

# Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым

**Автор:**

[Тома Д'ансембур](#)

Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым

Тома Д'ансембур

Психология. Экология общения

Боитесь говорить «нет»? Хватит игнорировать собственные потребности! Эта книга научит вас улучшать отношения с окружающими, оставаясь самим собой.

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.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Тома Д'Ансембур

Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым

Thomas d'Ansembourg: Cessez d'être gentil, soyez vrai

Published originally under the title: Cessez d'être gentil, soyez vrai © 2004, Editions de L'Homme, division du Groupe Sogides inc. (Montreal, Quebec, Canada)

© Наумова И., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

\* \* \*

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Начни с главного! 1 удивительно простой закон феноменального успеха

Бестселлер «Начни с главного!..» заменит все книги по тайм-менеджменту и покажет вам кратчайший путь к достижению своих целей. Вы узнаете о том, как дисциплина и списки задач на самом деле влияют на работу, а также познакомитесь с 4 ворами вашей продуктивности. И самое главное – применение всего лишь одного удивительно простого закона, который лежит в основе любого успеха, поможет вам достигать выдающихся результатов один за другим.

Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя

Эта уникальная книга способна сделать ваши взаимоотношения с любым человеком, животным и даже самим собой гораздо лучше. Речь идёт о положительном подкреплении – самом надёжном и действенном способе влиять на поведение других. Вы узнаете, как заставить супруга раз и навсегда перестать ворчать; как научить трёхлетнего ребёнка вести себя прилично; как объяснить кошке, что не надо залезать на кухонный стол; как сподвигнуть начальника регулярно повышать вам зарплату; как улучшить свои собственные результаты в любой деятельности или избавиться от вредных привычек!

Ругаться нельзя мириться. Как прекращать и предотвращать конфликты

Что мешает нам избегать взаимных претензий и ссор? Можно ли улучшить уже испорченные отношения? И что для этого нужно сделать? В своей книге Дэвид Бернс отвечает на эти и многие другие вопросы. Известный американский психолог предлагает методику, которая помогла сохранить отношения миллионам людей по всему миру, вырваться из заколдованного круга бесконечных скандалов, научиться проявлять нежность и уважение друг к другу. Это отличное практическое руководство для всех, кто хочет радоваться общению и жить в гармонии.

Договориться не проблема. Как добиваться своего без конфликтов и ненужных уступок

Эта книга – потрясающе увлекательное и одновременно простое руководство по любым переговорам. Не важно, идет ли речь о покупке международной корпорации или ремонте стиральной машинки: 9 методов Криса Восса, выдающегося специалиста ФБР по спасению заложников, работают во всех случаях. При любых условиях. При любых раскладах. Без необходимости идти на компромисс.

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

## 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.

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.

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 Жаном-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 прослушал 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 - Жак Саломе (1935) - известный французский психотерапевт, социальный психолог. - Здесь и далее: Прим. перев.] и Томасом Гордоном[2 - Томас Гордон (1918-2002) - американский психолог, ученик Карла Роджерса.]. Все методики подчеркивают необходимость научиться разговаривать со своим «я» и принять, что наши потребности правомерны.

Конечно, эта правомерность имеет свои пределы. Не стоит предъявлять исключаящие 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 удается 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

Введение

Я не надеюсь самостоятельно избавиться от одиночества. Камень не надеется быть ничем другим, кроме как камнем, но в совместной работе и соединившись с другими, он превращается в Храм.

Антуан де Сент-Экзюпери

Когда-то я был весьма любезным и весьма унылым адвокатом. Сегодня я с энтузиазмом читаю лекции, веду семинары и занимаюсь психотерапевтическим сопровождением. Я был холостяком, которого ужасала эмоциональная связь, и глушил свое одиночество гиперактивностью. Сегодня я женат, я стал отцом и вполне доволен. Я жил в состоянии душевной печали, совершенно скрытой, но постоянной, сегодня я чувствую уверенность и радость.

Так что же произошло?

Я осознал, что, привычно игнорируя собственные потребности, совершал насилие над собой и взваливал вину за это насилие на других людей. Я

согласился с тем, что у меня есть потребности, что я могу прислушиваться к ним, различать их, устанавливать приоритет отдельных потребностей и самостоятельно заботиться о них, а не жаловаться, что никто мной не занимается. Таким образом, всю ту энергию, которую прежде я тратил на жалость к себе, на возмущение, на ностальгию, я мало-помалу собрал и перенаправил на внутренние перемены, созидание и человеческое общение. Я также осознал и согласился с тем, что у другого человека тоже есть потребности, которые он хочет удовлетворить.

Процесс ненасильственного общения был и продолжает оставаться для меня проводником, просвещающим и поддерживающим меня на пути трансформации. И я хочу, чтобы он просвещал и поддерживал читателя, помогая ему разобраться в его отношениях – начиная с тех, что сложились у него с самим собой.

С помощью этой книги я хочу проиллюстрировать метод, разработанный Маршаллом Розенбергом[3 - Маршалл Розенберг – доктор клинической психологии, борец за мир, которого знают во всех странах, основатель Центра ненасильственного общения. Горячо рекомендую прочитать его книгу «Язык жизни. Ненасильственное общение».] в продолжение идей американского психолога Карла Роджерса. Те, кто читал работы Томаса Гордона, также найдут в ней знакомые понятия.

Я уверен, если бы каждый из нас согласился понаблюдать за своим собственным насилием, то есть тем, чему он часто бессознательно и весьма изоциренно подвергает себя и других – нередко из самых лучших побуждений, – и потрудился бы понять, как оно запускается, то нашел бы возможность погасить его, нейтрализовать. Так любой из нас смог бы создать более удовлетворительные отношения с людьми, в которых одновременно больше свободы и больше ответственности перед самим собой.

Маршалл Розенберг называет этот процесс ненасильственным общением. Я же говорю о нем как об осознанном ненасильственном общении. На самом деле насилие является результатом недостаточного осознания. Если бы мы лучше осознавали тот факт, что действительно живем, то легко отыскали бы возможность проявлять свою силу без взаимной агрессии. Насилие проявляется в тот самый момент, когда мы начинаем пользоваться своей силой не для того, чтобы созидать, побуждать к чему-то или защищать от чего-то, а для того, чтобы принуждать – будь то принуждение по отношению к себе или другим. Эта сила быть может эмоциональной, психологической, моральной, иерархической,

коллективной. Изоощренное эмоциональное насилие, мягкое насилие в бархатных перчатках – распространено гораздо шире, чем то, что проявляется в виде избиений и оскорблений, и оно тем опаснее, что не имеет имени.

Такое насилие скрыто за словами, которыми мы пользуемся изо дня в день. Оно передается нашим повседневным лексиконом. Ведь мы выражаем свои мысли и убеждения, главным образом посредством слов. То есть у нас есть выбор: выражать свои мысли и убеждения теми словами, которые разделяют, противопоставляют, отдаляют, сравнивают, относят к определенной категории, или теми словами, которые сближают, предлагают, примиряют и стимулируют. Работая над своим сознанием и речью, мы можем обезвредить то, что мешает общению и порождает взаимное насилие.

Принципы ненасильственного общения не новы. Уже много веков назад они вошли в народную мудрость – ту мудрость, которую редко применяют на практике, поскольку она кажется не слишком практичной. Что мне кажется новым и в практической пользе чего я имею возможность убеждаться каждый день, так это методика, предложенная Маршаллом Розенбергом.

Эта методика дает утвердительный ответ на вопрос: «Возможно ли всегда общаться, не прибегая к насилию?» Она помогает в процессе общения сделать конкретными, осязаемыми и действенными те ценности, с которыми мысленно все согласны: уважение, свобода, взаимная доброжелательность, ответственность.

В нашем сознании существует взаимосвязь компонентов и целей общения. С помощью методики, состоящей из четырех пунктов, нам предлагается осознать, что мы всегда реагируем на что-то, на ситуацию (это пункт 1 – наблюдение), что наблюдение обычно вызывает чувство (это пункт 2), что это чувство соответствует какой-то потребности (пункт 3), побуждающей нас сформулировать запрос (пункт 4).

В основе данной методики лежит следующий факт: мы чувствуем себя лучше, если ясно понимаем, на что реагируем; если осознаем не только свои чувства, но и потребности; и если с чувством, что мы способны спокойно воспринять реакцию другого человека, какой бы она ни была, нам удастся сформулировать подлежащий обсуждению запрос.

Эта методика также основывается на том факте, что мы чувствуем себя лучше, если ясно видим, на что ссылается или реагирует собеседник, если мы правильно понимаем его чувства и потребности, и слышим его разумный запрос, оставляющий нам право не согласиться с ним и вместе искать решение, удовлетворяющее потребности обеих сторон, а не ущемляющее одну из них.

То есть методика ненасильственного общения учит не просто общаться, но общаться с уважением к себе, к другому человеку и окружающему миру.

В нашу информационную эпоху люди взаимодействуют между собой все поспешнее и все хуже! Все больше тех, кто страдает от одиночества, непонимания, потери ориентиров и отсутствия смысла. Работа для многих гораздо важнее заботы о качестве отношений. Нужно срочно нащупать другие способы общения с людьми.

Многие из нас устали от неспособности проявлять искренность, от невозможности быть действительно выслушанными и понятыми. С помощью современных средств связи мы часто обмениваемся информацией, но это не касается истинного самовыражения и умения выслушать. Из порождаемого этим бессилия возникает множество страхов и последствий изоляции: разного рода фундаментализм, национализм, расизм. Развивая технологию, в частности мировые средства коммуникации, не рискуем ли мы пропустить что-то интимное и искреннее, что-то драгоценное – контакт, реальную близость без игры, без маски, близость, на которой не будут паразитировать наши страхи, привычки, штампы, которая не отяжелена условностями и которая вытянет нас из изоляции, созданной нашими телефонами, компьютерами, планшетами?

Представьте, что теперь появился новый, до сих пор мало исследованный континент для завоевания, внушающий страх многим людям: искреннее общение между свободными и ответственными людьми.

Если эта неизведанная территория пугает, то оттого, что в процессе общения мы часто боимся потерять себя. Мы действительно научились отгораживаться от себя, чтобы быть вместе с другим.

Я предлагаю отыскать дорогу к искренним отношениям между свободными и ответственными людьми. Дорогу, которую можно найти, ответив на двойной вопрос: как быть самим собой, не переставая оставаться рядом с другим, как

быть с другим, не переставая оставаться самим собой?

Когда я писал эту книгу, меня не оставляла одна мысль. Я знаю, что книги информируют нас и могут способствовать развитию. Однако я также знаю, что одно лишь интеллектуальное осознание не может преобразить душу. Преображение рождается из эмоционального осознания, то есть из опыта и практики. И эта книга служит тому примером: она базируется главным образом на опыте и практике.

С самого первого знакомства с методикой ненасильственного общения мне очень хотелось привнести в нее осознание посредством практики. У знаний, полученных из книг, есть реальная опасность: они создают уверенность, что мы все поняли – что может быть правдой в интеллектуальном плане – но при этом мы крайне далеки от реального усвоения и способности применить новое на практике. Создавая эту книгу, я опасался данной иллюзии, не позволяющей нам по-настоящему измениться.

Этим, в частности, объясняется, что в библиографии я не ссылаюсь на справочную литературу, кроме книги Маршалла Розенберга, хотя я очень рад, что употребляемые мною понятия не новы и также были рассмотрены и другими авторами.

Итак, перекладывая на бумагу с помощью слов и неизбежно застывших понятий то, чему учат в живом общении, на тренингах, через ролевые игры, где есть возможность прислушаться к эмоциям, получить отклик группы, я опасаясь, что некоторым данная затея покажется весьма утопической. Я иду на этот риск потому, что речь идет о продолжительном процессе, а не о фокусе. То есть речь идет о состоянии сознания, которое практикуют как иностранный язык. Каждому известно, что, разок прочитав учебник английского языка начального уровня, никто не рискнет принять участие в конкурсе красноречия в Оксфорде или даже вмешаться в светскую беседу. Нужна практика!

Эта книга адресована именно тем, кто хочет практиковать искренний контакт. По роду своей работы я ежедневно встречаюсь с людьми в самых разных местах: на предприятиях, в образовательных учреждениях, в семьях из всех социальных слоев, в больницах, в среде брошенных на произвол судьбы молодых людей или высокого начальства. И каждый день я убеждаюсь, что при желании этот искренний контакт всегда возможен.

## Глава 1. Почему мы оторваны от себя, своих чувств и потребностей

Наш интеллектуальный мир соткан из категорий, он огорожен случайными и искусственными границами.

Нужно навести мосты, но для этого необходим более широкий взгляд на человека и его судьбу.

Иегуди Менухин

### Преамбула

Мне не хватает слов, чтобы выразить свое одиночество, свою грусть или гнев. Мне не хватает слов, чтобы высказать свою потребность в общении, понимании, признательности. Тогда я критикую, оскорбляю или бью. Тогда я напиваюсь, уйду в загул или впадаю в депрессию.

Насилие, держим ли мы его в себе или выплескиваем наружу, является результатом ограниченного словарного запаса. Оно – выражение неудовлетворенности, не находящей слов, чтобы заявить о себе.

Причина этому проста: нам так и не удалось освоить лексикон нашей внутренней жизни. Мы не научились точно описывать свои чувства и свои потребности. Между тем с детства мы усвоили множество слов: мы в состоянии говорить об истории, географии, математике, науке и литературе, о компьютерной технике или спортивных снарядах, об экономике и праве, но когда мы учили слова для описания нашей внутренней жизни? Взрослея, мы отгораживаемся от наших чувств и потребностей, чтобы попытаться прислушаться к чувствам и потребностям папы и мамы, братьев и сестер, учителя и т. д. «Делай, что велит мама... Делай, что хочет твой двоюродный братишка, который придет поиграть после обеда... Делай, что от тебя ждут».

Итак, мы прислушиваемся к чувствам и потребностям всех людей – начальника, клиента, соседа, коллег – кроме своих собственных! Мы поверили, что для выживания в коллективе нужно оторваться от самих себя.

Однажды придется заплатить за этот отрыв! Робостью, депрессией, сомнениями, колебаниями, неспособностью сделать выбор, потерей интереса, вкуса к жизни.

На помощь! Мы тонем, попав в водоворот. Скоро совсем захлебнемся. Мы ждем, что нас вытащат, проинструктируют, и в то же время мы больше не в состоянии выслушивать никакие советы! Мы насытились разными: «Нужно, чтобы ты... Пришло время, чтобы ты... Тебе следовало бы...»

Нам необходимо найти себя, прочно закрепиться в себе самом, изнутри почувствовать, что это говорим мы, решение принимаем мы, а не наши привычки, стереотипы, страх косога взгляда. Но как?

Мне нравится прибегать к любимому мною образу маленького человечка – плоду труда и воображения Элен Домерг, тренера по ненасильственному общению из Женевы.

## 1. Интеллектуальное пространство

Голова символизирует интеллектуальное пространство. Именно там заложены основы всякого полученного нами воспитания. Именно эту сферу мы напрягали, дисциплинировали, оттачивали – чтобы стать успешными, продуктивными, быстрыми. Что до нашего сердца – нашей эмоциональной, внутренней жизни, то ему не было оказано столько внимания.

Мы действительно научились быть мудрыми и рассудительными, принимать правильные, очень взвешенные решения, анализировать, разделять по категориям, наклеивать ярлыки, раскладывать по ящикам. С самого детства нас стимулировали, натаскивали, оттачивали и учили разбираться в тонкостях интеллектуального понимания происходящего. Нас не побуждали или мало побуждали к эмоциональному пониманию, если откровенно не отвращали от него.

В процессе работы я наблюдаю четыре категории такой интеллектуальной работы, которые часто становятся причиной насилия – над собой или другими.

### Суждения, ярлыки и категории

Мы судим. Мы судим о человеке или о ситуации по той малости, которая нам видна, и принимаем эту малость за реальность в целом.

Например, мы видим на улице мальчика с оранжевыми волосами «ирокезом» и пирсингом на лице. «О! Панк, еще один из этих бунтарей, маргинал и бездельник». Мы вынесли свое суждение в мгновение ока. Быстрее молнии. Мы ничего не знаем об этом мальчике, который, может быть, страстно вовлечен в молодежное движение, играет в театральной труппе или занимается исследованием в области информационных технологий и всем своим талантом и всей душой способствует мировому развитию. Но поскольку что-то в его облике вызывает в нас страх, недоверие и порождает потребности, которые мы не умеем распознать (потребность принять это отличие, потребность найти нечто общее, потребность быть уверенным, что различие между нами не влечет за собой непреодолимый разрыв), мы судим его. Посмотрите, какое насилие совершает наше суждение над красотой, великодушием, внутренним богатством, которое, разумеется, есть в этом человеке и которого мы не увидели.

Другой пример. Мы видим, как мимо нас в огромной машине проезжает элегантная дама в шубе. «Какая мещанка! Еще одна из тех, кто только и думает о том, чтобы выставить на показ свое богатство!» Мы снова судим, принимая ту малость, которую мы заметили у другого человека, за абсолютную реальность. Снова мы совершаем насилие над красотой этого человека, не замеченной нами

потому, что это внутренняя красота.

Может быть, эта женщина совсем не жалеет времени и денег, если они у нее есть, на помощь и поддержку бедным, мы ничего об этом не знаем. Внешний вид человека пробуждает в нас страх, недоверие, гнев или грусть – и потребности, которые мы не умеем расшифровать (потребность в общении, потребность делиться, потребность способствовать всеобщему благополучию), тогда мы судим, мы загоняем другого человека в определенную категорию, запираем его в ящике.

Мы принимаем надводную часть айсберга за целый айсберг, тогда как любому известно, что девяносто процентов айсберга находятся вне видимости. «Глубоко видишь только сердцем, главное скрыто от глаз», – писал Сент-Экзюпери. Действительно ли сердцем мы смотрим на другого человека?

Предрассудки, априорные суждения, стереотипы и произвольные реакции

Мы научились действовать по привычке, подчиняться произвольным мыслям, априорным суждениям, предрассудкам, жить в мире стереотипов. Например: «Все мужчины – мачо. Женщины не умеют водить машину. Все чиновники – бездельники. Все политики коррумпированы. Нужно бороться за свою жизнь. Есть вещи, которые делать необходимо независимо, хочешь ты этого или не хочешь. Все всегда так делали. Хорошая мать, хороший супруг, хороший сын обязаны... Моя жена не переживет, если я заговорю с ней подобным образом. В этой семье невозможно затрагивать данную тему. Мой отец из тех, кто...» Как правило, эти выражения отражают наши нравы. Употребляя их, мы замыкаемся и замыкаем других в рамках этого стереотипа, привычки, концепции.

Мы совершаем насилие над мужчинами, которые являются кем угодно, только не мачо, которые открыты для эмоций, деликатности, нежности, которая есть в них. Мы совершаем насилие над женщинами, которые водят машину намного лучше, чем некоторые автомобилисты-мужчины, и лучше ориентируются в дорожном движении. Мы совершаем насилие над чиновниками, с великодушием и энтузиазмом отдающимися своей работе. Мы совершаем насилие над политиками, выполняющими свои обязанности честно и сполна, во имя всеобщего блага.

Мы совершаем насилие ради того, о чем не осмеливаемся сказать, ради того, что не осмеливаемся сделать, либо ради того, что мы должны, по нашему убеждению, сделать, – не проверяя, действительно ли это носит первоочередной характер и не могли бы мы иначе позаботиться о реальных потребностях (своих и тех людей, которых это касается).

## Черно-белое мышление

Наконец, мы завели удобную привычку все окрашивать в черный и белый цвета, в позитив или негатив. Дверь должна быть либо открыта, либо закрыта; это верно или неверно; ты ошибаешься или прав; так делают или так не делают; это модно или устарело; он супер или просто ничтожество. То есть возможны всего два варианта: интеллектуал или работяга, математик или артист, ответственный отец семейства или сумасброд, путешественник или домосед, поэт или инженер, гомо или гетеро, модный или отставший от жизни. Такова ловушка дуальности.

Словно мы не способны быть одновременно блестящим интеллектуалом и отличным ремесленником, дотошным математиком и сумасбродным артистом, ответственным человеком и любителем пофантазировать, изящным поэтом и серьезным инженером. Словно нам не нравится в некоторых областях предпочитать классику, а в других – быть новатором. Словно реальность не бесконечно богаче и ярче, чем наши убогие категории, чем наши тесные ящички, в которые мы пытаемся ее запереть, потому что ее переменчивость, разнообразие и блистательная живость приводят в замешательство и внушают страх. Ради спокойствия мы предпочитаем все упаковать в аптекарские баночки с аккуратными наклейками и расставить по полочкам нашего интеллекта.

Мы прибегаем к логике исключения и разделения, основывающейся на «или» и «либо». Мы играем в игру «Прав или неправ», трагическую игру, ставящую клеймо на всем, что нас разделяет, вместо того чтобы подчеркивать все, что нас объединяет. Дальше мы увидим, как часто мы попадаем в ловушку черно-белого мышления и какое насилие совершает оно над нами и над другими людьми. Самый распространенный пример: либо мы заботимся о других, либо мы заботимся о себе, в итоге мы отдаляемся либо от себя, либо от других. Как будто мы не можем одновременно заботиться о других и о себе, быть в контакте с другими, не переставая быть в контакте с самими собой.

## Речь, снимающая с нас ответственность

Мы говорим на том языке, который снимает с нас ответственность за то, что мы переживаем, или за то, что мы делаем. Прежде всего, мы научились перекладывать ответственность за свои чувства на плечи других или на внешние факторы. «Я разозлился, потому что ты...», «Я печален, потому что мои родители...», «Я – в депрессии из-за того, что мир, загрязнение окружающей среды, озоновый слой...»

Мы не берем на себя ответственность за то, что чувствуем. Наоборот, мы находим козла отпущения, переваливаем свою беду на другого, который служит громоотводом для нашей неудовлетворенности! Мы также научились не ощущать никакой ответственности за свои поступки. «Это норма... Это распоряжения... По традиции... Я не мог поступить иначе... Нужно, чтобы... Ты должен... У меня не было выбора... Пришло время... Это (не)нормально, что...»

Чем больше нам кажется, что мы следуем чувству долга, тем сильнее мы разобщены с самими собой и с другими людьми.

## 2. Чувства

Действуя привычно и отдавая предпочтение интеллектуальной сфере, мы как будто бетонной плитой отгораживаемся от своих чувств и эмоций.

Может быть, в том, что я расскажу дальше, вы отчасти узнаете себя. Я с детства научился быть разумным и рассудительным и всегда прислушиваться к другим. Когда я был ребенком, не было принято говорить о себе или о своих чувствах по отношению к себе. Можно было эмоционально описывать картину или сад,

говорить о музыке, книге или пейзаже, но если ты говорил о себе, тем более с чувством, тебя могли заподозрить в эгоцентризме, нарциссизме, подумали бы, что ты считаешь себя пупом земли. «Нехорошо думать о себе, нужно думать о других», – говорили мне.

Если вдруг я злился и проявлял это, то мог услышать что-то вроде: «Злиться неприлично. Благоразумный мальчик не гневается. Иди в свою комнату. Вернешься после того, как подумаешь». Да, конечно, когда вернусь к рассудку. Я шел думать, и мой разум быстро превращал меня в виноватого. Тогда я отказывался от своего сердца, прятал гнев подальше и спускался вниз с фальшивой улыбкой на лице, «выкупая» таким образом единение с семьей.

Если в другой раз я грустил и не знал, как унять слезы из-за сурового наказания, и просто нуждался в том, чтобы меня успокоили и утешили, то мог услышать: «Неприлично грустить, мы для тебя столько делаем! И потом, есть те, кто гораздо несчастнее. Иди в свою комнату. Вернешься после того, как подумаешь». Меня снова выпроводили!

Я поднимался в свою комнату, и рассудок брал верх: «Действительно, я не имею права печалиться. У меня есть папа, мама, братья и сестры, учебники и игрушки, дом, я не голоден... На что мне жаловаться? Что такое эта печаль? Я – эгоист и ничтожество!» Снова я приговаривал себя, винил, отдалялся от своего сердца. Печаль отправлялась вслед за гневом, и я спускался вниз, «выкупая» свое место в кругу семьи, нацепив на себя фальшивую улыбку. Видите, как рано нас учат быть любезными, а не искренними.

Наконец, когда я был весел, сиял от счастья и выражал его, бегая и прыгая, включая музыку на всю катушку, я мог услышать такую фразу: «Не слишком радуйся, в жизни полно проблем». В мире взрослых даже радость – непрошенная гостья!

И что тогда делаю я, десятилетний мальчишка? Я записываю на свой внутренний «жесткий диск» два следующих послания.

- Быть взрослым – значит как можно сильнее отдалиться от своих эмоций и не обращать на них внимания.

- Чтобы меня любили и чтобы у меня было свое место в этом мире, я должен делать не то, что чувствую, и не то, что хотел бы сделать, а то, что хотят другие. Быть самим собой – значит рисковать любовью окружающих.

Эти послания имеют несколько психологических воздействий, о которых пойдет речь в пятой главе.

Но, скажете вы, разве необходимо идти на поводу у всех эмоций? Разве мы не рискуем тогда погрязнуть в них? Наверняка вы вспомните некоторых людей, которые гnevаются уже полвека и заперты в коконе своего гнева. Или о тех, кто грустит или ностальгирует и без конца пережевывает свою депрессию, не в состоянии избавиться от нее. И еще о тех, кто бунтует и демонстрирует свое возмущение повсюду, не находя успокоения. Действительно, если вы будете вращаться в вихре своих эмоций, это не приведет ни к какому развитию, а только вызовет тошноту.

Наши эмоции похожи на волны разнообразных – приятных или неприятных – чувств, которые необходимо распознавать и различать. Желание распознать свои чувства полезно тем, что оно информирует нас о самих себе и помогает понять наши потребности. Чувство – это мигающий световой сигнал на приборной панели: оно указывает, что какая-то функция выполняется или не выполняется, что какая-то потребность удовлетворена или не удовлетворена.

Поскольку мы часто оторваны от своих чувств, то не владеем словами для их описания. Мы способны чувствовать счастье, облегчение, расслабленность, но можем бояться разочарования, печали, злости, никчемности. У нас очень мало слов, чтобы описать себя. На тренингах по ненасильственному общению участникам раздают список, включающий в себя более двухсот пятидесяти чувств, чтобы они могли пополнить свой лексикон и, следовательно, расширить осознание того, что испытывают. В этом списке нет заумных понятий, взятых из энциклопедии, он состоит из обычных слов, таких, которые можно прочесть в газетах и услышать по телевидению. Тем не менее передаваемые из поколения в поколение запреты и сдержанность мешают нам использовать их в разговоре с самими собой.

Развивайте свой словарный запас, чтобы расширить осознание переживаемых чувств.

Все наше обучение, начиная с детства, заключается в том, чтобы развивать наши знания в далеких от нас областях: в школе мы изучаем историю, географию, математику, а позднее – водопроводное дело, электричество, информатику или медицину. Мы пополняем свой словарный запас в самых разных сферах и приобретаем некую ловкость и непринужденность для того, чтобы рассуждать об этих материях.

Освоение лексикона идет рука об руку с развитием осознания: мы учимся называть отдельные элементы и различать их, мы можем понять их взаимодействие и при необходимости внести изменения. Лично я не очень разбираюсь в водопроводном деле, и, когда мой бойлер не включается, я зову сантехника и говорю ему, что у меня проблема. Мой уровень осознания работающих деталей и моя способность воздействовать на них сводятся к нулю. Сантехник же проверит все, что нужно, и выразит проблему с помощью специальной терминологии: «Цепь засорилась, газовая форсунка пришла в негодность». То есть сантехник обладает способностью действовать, в данном случае – способностью отремонтировать бойлер.

Раньше, когда я работал адвокатом и консультировал запутавшихся, смущенных и бессильных перед лицом юридических сложностей людей, мне нравилось дифференцировать цели, различать детали, определять приоритеты и – благодаря этому – предлагать им решение. То есть способность к действию связана с осознанием и умением называть и выделять отдельные элементы. Каждый из нас обрел некоторую способность к действию в чуждых для него областях.

А когда мы учимся определять смыслы своей внутренней жизни? Когда учимся осознавать то, что происходит в нас? Когда учимся распознавать чувства и отличать их от основных потребностей, определять потребности и гибко формулировать конкретные и обсуждаемые требования с учетом потребностей окружающих? Как часто мы чувствуем себя бессильными перед гневом, печалью, ностальгией, которые полностью захватывают и отравляют нас, как яд? Тогда к гневу, печали или ностальгии добавляется чувство дискомфорта от бессилия: «Я не просто несчастен или зол, я не знаю, что делать, чтобы найти выход из этой ситуации».

И нередко мы находим единственный «выход» в том, чтобы обратить свой гнев против кого-нибудь: мамы, папы, школы, знакомых, друзей, потом – против коллег, клиентов, профессии, государства, загрязнения окружающей среды, кризиса. Не понимая и, следовательно, не управляя своей внутренней жизнью, мы находим ответственного вовне, и он служит козлом отпущения, виновным во всех наших неприятностях. «Я злюсь, потому что ты... Я грущу, потому что вы... Я бунтую, потому что мир...»

Мы сваливаем свою проблему на другого человека, не умея самостоятельно справиться с ней. Выход в том, чтобы научиться называть свою проблему, научиться обращаться с ней, развить свой словарь, описывающий эмоции и потребности, – так, чтобы чувствовать себя непринужденно в данном вопросе.

Итак, чувство работает, как световой сигнал на приборной панели, информируя нас о потребности: приятное чувство указывает, что потребность удовлетворена, неприятное – что она не удовлетворена. Крайне важно усвоить это ключевое различие, чтобы распознавать свои нужды. И тогда вместо жалоб на то, что нам больше не хочется, обращенных к некомпетентному в этом вопросе человеку, мы сможем прояснить то, что нам хочется (Потребность), и обращаться к помощи компетентного человека. И часто этим человеком являемся мы сами!

Чувство работает, как световой сигнал на приборной панели, оно указывает нам на то, что некая внутренняя потребность удовлетворена или не удовлетворена.

Вот один пример, который я предлагаю рассмотреть на своих лекциях. Если я еду в машине по деревенской дороге, то могу оказаться в следующих ситуациях.

1. Я еду в старой машине без приборной панели типа «Форда» модели «Т» начала XX века. Я трачу весь запас топлива, не заботясь о потребности в бензине (потому что ни один сигнал не доводит этого до моего сознания). И рано или поздно у меня заканчивается бензин прямо в чистом поле. Никакого сигнала, никакого осознания потребности, никакой способности к действию.

2. Я еду в современной машине с привычной приборной панелью. В какой-то момент указатель уровня топлива показывает, что оно заканчивается. Я моментально возмущаюсь: «Кто забыл залить бензин в машину! Вечно так со мной происходит! Никто в этой семье и не подумает, чтобы заполнить бак». Я жалуясь и причитаю. И, будучи поглощен своей жалобой, не замечаю заправок, которые регулярно встречаются на моем пути. В итоге я останавливаюсь в чистом поле. Ведь был же сигнал, я осознал потребность, но не предпринял никакого действия, чтобы обезопасить себя. Вся свою энергию я направил на жалобы и поиск виновного или кого-то, на ком я мог бы выместить свою неудовлетворенность.

3. Вариант, который предлагает нам ненасильственное общение. Я по-прежнему еду в современной машине. Индикатор уровня топлива показывает, что оно кончается. Я распознаю свою потребность: «Так, мне нужен бензин. Поблизости нет заправки. Что я могу сделать?» Тогда я предпринимаю конкретное и позитивное действие. Я буду внимателен и начну смотреть, не попадет ли мне по дороге автозаправка. Я выручаю себя сам. Осознав потребность, я пробуждаю в себе способность решить проблему. Решение находится не сразу, но, поскольку я осознал потребность, у меня неизмеримо больше шансов, чем в том случае, когда я не осознал потребности.

Если я выручил себя сам, залив полный бак бензина, то тем более я не собираюсь отказываться от потребности, чтобы со мной считались и уважали. Вернувшись домой, я мог бы сказать супруге или детям: «Я рассердился, когда мне пришлось заправляться по дороге после того, как вы пользовались машиной (Чувство). Я требую, чтобы вы считались с моим временем и уважали меня за то, что я позволяю вам пользоваться автомобилем (Потребность). Не согласитесь ли в будущем сами заправлять машину (Запрос)?»

От наших чувств нас часто отдаляют воспитание или привычка, но еще больше мы отдалены от своих потребностей.

### 3. Потребности

Если мы основательно оторваны от своих чувств, значит, мы почти совсем изолированы от своих потребностей.

Иногда создается впечатление, что от наших потребностей нас отделяет бетонная плита. Мы научились понимать и удовлетворять чужие потребности, а не прислушиваться к своим. Внимание к себе долгое время приравнивалось к смертному греху, во всяком случае, к эгоцентризму или крайнему эгоизму: «Нехорошо так прислушиваться к себе. О! Еще один из тех, кто так заботится о себе». Сама мысль о том, что можно «иметь потребности», все еще воспринимается многими как позорная.

Правда, слово «потребность» нередко понимают неправильно. В данном случае речь идет не о сиюминутном желании, преходящем порыве, капризной прихоти. Речь идет о наших базовых потребностях, крайне необходимых для того, чтобы мы продолжали жить. Это те потребности, которые мы обязаны удовлетворять, чтобы найти необходимое равновесие. Они касаются самых распространенных человеческих ценностей: идентичности, уважения, понимания, ответственности, свободы, взаимопомощи. Чем больше я практикую, тем чаще и чаще наблюдаю, до какой степени осознание наших потребностей позволяет лучше понять наши ценности. Далее я разовью эту мысль подробнее.

На семинаре, который я веду, одна мать с горечью объясняла, что ей не удается понять своих детей. Она все время воевала с ними и была измучена тем, что «должна навязывать им массу разных вещей, которые они как будто не понимают или которые побуждают их поступать с точностью до наоборот». В тот момент, когда я спросил ее, не могла бы она идентифицировать свои потребности по отношению к этой ситуации, она взорвалась и сказала:

– Но разве мы живем для того, чтобы заниматься своими потребностями?! Если бы все прислушивались к своим потребностям, то повсеместно была бы война. То, что вы предлагаете, – эгоистично, чудовищно!

– Вы злитесь (Чувство), потому что хотите, чтобы люди были внимательны и прислушивались друг к другу (Потребность), – чтобы иметь возможность вместе

находить решения, удовлетворяющие их потребности?

- Да.

- То есть ваше желание (Потребность) заключается в понимании и гармонии между людьми?

- Ну да.

- Видите ли, я едва ли поверю, что вы сможете адекватно прислушиваться к потребностям своих детей, если не начнете адекватно прислушиваться к своим потребностям. Я едва ли поверю, что вы сможете понять все разнообразие их чувств и противоречий, если не найдете времени, чтобы понять и полюбить себя со всем многоцветием своих чувств и противоречий. Что вы чувствуете, когда я говорю вам это?

Она молчит, готовая расплакаться. Потом в ее душе как будто что-то медленно размыкается. Группа поддерживает ее в молчании, глубоко сопереживая ей. Тогда, громко рассмеявшись, женщина заявляет: «Невероятно, я осознала, что никогда не училась слушать себя. Значит, я и их не слушаю, я навязываю им свои правила! Естественно, что они бунтуют, я в их возрасте тоже бунтовала!»

Способны ли мы по-настоящему прислушиваться к окружающим, по-настоящему не прислушиваясь к себе? Способны ли мы быть приветливыми и расположенными к окружающим, не будучи таковыми к себе? Способны ли мы любить другого человека со всеми его особенностями и противоречиями, прежде глубоко не полюбив себя со всеми своими особенностями и противоречиями?

Если мы игнорируем свои потребности, за это придется платить – нам самим или кому-то другому.

Мы по-разному расплачиваемся за отрыв от своих потребностей. Вот наиболее распространенные последствия этого.

- Нам трудно сделать выбор, если это касается лично нас. В делах, на работе все в порядке. Но как сложно это сделать в эмоциональной, интимной жизни! Мы

переминаемся с ноги на ногу, не зная, что выбрать, надеясь в конечном счете, что за нас решат события или люди. Или же мы навязываем себе выбор («Так будет разумнее, мудрее»), будучи бессильными прислушаться к своему глубинному порыву и понять его.

- Мы оглядываемся на других. Неспособные распознать свои истинные потребности, мы часто зависим от мнения окружающих. «Что ты об этом думаешь, как ты поступил бы на моем месте?» Или еще хуже – мы воображаем их ожидания от нас и льем воду на эту мельницу, не проверяя и приспособиваясь, чрезмерно приспособиваясь к ним. «Что они подумают обо мне... Я обязательно должен сделать то-то и то-то... Я должен вести себя таким-то образом, иначе...» Мы изнуряем себя этой утомительной зависимостью ради признательности других, превращаемся во флюгер, следуя поветриям (все так делают, и я делаю, как все), мы становимся игрушкой, подчиняясь различным зависимостям (деньги, власть, секс, телевизор, игры, алкоголь, лекарства, наркотики, Интернет) или формальным инструкциям (властям, начальству, политикам).

Я встречал множество людей, сознательно или бессознательно страдавших от зависимостей. На мой взгляд, самой распространенной является зависимость, которая заставляет нас слишком дорожить чужим мнением. Мы не понимаем собственных потребностей, и не случайно – ведь мы не научились распознавать их. То есть мы ждем, чтобы «что-то» или «кто-то» (наркотики, алкоголь, люди) продиктовали нам их. Мы не принадлежим себе.

- Мы научились удовлетворять чужие потребности, быть хорошими, вежливыми, любезными и галантными, «добрым малым», как говорит Ги Корно[4 - Ги Корно «И счастья нет в любви земной», 1997 (Глава «Любовь и война»).], считаться со всеми, кроме себя самих. И если однажды мы со смущением заметим, что наши собственные потребности не удовлетворены, то наверняка есть виновник – кто-то, кто не позаботился о нас. Тогда мы запускаем процесс насилия, то есть процесс критики, путем осуждения, оскорбления и упреков. «Я несчастен, потому что мои родители... Я печальна, потому что мой муж... Я в отчаянии, потому что мой начальник... Я в депрессии из-за кризиса...»

- Чаще всего мы до такой степени наострились чувствовать себя подчиненными чужим потребностям или до такой степени боимся, что не сумеем воздать должное собственным потребностям, что властно и без спроса навязываем их другим. «Вместе со мной, только так и никак иначе! А теперь пойдешь и сейчас же

приберись у себя в комнате!» Так мы включаемся в процесс властного насилия.

- Мы устаем, безуспешно пытаюсь удовлетворить свои потребности. Наконец, мы отказываемся от этого. «Я раздавлен. Я увольняюсь. Я замыкаюсь в себе или я убегаю». В этом случае мы совершаем насилие над собой.

Да, скажете вы, но зачем заниматься осознанием всех своих потребностей, если все равно будешь жить в состоянии постоянной неудовлетворенности? И наверняка вы подумаете о ком-то, кто действительно распознал свою потребность в принадлежности или в признательности и кто живет в ненасытном поиске этой самой принадлежности или признательности, озираясь по сторонам, посещая выставки или спортивные клубы, участвуя в благотворительных акциях. Или о ком-то, кто мается от потребности найти свое место, обрести свою идентичность и внутреннюю устойчивость и бросается во все стороны, не зная отдыха, носится по разным тренингам и курсам.

В следующей главе мы увидим, что один только факт определения своей потребности, даже если она не удовлетворена, уже приносит облегчение и удивительно приятное самочувствие. На самом деле, когда мы страдаем, то страдаем в первую очередь оттого, что не знаем, от чего страдаем. Если мы определяем внутреннюю причину нашего недомогания, то выходим из замешательства.

Если вы плохо чувствуете себя физически, если у вас подозрительно болит живот, голова или спина, вы волнуетесь: «Что происходит? Может быть, это опухоль...» Если вы идете к врачу и он определяет причину, говоря, что это гастрит или что вы потянули мышцы, плохое самочувствие не проходит. Но вы успокаиваетесь, узнав, что происходит, вы выходите из замешательства. То же самое происходит с потребностью: ее распознавание позволяет выйти из замешательства.

Пока мы не понимаем своей потребности, мы не знаем, как удовлетворить ее. В результате мы часто ждем, что наши потребности спонтанно будут удовлетворены окружающими (родителями, супругом, ребенком), которые должны угадать, что доставило бы нам удовольствие.

Вот два примера с супружескими парами, которые посещают семейного консультанта из-за сложностей во взаимоотношениях.

Комментарии к приводимым примерам

1. Примеры из жизни, содержащиеся в этой книге, я привожу в сокращенном виде, дабы избежать длинного и скрупулезного описания взаимоотношений. Я попытался сохранить суть взаимодействия, но, разумеется, эти отношения развивались значительно дольше, чем может показаться. Моменты молчания и внутреннего монолога опущены в тексте, хотя они представляют собой основную часть работы.

2. Тональность и лексикон, возможно, покажутся вам наивными. Нередко в своих беседах я специально использую это, чтобы докопаться до сути. Я стараюсь не прибегать только к рассуждению или интеллектуальному осознанию тех смыслов, которые мешают прислушаться к своим потребностям и пробудиться душе.

В обстановке, способствующей выслушиванию и взаимному уважению, самые простые слова часто доходят быстрее всего. Я вижу, как эта простота помогает осознанию, ведь внимание, не отвлекаясь на попытки понять с помощью интеллекта, полностью обращается к пониманию эмоциональному.

3. Имена действующих лиц изменены, иногда в целях конфиденциальности изменены роли.

В первом примере жена жалуется на непонимание мужа:

– Он не понимает моих потребностей.

– Не могли бы вы, – говорю я, – назвать ту потребность, которую муж должен был понять?

– Ах, нет! Все-таки он – мой муж. Он должен понимать мои потребности!

- Вы хотите сказать, что ждете от него угадывания ваших потребностей, даже если вы сами едва можете понять их?

- Именно так.

- И давно вы играете в угадайку?

- Мы женаты уже тридцать лет.

- Вы, должно быть, измучились.

- (Она рыдает.) О да! Я - на пределе.

- Вы измучились, потому что нуждались в понимании и поддержке с его стороны, и именно этого вы так давно ждете.

- Именно так.

- Что ж, боюсь, что вы еще недостаточно долго ждали, если не желаете прояснить свои потребности для себя и объяснить их мужу.

Потом, после долгого молчания и обильных слез, женщина говорит:

- Вы правы, я сама в замешательстве. Понимаете, в моей семье никто не имел права на потребности. То есть я не знаю своих потребностей, и, естественно, я упрекаю мужа в том, что он всегда бьет мимо цели, не умея объяснить ему, чего мне в действительности хочется. Он сердится, а я, разумеется, дуюсь. Это ад!

Мы провели с этой парой большую работу, чтобы они поняли и уяснили потребности друг друга. Человек, все время ждавший, чтобы о нем позаботились другие, и не способный взять жизнь в свои руки, с трудом соглашается принять на себя ответственность, и эта попытка может быть очень болезненной. Тем не менее улучшить отношения с другим человеком можно, только работая над отношением к себе.

Во втором примере жалуется муж:

- Моя жена не испытывает никакой благодарности ко мне!

- Вы сердитесь, потому нуждаетесь в признательности от нее.

- Точно.

- Не могли бы вы сказать мне, что вы хотите от нее услышать, или что она должна сделать, чтобы выразить ожидаемую вами благодарность.

- Не знаю.

- Так и она тоже! Смотрите. Вы, видимо, безнадежно ожидаете признательности с ее стороны, не говоря ей, как именно вы представляете себе это выражение признательности. Для нее, наверное, мучительно чувствовать, что вы жаждете благодарности, которую она, возможно, считает чрезмерной. Я полагаю, что чем чаще вы будете требовать ее признательности, не уточняя, как это сделать, тем быстрее она сбежит!

- Вот именно!

- Я полагаю, вы устали от своих отчаянных исканий.

- Я изнурен.

- Изнурены, потому что нуждаетесь во взаимности и близости с женой.

- Да.

- Тогда предлагаю вам рассказать ей, как конкретно и за что вы хотели бы получить знаки признательности.

С этой парой мы работали не над потребностью, а над конкретным запросом. Мужчина чувствовал себя обиженным, не получая одобрения и благодарности. Долгие годы он прилагал усилия, чтобы обеспечить финансовую стабильность в доме, несмотря на ужасные материальные и профессиональные обстоятельства. Он обижался на свою жену: «Ты не в состоянии понять, какие усилия я приложил, ты не представляешь, какого труда мне это стоило». Выслушивая

упреки, она замыкалась, огорчалась, уходила от контакта. Наконец, я задал мужчине следующий вопрос:

- Не хотите узнать, ценит ли жена приложенные вами усилия ценит ли она ваши старания?

- Да, именно об этом я и хотел бы спросить.

- Мадам, вы понимаете, что ваш муж нуждается в благодарности за свои усилия. В частности, он хотел бы узнать, осознаете ли вы эти усилия и цените ли вы их.

- Разумеется, я осознаю и ценю их. Я не знаю, как сказать ему об этом, боюсь, что он не услышит меня... И, по большому счету, так оно и было. Я больше не отвечаю ему, я убегаю, переключаясь на что-то другое.

- Вы хотите сказать, что вам в свою очередь хотелось бы, чтобы он узнал, что вы не только осознаете его усилия, но и тронуты ими.

- Ну да! Очень тронута, даже растрогана. Но он выглядит таким оскорбленным, что даже не замечает моих знаков внимания.

- Месье, как вы чувствуете себя, слыша, что ваша жена тронута, даже растрогана всеми вашими усилиями?

- Я тоже очень тронут и чувствую облегчение. Я понимаю, что был мрачен оттого, что жаловался и не получал желанной признательности. Я не обращал внимания на сигналы, которые жена регулярно посылала мне. Я сам запер себя в клетку.

Осознание сняло такую тяжесть с плеч супругов, что успокоило и умиротворило их.

Последний пример иллюстрирует два момента.

1. До тех пор, пока мы не можем внятно описать другому человеку, как, по нашему мнению, он мог бы удовлетворить нашу потребность, он будет

раздавлен грузом этой ненасытной потребности. Словно мы возложили бы на него всю ответственность за эту потребность. Перед лицом такой угрозы он теряет голову и говорит себе: «Я не могу один отвечать за эту безмерную потребность (в любви, признательности, внимании, поддержке и т. д.), я лучше сбегу или замкнусь (в молчании или в спальне)».

Именно этот момент Ги Корно очень точно описывает следующей фразой: «Следуй за мной, и я от тебя убегу, беги от меня, и я последую за тобой»[5 - Там же.]. Муж безнадежно требует признательности. Жена безуспешно пытается ускользнуть от этого требования. И чем больше она ускользает, тем выше его требования.

Безусловно, этот принцип работает и в обратном направлении. Например, жена требует нежности и близости, муж теряет голову от таких ожиданий и спасается работой или спортом. Чем больше он ускользает от нее, тем больше она требует. Чем больше она требует, тем больше он ускользает. Мужа пугает эта обязанность – утолить не удовлетворенную с детства жажду любви. Для одного мужчины – это слишком.

Урок этой истории: если потребность не конкретизирована точным запросом в контексте «здесь и сейчас» (например, потребность в признательности: «Не могла бы ты сказать, что осознаешь приложенные мною за тридцать лет усилия?»; потребность в близости или нежности: «Не мог бы ты обнять меня минут на десять?»), то часто другой человек воспринимает ее как угрозу. Он спрашивает себя, сможет ли он пережить такое внимание, сможет ли он остаться самим собой, сохранить свою идентичность, не будучи «проглоченным» другим человеком.

Вспомните, как часто мы попадаем в ловушку черно-белого мышления. Чтобы защититься, мы прерываем отношения, перестаем прислушиваться к другому человеку. Мы не умеем прислушаться к его потребности, не переставая при этом прислушиваться к своей. И не умеем прислушиваться к своей потребности, не прекращая прислушиваться к потребности другого.

Если потребность прислушаться к другому человеку воспринимается как угроза, мы отгораживаемся от нее, убегая или замыкаясь в молчании.

Сообщая другому человеку о своем конкретном запросе (например, «Не мог бы ты минут на десять обнять меня?»), мы делаем потребность из угрожающе всеобъемлющей («Я нуждаюсь в любви, нежности, близости, на помощь!») более привязанной к реальности, к «здесь и сейчас». Это уже не виртуальное, ненасытное на вид и, следовательно, опасное требование. Это конкретный запрос, четко определенный в контексте времени и пространства, по отношению к которому мы можем вести себя соответствующим образом.

2. Вышеуказанный пример высвечивает еще один момент: до тех пор, пока мы считаем, что нашу потребность не признают, мы не готовы заметить, что она признается. Жена изощрялась, чтобы продемонстрировать свою признательность мужу. Но его настолько захватило убеждение, будто его не понимают, что он ничего не слышал.

Это довольно распространенное явление. Поневоле подпитывая впечатление, будто нас не понимают или не признают, будто к нам относятся несправедливо или отталкивают, мы выдумываем новую идентичность: «Я тот, кого никто не понимает, не признает, тот, к кому несправедливо относятся или отталкивают». Мы так привыкаем к этому убеждению, что, даже если мир вокруг нас будет посылать нам сигналы приветствия, понимания, общности, мы не услышим и не увидим их. В третьей главе я вернусь к этому моменту.

Нам необходимо работать над своими фундаментальными потребностями и задавать себе следующие вопросы.

- Могу ли я сам испытывать по отношению к себе уважение, признательность, радушие, понимание, которых ожидаю от других?
- Могу ли я начать самостоятельно подпитывать эти потребности, а не оставаться в зависимости от чужого взгляда и одобрения?

И, главное...

- Могу ли я самовыражаться, не жалуясь и возмущаясь, а как-то иначе?

- Могу ли я почувствовать себя в безопасности, не опираясь на что-то или кого-то, не оправдываясь и противясь, а каким-то иным образом?
- Могу ли я ощутить душевное спокойствие, внутреннюю силу благодаря самому себе, не находясь под чьим-то влиянием или давлением?

Как только мы идентифицируем свою потребность, мы сможем сформулировать конкретный и разумный запрос для ее удовлетворения.

#### 4. Запрос

Формулируя запрос либо предложение к конкретному и подлежащему обсуждению действию, мы освобождаемся от третьей бетонной плиты, которая стесняет нас и мешает предпринимать шаги для удовлетворения нашей потребности. Формулируя конкретный запрос, мы выходим из состояния безнадежного ожидания, что кто-то угадает нашу потребность и согласится удовлетворить ее. Ожидания, способного длиться вечно. Ожидания, доставляющего массу неприятных эмоций. Мы сами возлагаем на себя ответственность за контроль над своей потребностью и, следовательно, ответственность за ее удовлетворение.

Между тем мы нередко попадаем в ловушку, путая наши запросы и основные потребности. Следующий пример наглядно иллюстрирует разницу между базовой потребностью, присущей нам в любых обстоятельствах, и конкретным запросом, который, в отличие от потребности, может кардинально поменяться под влиянием обстоятельств.

Пример Тьерри и Адрианы

На одном семинаре, говоря о потребностях, я уточняю, что потребности всех людей по большому счету одинаковы. Безусловно, выражают или переживают их все по-разному и в разное время, и именно в этом причина супружеских, семейных или школьных раздоров, повседневных маленьких войн. Наблюдая за поведением людей, каким бы ужасным или отвратительным оно ни было, я всегда убеждался, что в его истоках лежат общие для всего человечества потребности.

Разумеется, это моя рабочая гипотеза, основывающаяся главным образом на опыте, и я отнюдь не претендую на ее непреложность.

Участник семинара по имени Тьерри обращается ко мне:

– Я не согласен с вами. У нас с женой разные потребности, и это создает такое напряжение между нами, что мы оказались на грани развода. Мы вместе пришли прослушать ваши лекции. Хотя не слишком в это верим. Тем более если вы начинаете с утверждения, будто потребности всех людей одинаковы.

Я предлагаю ему описать конкретную ситуацию, когда у него складывается впечатление, что у них с женой разные потребности. Вот что он отвечает:

– Разлад между нами начался несколько месяцев тому назад. Нужно сказать, что оба мы работаем, и у нас трое детей. Однажды в конце недели детей забрали к себе родственники. В пятницу после работы я вернулся домой очень уставшим. (Длинный вздох.) И я очень хотел пойти с женой в ресторан. Так вот, а она – ни в какую! Ей хотелось остаться дома и посмотреть фильм. Тогда я сказал ей, что она никогда ничего не понимала в моих потребностях, а она ответила мне тем же. Оба мы разнервничались, и в итоге я спал в детской. С тех пор нам постоянно кажется, что у нас разные потребности.

– Какое чувство владело вами в тот вечер, когда вы вернулись домой?

– (Снова длинный вздох.) Я чувствовал себя уставшим.

– Видимо, в тот момент это чувство было вам неприятно, следовательно, оно указывало на неудовлетворенную потребность. Не могли бы вы сказать нам, на какую?

- Разумеется, потребность в отдыхе. Отсюда – мысль пойти поужинать в ресторан. Не нужно готовить еду, не нужно мыть посуду!

- Итак, чувство усталости указывало в тот момент на потребность в отдыхе, в разрядке. В то же время я слышал, как вы вздыхаете, когда говорите об усталости. Вы дважды продолжительно вздохнули. О чем говорят эти вздохи? Если еще немного покопаться в себе – какое чувство владело вами в тот вечер?

Тьерри на минуту умолкает, чтобы подумать.

- Ну... Ведь была пятница, начиная с понедельника мы крутимся, как белки в колесе, и крутимся уже долгие месяцы, долгие годы, работа, дети, дом, мы больше не видим друг друга.

- Чувство скуки, пресыщения?

- Да, скука, ужасная скука.

- На какую неудовлетворенную потребность указывает это неприятное чувство?

Тьерри снова прислушивается к своему сердцу.

- Думаю, я только что сказал об этом: мы с женой больше не видим друг друга. Я нуждаюсь в том, чтобы проводить с ней время, быть рядом с ней. Хочу, чтобы мы снова нашли друг друга и снова стали близки.

Итак, что же произошло? Что спровоцировало конфликт? Они оба приняли свой запрос за фундаментальную потребность и с упорством держались за нее. Муж принял за базовую потребность желание пойти в ресторан, а жена не послушалась. Жена приняла за базовую потребность свое желание остаться дома, которого не понял муж! Каждый твердо стоял на своем, каждый бессознательно загонял себя в капкан! Не столько жена не прислушалась к мужу, сколько муж, прежде чем начать разговор, не прислушался к себе. Не столько муж не понял жену, сколько жена, прежде чем начать разговор, не подумала о том, чтобы понять себя.

Я предлагаю переиграть эту сцену, так как теперь Тьерри и Адриана чуть-чуть осознали, что их запросу, их мгновенному желанию всегда предшествует потребность. Если мы прислушаемся к базовой потребности и осознаем ее, мы сможем свободно формулировать различные запросы, рассматривать различные желания и выскочим из ловушки, в которую загоняет нас путаница между потребностью и запросом.

Чтобы примеры были понятнее, я указываю в скобках составляющие процесса: Наблюдение (Н), Чувство (Ч), Потребность (П), Запрос (З).

– Дорогая, – начинает Тьерри – Я сегодня устал (Ч), мне нужно просто отдохнуть, мне не хочется ни готовить, ни делать еще что бы то ни было (П). Не хочешь сходить со мной в ресторан (З)?

– Мой дорогой, я тоже на пределе. Я рада (Ч), что мы оба нуждаемся в отдыхе (П). Однако мне жаль (Ч), что в последнее время мы так мало интересовались друг другом. Я нуждаюсь в том, чтобы спокойно провести время вместе с тобой, по-настоящему побыть вдвоем (П), и боюсь (Ч), что в ресторане нас будет беспокоить официант или отвлекут друзья. Поэтому я предпочла бы остаться дома. Все уже готово, поужинаем вдвоем, а потом, если ты захочешь, посмотрим фильм, который я взяла напрокат, потому что у нас не было времени посмотреть его (З).

– С твоей помощью я осознал, что нуждаюсь в том же, что и ты: вернуть нашу близость, проведя вечер вдвоем, и именно поэтому я предлагал сегодня вечером сходить в ресторанчик. В то же время, слыша твое предложение остаться дома, я испытываю легкое разочарование (Ч), потому что также нуждаюсь в том, чтобы развеяться, выбраться из дома, раз дети в гостях (П). Итак, какое удовлетворяющее нас обоих решение мы можем найти теперь, когда знаем, чего хотим (что прежде приводило к конфликту): нам необходима разрядка, нам нужно снова сблизиться, развеяться?

На этом семинаре Адриана и Тьерри, разобравшись в своих потребностях, поняли, что в тот вечер самое большее удовольствие они испытали бы, если бы пошли на расположенное неподалеку озеро, захватив с собой корзину для пикника и бутылочку хорошего белого вина. Когда-то, когда они были влюблены, они регулярно гуляли там. Потом активная жизнь захватила их до такой степени, что они забыли даже думать об этом. А ведь эта прогулка удовлетворила бы их потребность в близости, разрядке, в перемене обстановки!

Этот пример высвечивает четыре важных момента.

1. Мы сами загоняем себя в ловушку и склонны ставить в затруднительное положение другого человека, если не стараемся отличить свою потребность от запроса. Вернувшись к истокам своего запроса, чтобы понять потребность, мы обретаем свободу. Например, мы констатируем, что способны самыми разными способами утолять свою потребность в близости и единении с супругом или потребность в отдыхе (ресторан, прогулка, кино). Мы перестаем верить, что существует только одно-единственное решение.

2. Обращая внимание на свои истинные потребности вместо того, чтобы ссориться из-за своих запросов, мы выручаем друг друга из капкана и сами создаем возможность для близости и творчества! Адриана и Тьерри, изнуренные ритмом своей жизни, не дали себе возможности ни для близости, ни для творчества, что могло бы сделать их вечер по-настоящему приятным. Решение, которое в конце концов после анализа их потребностей было найдено, оказалось значительно лучше и приятнее, чем те, которые они предлагали наспех.

3. Вообще полезно заметить, что нередко мы выбираем «поспешное и необдуманное» решение. Долгое время я работал в качестве юридического консультанта в одной американской компании. Там выражением *quick and dirty* — быстро и небрежно — было принято обозначать поспешное решение, найденное, когда нет времени подумать над более подходящим.

Тьерри, вернувшись усталым с работы, «поспешно» решает повести свою жену в ресторан, а Адриана, также вернувшаяся с работы и измотанная, хочет заказать еду на дом и посмотреть фильм. Обе эти инициативы, естественно, важны. Однако ни тот и ни другой не задаются вопросом: «Как я себя чувствую сегодня вечером и что бы мне действительно принесло наибольшую пользу?»

Это одно из последствий нашего воспитания: пытаться принять решение с помощью интеллекта — и принять его быстро! Напрягать ум, стремиться к совершенству, получать немедленный результат, как можно скорее переходить

от констатации проблемы к ее решению, не давая себе возможности прислушаться к истинным смыслам.

Некоторое время назад я вытаскивал посуду из посудомоечной машины и убирал столовые приборы в ящик кухонного шкафа. Когда я закрывал выдвижной ящик, он на полпути застрял. Бац! Сильным ударом бедра я попытался резко закрыть его, и в результате – бедро болит, угол ящика разбит, а несчастная вилка погнута! Quick and dirty! Я был ошеломлен. Что за древняя привычка «проявлять силу и принуждение, чтобы решить» овладела мной? Ведь достаточно было просто «прислушаться» к ситуации... Заметить, что ящик заклинило, вытащить его, найти то, что мешает, переложить затерявшуюся вилку, просто закрыть ящик... Спасибо, вилка, что научила меня слушать и соглашаться с тем, что слышишь, прежде чем искать решение!

По правде сказать, начиная с этого момента, все больше и больше крепнет моя вера, что насилие – это привычка, древний рефлекс, от которого можно избавиться, если по-настоящему захотеть. В последней главе мы поговорим об этом подробнее.

4. Недоразумения между нами проистекают из «недовыслушивания». Это, в свою очередь, является результатом недостаточной искренности, «недовысказывания» и недомолвок. Мы можем научиться разговаривать одновременно выразительно, ярко и правдиво.

#### Комментарий

1. Можно также отметить, что в отдельно взятый момент наши потребности могут различаться.

У супругов Тьерри и Адрианы был шанс одновременно осознать одну и ту же потребность. Это облегчает обсуждение требований и принятие общего и удовлетворительного решения. Прояснив на семинаре это недоразумение, они углубили полученные знания и обрели удовольствие от вновь наладившейся совместной жизни.

Не все конфликты переживаются так же! Я могу привести в пример супругов, которые дошли до того, что швырялись тарелками, прежде чем вместе решили пройти курс обучения. Через некоторое время, попрактиковавшись, они научились прислушиваться друг к другу. Они даже договорились, что в их гостиной будет два «кресла ненасилия». Когда в доме разгоралась ссора, они кричали друг другу: «Стоп, в кресла!», как в детских подвижных играх, и отправлялись в зону ненасильственного общения. Там царило правило «Здесь мы высказываемся и выслушиваем друг друга по очереди».

Через некоторое время они заметили, что прежде жили в совершенно разных ритмах, что их взаимные потребности, безусловно, были одинаковы, но никогда не совпадали в отдельно взятый момент. И это делало их совместную жизнь невыносимой. Они решили развестись, оставшись добрыми, любящими и уважающими друг друга друзьями. Однажды они сказали мне, что по крайней мере один вечер в неделю проводят вместе и что отношения между ними стали, наконец, дружескими, доверительными и искренними, чего им не удавалось достичь, живя под одной крышей.

Часто сложно спокойно, уважительно и доброжелательно сказать, что между нами нет согласия. Различия и, следовательно, разногласия нередко воспринимаются как угрозы.

2. Наблюдение за невербальным языком (например, вздохи Тьерри в этом примере).

Слова составляют только малый процент нашей коммуникации. По мнению специалистов в данной области, в общении невербалика занимает девяносто процентов, а на речь приходится всего десять процентов! Осознание этого позволяет нам внимательно отнестись к собственному языку тела (тон голоса, манера говорить, мимика, жесты и позы), а также к языку тела собеседника. Чтобы убедиться в этом, обратите внимание на силу полного упреков или одобрения взгляда родителя, супруга, ребенка, начальника, преподавателя!

В средней школе у нас был учитель латинского и французского языков, которого мы очень любили, в частности, за чувство юмора и дружелюбие. Когда раз в месяц он сообщал нам, что на десять минут опоздает на первый урок, поскольку идет на совещание, то каждый раз с заговорщицкой улыбкой уточнял: «И,

надеюсь, до меня не дойдут слухи о том, что вас было слышно». Мы обожали игру слов, побуждающую нас к изучению тонкостей языка.

Вернувшись с совещания – из симпатии и уважения к учителю мы старательно соблюдали тишину, – он заходил в класс и, не говоря ни слова, шел к доске. Он смотрел на нас с одобрительным выражением лица и прикладывал одну ладонь к уху, изображая, что не слышит ни звука, при этом соединенные большой и указательный пальцы другой руки показывали, насколько он ценит эту тишину. Подойдя к доске, он сразу же начинал урок. Нам не нужно было других знаков признательности за то, что мы старались соблюдать тишину. Хотя каждый раз меня забавлял этот маленький ритуал, еще больше поражала сила, исходящая от его молчаливой фигуры.

## Глава 2. Учимся осознавать наши переживания

Мне не нравятся те, кто ставит себе в заслугу тяжкий труд. Если им так тяжело, пусть займутся чем-то другим. Радость, которую мы испытываем от труда, является признаком того, что мы занимаемся своим делом, и нет проводника важнее ее.

Андре Жид «Яства земные»

### 1. Не изнуряйте себя – даже ради доброго дела

На семинар приходит мужчина и говорит:

– Что до меня, то я лишен чувств, и еще больше – потребностей. У моей жены есть чувства и потребности, и у моих детей, и у начальника, но не у меня. Долг, обязанности – вот это мне хорошо знакомо.

– И как вы реагируете, отмечая это?

– Меня это печалит...

– Вот видите, все-таки можно признать одно чувство: печаль.

– О, да!

– И почему это вас печалит?

– Потому что мне хотелось бы разделять их образ жизни, мне кажется, так интереснее.

– Вот видите, вы также можете распознать фундаментальные потребности: потребность в сопричастности и потребность в интересе.

– Вы правы, – говорит мужчина со слезами на глазах. – Я так часто слышал, что мужчины не плачут, что нужно плевать на свои чувства, исполнять долг... Я даже не мог разрешить себе думать о том, что мне чего-то хочется, что у меня есть личные желания.

Даже если мы не осознаем свои чувства, мы не способны лишить себя их. Даже если мы верим, что прислушиваемся исключительно к потребностям окружающих, мы не способны лишить себя потребностей. Более того, основную часть своего времени, а может быть, все свое время полностью мы посвящаем попыткам удовлетворить эти не признанные нами потребности.

Если мы думаем, что прислушиваемся только к потребностям других людей, мы игнорируем тот факт, что в этом случае заботимся об одной из самых важных и самых распространенных человеческих потребностей: заботиться о других, способствовать их благополучию.

Древняя и опасная привычка черно-белого мышления заставляет нас думать, что забота о себе ведет к прекращению заботы о других и чтобы должным образом заботиться о других, нужно забыть о себе! Откуда это противопоставление заботы о других и заботы о самих себе?

Меня охватывает глубокая грусть, когда я думаю о людях – многих людях, – расплачивающихся своей самобытностью и заставляющих других

расплачиваться их самобытностью. Мне бы очень хотелось, чтобы люди поняли: если они не занимаются ближними, прежде всего, ради собственной радости и собственного благополучия, то им стоило бы заняться чем-то другим.

Сколько людей, работающих в сфере социальной помощи и воспитания (преподавателей, социальных работников, воспитателей, врачей, медсестер, психотерапевтов), изнуряли и изнуряют себя до изнеможения, до депрессии в заботе о других и в забвении себя? Нередко они совершают над собой такое насилие, «делая добро», что уже не способны ничего не делать. Они до такой степени отдаляются от себя, что их энергия, жизненная сила истощаются, только в результате удара (депрессии, несчастного случая, траура, потери работы), когда пружина вдруг ломается, жизнь иногда возвращает их к самим себе.

Те составляющие нашего «я», к которым мы не прислушиваемся, мощно напоминают о себе. Так, часто совершенно бессознательным образом культивируемое насилие по отношению к себе вызывает жестокую реакцию жизни. Если мы живем, совершая насилие над собой, насилие над жизнью (требовательность, контроль, перенапряжение, чувство вины), то сильно рискуем спровоцировать жестокую реакцию жизни (несчастный случай, болезнь, депрессию, горе).

Некоторые за забвение себя также бессознательно заставляют расплачиваться других. Сколько сотрудников социальной помощи до такой степени перегружены, что в результате теряют всякое желание работать, утрачивают чувство юмора и человечность и, в конечном счете, несмотря на стремление «делать добро», приносят больше вреда, нежели пользы. В медицинской сфере истощение тоже может привести к небрежности в уходе за больным и недостатку внимания; в школах перенасыщение в результате чрезмерной заботы может, например, вызвать отвращение или невнимание к ученику, требующему особого подхода.

Имея более чем десятилетний опыт волонтерской работы в организации, которая занимается малолетними преступниками и проблемными молодыми людьми, страдающими различного рода зависимостями, анорексией, депрессией, занимающимися проституцией, я могу отметить два момента.

- Чтобы выжить, необходимо четко разделить факт заботы и факт ответственности. Позднее я вернусь к этому вопросу.

- Единственный способ долго и адекватно заботиться о ком-либо – получать от этого огромное удовольствие, испытывать приятное чувство от каждого поступка, совершаемого подопечным. Если хоть какая-то часть нашего «я» действует из чувства долга, потому что «так надо», если хоть какая-то часть чувствует обязанность, принуждение, вину, то эта часть «пожирает» нашу энергию и жизненную силу и рано или поздно отомстит нам, проявившись в гневе, бунте или депрессии.

В связи с этим я вспоминаю заявление одного человека по поводу экспедиции в пустыню Сахара, которую мы организовали вместе с тридцатью молодыми людьми, находящимися в сложной ситуации.

– В сущности, вы неплохо развлекаетесь во время своих путешествий. То есть вы делаете это ради удовольствия!

– Вы беспокоитесь, потому что вам нужно убедиться, что мы хорошо заботимся о молодых людях, отправляющихся с нами?

– Да. Ведь если вы едете туда, значит вам это нравится.

– Разве трудно представить, что можно одновременно получать удовольствие самому и доставлять удовольствие другим, заботиться о своем благополучии и о благополучии других?

– Действительно... А я всегда видел в этом противоречие – либо я занимаюсь собой, либо я занимаюсь другими людьми и забываю о себе.

– И как вы себя чувствуете, когда я говорю вам, что радуюсь, организуя это путешествие? Дело в том, что я одновременно подпитываю свою потребность в открытиях, исследованиях и свободе и свою потребность делиться тем, что мне нравится, способствуя благополучию других людей и предлагая им принять участие в приключении?

– Я не рассматривал ситуацию с этой стороны. Это для меня ново.... Но я чувствую облегчение, освободившись от этого противоречия.

– Дело не только в облегчении, такой подход всегда мобилизует мои силы. Я отдаюсь этому приключению весь целиком, задействую всю свою жизненную силу. Нет ни единой составляющей моего «я», которая говорила бы: «Фи, я бы лучше осталась дома и почитала книгу на диване или пошла бы кататься на лыжах вместе с приятелями». Нет. Осознавая, что мои потребности не противоречат путешествию, я целиком погружаюсь в то, что делаю, и молодежь чувствует мое расположение и радость, которую доставляет мне эта внутренняя целостность. Мое отношение пробуждает в них собственную потребность в целостности, жизнеспособности, заинтересованности, вкусе к жизни.

Но вернемся к нашим потребностям. Итак, порой мы полностью отрываемся от своих чувств и потребностей, то есть запрещаем себе испытывать их, не прислушиваемся к ним и можем просто «забетонировать» их. Однако мы не в состоянии лишиться себя чувств и потребностей, даже если совершенно их не осознаем. Это важная деталь, потому что я все больше и больше убеждаюсь, что чувства и контакт – это то, что сильнее всего питает нашу человеческую природу. Наше благополучие рождается из качества отношений – с самими собой и с тем, что нас окружает.

Разве не испытываем мы огромной радости, когда проявляем искренность в отношениях с собой и с близкими, когда мы в контакте с собой и с теми, кого любим, когда наше взаимодействие полно уважения и доверия – того, что я называю «совместным благополучием»? И, наоборот, не испытываем ли мы самых тяжелых переживаний, когда не можем разобраться в себе, когда теряем себя, когда не способны прояснить отношения с человеком, которого любим? Наше счастье не следует из того, чем мы владеем, или из того, что мы делаем, – оно в том, как мы переживаем свои отношения с собой, с людьми и окружающим миром.

С тех пор как я пытаюсь понять смысл жизненных трудностей, я замечаю, что люди, от которых веет неподдельным благополучием, радостью жизни, это те, кто отдает предпочтение не обширной деятельности и многочисленным знакомствам, а глубине и качеству отношений с людьми и своей деятельности. И начинает с отношений с собой. Такие люди не стремятся наполнить свою жизнь неотложными делами, встречами, но наполняют ее отношениями, которые они лелеют.

Я думаю, что в этом наше истинное богатство, наше истинное достояние, источник наших сокровенных и незабываемых радостей. Счастье – в нашей

способности завязывать серьезные, прочные и подпитывающие душу отношения с собой, с окружающими и с вселенной. И это самое очевидное и самое сложное!

1. На самом деле мы редко воспринимаем реальность в том виде, какова она есть. Чаще всего мы имеем дело с мнимой реальностью или, точнее, с реальностью, внушающей нам опасения. Из этой главы мы узнаем, как наладить объективные отношения с реальностью в том виде, какова она есть, а не с той, которую мы себе представляем.

2. Нередко наши реакции базируются на впечатлениях, стереотипах и предрассудках, а не на том, что мы в действительности чувствуем в глубине души, поскольку мы недостаточно прислушиваемся к себе. В этой главе мы поговорим, как прислушаться к своим чувствам – к тем, которые ведут нас к самим себе, отличая их от тех, что содержат в себе порицание, упрек или критику по отношению к другому человеку.

3. Мы действуем в зависимости от внешних критериев: привычек, традиций, навязанного или предполагаемого долга («Мне кажется, я должен...»), страха чужого мнения. При этом под чужим подразумеваются родители, супруг, дети, социальная и профессиональная среда или, что еще проще, та самая мало и плохо знакомая составляющая нашего «я», осуждения и обвинения которой мы боимся. Мы поговорим, как прислушаться к своим фундаментальным потребностям, как распознать их, различить, выделить приоритеты.

4. Наконец, не имея возможности понять и проанализировать собственные потребности и, следовательно, не имея возможности легко и гибко понять и проанализировать потребности окружающих, мы часто отказываемся от своих потребностей ради того, чтобы доставить удовольствие другим, чтобы «быть любезными». И доведенные до крайности тем, что так долго любезничали, или обеспокоенные тем, что не замечаем собственные потребности, мы навязываем свои потребности другим либо ожидаем, что другие сами догадаются о них. И если люди этого не делают, мы упрекаем и осуждаем их.

Мы поговорим, как формулировать четкие и точные запросы, позволяющие в повседневной жизни конкретизировать наши потребности с учетом потребностей другого человека.

Эту главу я посвятил развитию осознания того, что мы переживаем на каждой из следующих стадий.

Поймите, смысл не в том, чтобы потерять голову, а в том, чтобы поставить ее на место! Смысл в том, чтобы сказать своему рассудку: «Спасибо за службу, я часто нуждаюсь в тебе (проверяя счет в ресторане, заполняя налоговую декларацию, составляя контракт, анализируя ситуацию, контролируя свой бюджет), но не всегда. Я не хочу, чтобы ты управлял всей моей жизнью, чтобы ты каждый раз определял и направлял мой выбор, словно центр управления полетами. Мне также важно доверять своей интуиции, прислушиваться к своим чувствам, легко и уважительно обращаться со своими потребностями. Я нуждаюсь в том, чтобы почувствовать себя целостным и единым – и со своим разумом и своей душой, я не хочу больше раздваиваться, разрываться между ними. Я не желаю быть бездушным мозгом!»

## 2. Наблюдайте, не выстраивая суждений и не интерпретируя

По мнению индийского философа Кришнамурти, одной из наивысших стадий развития человеческого разума является способность отличить наблюдаемое явление от его интерпретации. Это, безусловно, один из самых сложных и самых необычных моментов: отличить явление в том виде, как оно есть, от вызываемой им эмоции.

Часто мы полностью затуманиваем реальные факты присущими нам страхами, надеждами, проекциями. Мы теряем связь с реальностью, идя на поводу наших предубеждений, интерпретаций. Мы как будто снимаем фантастический фильм об этой реальности, и на этом субъективном прочтении мы можем выстроить всю свою жизнь, при этом не понимая степени путаницы и неразберихи, к которым способно привести подобное поведение.

Я предлагаю вам выбраться из этой ловушки с помощью проверки фактов.

## От пинг-понга к спирали

Допустим, я наблюдаю следующее: мой друг уже несколько дней сердится на меня. Я пытаюсь отреагировать, обижаясь на такое поведение с его стороны, или злюсь на него, в любом случае я сильно волнуюсь безо всякой причины. Тогда, начиная интерпретировать события, я запускаю процесс насилия.

По сути, уверен ли я в том, что друг на меня сердится? Может быть, он грустит или чем-то озабочен, может быть, у него приступ мигрени. Но, поскольку такое поведение меня огорчает и беспокоит, я решаю, что он сердится, не утруждаясь спросить у друга, в чем дело, и строю далекие от реальности иллюзии.

Эти иллюзии чреватые двумя опасностями: 1) я понапрасну выхожу из себя, и это сжигает всю мою энергию; 2) я рискую напасть на друга и породить насилие; я и вправду могу подойти к нему со словами: «Я по горло сыт тем, что ты сердишься на меня». На что он, возможно, ответит: «Да нет, я не сержусь». «Нет, сердишься». «Да нет же». Либо, что бывает довольно часто: «Разумеется, я сержусь на тебя, и в этом виноват ты», и тогда мы рискуем начать партию в пинг-понг, обмениваясь репликами: «Ты ошибаешься, а я прав» – «Да нет» – «Нет да»... что нередко переходит в спираль насилия.

Итак, краеугольным камнем методики ННО является максимально нейтральное наблюдение: фиксировать факты (слова, телодвижения, мимику, тональность голоса), как это сделала бы фотокамера. То есть мы должны быть крайне внимательны к манере «вхождения» в процесс общения с другим человеком.

## Комментарий

Вот упрощенная формулировка для лучшего понимания процесса.

1. Я наблюдаю, что мой друг молчит за обедом и уходит, не говоря ни слова (Н).
2. Наблюдение вызывает во мне чувство: я обеспокоен, растерян (Ч).

3. Чувство свидетельствует о моей потребности: я нуждаюсь в том, чтобы узнать, что не так, нуждаюсь в том, чтобы понять и, возможно, нуждаюсь в том, чтобы помочь (П).

4. Мой запрос, мои действия будут направлены на то, чтобы проверить, как друг себя чувствует, не обеспокоен ли он и могу ли я сделать что-то, что поможет ему (З).

Я подхожу к другу и говорю: «Когда я вижу, что ты ни слова не говоря выходишь из-за стола (Н), я беспокоюсь (Ч) и хотел бы узнать, не озабочен ли ты чем-нибудь и не могу ли я помочь тебе (П+З)».

Такая формулировка может показаться наивной и мало применимой в повседневной жизни! Можно сделать ее более приемлемой и менее академичной, переведя на обычный язык и сказав: «Ты ничего не говоришь – что-то случилось?» Подобная манера начать разговор – без суждения и интерпретаций – не только располагает нас к выслушиванию другого человека, но также помогает партнеру настроиться на искренний разговор о том, что он чувствует, без критики в его адрес.

«Вечно у тебя все валяется в беспорядке»

Другой пример, который я часто «тестирую» на школьниках. Допустим, вы – двенадцатилетний ребенок, занятия закончились в 16 часов, на улице дождь, автобус опоздал, и мать встречает вас такими словами: «Аккуратнее, ты всегда бросаешь обувь на лестнице, ты опять кинул свою куртку на диван и оставил портфель посреди гостиной! Пойди и убери все это, и побыстрее! Впрочем, твоя комната – настоящее поле сражения, уберись в ней тоже сейчас же!» Теперь спросите себя, как вы себя чувствуете и каково ваше состояние.

Дети нередко реагируют следующим образом:

- «Ладно, если она так орет, я ничего не буду делать, я тоже буду психовать, и мы будем ссориться весь вечер».

- «Ладно, у меня нет выбора, я уберу свои вещи, но зато я буду хлопать дверьми, шумно топтать по лестнице, поднимаясь в свою комнату, и включу музыку на всю катушку (ту, что она ненавидит), чтобы отомстить».

Тогда вместо этого я предлагаю следующую формулировку. Обстоятельства – те же, но мать встречает вас словами: «Когда я вижу твою обувь на лестнице, куртку – на диване, а портфель – в гостиной (Наблюдение), меня одолевают печаль и отчаяние (Чувство), потому что я старалась навести порядок в доме и нуждаюсь в уважении к своему труду и в том, чтобы мы вместе следили за чистотой в доме (Потребность). Я хотела бы знать, согласишься ли ты сейчас убрать свои вещи (конкретный и подлежащий обсуждению Запрос)?»

Обычно реакция бывает двоякой.

- «Что же, если бы моя мать всегда просила меня о чем-то подобным образом, я бы сразу брался за дело».

– Почему?

– Ну потому, что я ненавижу, когда мне без всякой причины навязывают всякую фигню, но если мне объясняют и дают возможность выбора, я часто делаю это с удовольствием. Я люблю, чтобы к моему возвращению из школы дома были чистота и порядок».

- «Ну, это слышать намного приятнее, чем в первом случае. Мне нравится, когда дома чисто, и я готов помочь. Но, когда я возвращаюсь из школы, единственное, чего мне хочется – чтобы меня на некоторое время оставили в покое и дали поесть».

Потом мы начинаем ролевую игру, и я исполняю роль матери.

– Ты хочешь сказать, что не против убрать свои вещи, но у тебя был утомительный день (Ч), и тебе хотелось бы сначала отдохнуть (П)?

– Вот именно, я хочу перекусить, а уберусь потом.

- На самом деле для меня важно, чтобы ты успокоил меня (Ч), сказав, что позаботишься об этом позднее. Я хочу быть уверена, что не одна я слежу за порядком в этом доме (П). Ты способен это понять?

- Да-да.

- Когда ты говоришь «Да-да», направляясь в кухню, я не уверена (Ч), что ты понял мои потребности (П). Не согласишься ли ты повторить их (З)?

- Хорошо, ты хочешь быть уверенной, что я не забуду убрать свои вещи и чтобы ты не одна занималась уборкой в доме, так?

- Да, спасибо.

## Комментарий

1. Нередко дети особенно чувствительны к манере начала разговора. Они еще не закалились и не готовы к резкости наших отношений. В первом варианте, когда мать использует такие фразы, как: «Ты всегда бросаешь свою обувь...», «Ты снова кинул куртку на диван...» - им хочется ответить: «Неправда, два дня назад я убрал обувь и повесил куртку на место, я никогда их здесь не бросал!» И снова начинается игра в пинг-понг: «С тобой всегда так!» - «Ты постоянно придираешься!». - «Сколько можно за тобой убирать?» - «Моей сестре все позволено!» - «Ты всегда замечаешь только недостатки!»

Во втором варианте нейтральное наблюдение («Когда я вижу твою обувь на лестнице, а куртку - на диване...») без осуждения, без интерпретации, без упреков или критики в тоне голоса или выражении лица (Внимание! Невербальный язык очень выразителен!) позволяет начать диалог в такой манере, которая:

- дает возможность ясно выразить свои чувства и потребности таким образом, чтобы их услышал собеседник;
- позволяет собеседнику открыто выслушать нас и понять, что мы сможем вместе найти решение, удовлетворяющее каждую из сторон (а не только мать, если бы она навязывала свою потребность в порядке, не прислушиваясь к

потребности ребенка в отдыхе; и не только ребенка, если бы мать заглушила свою потребность в порядке и помощи, чтобы быть «любезной»).

Следовательно, если мы нейтрально озвучиваем свое наблюдение, это не означает, что мы подавляем чувства. Это означает, что мы приступаем к разговору в той манере, которая не пренебрегает реальностью и ее видением собеседником (оно может отличаться от нашего видения!) и которая дает нам возможность со всей силой передать собеседнику наше чувство, не осуждая его и не проявляя агрессии.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Жак Саломе (1935) – известный французский психотерапевт, социальный психолог. – Здесь и далее: Прим. перев.

2

Томас Гордон (1918–2002) – американский психолог, ученик Карла Роджерса.

3

Маршалл Розенберг – доктор клинической психологии, борец за мир, которого знают во всех странах, основатель Центра ненасильственного общения. Горячо рекомендую прочитать его книгу «Язык жизни. Ненасильственное общение».

4

Ги Корно «И счастья нет в любви земной», 1997 (Глава «Любовь и война»).

5

Там же.

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/d-ansebur\\_toma/hvatit-byt-horoshim-kak-prekratit-podstraivat-sya-pod-drugih-i-stat-schastlivym](https://tellnovel.me/ru/d-ansebur_toma/hvatit-byt-horoshim-kak-prekratit-podstraivat-sya-pod-drugih-i-stat-schastlivym)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)