



ТОМ Д'АНСЕМБУР

ХВАТИТ БЫТЬ ХОРОШИМ!

.....

КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ДРУГИХ
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ



МОСКВА
2017

УДК 159.9
ББК 88.52
Д18

Thomas d'Ansembourg, illustrated by Alexis Nouailhat
CESSEZ D'ÊTRE GENTIL, SOYEZ VRAI ÉDITION ILLUSTRÉE

Published originally under the title: Cessez d'être gentil, soyez vrai, édition illustrée
© 2014, Éditions de L'Homme, division of Groupe Sogides inc.
(Montréal, Québec, Canada)

Д'Ансембур, Том.
Д18 Хватит быть хорошим! Как перестать подстраиваться под других и стать счастливым / Том Д'Ансембур ; [пер. с фр. И.Ю. Наумовой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 152 с. : ил. — (Психология. Счастье по Мэтьюзу).

ISBN 978-5-699-98214-1

Если признаться себе в своих истинных желаниях, то можно избежать массы проблем в общении с окружающими. На этом утверждении основана уникальная методика «Ненасильственного общения», которая уже помогла тысячам супружеских пар, офисных сотрудников, родителей трудных подростков и самих подростков выстроить гармоничные отношения с другими людьми. Эта книга — настоящий иллюстрированный учебник по тому, как без конфликтов, лести и самопожертвования всегда добиваться своего, оставаясь верным себе и своим потребностям.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-98214-1

© Наумова И.Ю, перевод на русский язык, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Людам любого возраста, убежденным,
что **можно найти иной способ общения**
и что **этому можно научиться** —
так же, как игре в футбол,
иностранному языку
или вождению автомобиля!



Прежде

Что это за книга?

С Алексисом Нцайя я познакомился на лекции, которую не так давно читал во Франции. Он сидел в первом ряду и, казалось, конспектировал в блокнот все, что я говорил. После моего выступления он подошел ко мне и сказал: «Я тут зарисовал вашу лекцию...» Я расхохотался, глядя на его точные, веселые и добрые наброски, и мне показалось, что это прекрасная идея — представить методiku в виде комиксов. Желаю вам от души посмеяться, разглядывая их: знания гораздо лучше усваиваются в игре!



СЛОВИЦЕ

Алексис — художник, талантливый иллюстратор, а также азартный путешественник. Мне же нравится меткое словцо, обороты речи, которые не только иллюстрируют высказывание, но передают его суть. Я от всего сердца благодарен Алексису за то, что его вдохновила моя лекция, и за наше радостное сотрудничество.

В этом издании я вкратце излагаю мысли, содержащиеся в моей лекции «Хватит быть хорошим!». Также я вижу в этом возможность выразить глубокую признательность людям, которые, послушав мою лекцию и прочитав книгу, благодарят меня за помощь и вдохновение, которое они почувствовали. Рассказывая мне о своем позитивном опыте и желая, чтобы я передавал эту весть дальше и дальше, по всему миру, они натолкнули меня на мысль опубликовать иллюстрированную книгу — чтобы она попала в руки читателей, предпочитающих традиционным изданиям комиксы. Ведь и комиксы могут рассказать удивительную историю...

Тома д'Ансембур
Брюссель

Введе

Случалось ли Вам
говорить себе:

.....

- Я совсем не понимаю себя;
- Я совсем не понимаю собеседника;
- Я хотел бы, чтобы меня поняли,
но не нахожу слов;
- Я хотел бы набраться терпения и понять
другого человека, но я — на пределе;
- Я хотел бы стать самим собой, не подавляя
себя и не подавляя других, не раздражаясь
и не раздражая других...

.....

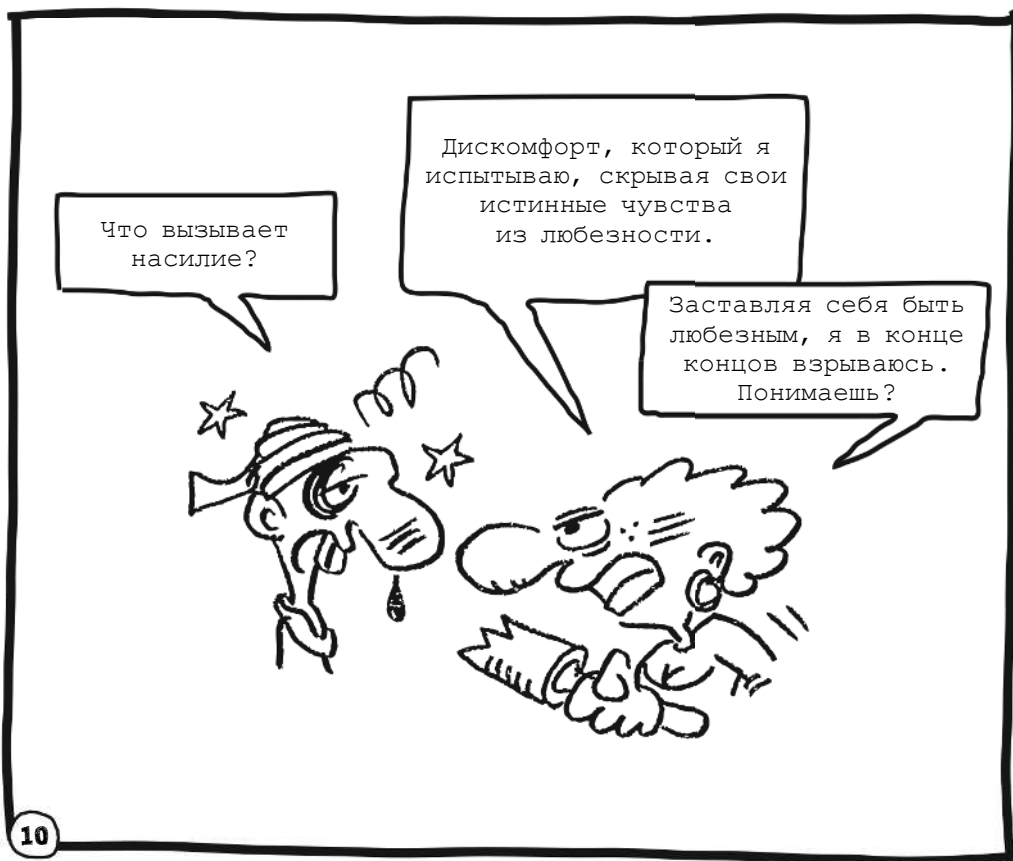
ИИЕ

Случалось ли Вам попадать в одну из следующих ситуаций

в супружеской жизни?

Мне необходимо сбросить маску и предстать перед ней таким, каков я есть, а не каким она должна видеть меня, по моим представлениям.





Жаклин, мне осточертело быть хорошим мужем, который делает все, что нужно, мне надоело скрывать свои чувства. Я хочу выпустить на свободу спящего во мне дикого зверя!



Наконец-то...



Или, может быть, в семейной жизни вы попадали в ситуации, **ПОХОЖИЕ ВОТ НА ЭТИ.**

Неужели мы настолько неспособны выразить свои чувства, что нам нужна энергия гнева, чтобы суметь высказать то, что накопелось?



Будь любезен!
Остановись!

Боюсь, что не соответствую образу идеального и безупречного отца.

Как мило, что ты это признаешь!



Доченька, когда ты два часа принимаешь душ, а потом еще два часа причесываешься, во мне все закипает. Ведь я хочу, чтобы мальчики вовремя успели в школу, а я — на работу. Я и так уже на час опаздываю.

Что ты чувствуешь, когда я говорю тебе об этом?

Что? Ты разговариваешь со мной?



К чему новая кухня,
если мы едим там
в одиночестве или обижаемся
друг на друга? К чему новая
машина, если мы ссоримся
всю дорогу и вообще у нас
нет времени путешествовать?
Я хочу уехать и жить
с пигмеями, прикрываться
фиговым листком и питаться
личинками насекомых!

Как они счастливы,
у них столько
свободного
времени!



Может быть, подобные ситуации случались

в вашей профессиональной жизни?

Подчинение, смирение,
увольнение...



Я веду себя
как раб, как
жертва.

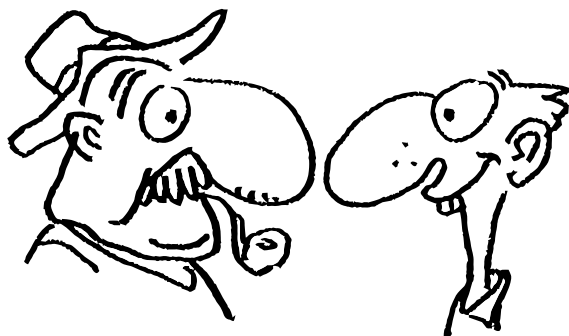
Благодаря информационным
технологиям мы общаемся
все быстрее и быстрее
и все хуже и хуже...

Ты пришлешь мне
электронное
письмо? Извини,
у меня нет
времени.



Ты хочешь покупать?
Зарабатывать?
Заслуживать?

Нет!
Просто отдавать
и получать!





Попадали ли вы в подобные ситуации

в общественной жизни?

