

Патрик Кинг

Как сказать нет

Умение отказывать людям,
настаивать на своем
и повышать самооценку




BYBLOS

Патрик Кинг

**Как сказать нет. Умение
отказывать людям, настаивать
на своем и повышать самооценку**

«Библос»

2020

УДК 159.923
ББК 88.9

Кинг П.

Как сказать нет. Умение отказывать людям, настаивать на своем и повышать самооценку / П. Кинг — «Библос», 2020

ISBN 978-5-905641-89-3

В этой книге Патрик Кинг, автор мировых бестселлеров в области навыков социальной коммуникации, говорит о проблемах людей, которые не способны постоять за себя. Если это и ваши проблемы, вам полезно будет узнать, какие убеждения сковывают вас по рукам и ногам и как их преодолеть. Вы узнаете, как изменить свое мировоззрение, научитесь ценить себя, говорить «нет» просто и бесконфликтно, проанализируете свои убеждения относительно принятия, любви и самооценки, проведете границы в общении и будете уверенно соблюдать их. Говорить «нет» – это удивительный метод, которому вас никогда не учили. Используйте его, и ваша жизнь изменится. Умение говорить «нет» приносит бесценную свободу, пора вам испытать ее. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923

ББК 88.9

ISBN 978-5-905641-89-3

© Кинг П., 2020

© Библос, 2020

Содержание

Глава 1	6
Что хорошего в слове «нет»	7
Почему так сложно говорить «нет»	10
Причина 1. Вы хотите нравиться людям	11
Причина 2. Вы боитесь упустить интересную возможность	12
Причина 3. Вы действительно хотите помочь	13
Причина 4. Вы считаете, что обязаны помочь	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Патрик Кинг
Как сказать нет. Умение
отказывать людям, настаивать
на своем и повышать самооценку

Patrick King

How to Say NO

Stand Your Ground, Assert Yourself, and Make Yourself Be Seen

Данный перевод книги «КАК СКАЗАТЬ НЕТ. Умение отказывать людям, настаивать на своем и повышать самооценку» печатается по соглашению с TLL Literary Agency.

Переводчик – Мария Чомахидзе-Доронина

© 2020 by Patrick King

© Студия Артемия Лебедева, (рус.) иллюстрация и верстка обложки,

© ООО «Библос», 2022.

Глава 1

Почему так важно говорить «нет»

Представьте, что влюбленные планируют свадьбу. Поскольку оба родились в больших, сплоченных семьях, все хотят принять участие в подготовке к ней, и вот уже родители, тетки, дядюшки, кузены и дальние родственники навязывают свое представление о том, что такое идеальная свадьба. Жених и невеста, не желая никого обидеть и стремясь отблагодарить за «помощь», принимают все советы, соглашаются добавить в список приглашенных кого угодно, лишь бы родные были довольны, несмотря на ограниченный бюджет. Они молчат, когда родственники игнорируют их желания и делают все по-своему.

Думаю, вы догадываетесь, чем кончится эта история: не успеют они оглянуться, как их свадьба даже отдаленно перестанет напоминать то, о чем они мечтали, и стресс достигнет невообразимого уровня.

В итоге один из них или оба потеряют самообладание и решительно скажут «ХВАТИТ!» Семьи с обеих сторон обидятся и удивятся. «Вот те на! Зачем же грубить! Если вам не нравится, так бы и сказали!»

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, вы бывали в схожих ситуациях и хотите узнать, как избежать подобных конфликтов в будущем. Умение общаться, эмпатия и способность идти на компромисс – замечательные навыки, но в этой книге мы обсудим навык, развитию которого почти никто не уделяет внимания: умение говорить «нет».

Жесткие границы, которые приносят вам пользу и должны соблюдаться другими людьми, – обязательное условие вашего психического здоровья и адекватной самооценки. Но научиться говорить «нет» – это не просто ударить кулаком по столу, когда родственники откровенно наглеют, и избежать катастрофы. Умение защищать свои границы играет гораздо более важную роль.

Что хорошего в слове «нет»

Умение говорить «нет» связано с уважением – по отношению к себе и к окружающим. Когда мы говорим «нет», мы проводим границы, показывая тем самым, что мы знаем себе цену и что у нас есть определенные ценности, то есть принципы, стремления и ограничения, которые мы будем отстаивать.

Сказать слово «нет» – это осознанный, обдуманный поступок. Он делает вас сильнее и увереннее, потому что, когда вы говорите «это не то, чего я хочу», вы показываете, чего вы хотите на самом деле, а значит, контролируете свою жизнь. Если вы можете сказать «нет», вы можете контролировать свою жизнь и сочетать желания, потребности и требования других людей с вашими.

Если вы можете сказать «нет» осознанно, в позитивном ключе, то вы знаете, как сформулировать свои намерения и направить свою жизнь в то русло, которое вы сами выберете в зависимости от ваших стремлений и увлечений. И чем чаще вы это практикуете, тем увереннее вы в своих мечтах, целях, в своем праве самому прожить эту жизнь и делать с ней все, что вам хочется.

А если вы никогда не говорите «нет», вам приходится подстраиваться под мнение других людей, и именно они будут диктовать, какой вы человек, как должна выглядеть ваша жизнь и чем вы должны заниматься. Вы ставите их потребности, ожидания и комфорт выше своих. Не успеете оглянуться, и вы уже делаете все возможное, лишь бы они смогли реализовать свои желания, и при этом игнорируете ваши стремления. В итоге ваши желания и мнения кажутся вам не такими важными, ваши мечты остаются нереализованными, ваши границы постоянно нарушаются, то есть, в двух словах, ваша жизнь становится удобной для других, а не такой, какой бы хотелось вам.

Обратите внимание: мы говорим «нет» не только тому, что противоречит нашим ценностям. «Нет» – очень практичное слово, оно помогает ослабить стресс и уважать наши границы. Мы же не можем делать все на свете! Даже если вы искренне хотите согласиться на массу интересных занятий, нужно зрело обдумать свои приоритеты и сказать «нет», когда вы видите, что взвалили на себя слишком много дел и ваши ментальные и эмоциональные ресурсы на пределе. Хотя нам это не нравится, время и силы всегда в дефиците. Нужно распределять их точно так же, как мы распределяем наши ограниченные финансы.

Когда вы твердо и уверенно говорите «нет», люди начинают по-настоящему ценить ваше «да». Вместо человека бесхарактерного, готового выполнить любую просьбу, они видят в вас человека, чье время нужно уважать, и знают, что вы тоже уважаете их время, потому что честно и без промедлений объяснили, что вы можете сделать для них, а что нет. Если вы цените себя, вы демонстрируете это другим и тем самым избегаете путаницы, неловкости, переутомления и чувства вины за то, что вы сказали «да», хотя не следовало этого делать. Вы укрепляете свою самооценку и добавляете в ваши отношения искренность и честность. Вы не станете принимать все близко к сердцу и позволять чувству стыда контролировать вашу жизнь.

И, наконец, еще одна потрясающая польза от умения говорить «нет» – у вас будет намного больше времени и сил, чтобы заниматься тем, что вам действительно интересно, – всем своим увлечениям и мечтам вы теперь сможете сказать решительное «да!»

Вы берете на себя больше, чем можете осилить?

Многих из нас учат воспринимать «да» как позитивное, полезное и правильное слово. Но это слово может иметь чудовищно деструктивные последствия. Допустим, на работе к вам предъявляют слишком большие требования и вы работаете сверхурочно, без дополнительной оплаты, или отвечаете на электронные письма поздно ночью, когда пора отдохнуть. Допустим, на вас взвалили все домашние обязанности или вы согласились взять на себя орга-

низацию мероприятия для своих друзей либо школьного родительского комитета. Допустим, у вас совершенно бесцеремонная семья или партнер, который постоянно чего-то требует от вас. Помимо рабочих обязанностей, забот о детях, семье, учебных занятий, организационных вопросов, у большинства из нас есть масса обязанностей, требующих не только времени, но и денег, эмоций и физических усилий.

Вот вам один жизненный факт: всегда будет больше дел, чем времени, чтобы выполнить их.

Поэтому мы можем либо скорректировать свою жизнь так, чтобы учитывать эти естественные ограничения, либо тратить время на тщетные попытки переделать все дела.

Многие люди, которые хронически на все соглашаются и берут на себя больше задач, чем могут осилить, уверены, что так их жизнь станет более насыщенной, полноценной, или это порадует других людей, или решит какие-либо проблемы и т. д. На самом деле такое перенапряжение вредно для всех, кого оно затрагивает. Как ни странно, стараясь осилить слишком много, мы зачастую не делаем почти ничего. Когда мы расшибаемся в лепешку, чтобы добиться одобрения, мы получаем его в последнюю очередь, а когда мы нарушаем свои границы, чтобы осчастливить других людей, они вовсе не демонстрируют никакой радости.

Стремление брать на себя большое количество работы зачастую сопровождается повышенной потребностью в одобрении. Возможно, вы амбициозный перфекционист и любите все контролировать. Но минус очевиден – как бы вы ни притворялись сверхчеловеком, в какой-то момент силы заканчиваются, и остается изможденность и, вероятно, появляются жалобы на здоровье.

Какая горькая ирония: стремясь к совершенству, мы неизбежно сталкиваемся с собственными ограничениями или явными неудачами, поскольку ставим нереалистичные цели. Стремясь впечатлить других, мы берем на себя столько, что неминуемо разочаровываем их, не оправдываем надежд – никто не в состоянии вытянуть такую тяжелую ношу. А когда мы обманываемся ощущением собственного всемогущества, будто горы можем свернуть, мы часто доводим себя до болезни и перегорания, и наше тело буквально заставляет нас остановиться и сделать перерыв.

Хроническая перегруженность (то есть неумение говорить «нет», когда это необходимо) может привести к проблемам со сном, повышенному риску сердечных заболеваний и диабета, а также таким аффективным расстройствам, как тревожность и депрессия. В ответ на давление ваш организм вырабатывает гормоны стресса, например, кортизол. Хотя такой заряд энергии обычно помогает пережить тяжелое, напряженное время, если стрессовая ситуация тянется слишком долго, эти гормоны отравляют организм, приводя к самым разным заболеваниям, не говоря о том, что ослабляют иммунную систему и защиту против будущего стресса.

Если мы никогда не говорим «нет», значит, мы никогда не останавливаемся. Мы никогда не отдыхаем. Мы никогда не даем сердцу, телу и разуму возможность залечить раны и восстановиться.

А если какой-либо механизм заставить работать постоянно, не давая времени на ремонт и перезагрузку, это приведет к износу и поломке. Вы увидите, что у вас пропал аппетит, а вместе с ним и либидо, а если вы женщина, то могут пострадать ваши гормональные циклы и детородная функция. Не исключены также мигрени, аллергии, необъяснимые боли, усталость, раздражительность, проблемы с пищеварением и даже такие дурные привычки, как переедание и злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Перегорание происходит, когда ваш организм истощает свои физические, эмоциональные и ментальные ресурсы. Возможно, в течение длительного времени вы вырабатывали кортизол в огромных количествах, и ваш организм просто уже не справляется! Решение – не брать еще больше дел и не вписывать еще один пункт в ваш список задач. Нужно притормозить, восстановить силы и найти баланс. И в этом вам поможет волшебное слово «нет».

Но если это такое замечательное слово, почему же мы так редко используем его?

Почему так сложно говорить «нет»

Книга получилась бы очень короткой, если бы было легко говорить «нет». Я бы просто сказал вам: «Чаще говорите «нет»», и поставил бы на этом точку. Многие из вас прекрасно понимают, что одно дело – осознать ценность этого слова и совсем другое – применять его на практике. Вот почему так важно подробно разобраться в этом вопросе и понять, почему нам тяжело провести разумные границы и распределять свое время, силы и эмоции.

Вспомните случай, когда вы не сказали «нет», хотя могли бы (и должны были!). Почему вы не сказали «нет»? Возможно, вам было стыдно.

Но чего вы стыдились? Откуда взялся этот стыд и с чем он связан? На эти вопросы мы ответим в этой главе. Существует масса причин, по которым нам тяжело проявлять решительность. Вот почему важно понять именно ваши личные причины, прежде чем рассматривать возможные решения, поскольку успех любого решения зависит от того, насколько оно соответствует проблеме.

Причина 1. Вы хотите нравиться людям

Поговорим начистоту. Многие из нас говорят «да», когда хотят сказать «нет», чтобы создать определенный имидж. Мы соглашаемся на дополнительную работу, потому что хотим показать себя преданными и заинтересованными. Мы соглашаемся поработать волонтерами и раздавать еду бездомным, чтобы показать себя бескорыстными и социально активными. Мы соглашаемся даже на второе свидание, потому что хотим показать себя доброжелательными и дружелюбными.

Кому понравится зануда, который подводит всю команду, правда? Поэтому вы соглашаетесь на то, чего не хотите делать. Возможно, вам хочется показать людям, какой вы занятой и востребованный человек.

Возможно, вам немного льстит, что все жаждут вашего внимания и помощи, вам нравится чувствовать себя нужным. Конечно, приятно еще и то, что вы можете сделать все по-своему, а не доверять задачу другим людям (мы снова вернулись к теме контроля!).

Но, если копнуть глубже, все причины сводятся к следующему: мы хотим нравиться людям. Мы решаем для себя, каким человеком мы хотим быть, и ведем себя соответственно – дружелюбно, неконфликтно, всегда всем помогаем, вкалываем по 24 часа в сутки.

Нам кажется, нас будут больше уважать и любить, если мы согласимся на их требования и просьбы. Люди – существа социальные, и это естественное стремление, но, если вы берете на себя слишком много дел, ситуация выходит из-под контроля.

Причина 2. Вы боитесь упустить интересную возможность

Иногда мы соглашаемся на все, потому что хотим походить на всеобщих любимцев, которые, как нам кажется, всегда на все соглашаются. Иногда мы соглашаемся, просто потому что боимся что-то потерять в случае отказа. Допустим, ваш босс предложил вам интересную возможность, которая, вероятно, больше не появится, если вы откажетесь. Или вы переживаете, что отказ повлияет на ваши перспективы, или клиенты не захотят с вами работать, поскольку сочтут вас ненадежным и неуступчивым.

Это также относится к личным отношениям. Сколько людей поженились только из страха потерять своего партнера и разрушить отношения? Друзья, родственники и романтические партнеры иногда внушают нам негласное правило: если ты нам откажешь, тебе несдобровать. Поэтому мы лезем из кожи вон, чтобы не терять их и не расстраивать.

Наконец, мы соглашаемся не потому, что искренне хотим этого, а потому что боимся упустить что-то интересное. Нам кажется, все остальные живут полной жизнью, и, если мы не скажем «да», то упустим шанс быть счастливыми. Это чудовищное давление, если подумать!

Причина 3. Вы действительно хотите помочь

Родители иногда доводят себя до истощения, соглашаясь на все просьбы своих детей, потому что искренне любят их и хотят для них всего самого лучшего. Свои потребности они ставят на второе место (или вообще игнорируют) и делают все возможное, чтобы порадовать детей. Или представьте, что человек увольняется с работы, чтобы день и ночь заботиться о своей больной супруге, или просыпается посреди ночи, чтобы помочь с ЧП в приюте для животных.

Конечно, нет ничего плохого в желании помогать, делать добрые дела, заботиться о любимых или менять чью-то жизнь к лучшему. Это замечательно – видеть всю боль и страдания мира и стараться облегчить их. Если вы считаете, что ваш отказ навредит любимому человеку, конечно же, вам захочется сказать «да», лишь бы ему было хорошо. Это самая сложная причина, потому что нужно провести мучительную работу – сравнить наши потребности с потребностями других людей. Мы подробно обсудим это в следующих главах, а сейчас отметим только, что приносить себя в жертву или «поджигать себя, чтобы согреть других» – не самая оптимальная стратегия в жизни!

Причина 4. Вы считаете, что обязаны помочь

Наконец, рассмотрим самую частую причину переутомления: убежденность в том, что невежливо говорить «нет». Эта причина немного отличается от других: одно дело – соглашаться на что-то, потому что мы искренне хотим это сделать, или потому что жаждем определенного эффекта (например, нас будут любить), и совсем другое – соглашаться только потому, что якобы так нужно.

Откуда взялось это «нужно»? Наши убеждения, ценности и принципы влияют на все, что мы делаем, и формируются они не только на основе нашего опыта, но и на основе опыта нашей семьи и норм нашей культуры. Возможно, мы неосознанно следуем правилу «когда кто-то предлагает тебе угощение, нужно согласиться, несмотря ни на что». Это не доброта, это представление о долге, принятых нормах поведения и вежливости.

Сюда примешивается и вторая причина – мы боимся, что, если мы не скажем «да», то станем «плохими», и на нас обрушатся соответствующие негативные последствия, например, чувство вины. Эта вина говорит о несоответствии между нашими искренними желаниями и ограничениями и тем, что, как нам кажется, мы обязаны чувствовать и делать. Если нам стыдно, значит, мы нарушили ту или иную ценность или принцип – наш, внутренний, или навязанный извне. Мы в страхе ждем «возмездия», которое может выражаться в самоосуждении или осуждении со стороны других людей.

По сути, люди, которые привыкли говорить «да», когда они хотят сказать «нет», через какое-то время начинают делать это машинально и постепенно забывают, что они думают и чувствуют на самом деле. Они даже не допускают мысли отказаться, им такое и в голову прийти не может. Такой человек может быть несчастлив, не понимая почему, или обнаружить реальную причину напряжения только через много лет.

Как вы видите, есть много ответов на вопрос, почему нам так тяжело говорить «нет». Но в каком-то смысле их можно объединить одним понятием: созависимость.

Все перечисленные причины сводятся к умению проводить границу между собой и другими людьми в любом общении. В этом мире мы живем не одни, и всегда приходится идти на компромисс между нашими личными нуждами и ограничениями и нуждами других людей. И где именно мы проведем черту, зависит только от нас.

Некоторые люди действительно эгоистичны, они берут больше, чем дают, и удовлетворяют свои потребности в ущерб другим людям.

Те, кто привык угождать людям, тоже нарушают баланс, но с противоположным уклоном – они дают больше, чем берут, и заботятся о нуждах других людей в ущерб своим нуждам.

Если вы угождаете людям, вам, вероятно, знакомы все четыре перечисленные причины. Возможно, вам тяжело не только говорить «нет», но и просить о помощи, выражать свои нужды, признаваться в своих трудностях. Возможно, вы не выносите конфронтации и делаете все возможное, чтобы люди вокруг вас были счастливы. И в итоге вы все делаете сами, потому что так проще, и вы не хотите рисковать отношениями (с людьми, которые иногда беззастенчиво пользуются вашей заботой).

Вы не хотите никого обижать или разочаровывать и не хотите, чтобы вас осуждали, поэтому вы говорите «да», даже не дослушав, о чем вас просят (а потом чувствуете горечь сожаления). Иногда вам кажется, что вы марионетка в чужих руках. Ваша самооценка повышается, если вас считают услужливым и полезным, и вы даже думать боитесь о том, чтобы сказать «нет», предпочитая соглашаться на все и расхлебывать потом последствия.

Элемент созависимости вступает в игру, когда вы нуждаетесь в одобрении других людей; иными словами, вам нужно, чтобы в вас нуждались. Иногда вы буквально жертвуете собой, но видите, что вас не ценят, и невольно обижаетесь на людей, надеясь все-таки, что они не

бросят вас, раз вы им так много помогали. Как ни странно, постоянное «да» приводит к негативному результату: вы чувствуете себя как в тюрьме, понимаете, что вами пользуются, ощущаете себя никчемным, разываетесь на части, перегружены работой и злитесь на себя за свою бесхарактерность! Возможно, вас учили быть заботливым и добрым и всегда помогать людям, но почему-то вы не видите никакой заботы в ответ, одно безразличие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.