

От автора: суть проблемы и ее решение

Продemonстрируем существо проблемы со словом «нет» на нескольких типичных ситуациях.

По случаю юбилея компании ее руководство задумало провести грандиозные торжественные мероприятия. Директор собирает всех на совещание и, в упор глядя на вас, спрашивает: «Кто возьмется за подготовку?» Если вы не выдерживаете начальственного взгляда и выдавливаете из себя: «Хорошо, если надо...» — знайте, впереди вас ждут очень непростые времена. Вам придется заниматься десятками все новых и новых дел, и помощи со стороны не ждите. Ведь как только вы сказали «да», другие с облегчением вздохнули и тотчас забыли о грядущем мероприятии. Они вспомнят о нем лишь накануне, обдумывая, что надеть.

Возможно, вам постоянно поручают дела, которые не имеют прямого отношения к вашей работе. Или систематически предлагают остаться после работы, не беспокоясь о том, что от этого могут страдать ваша личная жизнь и семья. Разные люди обращаются к вам за помощью или с просьбой одолжить деньги, и вы не можете отказать, хотя благодарности за это (а часто и денег) вы не получаете. А кто-то использует вас в качестве жилетки, в которую может, когда ему заблагорассудится, выплакивать свои проблемы, после чего вы ощущаете себя разбитым...

Если вы хотя бы иногда были жертвами подобных ситуаций, то эта книга написана для вас.

Почему же мы часто говорим «да», о чем не раз впоследствии жалеем? Потому, что, сказав «нет», изводим себя чувством вины. Мучаемся: «Из-за меня сорвалось важное

6 □ Говорить «нет», не испытывая чувства вины

дело», «Хороший человек на меня понадеялся, а я...», «Мне что-то понадобится, тут и припомнят мой отказ» и т. д. и т. п.

В процессе решения этой проблемы мы:

- поймем, почему у нас возникает чувство вины;
- узнаем, как провоцируют у нас чувство вины те, кто манипулирует нами;
- обнаружим приемы общения, позволяющие успешно защититься от людей, домогающихся нашего «да»;
- научимся говорить твердое «нет» (не испытывая вины) всякий раз, когда это отвечает нашим интересам.

Освоив все перечисленное, вы убедитесь, что жить стало значительно легче и комфортнее: можно наконец-то свободно распоряжаться самим собой и чувство вины больше не преследует вас!