

Розділ 1

ЧОМУ НАМ СКЛАДНО ГОВОРИТИ “НІ”

– Та на тобі всі їздять! Невже це тобі подобається? Доки ти житимеш бажаннями інших людей?

Так почалося моє прозріння, коли я вийшла заміж. Мій чоловік перший, хто підняв бунт на кораблі мого виховання. Нашого з вами виховання.

Нас із дитинства вчили: “Треба бути ввічливим, культурним, ніколи нікого не ображати, завжди допомагати людям”.

Тому, хто б мене про що не попросив, я завжди кидалася допомагати, навіть коли в мене було повно важливих і термінових справ.

А як інакше?

Як можна говорити “НІ” друзям та знайомим? Як можна відмовити? Так чинити негарно і негідно чемній дівчинці з порядної сім’ї. Люди ж образяться. А ще сама себе гризтиму, що не допомогла, не приділила уваги, не зрозуміла!

Згадаймо, як люди нас використовують:

- підіймають вас уночі, щоб забрати їх з аеропорту, хоча там завжди стоять таксі;
- слізно вмовляють вас прилаштувати чиюсь дитину, яка потім не хоче вчитися, безсоромно прогулює, а вислуховує нарікання за це ви (ви ж її туди влаштували);
- вмовляють позичити їм гроші, відкладені вами на відпустку, про яку ви мріяли 10 років. Ви знаєте, що ці люди не відразу повертають борги або можуть взагалі не повернути їх, але позичаєте.

Продовжте список...

А коли потрібна допомога нам або нашій родині, ці самі прохачі ну ніяк не можуть допомогти, підтримати, зателефонувати потрібним людям, приїхати або просто вчасно віддати позичені у нас же гроші.

Вони чудово вміють сказати “НІ”! А ми не вміємо!

Я почувалася спустошеною та використаною. І стосунки, заради яких і погоджувалася на те, що мені зовсім не потрібно і не подобається, навпаки, руйнувалися!

Я робила те, чого не хочеться і загалом не мала робити. Мене постійно мучило питання: чому? Чому нам так важко говорити “НІ”?

Причина проста – наше хибне, повторюю, **ХИБНЕ** виховання!



Ось його наслідки:

1. Хочемо подобатися. Нам важливо, щоб усі вважали нас приємними людьми. Намагаємося всім догодити.
2. Незручно висловити свою думку, коли вона відрізняється від думки інших.
3. Прагнемо уникнути конфлікту. Боїмося, що хтось обуриться нашої відмові і це призведе до напруженості у стосунках, колективі, родині. Ця людина може в майбутньому помститися або виявлятиме неприязнь.
4. Почуваємося винними. Провина штовхає нас погоджуватися, замість того щоб твердо сказати “НІ”.

А деякі люди ще й навчилися цим чудово маніпулювати: вони знімають із себе відповідальність за своє життя. Вони просто самі не ухвалюють жодних рішень та ще й декларують: “Я ж не міг відмовити!”

Друзі, що таке впевненість? Це вміння спокійно і комфортно висловлювати свої потреби і бажання. Це вміння бути собою. Інколи це просто вміння – БУТИ.

Більшість людей не навчилися цього в дитинстві. Вони просто “не запрограмовані” на те, щоб поводитися впевнено і спокійно заявляти про свої прагнення та почуття. Тому вони часто не готові до тих конфліктів, що їх постійно підкидає життя, коли інші хочуть вирішити всі свої питання за наш рахунок.

А життя значною мірою залежить від того, чи маємо ми мужність відкрито заявити про те, що нам потрібно і чого ми хочемо.

Ми завжди вибираємо: сказати правду іншій людині чи залишити цю правду при собі. Ми вибираємо між комфортом та ризиком втратити частину своєї популярності.

Як результат – ми живемо бажаннями тих людей, яким не можемо сказати “НІ”. А вони, на відміну від нас, живуть своїм життям і прекрасно вміють вам відмовити, коли захочуть!

Вони вміють. І протискають. І маніпулюють. Скільки можна?

Настав час твердо та впевнено сказати “НІ”.