

Мартин Верле

**НЕУДОБНО
БЫТЬ
УДОБНЫМ**

Как перестать угождать
другим и воспитать
в себе самоуважение

УДК 159.923.2
ББК 88.53
В33

Martin Wehrle

Original title: DEN NETTEN BEISSEN DIE HUNDE

© 2021 by Mosaik Verlag, a division of Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH, München, Germany.

Верле, Мартин.

В33 Неудобно быть удобным. Как перестать угождать другим и воспитать в себе самоуважение / Мартин Верле ; [перевод с немецкого Е. А. Трубчениновой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с.

ISBN 978-5-04-181583-7

Чтобы нравиться окружающим не обязательно быть услужливым. Не обязательно соглашаться на неприятные просьбы из страха остаться в одиночестве. Не обязательно отмалчиваться — лишь бы не задеть чужие чувства. Ваше «удобство» вообще может иметь фатальные последствия — в этом убежден Мартин Верле.

Если вы не хотите, чтобы ваши границы были разбиты, а люди потеряли к вам уважение, — эта книга для вас. Она поможет оставаться приветливым и дружелюбным, не жертвуя собой, и бороться за свои интересы, не причиняя вреда другим.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-181583-7

© Трубченинова Е. А., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I ТРАГЕДИЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Глава 1. ПОЧЕМУ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ ИСПОЛЬЗУЮТ	11
Тест «Не слишком ли я добр?»	11
Анализ: насколько опасно ваше доброе отношение к окружающим	18
Что мешает вам говорить «нет»	20
Почему не любят добряков	25
День, в который я чуть было не умер от потери крови	30
Вы находитесь в плену своей доброты?	35
Почему тяжело быть добрым?	38
Проклятие чуткости	42
Насколько опасно ваше самовосприятие?	46
Мой тест на доброту	50
Глава 2. ПОЧЕМУ ДОБРЫЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ	53
Привет от локтя	53
Шеф и мятеж	57
Что случается, если вы проявляете излишнюю доброту на переговорах	61

НЕУДОБНО БЫТЬ УДОБНЫМ

Почему она не получила повышение зарплаты	64
Так вы привлекаете акул (сами того не желая)	67
Мой тест на доброту	83
Глава 3. ДОБРОТА, ВПИТАННАЯ С МОЛОКОМ МАТЕРИ . .	86
Почему я не могу раскрыть рот?	86
Когда потребности остаются в тени	90
Обманывает ли вас ваш мозг?	95
Насколько стабильна ваша уверенность в себе? . . .	100
Почему люди остаются детьми, даже когда вырастают	103
Снежинка на пиджаке	108
Нужно ли становиться эгоистом?	114
Мой тест на доброту	116
Глава 4. ТЮРЬМА ВНУТРЕННИХ УСТАНОВОК	119
Лучше подвергнуть себя риску выгорания, чем разочаровать кого-то?	119
Мышление, которое незаметно управляет вашим поведением	122
Самый важный техосмотр вашей жизни	130
Я женюсь на своих мыслях!	138
Мой тест на доброту	142

ЧАСТЬ II ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Глава 5. ЗАВОЕВАТЬ УВАЖЕНИЕ: ЧТОБЫ ЛЮБОЙ ПРИНИМАЛ ВАС ВСЕРЬЕЗ	147
Уважают ли вас на самом деле?	147

СОДЕРЖАНИЕ

Борьба двух волков	150
Страх повышения	155
Пять способов завоевать уважение	161
Мой тест на доброту	173
Глава 6. УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ: ЧТОБЫ ВАС НИКТО БОЛЬШЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛ	176
Вы забыли поставить забор?	176
Непрошенные гости в офисе	179
Бессовестный начальник	184
Как спасти свои ценности	189
Самозащита: ни шагу больше!	193
Выбросьте этих людей из вашей жизни!	198
Мой тест на доброту	204
Глава 7. ГОВОРИТЬ «НЕТ»: ЧТОБЫ ВЫ ВСЕГДА МОГЛИ ОТКЛОНЯТЬ НЕСПРАВЕДЛИВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	206
Почему «нет» — самое худшее слово	206
Почему «нет» — лучшее слово на свете	208
Как вами скрыто манипулируют	213
Как говорить «нет» — инструкция для добрых людей	219
Мой тест на доброту	231
Глава 8. ПОСТРОИТЬ КАРЬЕРУ: ТАК ВЫ НАУЧИТЕСЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ ТРУДНОСТИ	233
Почему скромность мешает вашему успеху	233
Цель оправдывает средства	239
Женщина, которая не хотела иметь личный кабинет	243

НЕУДОБНО БЫТЬ УДОБНЫМ

Семь ситуаций, в которых нельзя проявлять доброту	246
Справочник доброты: это спасет вас!	259
Мой тест на доброту	266
Глава 9. СМЕЛОСТЬ БЫТЬ СОБОЙ: ТАК ВЫ СТАНЕТЕ СИЛЬНЫМ, НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ	269
Тайное игровое поле вашей жизни	269
Король и семена цветов	273
Волшебство небольших шагов	276
Найдите самый лучший пример для подражания (посмотрите в зеркало!)	284
Ваш путь к новой доброте	293
Дополнительная литература	298
Источники	301

ЧАСТЬ I

**ТРАГЕДИЯ
ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ**

ГЛАВА 1

ПОЧЕМУ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ ИСПОЛЬЗУЮТ

В этой главе вы узнаете:

- почему «нравиться всем» – это плохо,
- какие две программы в вашей голове заставляют вас говорить «да», когда вы хотите сказать «нет»,
- почему милых людей недолюбливают с особой силой
- и как я по доброте душевной чуть не умер от потери крови.

Тест «Не слишком ли я добр?»

Нравится ли вам, когда кто-то говорит, что вы милый или милая? Испытываете ли вы настоящую радость от такого комплимента? Или у вас возникает неприятное чувство, что другие считают вас милшкой, потому что:

- вы им улыбаетесь, даже когда вам плохо,
- вы всегда уступаете, вместо того чтобы отстаивать свои интересы,
- вы говорите то, что от вас хотят услышать, а не то, что вы на самом деле думаете,
- они чувствуют, что могут использовать вас,
- и вы всегда говорите «да», даже если хотите сказать «нет»?

Есть здоровое проявление доброты и любезности, которое может помочь вам в жизни, и нездоровое, которое способно навредить. Какая форма преобладает у вас? Вы это выясните через несколько минут.

Мой тест дает возможность «прожить» двенадцать щекотливых ситуаций. Отмечайте крестиком реакции и поступки, которые больше всего вам подходят. Выбирайте не то, что кажется вам «правильным», а то, что вы сделали бы, оказавшись в такой ситуации. Закончив тест, вы сможете интерпретировать свои результаты и выяснить, идет ли ваша доброта вам на пользу. Итак, начнем.

Представьте: ваш день начинается неожиданно рано. В 4 утра, намного раньше обычного, вас будят рокочущие звуки бас-гитары. Стены трясутся — настолько громко орет музыка в соседней квартире. У вашего соседа снова ночной приступ любви к хард-року. Это случается минимум два раза в месяц, между 2 и 4 часами утра. Ваше сердце бешено бьется. Сон как рукой сняло. Как вы отреагируете?

а) Я пойду к соседу, напомню ему, который час и выскажу свое возмущение из-за шума. Если он не утихомирится, вызову полицию.

б) Я не стану устраивать скандал посреди ночи. На самом деле он приятный парень. Может, мне удастся заснуть и так.

В 6 часов звонит будильник, а вам так и не удалось уснуть. В совершенно разбитом состоянии вы идете в детскую и кричите: «Подъем, пора вставать!» Ваш ребенок — допустим, он у вас есть — не двигается с кровати. Только когда вы заходите к нему в комнату во второй раз, он жалобно отвечает: «Из-за музыки я не спал всю ночь. Можно еще немножко полежать?» Вы знаете, что не успеете вовремя на работу, если ваш ребенок не встанет прямо сейчас. Что будете делать?

а) Я скажу: «Все-таки нужно встать, иначе мы опоздаем. Я хочу спокойно выйти из дома и прийти на работу вовремя».

б) Я понимаю, что ребенку нужно еще немного поспать, и не хочу с утра проявлять излишнюю строгость: «Ладно, но только пять минут». Пять минут, вероятно, превратятся в десять.

Вы приходите на кухню, а ваша вторая половина как раз встает из-за стола. Партнер всегда выходит из дома на 15 минут раньше вас. Вообще-то вчера вы договорились, что он уберет за собой посуду и приготовит перекус в школу ребенку. Но, по всей видимости, он об этом и не вспомнил. Как вы отреагируете?

а) Я скажу: «Пожалуйста, убери посуду и сделай бутерброд. Мы же договорились вчера».

б) Я не стану устраивать сцену за завтраком. В конце концов, у него/нее тоже была не самая приятная ночь.

Часом позже вы вместе с ребенком выходите из дома. На пороге вам попадается ваш громкий сосед с жуткими кругами под глазами. Он смущенно улыбается и говорит: «Извините за шум сегодня ночью. Обещаю, это больше не повторится».

а) Я скажу: «Для меня это уже слишком, я не спал с четырех утра. И это продолжается уже долго, только за последний месяц — дважды. В следующий раз я вызову полицию».

б) Я приму в расчет, что он сам заговорил на эту тему и извинился. Мне было бы трудно налетать на него с упреками. Поэтому я скажу что-то вроде: «Это не конец света. Но больше так не делай».

Как только вы отправили ребенка в школу и пришли на работу, на вас накинута ваша «любимая» коллега. Каждое утро одно и то же: едва вы успели снять куртку, как она уже рассказывает вам последнюю сплетню о своих соседях. Эти истории кажутся вам скучными и отвлекают от работы, но, очевидно, ей больше не с кем поговорить. Что вы будете делать?

а) Я скажу: «Мне очень жаль, но я почти не спал(а) и не знаком(а) с вашими соседями, поэтому мне трудно уследить за ходом вашего рассказа. Давайте вообще договоримся, что утром я сначала буду заниматься работой!»

б) Мне жаль коллегу, потому что, по всей видимости, она одинокий человек и нуждается в сочувствии. Я притворяюсь, что внимательно ее слушаю, и в какой-то момент принимаюсь за работу в надежде, что она воспримет этот сигнал об окончании нашего разговора.

День выдается непростой, ваша голова разрывается от напряжения. Одна срочная встреча следует за другой, и вы не знаете, как все успеть. В довершении всего перед обедом в дверях вашего кабинета появляется шеф и заявляет: «Мне только что принесли одно срочное дело. Его нужно обязательно выполнить сегодня, иначе начальство задаст мне жару. Если кто из команды и справится с этой задачей, то это вы: я знаю, насколько эффективно и качественно вы работаете». Вам сразу становится ясно, что это задание никак не закончить в рабочее время, а вы уже договорились с другом/подругой пойти на пробежку сразу после работы. Как вы отреагируете?

а) Я скажу шефу: «Спасибо за доверие. Только я и так перегружен(а) работой. А задержаться сегодня я никак не смогу, у меня уже есть планы на вечер».

б) Мне несказанно трудно говорить «нет», поэтому я поддаюсь на его уговоры — тем более что мне льстит такое уважение.

Позже, за обедом, вы сидите за столом вместе с коллегой, который любит смешить компанию. Все увлеченно слушают его, пока он рассказывает анекдот. У него грубый юмор, совершенно не в вашем вкусе. Но коллеги за столом раздражаются смехом. Как вы будете себя вести?

а) Я не стану смеяться и, если спросят, скажу, что не считаю этот анекдот смешным. Если я буду смеяться над плоскими шутками, то подстегну этого остряка к дальнейшим излияниям такого же уровня.