



Говорить "НЕТ" не испытывая чувства вины

Управление психологического
сопровождения

Автор-составитель

Коровина Ю.Е.

ЯНВАРЬ
2022

КАК ГОВОРИТЬ «НЕТ», НЕ ИСПЫТЫВАЯ ЧУВСТВА ВИНЫ!

Простое слово – «нет», но как порой бывает трудно его произнести! И все же, научиться говорить его – уверенно, спокойно и дружелюбно – вполне возможно. Почувствуйте власть, которую дает вам слово «нет». Оно может избавить вас от обеда, на который вы действительно не хотите идти. Оно может оградить вас от людей, тратящих ваше драгоценное время на пустую болтовню. Оно может дать четко понять, что пора перестать «сидеть у вас на шее». Наконец, оно может сэкономить ваш бюджет. Слово «нет» - неизменный инструмент, который сохраняет ваше время и силы на то, что действительно важно. Научитесь произносить это слово, не испытывая чувства вины.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЖЕЛАЮЩИХ ЗАПОЛУЧИТЬ ВАШЕ «ДА»

Если вам сложно говорить «нет», то, вероятнее всего, в вашем окружении уже немало людей, которые используют вас. Ведь это очень удобно – перекладывать свои проблемы, а иногда и ответственность, на другого человека. В предыдущем пункте мы рассмотрели многочисленные примеры навязывание человеку «чувства вины».

1



Пауза как защита. Психологическое преимущество того, кто задает вопросы растворяется в паузе и переходит к отвечающему. То есть паузы – это есть средство защиты. Не получив ответа, спрашивающий обычно испытывает дискомфорт, теряется, а собеседник получает время на обдумывание своего ответа.

2

Правила, позволяющие защититься от возникновения чувства вины и, следовательно, от манипулирования:

- Вы не обязаны: отвечать, если вам не хочется, стремиться всегда быть привлекательным, быть рабом ранее сказанных вами слов, разбираться во всем.
- Вы имеете право: на ошибку, быть непонятливым или чего-то не знать, быть нелогичным, сказать: «Я не хочу», воспринимать себя таким, каковы вы есть, не изображать идеальную картинку.



3

Психологическая защита от закомплексованности:

- Компенсация – тренировка ослабленной функции и/или развитие других функций и умений взамен ослабленным и/или недостающим.
- Гиперкомпенсация – развитие первоначально ущербного качества до максимальных возможностей.
- Сублимация – переводение внутренних конфликтов (фрустрации) в творческую активность.
- Рационализация – находить такие объяснения неудач, которые являются для вас психологически комфортными.
- Вытеснение – из сознания изгоняется то, что является раздражителем.
- Проекция – оценивать себя нужно только с собой, не идеализируя и не принижая окружающих вас людей (Прим: обманщики всегда уверены, что им врут все вокруг).

4

Создать настроение, защищающее от «чувства ВИНЫ»:

- Предвкушать те моменты, которые могут доставить вам положительные эмоции.
- Оживлять приятные воспоминаний, негативные – игнорировать.
- Аффирмация вместо фрустрации.
- Находить радость в обыденной жизни.
- Техника «Малых удач» - все, что сделано, оценивается как «плюс» или «минус» (с отрицательными происшествиями работаем по типу: «если я не могу изменить ситуацию, нужно изменить отношение к ней»).
- Слушать любимую мелодию.
- Чаще улыбаться. Мы улыбаемся, когда нам хорошо. Эта связка (хорошее настроение = улыбка) не только весьма прочна, но и обратима: если мы улыбаемся, порой, через силу, настроение улучшается. А если мы улыбаемся окружающим, обычно, в ответ также получаем улыбку и на душе становится хорошо.
- Произносить добрые слова (комплимент товарищу, желать «доброе утро», «хорошего дня» и т.д. своим коллегам).
- Совершить доброе дело (не жалейте добрых дел, особенно, для помощи нуждающимся, вам вернется вдвойне).
- Радуйтесь мелочам (выпейте чашечку свежесваренного кофе съешьте любимое блюдо; посмотрите, за окном птицы поют и солнце светит – это ли не счастье?).
- Занимайтесь спортом – физическая активность способствует уменьшению стресса и тревожности.
- Заведите «дневник радости» - записывайте в него все то, что вас порадовало, ведь записывая, мы можем сильнее прочувствовать, акцентировать на чем-либо наше внимание.
- Окружающая обстановка как источник положительных эмоций – находитесь в обществе приятных для вас людей, чаще приезжайте в гости к близким, старайтесь избегать допущения в свою жизнь «токсичных» людей.

УВЕРЕННОЕ «НЕТ» ВСЕМ, КТО ЕГО ЗАСЛУЖИЛ

Человек, который затрудняется (стесняется) сказать «нет» - легкая добыча для манипуляторов. Не бойтесь риска; лучше иногда оказаться неправым, чем испытывать мучения от того, что не смогли сказать «нет». В конце концов, вы с легкостью перемените свое решение, если, поразмыслив, поймете, что были неправы.



1. Доверьтесь своей интуиции, ваших сомнений будет меньше, если вы не станете выступать «адвокатом» собеседника. Если его ответ чем-то не устроил вас – говорите решительное «нет». Наше подсознание, интуиция подсказывают нам наилучшие решения.
2. Ответьте на вопрос: «Хочу ли я этого?». – это ключевой вопрос, ответ на него опирается на весь комплекс доступной вам информации – на ваши мысли, чувства, интуицию.
3. Если вам не хочется говорить «да», но решительного ответа «нет» будет недостаточно, нужно задать себе вопросы: «Есть ли у меня на это время?», «Достаточно ли моих знаний, опыта, ресурсов?», «Кто будет в выигрыше от всего этого?». Если вы уже решили: «Не хочу!», значит ваша интуиция заведомо опиралась на то, что ответ будет отрицательным, а это значит, что ответ хотя бы на один из этих вопросов содержит обоснование вашего «нет».
4. Будьте непредсказуемы – когда ты непредсказуем, ты неуязвим.
5. Действуйте в соответствии со своими правами. Решающую роль в умении сказать «нет» играют следующие факторы: всегда помнить о своих правах и неукоснительно соблюдать их. Вы имеете право:
 - сказать «нет», каждый раз, когда вам этого хочется;
 - быть судьей самому себе;
 - не зависеть от того, как к вам относятся окружающие;
 - не оправдываться, чтобы вы не решили и не сделала – это самое верное решение, которое вы могли принять в данный момент времени.
6. Не принимать на себя чужую ответственность. Вы имеете право:
 - не объяснять и не извиняться за свое поведение;
 - сказать: «Меня это не волнует», «Мне это неинтересно», «Поговорим о чем-то другом» и т.д.
7. Неотразимое «не хочу», не путайте с неуверенным «не могу», ведь сильный манипулятор вас может убедить в обратном всего лишь одной фразой: «все ты можешь».

Виды отказов

Отказ-сожаление	<ul style="list-style-type: none">- Мне очень жаль, но я не могу выполнить вашу просьбу.- Сожалею, но я не могу согласиться с этим.- Не хочу вас огорчать, но мой ответ отрицательный.
Вынужденный отказ	<ul style="list-style-type: none">- Вынужден отказаться от вашего предложения.- Увы, другие мои обязательства требует, чтобы я отказался.
Отказ-опасение и отказ-огорчение	<ul style="list-style-type: none">- Боюсь, это невозможно.- Есть большая опасность, что я не успею выполнить вашу просьбу.- Меня огорчает необходимость отказать вам.

Что облегчает отказ?

Вытянутое из вас согласие нарушает ваши планы, осложняет вам жизнь принятыми на себя обременительными обязательствами. Они не отвечают вашим приоритетам: для вашего блага нужно делать одно, а приходится делать нечто другое, ненужное.

Если постоянно держать в памяти свои главные приоритеты и спрашивать себя, отвечает ли то, чего от меня хотят, данным приоритетам - будет легче отбиться от навязываемых вам обязательств.

Правильному определению приоритетов настоящего момента способствует проверка их соответствия вашим долгосрочным целям. Определите и запишите свои долгосрочные цели. Назовите каждую из ваших долгосрочных целей и составьте список видов деятельности, которые на протяжении года смогу привести к ее достижению. Сделайте это как можно более подробно.



ПРИМЕР СПИСКА ДОЛГОСРОЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Область жизни	Главные долгосрочные цели	Конкретные виды деятельности
*Личное развитие	Укрепить здоровье	<ul style="list-style-type: none">- спать по возможности 7-8 часов в сутки;- ходить на тренировки 3-4 раза в неделю;- ограничить калорийность пищи;- принимать витамины.
*Семья	Уютный и гостеприимный дом, хорошо воспитанные дети	<ul style="list-style-type: none">- ежедневное соблюдение порядка;- еженедельная уборка;- своевременный ремонт;- ежедневное общение с каждым из детей;- помощь детям в выполнении домашнего задания.
*Работа	Сделать карьеру	<ul style="list-style-type: none">- повышение квалификации;- качественное исполнение обязанностей;- новые деловые связи и знакомства;- поиск более перспективной должности.
*Отношения с окружающими	Прекрасный брак	<ul style="list-style-type: none">- ежедневное общение с супругом/супругой;- оказание эмоциональной поддержки семье;- помощь по дому;- регулярные выезды и прогулки за город.

Напутствие слушателям и активным

участникам тренинга: Будьте твердо убеждены, что научиться говорить «нет», не испытывая чувства вины, несложно. Освоив все вышеперечисленные правила и лайфхаки, вы убедитесь, что жить стало легче и комфортнее: можно наконец-то свободно распоряжаться своим временем и самим собой, не испытывая при этом чувства вины!

