

ОСОЗНАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Анна Шишкина

ИСКУССТВО



ГОВОРИТЬ
«НЕТ»

Как избавиться
от «синдрома удобного человека»,
перестать подстраиваться
и научиться выбирать себя

Осознанная психология

Анна Шишкина

**Искусство говорить «НЕТ».
Как избавиться от синдрома
«удобного человека»,
перестать подстраиваться
и научиться выбирать себя**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 159.9
ББК 88.53

Шишкина А. Ю.

Искусство говорить «НЕТ». Как избавиться от синдрома «удобного человека», перестать подстраиваться и научиться выбирать себя / А. Ю. Шишкина — «Издательство АСТ», 2025 — (Осознанная психология)

ISBN 978-5-17-176159-2

Страшно не оправдать ожидания, разочаровать, отказать, высказать свое мнение? Вынуждены соглашаться, помогать, подстраиваться, когда внутри все кипит и бушует? Чувствуете, что вашему терпению пришел конец и вы вот-вот взорветесь? Эта книга – идеальный способ наконец вырваться из липкого плена бесконечных попыток угодить каждому. И это настоящая удача: перед вами – глубокое погружение в психологию здоровых границ, которое заменит собой скучные инструкции по обретению силы воли, уверенности в себе и способности выбирать себя. Вы навсегда перестанете быть человеком, чью доброту окружающие принимают за безотказность. Вы научитесь возвращать внутри чувство базовой безопасности, выходить из состояния ребенка, который должен «заслуживать любовь», развивать самооценку и формировать новые модели взаимодействия с окружающими.

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-176159-2

© Шишкина А. Ю., 2025

© Издательство АСТ, 2025

Содержание

Введение	6
Глава 1. Зачем человеку нужно перестать быть удобным, какие возможности открываются?	9
Ваш «поведенческий максимум», честная цель	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11



Анна Шишкина
**Искусство говорить «НЕТ». Как
избавиться от синдрома «удобного
человека», перестать подстраиваться
и научиться выбирать себя**

© Шишкина А., 2025

©Ефремова А., фотография автора, 2024

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Введение

Друзья мои. Вместо радушного дежурного приветствия бомбанем-ка сразу коротеньким психологическим чек-апом на тему книги, окей?

- Умеете ли вы говорить «нет» в ситуациях, когда просьба идет вразрез с вашими интересами?
- Умеете ли высказывать свое мнение, если оно отличается от мнения оппонента?
- Умеете ли быть неудобным для других?
- Испытываете ли чувство вины или стыда, когда отказываете людям?
- Чувствуете ли право жить так, как вам хочется?

Полагаю, есть с этим некоторые сложности. Иначе вряд ли вы держали бы сейчас в руках эту книгу.

Зато вас, конечно, ценят, вы нужны, вы незаменимы, с вами людям приятно быть рядом? Мммм? И все это мозг заботливо подменяет на псевдоощущение «МЕНЯ ЛЮБЯТ. МЕНЯ УВАЖАЮТ».

Вот только давайте на чистоту: удобных и безотказных людей используют, а уважают, скорее, человека «со стержнем». Любовь – вообще отдельная история, и она редко коррелирует с полезностью человека.

Вероятнее всего, вы интуитивно знаете, что потребность быть для всех хорошим лишает вас возможности быть хорошим ДЛЯ СЕБЯ. Блокирует ваш рост и развитие. И я точно знаю, как это ощущается. Как несвобода. Которая не дает глубоко вдохнуть, расправить плечи и свободно жить свою офигительную жизнь. Как тиски. Которые не дают двигаться, мчаться вперед, стремиться, достигать. Как чувство долга, которое душит, но вы улыбаетесь, – разумеется, вы же хороший, да? Как роль, которую давно не хотите играть, но не можете перестать, потому что все вокруг привыкли, что вы такой.

Страшно не оправдать ожиданий.

Страшно разочаровать.

Страшно стать нелюбимым.

И вы снова и снова выбираете помогать, подстраиваться, соглашаться, поддакивать. Ненавидя себя за слабость.

И если вы сейчас это читаете, значит, вас все это задолбало и вам хочется вырваться из плена. Потому что, те, кого все устраивает, вообще не знают, что они живут в стратегии служения. Они не вынырнули, их мозг не обнаруживает бага.

Вероятно, вы даже пробовали поменять эту привычку служения на поведенческом уровне. В соцсетях же из каждого психо-аккаунта кричат, что нужно выбирать себя, «маску – на себя, потом – на ребенка» и т. д. Вот только засада в том, что, пока вы не измените настройки внутри, бесполезно менять поведенческие стратегии.

Пример для понимания

Наслушались советов, что «нужно быть со стержнем, вообще-то, а не вот это вот все», и, вооружившись сиюминутной мотивацией, гордо отказали маме в просьбе приехать помочь по быту, а сами потопали на массаж, собой заниматься. Все, как учили мэтры инстапсихологии¹. Вот только внутри

¹ Принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной на территории Российской Федерации.

пожарище из чувства вины и стыда. И массаж не расслабляет, а раздражает. И после – еще более утрированное выслуживание перед мамой, чтоб это сучье чувство вины внутри заглушить.

Уловили флер?

Внутри-то вы ничего не поменяли. Психика – штука тонкая и капризная. С ней нужно бережно. Постепенно возвращать внутри чувство базовой безопасности, доставать себя из состояния ребенка, который должен заслуживать любовь, зарабатывать самооценку, формировать новые паттерны взаимодействия с социумом. Выстраивать новую базу, в общем.

Этим мы с вами и займемся.

Данная книга – это логически выстроенный «психотерапевтический» путь.

- Мы будем послойно снимать паттерны эмоционального реагирования, удерживающие вас в модели служения людям.
- Будем усиливать себя, доращивать до состояния взрослости.
- Будем поэтапно создавать и наслаивать новые паттерны реагирования, выгодные вам для акцента на собственной жизни.
- Будем создавать новые модели ощущения себя в социуме.
- Будем закреплять наработанное в формате привычек.

Это станет **новой нормой**.

Просто читайте.

Последовательность глав, постепенное углубление в тему, бытовые примеры, упражнения – все воздействует на вашу психику в формате мягкой психотерапевтической работы. И вы без особых усилий пропитываетесь нужными смыслами, отлавливаете собственные осознания, фокусируетесь на заданной теме и погружаете себя в процесс, направленный на решение вашей задачи. Просто читайте, выполняйте задания и следите за изменениями.

Что важно

Все это не про эгоизм в классическом его понимании. Вы не станете мерзотным отщепенцем со стеклянным взглядом, который напрочь лишен эмпатии.

Нет, конечно, ваши ценности останутся при вас, они глубинны. И ваша эмпатия и человеколюбие тоже. Более того, вы станете эмоционально ближе к дорогим вам людям, потому что освободитесь от неосознанной к ним агрессии, – сейчас психика считает их оккупантами вашей свободы. Конечно, не вы ж тряпка, это все вокруг оборзевшие потребители.

В общем, это про то, что пора быть собой, а не костылем для других. Это про то, что помогать другим людям можно не из страха быть нелюбимым и отвергнутым, а из состояния изобилия у вас сил, энергии и времени.

Кайф же, ну?

Обозначусь теперь, кто я такая и почему вам есть смысл инвестировать свое время в прочтение этой книги.

Я психолог, член национальной гильдии гипноза США, коуч с международной сертификацией ICF, спикер на телевидении, нейротренер. Свой профессиональный путь начала с медицины, более 20 лет назад. По первой профессии я врач-стоматолог, главный врач клиники. Козырно же. Зачем менять профессию, казалось бы. Вот только когда вдруг осознаешь, что живешь какую-то чужую жизнь или сильно редуцированную часть своей, то все «соци-

ально-обязательные для счастья» достижения: должность, замужество, материнство – рассыпаются в своей недостаточности. То есть ты живешь красивую жизнь, но не понимаешь, где во всем этом, собственно, ты сама.

Кто себя узнал?

Поясню, на всякий, дело не в не той профессии в моем случае. Стоматологию обожаю нежно по сей день. Дело в осознании отсутствия себя в собственной жизни.

И вот тут начался мой «путь героя». По возвращению себе себя. И одним из ключевых багов я обнаружила как раз всепоглощающую потребность быть удобной, нужной, одобренной. Как следствие, все сферы жизни оказались подчиненными этой потребности. А для себя осталось ничтожно мало. И даже на это мало я как будто бы право не особо-то имела. Будто воровала себя у других.

Так что тема этой книги имеет особое для меня значение. Почти 15 лет назад это несогласие жить чужими жизнями стало моей точкой входа в психологию в роли клиента и отправным пунктом собственной трансформации. Результат этой трансформации стал вдохновением для смены профессии на психолога. И далее – многолетний путь ведения клиентов по их собственному «пути героя», потому что это ни с чем не сравнимое до/после.

Ты возвращаешь себе себя. Без преувеличения.

Ну, кто готов? Погнали?

Глава 1. Зачем человеку нужно перестать быть удобным, какие возможности открываются?

Ваш «поведенческий максимум», честная цель

Прежде чем приступить к глубокому исследованию механизмов работы психики и путей управления ими, зайдем с очень простых для понимания вещей. Выделим **три условных поведенческих типажа** относительно нашей темы «удобности» или «неудобности» для окружающих:

1. «Мне надо! Я хочу! И мне плевать, что кому-то это помешает или навредит»;
2. «Я сделаю все, чтобы быть хорошим для других. Более того, я не сделаю ничего, что может их расстроить, создать неудобства, вызвать злость, зависть...»;
3. «Я делаю так, как мне хочется, без ущерба для других, но и без ответственности за их эмоции».

Разумеется, мы умышленно сокращаем сейчас всю вариативность социальных проявлений всего до трех моделей, чтобы было проще понимать механизмы.

Итак, проверьте себя: к какому типуажу вы ближе? Вдруг вы случайно попали к нам? Хотя вряд ли.

Давайте разбираться. Как вы думаете, какой из типажей является проявлением взрослой позиции, а какой – детской?

Спойлер: первые два варианта – детская позиция, а третий – взрослая.

Теперь подробнее о каждом поведенческом типаже (или: на каком основании кому-то прилетело обвинение в инфантилизме).

Поведение первого типа характерно для людей с установкой «весь мир мне должен». Разумеется, в детстве было нормальным заявлять о своих потребностях и ожидать от родителей оперативной их реализации. Хочу кушать, какать, мне жарко, мне холодно, дай игрушку и т. д. Но у многих этот паттерн, то есть шаблон поведения, сохранился и во взрослой жизни.

На первый взгляд кажется: а что плохого-то? Ну, берет человек от жизни все, смело и нагло, – круто же! Фокус на себе, в ногу с современными тенденциями, так сказать.

Увы, не круто. Потому что мир сопротивляется этой борзости, не считая ее обоснованной. И человек живет в постоянной борьбе за свои права: брать все, не давая ничего взамен. У человека действительно внутри ощущение, что ему все должны, при этом он никому ничего не должен и вообще не считает нужным даже в эту сторону думать. Классическая «игра в одни ворота». На поведенческом уровне это, как правило, либо откровенное требование чего-либо для себя от окружающих, либо молчаливое ожидание, что окружающие сами догадаются и все дадут. И в первом, и во втором вариантах люди с небольшой охотой вовлекаются в эти игрища, потому что интуитивно стремятся к энергообмену. Тогда человек обижается на жизнь и на всех вокруг, что они не выполняют своих обязательств. Такой паттерн я называю «синдромом недовольного ребенка».

Знакомо же такое поведение?

- Борзо влезть в начало очереди, мол, мне срочнее всех нужно.

- Громко разговаривать по телефону в общественном месте, вообще не заботясь о том, мешает это кому-то или нет.

- Позвонить на личный телефон, например врача, поздно вечером и задать 100500 не экстренных вопросов, просто потому, что вам сейчас это захотелось спросить и личное время доктора вас не волнует.

И это вообще не про силу личности. Это про детский эгоцентризм и вседозволенность.

Хотя подобное поведение людей нередко вызывает зависть у тех, кто находится в противоположном паттерне, а именно **во втором поведенческом типаже** «я вас не расстрою, я хороший удобный». К нему-то почти все из вас и относятся. Иначе зачем вы здесь?

И вот тут прям печалька. Хотя справедливости ради отмечу, что печалькой это становится тогда, когда до человека доходит, что он сливает свою жизнь в унитаз в угоду другим. До вас, видимо, дошло, а до многих так и не доходит, и они живут вполне себе сносно. Иногда даже счастливо.

Безобидные же, казалось бы, ситуации:

- не сказать маме: «Чет я так устала, давай завтра поговорим», а фальшиво поддерживать разговор, чтобы ее не обидеть;

- не отказать начальнику и выйти поработать в выходной день, чтобы остаться для него «хорошим», вместо запланированного дня **ДЛЯ СЕБЯ**.

- не сказать родителям, что сытая, а запихивать в свое тело целую порцию еды, потому что они же готовили, старались, ждали тебя – обидятся, расстроятся;

- не отказаться выпить очередной бокал в компании, когда знаете, что вам уже хватит. Но все же пьют, веселятся, неловко как-то отказываться – буду как все. А потом грустно поплевать в туалете, проклиная себя за слабохарактерность.

Ну и еще куча ситуаций, которые будем обсуждать в книге и которые суммарно как будто **бы забирают вас у самих себя**, лишают возможности быть взрослым и действовать так, как хочется.

Подобная модель поведения и ощущения себя в социуме почти гарантированно блокирует рост и развитие. Потому что очень сложно стать успешным и счастливым, когда первостепенная задача – угодить каждому:

- нельзя сказать бабушкам: «Мои дети – мои правила»;

- нельзя сказать мужу, чтобы посидел с детьми, потому что тебе нужен отдых, неудобненько – он же «кормилец»;

- нельзя ставить свои дела в приоритет, отказывая людям, которые привыкли тебя использовать, – их это огорчит;

- нельзя быть требовательным к сотрудникам: ты же должен им нравиться;

- и еще очень много других нельзя.

В этой модели поведения тоже произошло застревание в детских паттернах. И об этом подробно в следующей главе, коль уж эта категория людей для меня здесь самая важная.

Сейчас мы кратко можем обозначить: это все тот же эгоцентризм, но немного с другой стороны. Не в контексте «мне все должны», а в контексте «мир вращается вокруг меня, и чувства/настроение других людей зависят от меня и моих действий». Представляете, какая это невыносимая ответственность? Ты не живешь, а все время лавируешь, оберегая, блин, чувства и эмоции каждого, с кем ты взаимодействуешь, а под этим пластом – раненая часть психики, которая должна заслуживать любовь, должна быть хорошей, идеальной, нужной. Иначе...

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.