

# Cuprins

Citate notabile despre a spune NU .....	9
---	---

## PARTEA I

### **Tendința de a mulțumi pe toată lumea**

Viața mea pe când încercam să mulțumesc pe toată lumea .....	15
Importanța prioritizării nevoilor tale .....	19
Psihologia asertivității .....	21
Asertivitate <i>versus</i> agresivitate .....	23
Spune NU cu delicatețe .....	27
Ce vei învăța din <i>Arta de a spune NU</i> .....	29
Cum să profiți la maximum de această carte .....	33

## PARTEA A II-A

### **Motivele pentru care ne este greu să spunem NU**

Nu vrem să jignim .....	39
Nu vrem să dezamăgim .....	41
Nu vrem să părem egoiști .....	43
Vrem să-i ajutăm pe ceilalți .....	45
Avem probleme cu stima de sine .....	47
Vrem să fim pe placul celorlalți .....	49

Vrem să părem valoroși .....	51
Ne temem că ratăm oportunități .....	53
Cedăm în fața agresiunii emoționale .....	55
Ne ferim de conflicte .....	57
Ne obișnuim să-i mulțumim pe ceilalți .....	61
Test-fulger: Ești genul de om căruia îi place să-i mulțumească pe ceilalți? .....	63

### PARTEA A III-A

## 10 strategii de a spune NU (fără să te simți un nemernic)

Strategia #1: Fii direct și sincer .....	71
Strategia #2: Nu trage de timp .....	73
Strategia #3: Înlocuiește cuvântul NU cu altele .....	75
Strategia #4: Rezistă impulsului de a te scuza .....	79
Strategia #5: Asumă-ți decizia luată .....	81
Strategia #6: Cere timp de gândire .....	83
Strategia #7: Nu minți în legătură cu disponibilitatea ta .....	85
Strategia #8: Dă-le de ales între mai multe soluții ..	87
Strategia #9: Recomandă pe cineva mai calificat .....	89
Strategia #10: Explică de ce nu ești disponibil .....	93
Strategie bonus #1: Fii hotărât .....	95
Strategie bonus #2: Fii politicos .....	99
Strategie bonus #3: Înfruntă-ți teama de a rata oportunități .....	101
Strategie bonus #4: Spune NU pe categorii .....	105
Nu ești responsabil de reacțiile celorlalți .....	109
Timpul și interesele tale sunt prețioase .....	111
Nu înseamnă că ești un om rău dacă spui NU .....	113
Începe să spui NU lucrurilor mici .....	115

**PARTEA A IV-A**  
**Secțiune bonus**  
**Cum să spui NU în orice situație**

Cum să le spui NU rudelor .....	121
Cum să-i spui NU soțului sau soției .....	123
Cum să le spui NU copiilor tăi .....	127
Cum să le spui NU prietenilor .....	131
Cum să le spui NU vecinilor .....	135
Cum să le spui NU colegilor de muncă .....	139
Cum să-i spui NU șefului .....	141
Cum să le spui NU clienților .....	145
Cum să le spui NU străinilor .....	149
Cum să-ți spui NU ție însuși .....	153
Gânduri de final despre <i>Arta de a spune NU</i> .....	157

# Citate notabile despre a spune NU

„Dacă tu nu-ți pui viața pe primul loc, altcineva nu o va face.“

GREG MCKEOWN

„Un «nu» cinstit și categoric este mai bun decât un «da» cu jumătate de gură pentru a face cuiva pe plac sau, mai rău, pentru a evita să ai neplăceri.“

MAHATMA GANDHI

„Diferența dintre oamenii care au succes și oamenii care au foarte mult succes este că oamenii care au foarte mult succes spun «nu» la aproape orice.“

WARREN BUFFETT

PARTEA I

Tendința  
de a mulțumi  
pe toată lumea

Gândește-te la un prieten sau o cunoștință pe care o consideri a fi genul care dorește să mulțumească pe toată lumea. Este probabil unul dintre cei mai de treabă oameni pe care îi cunoști. Este întotdeauna dispus să ajute. Te poți baza pe ajutorul său oricând ai nevoie. Va renunța cu bucurie la propriile interese pentru a se îngriji de dorințele și nevoile tale.

Nu cumva acest comportament îți sună suspect de familiar, că e o chestiune personală? Observi că anumite aspecte se manifestă și la tine? De exemplu, atunci când cineva îți cere ajutorul, imediat lași deoparte ce făceai și spui: „Sigur.“

Iată o problemă și mai mare: te simți adesea nefericit, stresat și extenuat pentru că pui tot timpul prioritățile celorlalți înaintea alor tale?

Dacă da, această carte este pentru tine.

Una dintre cele mai importante abilități pe care le poți dezvolta este să le spui oamenilor NU. Acest lucru îți dă libertatea de a-ți urmări propriile interese, atât personale, cât și profesionale. Astfel, îți va spori productivitatea, îți va îmbunătăți relațiile și îți va oferi o senzație de liniște și încredere, chiar dacă, acum, toate acestea îți sună straniu.

Capacitatea de a spune NU este liberatoare, însă dezvoltarea acestei abilități este adesea dificilă. Pentru majoritatea dintre noi, acest lucru implică anularea multor ani de practică în direcția opusă. Pentru *unii* dintre noi, a învăța să spunem NU este contrar unei vieți întregi de îndoctrinare din partea părinților, profesorilor, șefilor, colegilor de muncă și membrilor familiei.

Însă merită efortul. De îndată ce capeți abilitatea de a spune NU cu încredere și delicatețe în mod regulat, vei începe să observi schimbări în felul în care te percep ceilalți. Vor avea mai mult respect față de tine; vor pune mai mult preț pe timpul tău; și vor ajunge să te vadă mai mult ca pe un îndrumător decât ca pe unul care trebuie îndrumat.

Iar acesta este doar vârful aisbergului.

Te interesează să afli mai multe? Ești gata să renunți la tendința de a mulțumi pe toată lumea spunând mereu DA? În acest caz, îți voi descrie experiența mea personală de pe vremea când încercam să mulțumesc pe toată lumea...

# Viața mea pe când încercam să mulțumesc pe toată lumea

Sunt un fost adept al mulțumirii tuturor. Dacă m-ai fi cunoscut pe când eram în liceu și facultate, nu ar fi trebuit să ceri vreodată ajutor. Eram mereu acolo pentru tine. Tot ce trebuia să faci era să ceri. Mi-aș fi sacrificat cu bucurie propriile mele interese pentru a te ajuta să ți le îndeplinești pe ale tale.

Această tendință de a spune DA indiferent de circumstanțele mele personale provine din mai mulți factori. Îi vom aborda în Partea a II-a: „Motivele pentru care ne este greu să spunem NU“. Deocamdată este suficient să spun că eram adeptul prin excelență al mulțumirii tuturor.

Și eram foarte nefericit.

De fiecare dată când spuneam cuiva DA, simțeam că fac ceea ce trebuie. Îi făceam pe ceilalți fericiți. Deci cum puteam să regret așa ceva?

Însă o voce abia auzită îmi spunea mereu că, atunci când le spun celorlalți DA, de fapt îmi spun mie însumi NU. Timpul pe care îl dedic altora nu va mai putea fi folosit în interesul meu propriu. Bani pe care îi ofer altora nu vor mai putea fi cheltuiți pentru nevoile și beneficiile mele proprii.

Și iată cum le-am permis celorlalți să-mi folosească timpul, banii și chiar munca în interesul lor, în timp ce propriile mele interese erau puse pe locul doi.

De exemplu, pe când eram în facultate, aveam o camionetă. Acest lucru mă făcea candidatul numărul 1 la ajutorat prietenii să se mute. După cum bănuiești, eram solicitat constant pentru acest lucru.

Fiind un adept înrăit al mulțumirii tuturor, imediat spuneam DA. Dar întotdeauna era în opoziție cu vocea șoptită din capul meu, care mă critica pentru că puneam propriile interese și priorități în așteptare. Mai rău, această voce persista. Și, încet-încet, am început să devin plin de resentimente – atât față de mine însumi, cât și față de cei care îmi cereau ajutorul în mod regulat.

Era din ce în ce mai rău.

De fiecare dată când mi se cerea să fac ceva pentru cineva, spuneam DA în ciuda dorințelor mele, atât de adânc înrădăcinat era obiceiul de a le face pe plac celorlalți. Însă, cu fiecare acceptare, creștea în mine un sentiment de nemulțumire, pregătind terenul pentru amărăciune și deznădejde. Și de atâtea ori mi-am sacrificat propriile interese pentru a-i ajuta pe ceilalți, chiar dacă știam că acest lucru mă face din ce în ce mai nefericit.

Nu era decât vina mea.

La un moment dat, am decis că mi-a ajuns. Am început să-i refuz pe prietenii când mă rugau să-i ajut să se mute. De fapt, am refuzat aproape orice fel de solicitare de ajutor.

Uitându-mă în urmă, regret că am adoptat această abordare. A fost o reacție impulsivă, determinată de resentimentele și ura de sine din ce în ce mai apăsătoare, și o reacție prea dură. Mi-au trebuit ani de experiență și antrenament

pentru a învăța să spun NU cu mai multă delicatețe și cumpătate.

*Arta de a spune NU* te va ajuta să faci trecerea de la a mulțumi mereu pe toată lumea și a-ți prioritiza propriile nevoi și dorințe. Și, foarte important, îți voi arăta cum să faci asta fără să recurgi la o abordare extremă și regretabilă, așa cum am făcut eu cu ani în urmă.

# Importanța prioritizării nevoilor tale

Una dintre cele mai prețioase lecții pe care le-am învățat este că nimeni nu-mi va proteja timpul sau prioritiza nevoile la fel de atent cum o fac eu. Este de înțeles. Majoritatea oamenilor acționează din interes propriu; în mod natural, ei își pun propriile priorități înaintea priorităților celorlalți. Fiecare dintre noi este responsabil pentru satisfacerea propriilor nevoi.

Nimeni nu o va face în locul nostru.

În plus, este important să ne ocupăm de propriile nevoi *înainte* de a ne ocupa de nevoile altora. Această afirmație te-ar putea face să te simți inconfortabil, mai ales dacă aspiți să fii iubitor și generos în tot ceea ce faci. Dar, lăsându-ți nevoile nesatisfăcute, în timp ce te dedici continuu celorlalți, vei deveni plin de resentimente și amărăciune. Aceasta poate duce chiar și la probleme de sănătate dacă vei ajunge să fii epuizat (vorbesc din experiență).

Atunci când te sfătuiesc să-ți prioritizezi propriile nevoi față de nevoile celorlalți, nu îți sugerez să le ignori pe cele din urmă. În niciun caz! În continuare poți fi la dispoziția prietenilor, rudelor, colegilor și chiar străinilor și îi poți ajuta la nevoie. Important este să nu îți abandonezi propriile

priorități. Până la urmă, cum mai poți fi de ajutor pentru ceilalți dacă nu ai grijă mai întâi de tine însuși?

De exemplu, să presupunem că accepți să-i ajuți pe ceilalți atât de des încât începi să sari peste mese, să-ți sacrifici somnul și să abandonezi activitățile care îți fac plăcere. Încet-încet, vei deveni atât de epuizat, irascibil și nefericit, încât nu vei mai fi în stare sau nu vei mai dori să-i ajuți pe alții.

Este motivul pentru care recomand să te preocupi *întâi* de propriile nevoi. Astfel, vei avea libertatea să te ocupi de nevoile celorlalți atunci când ai timp, energie sau dispoziție. Vei putea decide să ajuți în funcție de caz, fără să-ți riști sănătatea și fericirea.

Gândește-te la felul în care explică însoțitorii de zbor siguranța pasagerilor. În cazul depresurizării cabinei de zbor, trebuie să-ți pui masca de oxigen înainte de a-i ajuta pe ceilalți să și-o pună pe a lor. Ajută-te pe tine mai întâi. Apoi ajută-i pe ceilalți. Scopul acestor instrucțiuni nu este promovarea autoconservării. Mai degrabă, compania aeriană știe că, dacă îi ajuți mai întâi pe ceilalți, riști să mori din cauza hipoxiei. Iar acest lucru te va împiedica să mai ajuți pe *oricine altcineva*.

Atunci când îți prioritizezi propriile nevoi înaintea nevoilor celorlalți, unii vor încerca în continuare să te recruteze pentru a-și atinge scopurile. Nu vor accepta să fie refuzați.

În astfel de cazuri, trebuie să fii hotărât...

# Psihologia asertivității

Mulți oameni consideră că a fi categorici este ceva cu care ne naștem. Însă nu este adevărat. Asertivitatea este o trăsătură care se învață. Din perspectiva acestei cărți, este o *abilitate* care se învață.

A fi categoric înseamnă a avea încrederea în tine necesară pentru a-ți exprima nevoile și dorințele și a-ți urmări propriile obiective, chiar și în ciuda împotrivirilor. Implică faptul de a le spune oamenilor ce părere ai în legătură cu un anumit subiect fără să lași loc de confuzie.

Asertivitatea înseamnă să-ți declari punctul de vedere fără să ai nevoie de aprobarea celorlalți pentru validare.

De exemplu, să presupunem că discuți un subiect politic cu un prieten. A fi categoric înseamnă să-ți exprimi părerea chiar dacă aceasta este în contradictoriu cu cea a prietenului tău.

Iată un alt exemplu: să presupunem că vizionezi cel mai recent film de succes la cinematograful local, iar persoana de lângă tine vorbește tare la telefon. Asertivitatea înseamnă să o rogi să vorbească mai încet sau să-și închidă telefonul.

Sau să presupunem că un prieten te roagă să-l duci vineri la aeroport. Dacă ai alte planuri, a fi categoric înseamnă să-l

refuzi, chiar dacă acest lucru îl determină să reacționeze negativ.

În forma sa esențială, asertivitatea înseamnă comunicare sinceră. Nimic mai mult. Este o veste bună, pentru că înseamnă că asertivitatea nu este o abilitate cu care te naști. O poți învăța prin antrenament și repetiție.

În *Arta de a spune NU*, vom aborda asertivitatea în situațiile în care refuzi solicitările din partea celorlalți. Acesta este scopul acestei cărți. Însă, pe parcurs, vei descoperi că această abilitate esențială (de a spune NU) poate servi ca platformă de lansare pentru a deveni mai categoric în toate aspectele vieții tale.

Pe măsură ce înveți să fii mai categoric, mentalitatea ta se va schimba. Vei deveni mai dispus să-ți împărtășești ideile cu ceilalți. Vei fi mai predispus să ceri lucrurile de care ai nevoie și pe care le dorești. Vei fi mai puțin ezitant în a-ți exprima părerile și mai pregătit să-i susții pe cei care nu pot sau nu vor să vorbească în numele lor.

Și, desigur, vei deveni mai bun și mai iscusit în a da glas aceluia cuvânt simplu și frumos care îți poate schimba cu adevărat viața: NU.