

# 1. ХВАТИТ БЫТЬ ХОРОШИМ!

Люди до: тяготятся отношениями.  
Люди после: живут свободно и так,  
как им самим хочется.

Быть хорошим — естественное желание каждого из нас.

Мы хотим, чтобы люди нас любили, и чем больше будет таких людей, тем лучше. Ради гармоничных личных отношений мы порой себе в чем-то отказываем и приспосабливаемся к окружающим.

ПОРОЙ ВСЕ ЗАХОДИТ НАСТОЛЬКО  
ДАЛЕКО, ЧТО ОТНОШЕНИЯ  
С ДРУГИМИ СТАНОВЯТСЯ  
МУЧИТЕЛЬНЫМИ И НАПРЯЖЕННЫМИ.

«Хорошие» люди делают все, чтобы угодить окружающим, скрывают свои истинные чувства и готовы прогибаться под других. Однако в итоге терпят фиаско. Вместо глубоких близких отношений они вынуждены довольствоваться нейтральными или поверхностными. Почему?

Отсутствие откровенности со стороны угождателей приводит к тому, что между собеседниками не возникает контакта, отношения становятся поверхностными. Многим неинтересно общаться с безэмоциональным и скрытным человеком. Окружающие думают: «Непонятно, что у него на уме», «Человек-то хороший, но...» — и избегают его. Даже если такому угождателю удалось попасть в компанию, он не выходит из своей раковины и не может произвести впечатление.

ОКРУЖАЮЩИМ КАЖЕТСЯ,  
ЧТО ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА  
УЛЫБАЮТСЯ, ПОДДАКИВАЮТ  
И СКРЫВАЮТ СВОЕ МНЕНИЕ,  
НОСЯТ МАСКУ.

«Хорошие» люди могут быть и искренне дружелюбны, однако собеседники чаще всего думают, что те пытаются угодить, и истинные чувства первых так и остаются безответными. К тому же желание всеми силами понравиться во время разговора приводит к напряжению, которое может передаваться собеседнику и производить гнетущее впечатление.

Из-за низкой самооценки «хорошие» люди не могут откровенно реагировать на комплименты со стороны других. Услышав: «Какой красивый костюм!», они боятся показать свои чувства собеседнику и отвечают: «Да нет, что вы...» — или отделе-

ваются простым «спасибо» и тем самым сводят на нет любезность другого человека. Они словно подтверждают, что говорить им приятное не стоит.

«Хорошие» люди постоянно терзаются мыслями вроде «А если я сделаю так, меня возненавидят? А если я поступлю так, меня полюбят?» и загоняют себя в угол.

Когда мы проявляем себя и свои настоящие чувства, окружающие так или иначе реагируют на них. Собеседник может рассердиться, рассмеяться, обрадоваться или огорчиться. Благодаря этому мы учимся выражать свои чувства так, чтобы в следующий раз скорректировать поведение, другими словами, адаптируемся к окружающему миру.

Если вы ведете себя скрытно, то не узнаете реакцию других людей или общества и не поймете, что вам нужно скорректировать. А следовательно, попадете в порочный круг: вам будет все страшнее проявить себя, и вы начнете избегать общения.

### **Каждый из нас — цветной карандаш**

У вас в детстве были большие коробки с цветными карандашами? Наверняка они вам нравились. Глядя на набор вы не думали, что один карандаш слишком синий и поэтому странный, а другой — недостаточно красный, а значит, не нужен.

Каждый карандаш из коробки был важен независимо от цвета. С людьми точно так же.

## СОБСТВЕННЫЙ ЦВЕТ, КОТОРЫЙ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЦВЕТА ДРУГИХ, ДЕЛАЕТ ВАС ЦЕННЫМ.

Когда нам хочется, чтобы нас любили все окружающие, мы вынуждены приспособливаться к ним, и наш цвет пропадает вместе с присущим ему очарованием. Окружающие сразу же это чувствуют. «Он вроде неплохой, но...» Да, такое впечатление производят люди, готовые принизить себя, чтобы затеряться в толпе.

Помните, что у вас уникальный характер, мышление и система ценностей и вы важны, как каждый из семи миллиардов «цветных карандашей», существующих на планете Земля. Представьте, каким странным выглядел бы одноцветный мир. Только многообразие дает нам выбор и возможность испытывать симпатию и антипатию. Только благодаря многообразию у нас возникает собственный мир, который дарит ощущение счастья.

Конечно, насилу заставлять себя быть уникальным или оригинальным не стоит. Просто живите, проявляя свою индивидуальность естественным образом. Когда я стал менеджером, у меня появились друзья-менеджеры. Когда я занялся бизнесом, у меня появились деловые партнеры и друзья. Когда я сосредоточился на активных инвестициях, у меня

появились схожие друзья-предприниматели и инвесторы. Мои отношения с людьми претерпели изменения. Со многими пришлось расстаться, с кем-то я чувствовал себя на одной волне. Мы смотрели в одном направлении и могли быть откровенными друг с другом.

Я всегда стараюсь мыслить логично и рационально. Те, кому это нравится, оценят мои идеи, другие сочтут их занудными и отойдут в сторону. Я признаю, что есть те, кому нравится мой характер, и те, кому он не нравится. Я счастлив, если мне доводится общаться с теми, кто принимает меня таким, какой я есть. Такой подход сужает наш мир или нет? Думаю, нет. Горизонты нашего мира определяют широта нашей перспективы и степень отличия того, что мы готовы принять.

ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ  
СО СХОЖИМИ ВЗГЛЯДАМИ —  
ЭТО НЕ ВОПРОС ШИРОТЫ  
ИЛИ УЗОСТИ МИРА, А ВОПРОС  
СЧАСТЬЯ.

## 2. Не бойтесь, что вас не любят!

Люди до: устают от излишнего общения.  
Люди после: снижают ненужный стресс.

Угоджатели боятся отвержения со стороны окружающих и поэтому скрывают то, что думают. Они всячески ограничивают себя, пытаясь приспособиться к людям. Они не могут отказать в просьбах, сказать: «Прошу прощения, но...» Они неспособны поделиться своим мнением на собраниях и встречах. Они боятся просить окружающих о помощи и взваливают все на себя.

ИМЕННО ПОЭТОМУ «ХОРОШИЕ»  
ЛЮДИ ИСПЫТЫВАЮТ ЧРЕЗМЕРНЫЙ  
СТРЕСС И СТРАДАЮТ  
ОТ ДИСКОМФОРТА.

Согласитесь, есть люди, которые живут счастливо и, даже если их кто-то не любит, не задумываются об этом. Получается, нелюбовь окружающих сама по себе не проблема. Проблемой

становится то, как мы воспринимаем ситуацию. Люди делятся на тех, кто не обращает внимания на неодобрение окружающих, и тех, кто этого боится.

### **Что плохого в том, что вас не любят?**

Если вы тоже боитесь неодобрения окружающих, то подумайте, что в этом плохого и как это может вам навредить. А затем сравните это с плюсами и минусами от стремления и усилий нравиться другим.

Вам кажется, вас не любят на работе?

На работе от вас ждут результата. Вас наняли, чтобы вы этот результат показывали, и, если вы его показываете, неважно, любят ли вас окружающие или нет.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ПРИБЫЛЬ ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЛИЯЮТ НА РАБОЧИЕ ОТНОШЕНИЯ.

Если вы вкладываетесь в успехи команды или компании, какая разница, считают вас хорошим или нет? Скорее всего, часть коллег сочтет вас надежным человеком, а часть отнесется к вам с симпатией. Когда я работал в компании, которая выходила на биржу, некоторым коллегам не нравились

мои переработки, но в компании меня ценили, и я смог занять достойное положение. Если усилия приводят к хорошим результатам, не имеет значения, как к вам относятся. Если вы слишком переживаете из-за отношений с людьми, то, возможно, вы недостаточно сосредоточены на своих обязанностях. В этом случае куда продуктивнее направить энергию на рабочие дела и не изнурять себя тревогами.

Не складываются отношения с другими родителями?

Поговорим о сообществах, связанных с детьми, — родительских комитетах или группах в соцсетях. Даже если вас туда не приглашают или игнорируют, ваш приоритет — рост и развитие собственного ребенка. Родительские комитеты и ассоциации существуют исключительно ради блага детей, поэтому, пока сосредоточьтесь на вопросах воспитания, а не отношений с другими родителями.

А как же обмен информацией?

Любую информацию можно найти в интернете, а пообщаться с другими родителями и получить советы можно на детских мероприятиях, организованных муниципалитетом.

А что, если над ребенком станут издеваться?

Иерархия родителей и иерархия детей отличается. Дети сами решают, хотят они с кем-то играть или нет, так что переживать тут не из-за чего. Если же родители говорят ребенку: «Не играй



с этим мальчиком/девочкой» — и превращают вашего ребенка в изгоя, то к обсуждению проблемы следует привлечь руководство школы. Если это по каким-либо причинам невозможно, предложите ребенку обходной путь через выстраивание отношений с другими людьми вне школы, например в кружке, спортивной школе и т. п.

Психологическое состояние родителей передается ребенку, а для воспитания здорового ребенка родителям необходима здоровая психика. Если вы устали от общения с другими родителями, проще прекратить его, чем терпеть ради детей. То же можно сказать и домовых комитетах. Если соседи вас недолюбливают, на вашу жизнь это никак не повлияет. В повседневной жизни ситуаций, где бы пересекались ваши интересы, почти нет.

МЫ ЧАСТО БОИМСЯ  
НЕОДОБРЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ  
ИЗ-ЗА ЛОЖНОГО УБЕЖДЕНИЯ:  
ЕСЛИ МЕНЯ НЕ ЛЮБЯТ, ЗНАЧИТ,  
Я ПЛОХОЙ.

Скорее всего, подобная система ценностей возникла в детстве, в том числе благодаря изобилию информации о «важности человеческих отношений». Представьте себе, сколько недоброжелателей у некоторых политиков и актеров, но они ведут обычную жизнь.

## Правда ли, что у угождателей есть преимущества?

Действительно, если вас любят окружающие, значит, у вас нет врагов. А если у вас нет врагов, то вам ничто не угрожает и вы можете жить спокойно. Нереальная ситуация. Все мы время от времени сталкиваемся с неприязнью окружающих. Мои рекомендации, например, часто вызывают шквал негатива в соцсетях, и мне даже пишут оскорбительные комментарии. Я понимаю, что кому-то не нравлюсь, и не обращаю внимания на таких людей. Мне кажется, они превратно толкуют то, что я пишу. Обычно те, кто только критикует чужие труды, не могут сами создать ничего ценного. Могу сказать только одно: зрелый человек не станет обижать других.

ЗЛОСЛОВЯТ НЕУДАЧНИКИ,  
ПОЭТОМУ НЕ ОБРАЩАЙТЕ НА НИХ  
ВНИМАНИЯ И НЕ СБЛИЖАЙТЕСЬ  
С НИМИ.

Еще одно из преимуществ угождателя — отсутствие одиночества... и риск стать еще более одиноким. Общение с людьми, которых считаете своими друзьями, дает ощущение, что вы не одиноки. Однако если общение сопряжено с тревогами, если вы не можете успокоиться, у вас накапливается психологическая усталость. Когда вы уходите от таких «друзей», одиночество усиливается. Потом цикл повторяется, а одиночество никуда не исчезает.

Причина в том, что вы, скорее всего, не раскрываете свои истинные чувства. Ощущение одиночества возникает из-за пустоты, осознания того, что вас не понимают, и отсутствия людей, с кем вы можете быть откровенными. Однако, играя роль «хорошего» человека, вы не заведете друзей, с которыми позволите себе откровенность, не покажете себя настоящего, а будете только страдать, подстраиваясь под других.

ЕСЛИ ВЫ ПЫТАЕТЕСЬ УГОЖДАТЬ,  
ТОЛЬКО ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ  
ОДИНОЧЕСТВА, ВЫ ПРОИГРАЕТЕ  
И НЕ ДОСТИГНЕТЕ СВОЕЙ ЦЕЛИ.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

