



Ким Оксим

# ТОКСИЧНЫЕ СЛОВА

Как защититься  
от слов, которые ранят,  
и отстоять себя  
без чувства вины

Перевод  
Екатерины Бекетовой

МИО

*StopТоксичность*

Ким Оксим

# ТОКСИЧНЫЕ СЛОВА

Как защититься от слов,  
которые ранят,  
и отстоять себя без чувства вины

Перевод с корейского  
Екатерины Бекетовой

Москва  
МИФ  
2024

# Оглавление

Предисловие. Не ломайте себя: о пользе эгоизма .....	8
Часть I. Почему вам неприятно это слышать? .....	11
Глава 1. Оценочные суждения ранят .....	13
Глава 2. Не очевидно, а субъективно .....	18
Глава 3. Мы смотрим на мир по-разному .....	21
Глава 4. Деление на своих и чужих оскорбляет .....	27
Глава 5. Всякому терпению приходит конец .....	31
[Самокоучинг]. Записи о моем дне и моих чувствах .....	35
Часть II. Полезно ли угождать всем подряд? .....	37
Глава 6. Никто не может быть хорошим для всех .....	39
Глава 7. Абсолютное совершенство недостижимо .....	43
Глава 8. Скромность бывает лишней .....	47
Глава 9. Вы больше, чем чье-то мнение о вас .....	51
Глава 10. Некоторые отношения не стоят ваших усилий .....	54
[Самокоучинг]. Записи о моем дне и моих чувствах .....	58
Часть III. Будьте главным человеком в своей жизни .....	59
Глава 11. Все мы отчасти эгоцентричны .....	61
Глава 12. Говорить то, что думаете, — можно .....	65

Глава 13. Иногда приходится выбирать дискомфортные отношения .....	69
Глава 14. Все испытывают одиночество .....	73
Глава 15. Живя по-своему, вы не становитесь плохим .....	77
[Самокоучинг]. Записи о моем дне и моих чувствах .....	82
 Часть IV. У вас есть право просить и требовать .....	 83
Глава 16. Почему просьбы даются тяжело? .....	85
Глава 17. Выбирайте то, что для вас важнее .....	91
Глава 18. Решайте проблемы настоящего, а не прошлого .....	95
Глава 19. Используйте наводящие вопросы .....	99
Глава 20. Лучше попытаться, чем бездействовать .....	104
[Самокоучинг]. Записи о моем дне и моих чувствах .....	111
 Часть V. Научите окружающих общаться с вами .....	 113
Глава 21. Набирайте опыт здорового общения .....	115
Глава 22. Спрашивайте прямо — не предполагайте .....	119
Глава 23. Вы в ответе за себя, а не за собеседника .....	125
Глава 24. Отказывайте уважительно, но твердо .....	129
Глава 25. Не поддавайтесь на эмоциональный шантаж .....	134
[Самокоучинг]. Записи о моем дне и моих чувствах .....	138
 Часть VI. Моделируйте ситуацию так, чтобы не раниться ....	 139
Глава 26. Учитывайте интервал между воздействием и реакцией .....	141

Глава 27. Выбирайте для беседы подходящее время .....	144
Глава 28. Из неприятного диалога всегда можно выйти .....	149
Глава 29. Держитесь на безопасном расстоянии .....	154
Глава 30. Выразить гнев не стыдно .....	158
[Самокоучинг]. Записи о моем дне и моих чувствах .....	164
Часть VII. Не пишите сценарий в одиночку .....	165
Глава 31. Не ищите тайный смысл в восклицательных знаках .....	167
Глава 32. Нет, это все не из-за вас .....	171
Глава 33. Соцсети отражают желаемое, а не настоящее .....	174
Глава 34. Мысли, от которых стоит отказаться .....	179
Глава 35. Ищите ответы в себе .....	183
[Самокоучинг]. Записи о моем дне и моих чувствах .....	186
Послесловие. Научиться любить себя .....	187
Благодарности .....	190

# Предисловие

## Не ломайте себя: о пользе эгоизма

Человека, который заботится только о своей выгоде, принято называть эгоистичным. У этого слова есть синонимы «расчетливый», «эгоцентричный» и «себялюбивый» и антоним — «альтруистический». Однако многое зависит от контекста, в котором употребляется слово. Популяризатор науки Ричард Докинз пишет в своей одноименной книге об эгоистичном гене. Докинз не имеет в виду ничего предосудительного. Он считает, что гены развивались так, как было полезно для выживания и размножения.

Мы с вами поговорим об эгоистичном общении. Я не призываю вас игнорировать окружающих и ставить себя во главу угла в любой ситуации. Эта позиция поможет вам стать главным героем своей жизни и взаимодействовать с окружающими по-новому. Вы почувствуете себя значимой фигурой в общении. Кажется очевидным, но на практике мало кому это удается, особенно в восточных странах. В нашей культуре поощряются скромность — порой до самоунижения, уступки, соблюдение этикета, забота о других — часто в ущерб себе. Мы привыкли ставить в центр отношений и диалога кого

угодно, только не себя. Думаю, и вы нередко проглатывали обиду, если собеседник заделал вас.

Невозможно жить собственной жизнью, опираясь на чужие взгляды, оценки и реакции. Моя цель — показать, что можно делать так, как удобно вам, и при этом никому не вредить. Совсем необязательно всегда быть альтруистичным и хорошим для окружающих. Проявлять здоровый эгоизм, не поступаясь собственными принципами, нормально. Даже неуверенные и осторожные в словах и поступках люди могут этому научиться. Вы вправе ставить на первое место не других, а себя.

Эта книга не о том, как быть дружелюбным и ладить со всеми людьми. Я предлагаю обсудить способы активной защиты в токсичном общении. Вы узнаете, как реагировать на бездумные слова собеседника или грубость. Убедитесь, что порой полезнее доверять своим чувствам и мыслям и вовремя их выражать, чем «действовать по-доброму». Научитесь отказывать, не терзаясь виной. Выясните, как дистанцироваться от назойливого внимания и нежелательного интереса, а также от людей, что мешают вам жить.

Хочу искренне поблагодарить всех, с кем я познакомилась, читая лекции. Истории моих слушателей вдохновили меня написать о здоровых отношениях и общении. В основу этой книги также легли уроки, которые я получила в ходе коучинга, и главный из них: нужные ответы уже внутри нас.

Думаю, высокомерные, корыстные и самовлюбленные люди не станут читать эту книгу. Если вы ее открыли,

то, скорее всего, терпите нападки и щадите чувства других, вместо того чтобы выказывать недовольство и настаивать на своем. Надеюсь, мои рекомендации и опыт помогут всем, кто, как некогда и я, не может защитить себя от токсичности в общении. Давайте вместе попробуем стать главными героями собственной независимой и свободной жизни.

*Ким Оксим*