



**SPRING
BOOKS**


книга
спокойной
уверенности

ЧОН МУНЧЖОН

무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법

прекратите
меня ранить

что я поняла, общаясь
с токсичными людьми

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
М90

무례한 사람에게 웃으며 대처하는 법
HOW TO DEAL WITH RUDE PEOPLE by Jeong Moon Jeong

Copyright © 2023 Jeong Moon Jeong
All rights reserved.

Russian language copyright © 2025 EKSMO
Russian language translation rights arranged with
FOREST BOOKS through EYA (Eric Yang Agency).

Мунчжон, Чон.

М90 Прекратите меня ранить. Что я поняла, общаясь с токсичными людьми / Чон Мунчжон; [перевод с корейского Е. С. Трушиной]. – Москва : Эксмо, 2025. – 304 с. – (Springbooks. Корейские бестселлеры).

ISBN 978-5-04-213134-9

Эта книга, абсолютный бестселлер в Южной Корее, поможет научиться защищать свои границы и не позволять обидчику пользоваться вами. Чон Мунчжон на личном опыте знает, каково это – молча терпеть, а потом ночами прокручивать в голове «как надо было ответить».

Здесь вы найдёте простые, но действенные советы, которые помогут почувствовать себя увереннее. Вы узнаете, как распознать пассивную агрессию в самом начале и как с достоинством остановить её – без конфликтов и напряжения, сохраняя внутреннюю гармонию.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Упомянутые в книге социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

© Трушина Е.С., перевод на русский язык,
2025

© Оформление.

ISBN 978-5-04-213134-9

ООО «Издательство «Эксмо», 2025



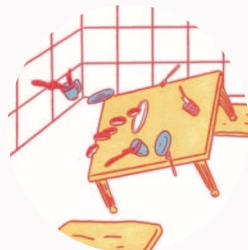
Содержание

11 Пролог. Как вести себя с грубыми людьми?

Часть 1

ВАМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ДРУЖЕЛЮБНЫМИ

- 21 Издевательства будут продолжаться,
пока вы не скажете им: «Стоп»
- 27 Почему мне неловко говорить, что я уверен
в себе
- 32 Ты хочешь только спать? Много ешь? По-види-
мому, что-то тебя ранило
- 38 Почему средняя дочь всегда терпит неудачу
в отношениях?
- 46 Отношения похожи на покачивания на доске
- 50 Вы не обязаны быть добрым
- 54 Не обесценивайте
- 59 Мы живем, залечивая собственные раны
- 64 Купив дорогую сумочку, счастье не притянешь
- 70 Как воспитать себя
- 75 Не на каждый вопрос найдется ответ
- 80 Потеря интереса к партнеру с низкой
самооценкой
- 84 Ловушка подмены





Часть 2

ДЕЛАЯ МИР ЛУЧШЕ

- 89 Когда вы несчастны, вы придираетесь к другим
- 94 Что, если я бесполезен?
- 99 Вы не можете исправить других
- 105 Не осуждайте и не пренебрегайте, потому что вы не знаете всего
- 113 Те, кому не хватает эмпатии, переносят свои чувства на других
- 121 Вам не обязательно пересиливать себя, чтобы быть замеченным
- 124 Пожалуйста, уважайте мои вкусы
- 128 Секрет уникальности
- 130 Став циником, вы не проиграте, даже если потерпите неудачу
- 135 Делая мир лучше



Часть 3

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ САМОВЫРАЖЕНИЯ

- 141 Будьте позитивны в отношении самой жизни и тверды в отношении всякой чуши!
- 147 Как разговаривать с человеком, который постоянно переходит черту
- 152 Дайте им понять, что так нельзя
- 157 Научитесь хвалить себя
- 162 Практикуйтесь говорить «нет» твердо, но вежливо
- 167 Дело не в том, что вы чувствительны
- 176 Когда вы делаете одолжение, это принимают за норму
- 183 Будьте смелее в отношении своих ран
- 186 Притворяясь, вы действительно становитесь таким
- 190 Когда нечего ответить – просто улыбнитесь



Часть 4

КАК НЕ ПОДДАВАТЬСЯ НЕГАТИВНЫМ ЗАМЕЧАНИЯМ

- 195 Как не поддаваться негативным замечаниям
- 200 Не принимайте всю критику близко к сердцу
- 205 Развиваем психические мышцы
- 209 Людям, которые доверяют себе, не важно, что о них думают другие
- 214 Не ищите наставника на работе
- 220 Что делать, если ваш босс — придурок?
- 226 Избавьтесь от воров самооценки
- 234 Я выходила замуж не для того, чтобы быть служанкой
- 238 Иногда полезно быть чудаком
- 244 Секс как средство повышения самооценки



Часть 5

КАК ЛЕГКО СПРАВЛЯТЬСЯ С ГРУБЫМИ ЛЮДЬМИ

- 251 Как легко справляться с грубыми людьми
- 256 Это не дефект, это естественный износ
- 262 Иногда ничего не делать – вполне достаточно
- 266 Не верьте людям на слово
- 272 Расставание и взросление
- 276 Развитие нечувствительности
- 280 Делайте все возможное, чтобы быть счастливым сегодня
- 285 Когда мы сами бываем резки
- 289 Не судите строго
- 292 Минимализм необходим и в отношениях с людьми

- 300 Благодарности

Пролог

Как вести себя с грубыми людьми?

Однажды я смотрела развлекательную программу и стала свидетелем забавной сцены. Это было что-то вроде ток-шоу, где несколько участников обсуждали разные темы, и один из них сказал женщине-комику Ким Сук: «Ты выглядишь как мужчина». Он всегда был снобом и специально задавал грубые вопросы, ставя других в неловкое положение. Обычно люди в ответ просто смеются или тоже начинают подшучивать над своей внешностью, но только не Ким Сук. Она просто уставилась на человека, который это сказал, и коротко, сухим тоном ответила: «А ты завидуешь?» Мужчина извинился, сказав, что это была шутка,

а Ким Сук улыбнулась и сказала: «Все в порядке», – приняв извинения. И разговор естественным образом перешел в другое русло.

Когда я увидела эту сцену, то о многом задумалась. В повседневной жизни женщин оценивают и по лицу, и по телу. Более того, в развлекательных программах часто противопоставляют женщин друг другу. Одной говорят комплименты, а другую с ней сравнивают и дразнят за «неправильную» внешность. Когда женщин называют некрасивыми, плоскими или уродливыми, те часто смеются в ответ. Если же они обижаются, их упрекают и говорят: «Это просто шутка, почему ты такая чувствительная?» Поэтому женщины решают смириться. Но если долго терпеть такое обращение и в какой-то момент выразить свое недовольство, другой человек может ответить: «Я не знал, что тебе не нравится. Тебе стоило сказать мне об этом раньше».

Я видела, как многие женщины, особенно молодые, чувствуют себя неловко и обиженно, потому что не знают, как выразить себя в нашей подчинительной культуре, ориентированной на мужчин. Они боятся, что их не поймут, если

они выскажут свое недовольство в повседневной жизни. Что их заклеят как «не вписывающихся в общество» или «асоциальных», по сравнению с мужчинами, которые привыкли к культуре военного типа. И я думаю

об этом снова и снова. Такой образ мыслей подталкивает к выводу, что проблема во мне. «Наверное, я сделала что-то, из-за чего меня неправильно поняли» или «этот человек не имел в виду ничего особенного, возможно, я слишком чувствительна».

Тогда факт, что человек обидел меня, исчезает, и остается только «я слишком чувствителен». Легко прослыть обидчивым, если выражать свое недовольство. Фразы вроде «как ты можешь так говорить?» или «мне обидно» понятны, но их трудно произнести, если у вас нет сильной воли. В корейской культуре еще сложнее сказать такое старшему или начальнику. Когда я была моложе, я часто терпела неудачи в отношениях,

Человек, извинившийся перед Ким Сук, получил шанс осознать пагубность своего бесконтрольного поступка, понять, что ведет себя неприлично, и это пошло ему на благо.

потому что не знала, как правильно выразить свои эмоции. Меня никто этому не учил. Я вступала в споры и начинала обвинять другого человека или выходила из себя и плакала. Или же просто прекращала общение. Поэтому я всегда задавалась вопросом: «Когда я сталкиваюсь с грубым человеком, как я могу выразить свое мнение твердо, но в то же время деликатно?»

Вот почему фраза Ким Сук «Завидуешь?» зашла мне в душу. Это простая, но твердая констатация факта, которая успешно передает ее точку зрения, не загоняя собеседника в угол. Тот сразу же извинился, но остался обидчиком, а Ким Сук, приняв извинения и успокоившись, продолжила разговор. Но это не все. Человек, извинившийся перед Ким Сук, получил шанс осознать пагубность своего бесконтрольного поступка, понять, что ведет себя неприлично, и это пошло ему на благо. Мы все совершаем ошибки, но если мы не осознаем этого, то склонны их повторять. Чем выше люди поднимаются по карьерной лестнице и чем старше становятся, тем больше в них грубости, потому что никто их не остановил в нужный момент. В обществе, где отсутствует

горизонтальная коммуникация, неизбежно будет процветать злоупотребление властью.

Интересно было наблюдать, как Ким Сук, играя роль «матриарха», одергивает хамоватых мужчин такими фразами, как «мужчина должен быть сдержанным» и «мужчина должен наливать алкоголь». Фраза, которую она произнесла в программе «SNL Korea» на канале tvN, была из той же серии. Старший по должности спросил: «Почему ты такая чувствительная? У тебя месячные?» – и она ответила: «Тогда почему у вас такое хорошее настроение, менеджер? Испытали поллюции?» Ким также пародирует существующие пословицы и говорит что-то вроде: «Позор, когда мужской голос слышен за оградой дома»¹. Благодаря таким ситуациям люди смеются и учатся. Это заставило меня осознать, насколько предвзятыми и жестокими были слова, которые я слышала и использовала, не задумываясь об этом.

¹ Здесь перефразируется корейская пословица «Если голос женщины будет слышен за оградой – беда дому». – Прим. лит. ред.