

Шейко А А

СВОЯ ПРАВДА

Почему мы спорим до хрипоты
и как научиться понимать друг друга



Понимай,
а не осуждай



Ищи смысл,
а не виноватых



Наблюдай,
чтобы понимать



Выбирай мир
вместо спора

ДВЕ ПРАВДЫ • ОДИН НАБЛЮДАТЕЛЬ • ЛУЧШЕ ПОНИМАНИЕ

Андрей Шейко

Своя правда

«Автор»

2026

Шейко А. А.

Своя правда / А. А. Шейко — «Автор», 2026

Почему мы спорим до хрипоты, даже когда понимаем, что это ни к чему не приведёт? Почему два умных человека смотрят на одну ситуацию и видят совершенно разное? И главное — можно ли с этим что-то сделать, кроме как испортить вечер и отношения? Эта книга — не сборник готовых решений. Это приглашение посмотреть на привычные конфликты под другим углом. Вы узнаете себя в историях про споры с друзьями, ссоры с близкими, разочарование в себе, страх перемен и усталость от бесконечного «надо». В каждой главе появляется Наблюдатель — не внешний голос, а та часть вас самих, которая умеет остановиться, сделать вдох и задать правильный вопрос. Не для того, чтобы осудить. Для того, чтобы понять. Десять глав — десять шагов от бесполезных споров к настоящему диалогу с миром и с собой. С мягким юмором, живыми сценами и неожиданными вопросами, которые заставят вас задуматься даже после того, как вы закроете книгу.

© Шейко А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Ведение	5
Глава 1. Я прав, а ты идиот	6
Глава 2. Две правды в одной комнате	8
Глава 3. Правильного не существует	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Своя правда

Ведение

Почему мы спорим до хрипоты и как перестать

Вы когда-нибудь ловили себя на том, что спорите с кем-то уже полчаса, а воз и ныне там? Вы приводите железные аргументы, распалаетесь всё больше — и ваш собеседник тоже. В какой-то момент вы уже не помните, с чего началось, но точно знаете: вы правы, а он заблуждается. А теперь представьте, что в эту же секунду он думает о вас ровно то же самое. Как так выходит? Почему два разумных человека смотрят на одну ситуацию и видят совершенно разное? И главное — можно ли с этим что-то сделать, кроме как потратить ещё один вечер на бессмысленный спор? Эта книга — не сборник ответов. Это приглашение посмотреть на привычные вещи под другим углом. Мы не будем разбирать чью-то конкретную жизнь с именами и датами. Вместо этого мы возьмём ситуации, знакомые каждому: спор с другом, ссора с близким человеком, чувство, что жизнь не соответствует ожиданиям, увольнение, которое казалось катастрофой, бесконечное желание доказать свою правоту. И в каждой из этих ситуаций мы позовём одного невидимого помощника. Назовём его Наблюдателем. Это не внешний голос. Это та часть нас самих, которая умеет остановиться, сделать вдох и задать правильный вопрос. Не для того, чтобы осудить. Для того, чтобы понять.

Если в какой-то момент вы узнаете себя — не пугайтесь. Значит, мы на верном пути.

Глава 1. Я прав, а ты идиот

А что, если вы оба не правы?

Представьте субботний вечер. Два друга сидят в баре. Пиво, липкие столы, официантка, которая забыла про них десять минут назад. Они только что посмотрели один и тот же фильм. И теперь спорят.

— Это шедевр! Там такие слои, такая операторская работа. Ты просто не понял.

— Шедевр? Я чуть не уснул на середине. Скука смертная. Ты смотрел через розовые очки.

Проходит полчаса. Они уже не обсуждают фильм. Они обсуждают друг друга. Голоса повышаются. Внутри каждого закипает знакомая смесь: «Ну как можно быть таким слепым? Это же очевидно!»

Они расходятся злые. Каждый прокручивает в голове аргументы, которые не успел привести. Каждый уверен: правда на его стороне. А второй просто не хочет её признавать.

Знакомая картина? А теперь вопрос, который может показаться странным: **а что, если оба они неправы?** Не в оценке фильма — в том, что они вообще считают этот спор важным.

Давайте позовём Наблюдателя. Он появляется тихо, без стука. Садится рядом с каждым из спорщиков — по очереди.

Наблюдатель — первому:

— Ты правда думаешь, что он идиот?

— Нет, но он не прав. Это же очевидно.

— Очевидно для кого?

— Для любого, кто смотрел внимательно.

— То есть для тебя. А для него очевидно другое. Вы оба считаете свою очевидность единственно верной. Тебе это ничего не напоминает?

Наблюдатель — второму:

— Ты уверен, что фильм — пустышка, а твой друг просто придумывает глубину?

— Конечно. Он вечно всё усложняет. Ищет смысл там, где его нет.

— А если там правда есть то, чего ты не заметил? Не потому что ты глупый. А потому что ты смотрел через своё окно, а он — через своё.

Вот здесь и прячется корень проблемы. Психологи называют это наивным реализмом — встроенной в мозг иллюзией, что мы видим мир объективно. А все, кто видит иначе, либо ошибаются, либо врут, либо просто не хотят замечать факты. Эта иллюзия удобна. Если я прав, мне не нужно сомневаться. Но у неё есть цена. Часы жизни, потраченные на споры, которые никуда не ведут. Испорченные отношения. Упущенная возможность узнать что-то новое. Всё ради чего? Ради ощущения «я прав».

Наблюдатель — снова первому:

— Ты можешь продолжать доказывать. Или можешь попробовать другое. Вместо «ты не прав» спросить: «А почему ты так думаешь?» Не для того, чтобы опровергнуть. Для того, чтобы понять, как выглядит мир из его окна.

На следующий день один из друзей пишет второму: «Слушай, а расскажи, почему тебе фильм не зашёл? Мне правда интересно». Второй отвечает — уже без вызова, спокойно. Рассказывает, что ему не хватило динамики, что диалоги показались затянутыми. Первый слушает. Не чтобы возразить. Просто слушает. И вдруг понимает: он правда пропустил эти моменты. Они не отменяют достоинств фильма, но теперь он хотя бы видит, почему друг остался равнодушен. Фильм не стал хуже. Но спор закончился. И отношения не пострадали.

Наблюдатель — обоим (мысленно):

— Вот видите. Никто не проиграл. Оба выиграли. А теперь скажите: о чём вы спорили на самом деле? О фильме или о том, кто из вас умнее? В этом и есть главная интрига этой главы: мы редко спорим о том, что вынесено в заголовок. Всегда есть второй, скрытый слой. Попробуйте его заметить — и многие споры потеряют свою остроту.

Наблюдатель — читателю:

— В следующем споре попробуйте не доказывать, а спросить: «Почему ты так думаешь?» И послушайте. Без подготовки контр аргументов. Просто чтобы понять. Вы удивитесь, как изменится разговор. А ещё спросите себя: «О чём мы спорим на самом деле?» Ответ может вас удивить.

Глава 2. Две правды в одной комнате

Представьте пару. Он и она. Они вместе уже пару лет, живут в одной квартире, делят быт, планы на выходные и иногда — раздражение по мелочам.

Вечер. Он обещал позвонить в восемь, когда освободится. Она ждала. В восемь тишина. В полдевятого — тишина. В девять она пишет сама: «Ты где?» Он отвечает через полчаса: «Прости, закрутился. Скоро буду». Он приходит домой. Она сидит на кухне, смотрит в телефон. Он чувствует напряжение, но надеется, что пронесёт. Не пронесит.

— Ты обещал позвонить.

— Я забыл. Дел было по горло. Это что, преступление?

— Дела у тебя важнее меня. Как всегда.

— Ты драматизируешь. Я просто забыл. Это не значит, что ты не важна.

— А что это значит? Что ты обо мне даже не вспомнил?

Слова летят, как теннисные мячики, только каждый удар — больнее. Он хлопает дверью и уходит на балкон. Она остаётся на кухне. Оба чувствуют себя непонятыми и обиженными.

Знакомая картина? Может, не с точностью до деталей, но суть наверняка узнаваема.

А теперь давайте позовём Наблюдателя. Он не занимает чью-то сторону. Он просто садится рядом — сначала с одним, потом с другим.

Наблюдатель — ей:

— Что ты сейчас чувствуешь?

— Что я ему не важна. Если бы была важна, он бы не забыл.

— Ты уверена, что «забыл позвонить» и «ты не важна» — это одно и то же?

— Для меня — да. Если человек важен, о нём помнишь.

— А если он правда просто закрутился? Не потому что ты не важна, а потому что его мозг в этот момент был занят другим? Бывает такое, что ты сама кому-то обещала и забывала, хотя человек был тебе дорог?

Она молчит. Вспоминает, как забыла поздравить подругу с днём рождения, хотя очень её любит. Просто замоталась.

Наблюдатель — ему:

— Ты понимаешь, почему она обиделась?

— Потому что я не позвонил. Но это же мелочь!

— Для тебя — мелочь. А для неё это не про звонок. Это про то, что она ждала, смотрела на часы, придумывала объяснения, почему ты не звонишь. И в какой-то момент придумала самое страшное: «Я ему не важна». Ты не хотел ей это говорить. Но она это услышала.

— Но это же неправда! Она мне важна.

— Она не умеет читать твои мысли. Она видит только твои действия. Вернее, их отсутствие. Что, если в следующий раз, когда почувствуешь, что она обижается на «мелочь», ты спросишь не «почему ты из мухи делаешь слона?», а «что ты на самом деле почувствовала?»

Вот здесь и скрыт механизм большинства бытовых ссор. Мы спорим о фактах: «Я забыл — ты обиделась». Но проблема всегда лежит глубже, в слое чувств. Он чувствует, что его обвиняют несправедливо. Она чувствует себя неважной и одинокой. Оба чувства настоящие. Оба имеют право на существование.

Наблюдатель — им обоим (мысленно):

— Вы не враги. Вы просто смотрите на одну ситуацию из разных окон. Попробуйте описать вид из своего окна. Без обвинений. И послушать про вид из другого. Это не решит всё сразу, но перестанет делать вас противниками.

Он возвращается с балкона. Молчит. Потом говорит:— Не глупо. Я понимаю. Я правда закрутился. Но я могу поставить напоминалку, чтобы не забывать. Если для тебя это важно, мне несложно.

Она кивает. Он гладит её по руке. Ссора не решает всех проблем, но перестаёт быть войной. Они снова становятся двумя людьми, которые хотят быть вместе, а не доказать свою правоту.

Что здесь произошло?

Два человека перестали спорить о том, кто прав, и начали говорить о том, что почувствовали. Это самый сложный и самый важный переход в любом конфликте. Перестать оценивать действия и начать слышать боль.

Наблюдатель — читателю:

— В следующий раз, когда окажетесь в похожей ссоре, попробуйте на минуту остановиться. Спросите не «почему ты так реагируешь на ерунду?», а «что ты сейчас чувствуешь?» И послушайте ответ. Не перебивая. Не готовя возражения. Просто чтобы услышать. Вы удивитесь, как часто этого одного вопроса достаточно, чтобы спор начал превращаться в разговор.

Глава 3. Правильного не существует

Что, если ваш самый большой страх — это не провал, а успех?

Представьте человека, который стоит перед сложным выбором. Назовём его просто — человек на распутье. Он работает на стабильной, но скучной работе. Зарплата средняя, но предсказуемая. Коллеги привычные, начальник не зверь. Всё вроде нормально. Но внутри — тоска. Каждое утро он заставляет себя вставать. Каждый вечер чувствует, что день прошёл зря.

И тут появляется возможность. Знакомый зовёт в новый проект. Рисковый, без гарантий, но интересный. То, о чём он когда-то мечтал, но боялся даже думать.

И вот он сидит вечером, смотрит в потолок и не может решить. С одной стороны — надёжность, стабильность, ипотека, которую надо платить. С другой — шанс на другую жизнь. Страшно. А вдруг не получится? А вдруг это ошибка?

Он спрашивает друзей. Один говорит: «Конечно, иди! Кто не рискует, тот не пьёт шампанское». Другой качает головой: «Синица в руках лучше. Сейчас не время для авантюры». Он спрашивает родителей. Мама вздыхает: «Делай как знаешь, но мне было бы спокойнее, если бы ты остался».

Человек запутывается ещё больше. Потому что каждый совет — это не истина. Это просто проекция чужого опыта и чужих страхов.

Но есть один вопрос, который он себе не задаёт. А что, если его страх не в том, что новый проект провалится? Что, если он боится, что у него получится? Что тогда? Тогда придётся меняться, выходить из привычной роли «скромного, но старательного», брать на себя ответственность за успех. Это пугает не меньше, чем провал. Потому что успех требует новых решений, новой идентичности. Может быть, именно поэтому он так долго топчется на месте?

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.