

СЕРГЕЙ ЕЛФИМОВ

ЛЮДИ

ИНСТРУКЦИЯ ОТСУТСТВУЕТ

Заметки человека, который всё
ещё пытается разобраться



Сергей Елфимов

**Люди. Инструкция отсутствует.
Заметки человека, который
всё ещё пытается разобраться**

«Автор»

2026

Елфимов С.

Люди. Инструкция отсутствует. Заметки человека, который всё ещё пытается разобраться / С. Елфимов — «Автор», 2026

Эта книга — не руководство по построению идеальных отношений. В ней нет алгоритмов, чек-листов и обещаний «найти любовь за 30 дней». Это честный, ироничный и местами болезненный разговор о том, как мы устроены. О семье, которая научила нас любить не тем способом. О доверии, которое рушится за секунду. О ревности, которую мы принимаем за страсть. Об изменах, расставаниях и одиночестве после. Автор не скрывается за профессиональными терминами — он сам был по обе стороны измен, ревности и токсичных отношений. Он рассказывает о своём опыте с самоиронией и теплотой, оставляя читателю пространство для собственных выводов.

Сергей Елфимов

Люди. Инструкция отсутствует. Заметки человека, который всё ещё пытается разобраться

Люди. Инструкция отсутствует.

Заметки человека, который всё ещё пытается разобраться

Глава первая

Предупреждение для тех, кто любит читать предупреждения

Если вы купили эту книгу в надежде получить чёткий алгоритм построения идеальных отношений, то скорее верните её в магазин. Скажите, что она вам не подошла. Скажите, что обложка оказалась не того оттенка синего или размер шрифта не 16. Скажите что угодно.

Потому что никакого алгоритма здесь не будет.

Я не психотерапевт с кожаным диваном и часами на стене. Я не профессор, который двадцать лет изучал брачное поведение полевых мышей, чтобы экстраполировать выводы на людей. Я — человек, который достаточно долго наблюдал за собой и другими людьми, чтобы заметить кое-что интересное, а потом имел неосторожность это записать.

Всё, что вы найдёте на этих страницах — это наблюдения. Размышления. Иногда — подозрения. Иногда — искреннее недоумение перед тем, как устроены отношения между людьми и почему мы продолжаем в них вляпываться снова и снова с таким энтузиазмом.

Если какая-то мысль покажется вам верной — прекрасно, значит, вы узнали в ней что-то своё. Если покажется неверной — тоже прекрасно, значит, вы живёте иначе, и это заслуживает уважения. Если покажется оскорбительной — ну, мы все иногда узнаём себя в зеркале в самый неподходящий момент.

Я не собираюсь учить вас жить, у меня для этого недостаточно самонадеянности, или, возможно, слишком много самокритики. В общем, одно из двух.

Небольшая оговорка о науке

Где-то в этой книге будет психология. Настоящая, с исследованиями, терминами и людьми в белых халатах, которые это всё придумали. Я буду на неё ссылаться, но я буду делать это так, как человек ссылается на карту, когда уже заблудился: с уважением к инструменту и лёгким сомнением в собственной способности его правильно прочитать.

Наука о человеческих отношениях — штука удивительная. Она одновременно говорит нам, что близость снижает кортизол, и никак не объясняет, почему мы всё равно звоним тому, кому не следует, в два часа ночи.

Итак, Отношения.

Прежде чем мы начнём разбирать что-то конкретное, нужно честно ответить на вопрос: а о чём вообще речь?

Слово «отношения» в современном языке претерпело странную судьбу. Его сузили до романтики. Теперь фраза «у них отношения» по умолчанию означает, что два человека периодически целуются и делят пароль от домашнего Wi-Fi.

Но это, конечно, неправда.

Отношения — это всё пространство между одним человеком и другим. Всё, что происходит в этом промежутке: слова, молчание, ожидания, разочарования, смешные мемы в три часа дня и тяжёлые разговоры за полночь. Это самая сложная территория, которую люди когда-либо пытались освоить и, судя по всему, самая интересная.

Давайте разберёмся, что вообще бывает.

Карта территории. Виды отношений

(Неполная. Потому что полной не существует.)

1. Отношения по крови, или «Этих людей я не выбирал»

Семья — это единственный вид отношений, в который нас зачисляют без нашего ведома и согласия. Вы появляетесь на свет и обнаруживаете: вот ваши люди. Нравятся они вам или нет — вопрос, который философы деликатно обходят стороной.

Семейные отношения уникальны тем, что в них сочетаются максимальная близость и минимальная возможность выбора. Именно поэтому они одновременно дают нам самое тёплое чувство принадлежности в мире и самые глубокие раны, которые мы потом с удивлением обнаруживаем в сорок лет.

Здесь есть родители и дети, братья и сёстры, бабушки, дедушки и тот дядя, которого видят раз в год на Новый год и который каждый раз спрашивает, почему ты ещё не женился.

Семья — это наша первая школа отношений, причём школа, из которой невозможно уйти, даже если там плохо кормят.

2. Дружба, или «Я выбрал тебя из миллиарда человек»

Дружба — пожалуй, самый недооценённый вид отношений из всех.

О романтической любви написаны тысячи романов. О семье не меньше. О дружбе как-то принято говорить вскользь, как о само собой разумеющемся фоне жизни. Между тем настоящая дружба — это почти чудо. Это когда два человека, встретившихся совершенно случайно, решают: «Знаешь что, ты мне нравишься. Давай я буду рядом, когда у тебя всё плохо, а ты — когда плохо у меня».

И ведь держат слово. Годами.

Дружба не обязана быть вечной и не обязана быть глубокой. Бывают друзья «на все случаи жизни» — их обычно один-два, и они знают про вас такое, что лучше бы не знали. Бывают друзья «под определённый контекст» — вместе ходите в кино, говорите о работе, смеётесь над одними шутками. Бывают бывшие друзья — люди, которых вы однажды любили, а потом жизни разошлись, как корабли, без скандала и объяснений.

Все они настоящие. Все они важны.

3. Романтические отношения, или «Почему я снова здесь?»

Ах, вот и оно.

Романтические отношения — это то, ради чего пишут песни, снимают фильмы, придумывают праздники и продают огромное количество ненужных вещей в форме сердечка. Это территория, где люди одновременно испытывают лучшее и худшее, на что способны.

Влюблённость — это, если честно, лёгкое безумие. Нейробиологи давно выяснили, что мозг влюблённого человека функционирует примерно так же, как мозг человека с обсессивно-компульсивным расстройством. Это не романтика — это медицинский факт, но мы всё равно стремимся к этому состоянию с таким упорством, что хочется аплодировать нашей коллективной иррациональности.

Романтические отношения бывают разными: короткими и длинными, лёгкими и тяжёлыми, взаимными и не очень. Они превращаются в партнёрство, в брак, в многолетнюю привычку, в войну на истощение или в тихую тёплую историю со счастливым концом. Иногда — во всё перечисленное последовательно.

Об этом мы будем говорить много, возможно, даже слишком много.

4. Рабочие отношения, или «Мы бы никогда не познакомились, если бы не деньги»

Коллеги — это люди, которых вам подбросила судьба в лице HR-отдела. Вы проводите с ними восемь часов в день, пять дней в неделю, иногда больше. Вы знаете, кто из них не моет кружку, кто берёт чужую еду из холодильника и, кто плачет в туалете перед квартальным отчётом.

Рабочие отношения — это отдельная вселенная с собственными законами, иерархиями и ритуалами. Они могут быть источником настоящей дружбы — многие лучшие друзья когда-то были коллегами, но они также могут быть источником такого специфического стресса, который не поддаётся описанию обычными словами.

Здесь есть начальники и подчинённые, соперники и союзники, наставники и те, кого хотелось бы назвать наставниками, но они об этом не знают.

5. Отношения с собой, или «Самый длинный разговор в вашей жизни»

Строго говоря, это не отношения с другим человеком, но было бы нечестно не упомянуть.

Отношения с самим собой — это основа, на которой строится всё остальное. Это то, как вы разговариваете с собой внутри головы. Насколько вы добры к себе, когда ошибаетесь. Чего вы от себя ждёте и что думаете, когда не соответствуете этим ожиданиям.

Странно, что мы уделяем этому так мало внимания, ведь это единственные отношения, из которых точно нельзя уйти.

6. Отношения мимолётные, или «Незнакомцы, которые изменили день»

Таксист, который рассказал вам что-то важное за двадцать минут поездки. Попутчик в поезде, с которым вы проговорили всю ночь и больше никогда не виделись. Незнакомец на скамейке, который улыбнулся в нужный момент.

Эти встречи не вписываются ни в один серьёзный список, но они есть и иногда они остаются с нами дольше, чем мы ожидали.

Что объединяет всё это?

Любые отношения между людьми — это попытка.

Попытка быть понятым. Попытка понять кого-то другого. Попытка не навредить, хотя иногда это не получается. Попытка остаться, когда хочется уйти. Попытка уйти, когда нужно остаться.

Мы ужасно плохо для этого оснащены. У нас нет инструкций, нет встроенного переводчика с чужого внутреннего языка, нет кнопки «отменить» для сказанных слов.

И тем не менее мы пытаемся. Снова и снова.

Вот об этом и книга.

Глава вторая

Почему нам нужны другие люди, или Одиночество — плохая идея, и мозг это знает.

Прежде чем мы пойдём дальше, давайте договоримся об одном.

Нуждаться в людях — это нормально.

Я понимаю, что для части читателей это звучит как что-то, что не нуждается в обсуждении. «Ну конечно нормально, что ты такое говоришь», но другая часть читателей сейчас слегка напряглась, потому что где-то в процессе взросления им аккуратно (или не очень аккуратно) объяснили, что нуждаться в ком-то — это уязвимость. Зависимость. Слабость.

«Я самодостаточен», — говорит человек, у которого в телефоне три чата, и во всех он отвечает через неделю.

«Мне не нужны люди», — говорит человек, который в седьмой раз пересматривает один и тот же сериал, потому что герои там ощущаются почти как живые.

Я не осуждаю. Я сам так говорил. Это очень *удобная* позиция, особенно когда тебя уже несколько раз больно разочаровывали.

Но это неправда.

И хуже всего то, что наш собственный мозг прекрасно знает, что это неправда.

Что говорит наука, пока мы делаем вид, что нам всё равно

Где-то в 1950-х годах американский психолог Гарри Харлоу провёл эксперимент, который по сей день считается одним из самых важных (и одним из самых жестоких) в истории науки.

Он взял маленьких детёнышей обезьян и дал им выбор между двумя «мамами». Одна была сделана из проволоки, но давала молоко. Другая, мягкая, тёплая, обёрнутая тканью не давала ничего, кроме тактильного контакта.

По всем законам логики детёныши должны были предпочесть проволочную маму. Еда — это выживание. Еда — это главное.

Но они выбирали мягкую.

Они прибегали к проволочной маме только чтобы поесть и немедленно возвращались к тканевой. Прижимались к ней. Успокаивались рядом с ней. Искали её, когда пугались.

Вывод был революционным для своего времени: привязанность — это не производная от утоления голода. Это самостоятельная, фундаментальная потребность. Такая же базовая, как еда и тепло.

Людей в этом эксперименте не было, но аналогия, как вы понимаете, напрашивается сама.

Позже другие исследователи взялись за людей напрямую.

Джон Качиоппо, нейробиолог из Чикаго посвятил большую часть жизни изучению одиночества и выяснил вещи, от которых становится немного неуютно.

Хроническое одиночество повышает уровень кортизола. Нарушает сон. Ускоряет когнитивное старение. Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний примерно так же, как курение пятнадцати сигарет в день.

Пятнадцати сигарет в день, Карл.

То есть ваш мозг воспринимает социальную изоляцию примерно так же, как воспринимал бы угрозу физического выживания, потому что эволюционно это и было угрозой физического выживания. Человек, отбившийся от племени, — мёртвый человек и мозг до сих пор об этом помнит, даже если вы живёте в квартире с холодильником, ванной и доставкой еды.

Это не сентиментальность. Это биология.

Но тогда почему мы так боимся в этом признаться?

Хороший вопрос. Я рад, что вы его задали. Вернее, я сам его задал, но принцип тот же.

Мы живём в культуре, которая очень уважает независимость. Независимость — это круто. Независимость — это сила. Независимость продаётся в рекламе вместе с дорогими автомобилями и кофе, который пьют в одиночестве у окна с таким видом, будто одиночество — это эстетический выбор, а не временное состояние между звонками.

«Я сам справлюсь» — это почётный девиз.

«Мне нужна помощь» — это признание, которое многие делают только в крайних обстоятельствах, и то с извинениями.

Откуда это взялось? Из разных мест. Из воспитания, в котором слёзы и уязвимость пресекались. Из опыта, когда открылся другому человеку и пожалел об этом. Из общего культурного нарратива, который воспекает «одиноким волков» и почему-то забывает упомянуть, что одинокий волк — это, как правило, больной или изгнанный волк, и жизнь у него не такая романтическая, как в кино.

Мы боимся нуждаться в людях, потому что нуждаться — значит зависеть, а зависеть — значит, что тебя могут подвести, бросить, разочаровать.

И вот здесь логика железная. Это действительно может произойти. Люди действительно подводят, бросают и разочаровывают.

Вопрос только в том, является ли это достаточной причиной для того, чтобы отказаться от самой фундаментальной потребности человеческой природы.

Спойлер: **нет**.

Три способа врать себе об одиночестве

За годы своей жизни я выделил несколько популярных стратегий, которые люди используют, чтобы не замечать, что им одиноко.

Стратегия первая: «Занятость как образ жизни»

Расписание забито под завязку. Работа, спортзал, курсы, проекты, встречи, дедлайны. Человек движется с такой скоростью, что остановиться просто некогда.

А остановиться страшно, потому что в тишине между делами живёт то самое чувство, которое не хочется называть вслух.

Занятость — прекрасная вещь, когда она про интерес и развитие. Она становится проблемой, когда превращается в способ не встречаться с собой наедине.

Стратегия вторая: «Цифровая иллюзия близости»

Двести подписчиков. Тысяча. Лайки, комментарии, просмотры. Постоянный поток контента. Чужого и своего.

Интернет создал принципиально новый вид одиночества: можно быть окружённым людьми двадцать четыре часа в сутки и при этом не иметь ни одного человека, которому позвонишь, когда совсем плохо.

Это не значит, что онлайн-общение ненастоящее. Оно бывает очень настоящим, но оно не заменяет то, что происходит, когда рядом есть живой человек, который слышит ваш голос и видит ваше лицо.

Стратегия третья: «Философский нигилизм как защитный механизм»

«Все люди в итоге уходят».

«Незачем привязываться».

«В конечном счёте мы все одни».

Это может быть интересной философией. Иногда это даже правда — в том смысле, в котором многие неудобные вещи являются правдой.

Но очень часто это просто способ сделать вид, что выбора не было. Что одиночество — это осознанная позиция, а не то, от чего больно и не знаешь, как иначе.

Философия — прекрасная вещь, но ею неудобно обниматься в три часа ночи.

Одиночество и уединение — это не одно и то же

Здесь важна оговорка, потому что иначе вся глава звучит как агитация за социальное слияние.

Уединение — это прекрасно. Уединение — это когда вы добровольно и с удовольствием проводите время с собой. Читаете. Думаете. Гуляете. Молчите. Восстанавливаетесь.

Уединение питает. Оно необходимо.

Одиночество — это когда вас отрезало. Когда хочется связи, а её нет. Когда некому рассказать что-то важное. Когда вы смотрите на чужие компании в кафе с чувством, которое не вполне понятно, но очень узнаваемо. Когда нет рядом **конкретного** человека.

Разница — в выборе и в том, как вы себя чувствуете.

Интроверт, который с наслаждением провёл выходные дома с книгой, — это не одинокий человек. Это человек, который знает, что ему нужно.

Человек, который не выходит из дома уже три недели и не может вспомнить последний разговор, который имел для него значение, — это уже другая история.

Нуждаться — не значит растворяться

Последнее, что хочу сказать в этой главе, потому что иначе кто-нибудь обязательно поймёт меня неправильно.

Признавать, что вам нужны люди, — это не означает:

- цепляться за отношения, которые вам вредят
- терпеть что угодно ради того, чтобы не быть одному
- терять себя в другом человеке
- соглашаться на любую близость, лишь бы была хоть какая-то

Это означает примерно следующее: признать, что потребность в связи с другими людьми — это не дефект характера, не слабость и не инфантильность. Это часть того, что делает вас человеком.

И с этим знанием уже можно работать.

Можно выбирать, кому открыться. Можно выстраивать отношения осознанно. Можно замечать, когда вам одиноко и делать с этим что-то, вместо того чтобы называть это философией.

Это, пожалуй, и есть разница между взрослым подходом к близости и детским страхом её.

Хотя, честно говоря, страх никуда не девается. Просто с возрастом начинаешь действовать несмотря на него. Иногда.

Коротко о главном

Нам нужны другие люди. Это не метафора и не пожелание — это физиология, эволюция и нейробиология, которые сговорились против нашего образа «независимого человека».

Одиночество — не эстетика и не сила. Одиночество — это сигнал тревоги, который мозг включает, когда чего-то важного не хватает.

Нуждаться в близости — нормально. Бояться её — тоже нормально. Делать вид, что она не нужна — понятно, но контрпродуктивно.

А дальше — интереснее, потому что в следующей главе мы поговорим о том, как именно формируется наш индивидуальный «стиль» в отношениях. Почему один человек цепляется, другой убегает, а третий умудряется делать и то, и другое одновременно и при этом искренне удивляться, почему всё так выходит.

Это называется теория привязанности и она объяснит вам про себя больше, чем вы, возможно, хотели бы знать.

Глава третья

Семья как первая школа, или чему нас научили без нашего согласия

Есть такой распространённый совет. Его дают людям в трудные моменты, часто с сочувственным лицом и лёгким наклоном головы:

«Просто отпусти прошлое».

Звучит разумно. Звучит даже мудро, как будто прошлое хранится в отдельном ящике, и достаточно закрыть его на ключ и убрать подальше, но вот в чём штука. Прошлое не хранится в ящике.

Оно хранится в вас.

В том, как вы реагируете, когда на вас повышают голос. В том, как вы ведёте себя, когда кто-то важный молчит, а вы не знаете почему. В том, что вы чувствуете, когда вас хвалят — радость или лёгкое недоверие. В том, умеете ли вы просить о помощи или предпочитаете справляться самому до последнего, пока не рухнет всё окончательно.

Всё это — не черты характера. Точнее, не только они.

Это уроки. Выученные очень давно, в той самой школе, из которой никто не уходил с аттестатом, потому что там не выдают аттестатов. Там просто живут и всё, что происходит, откладывается.

Эта школа называется **семья**.

Я понимаю, что разговор о семье — территория скользкая.

С одной стороны, есть люди, у которых при слове «семья» теплеет внутри, и они немедленно хотят позвонить маме.

С другой — люди, у которых при том же слове что-то сжимается. Они уже знают: за этим словом стоит не тепло, а напряжение, или привычка, или чувство, которому сложно подобрать точное название.

Большинство людей находятся где-то посередине и это, пожалуй, самое честное место.

Эта глава не о том, чтобы обвинить родителей. Это важно сказать сразу, потому что в нашей культуре разговор о детстве почти автоматически воспринимается как поиск виноватых. Как будто признать, что что-то пошло не так — значит предать семью, или пожаловаться, или быть неблагодарным.

Нет.

Это просто попытка понять, откуда берётся то, что берётся. Без трибунала. Без приговора. Просто с картой в руках и с удивлением тому, что многие маршруты оказываются такими одинаковыми.

Чему учит семья

Представьте, что вы приходите на курсы. Вам не говорят программу, вам не объясняют, что именно вы будете изучать. Вы просто наблюдаете за тем, что происходит вокруг и делаете выводы.

Примерно так устроено семейное воспитание в части, которая касается отношений.

Никто не садится рядом с ребёнком и не объясняет: «Смотри, вот так выглядит уважение, а вот так — манипуляция, а это — нормальный конфликт, а это — уже нет».

Ребёнок просто живёт в среде и учится по образцу.

Как выглядит любовь

Любовь в разных семьях выглядит очень по-разному.

В одних — это объятия, слова вслух и готовность выслушать.

В других — это «я работаю, чтобы у тебя всё было», и слова тут ни при чём, смотри на поступки.

В третьих — это тревожный контроль, потому что беспокойство и любовь там давно перепутались и существуют в одном теле.

В четвёртых — это непредсказуемость. То тепло, то холод. То рядом, то нет.

Ребёнок не выбирает, какую версию любви считать нормой. Он просто принимает ту, что есть, а потом всю жизнь ищет что-то похожее.

Или бежит от этого.

Или делает и то, и другое попеременно, искренне удивляясь, почему всё повторяется.

И вот здесь самое обидное. Можно сменить партнёра, город, работу, причёску... и всё равно наступать на те же грабли, потому что грабли внутри.

Если вы сейчас подумали: «О, я как раз ищу нечто противоположное тому, что было в детстве», — это как бежать от собственного отражения. Можно бежать очень быстро, но отражение всё равно будет смотреть на вас из любой лужи. Пока оно вам не нравится — оно будет везде, а когда примете себя — оно просто будет и бежать не придётся.

Как решаются конфликты или... не решаются.

В одних семьях конфликты проговариваются. Громко, иногда некрасиво, но проговариваются.

В других — уходят в молчание на несколько дней. Все делают вид, что ничего не случилось.

В третьих — взрываются, а потом об этом не говорят никогда.

Проходит двадцать лет. Человек в собственных отношениях либо орёт при первом разногласии, либо уходит в глухое молчание, либо делает вид, что всё в порядке и искренне не понимает, почему партнёр так реагирует, потому что для него это и есть «нормально».

Можно ли говорить о чувствах

Этот урок, пожалуй, один из самых важных и один из самых редко проговариваемых вслух.

Есть семьи, где чувства называют своими именами.

«Мне грустно».

«Я злюсь».

«Мне страшно».

Там это не странность, не слабость. Это просто язык.

Есть семьи, где чувства существуют, но о них не говорят. Там все всё чувствуют, но молчат. Дети в таких семьях вырастают с хорошо развитым чутьём на чужие эмоции и с большими трудностями в понимании собственных.

Есть семьи, где определённые чувства прямо запрещены.

«Не реви».

«Нечего злиться».

«Чего ты вечно ноешь».

Там дети учатся не чувствовать или, точнее, учатся не показывать, что чувствуют, а потом удивляются, почему на прямой вопрос «как ты себя чувствуешь?» единственный ответ, который приходит в голову — «нормально».

Я, честно говоря, долго не умел этого делать.

Мне казалось, что, если я скажу вслух, что мне грустно или страшно — это будет слабость. Что меня перестанут уважать. Что я потеряю контроль.

Потом я понял, что молчание не делает меня сильнее. Оно просто делает меня непонятым, и я начал пробовать говорить. Сначала неловко. Потом легче, но всё ещё не привычно.

Не скажу, что это всегда помогает. Иногда люди всё равно не слышат, но по крайней мере я теперь знаю, что сказал, а не надеюсь, что кто-то догадается.

Ваше право решать, как с этим быть. Я лишь заметил, что люди, которые умеют называть свои чувства, реже удивляются, почему их не понимают.

Чего ты стоишь

Первое представление о собственной ценности мы получаем именно там.

Из того, как на нас смотрят. Из того, что о нас говорят и что говорят при нас о других. Из того, хвалят ли нас за то, что мы есть, или только за то, что мы делаем.

«Ты молодец» или «ты мог бы лучше» — эти фразы накапливаются. Как осадок.

Потом этот осадок всплывает в самые неподходящие моменты. Когда кто-то говорит нам комплимент, а внутри сразу: «Он явно чего-то хочет». Или, когда мы сделали что-то хорошо, но отметить это самому себе почему-то неловко.

Я долго искал свою ценность в чужих глазах.

Во взгляде отца. В оценках начальника. В том, как на меня смотрит партнёр. В количестве лайков под постом. Это было утомительно, потому что оценки менялись каждый день, а я — нет.

Однажды я понял, что моя ценность — это не оценка. Это то, что никуда не девается, даже когда меня никто не хвалит. Когда я просто есть. Когда я делаю то, что считаю важным. Когда я не пытаюсь соответствовать.

Я не говорю, что это легко. Я до сих пор иногда ловлю себя на мысли: «А что они подумают?», но теперь я хотя бы замечаю это и могу решить: хочу я сегодня искать их одобрение или нет.

Ваше право решать, как измерять свою ценность. Я просто заметил, что, когда перестаёшь искать её снаружи — внутри становится спокойнее.

Роли, которые мы играем

В каждой семье со временем возникает распределение ролей. Иногда осознанное, чаще — нет.

Вот он — *клоун*, который смешит всех, когда становится напряжённо.

Вот она — *отличница*, которая держит всё под контролем, потому что иначе развалится.

Вот *бунтарь* — потому что кто-то должен показывать, что система неидеальна.

А вот тот, кого не замечают. Тихий. Удобный. Который научился исчезать, чтобы не создавать проблем.

Эти роли не выбираются сознательно. Они возникают как ответ на систему. Семья — это система, и каждый элемент занимает своё место так, чтобы система продолжала работать.

Проблема в том, что роль, которая помогала выживать в детстве, часто мешает жить во взрослом возрасте.

«Смешной» — замечательно на вечеринке, но, когда тебе плохо, а ты не умеешь об этом сказать, потому что всегда был тем, кто разряжает атмосферу — это уже не так весело.

«Ответственный» — это ценно, но, когда тебе тридцать пять и ты до сих пор чувствуешь себя виноватым, если позволяешь себе расслабиться — это уже не про ответственность.

О родителях. Без трибунала, но честно

Здесь нужно сказать кое-что важное и немного неудобное.

Большинство родителей любили своих детей. Любили искренне, по-настоящему — настолько, насколько умели.

И вот это «насколько умели» — ключевая часть предложения, которую мы обычно опускаем.

Потому что любить и уметь любить так, чтобы это не причиняло боли тому, кого любишь — это два совершенно разных навыка.

Первый часто есть. Второго почти никогда нет.

Подумайте об этом на секунду.

Нас учат читать, писать, считать. Нас учат водить машину, платить налоги, готовить еду. Для всего этого существуют курсы, учебники, инструкторы.

Но никто, нигде и никогда не учит нас тому, как строить близость, не разрушая при этом другого человека. Как выражать любовь, не превращая её в контроль. Как заботиться, не пытаясь «задушить». Как присутствовать, не поглощая.

Этому не учат в школе. Этого нет в университетской программе.

Базовые основы психологии — понимание эмоций, здоровые границы, умение слышать другого человека — всё это до сих пор остаётся чем-то вроде экзотической роскоши.

Интересуешься — сам разбирайся. Не интересуешься — ну и ладно, как-нибудь само.

В итоге мы получаем несколько поколений людей, которые воспроизводят то, что видели.

Не потому что хотят причинить боль, а потому что просто не знают, как иначе. Потому что у них самих не было другого образца.

Ваши родители любили вас теми инструментами, которые у них были, а инструменты им передали их родители — со своим набором умолчаний, запретов и стратегий выживания.

И так далее вглубь. До тех пор, пока не упрёшься в какого-нибудь прапрадеда, у которого вообще не было времени думать о психологии, потому что надо было просто выжить.

Это не оправдание. Это контекст.

Разница принципиальная.

Оправдание говорит: «Всё нормально, ничего не было».

Контекст говорит: «Вот почему это произошло — и это не отменяет того, что произошло».

Когда любовь и боль живут рядом

Есть одна вещь, которую особенно трудно принять.

Человек может причинять боль — и любить при этом совершенно искренне.

Не потому что он плохой, а потому что он не видит разницы между тем, что делает, и заботой. Между тревогой и защитой. Между требованием и поддержкой.

Мать, которая звонит по пятнадцать раз в день и считает, что это любовь, потому что ей никто никогда не объяснял, что можно любить, не заполняя собой всё пространство другого человека.

Отец, который критикует каждый шаг и искренне считает, что делает ребёнка сильнее, потому что именно так его самого «готовили к жизни».

Партнёр, который устраивает сцены ревности и называет это доказательством чувств, потому что в его семье именно так выглядела страсть.

Все они любят.

Никто из них не понимает, что делает что-то не так... и в этом, пожалуй, самая грустная часть всей этой истории.

Потому что от осознанного вреда можно защититься, его хотя бы можно назвать, а от любви, которая причиняет боль по незнанию защититься намного сложнее. Потому что её сложно даже признать болью.

Внутри сразу поднимается: «Но ведь они любили. Значит, что-то со мной не так, раз мне было плохо».

Нет. Это не значит, что с вами что-то не так.

Это значит, что любовь без понимания — это очень мощная сила, которая иногда работает не в ту сторону.

Что с этим делать

Хорошая новость: паттерн, который виден, уже не так силён.

Пока мы не знаем, откуда берётся то или иное поведение, оно управляет нами автоматически. Как рефлекс. Как привычка. Как что-то само собой разумеющееся.

Когда мы начинаем видеть связь — происходит что-то важное. Появляется зазор. Небольшой, но достаточный для того, чтобы в следующий раз сделать паузу и, может быть, выбрать иначе. Не сразу. Не легко. Иногда не с первой попытки и даже не с пятой.

Но понимание — это уже не ноль.

Есть люди, которые в этом месте идут в терапию. Это разумно и, пожалуй, один из самых эффективных путей — особенно если паттерны глубокие.

Есть те, кто разбирается через книги, через разговоры, через прожитый опыт.

Есть те, кто встречает партнёра с другим опытом и постепенно, через сами отношения, перенастраивается.

Все пути работают. Иногда в комбинации.

Важно одно: не принять семейный сценарий за судьбу. За «я так устроен и изменить уже нельзя».

Это не судьба. Это школа.

Школа без учителей психологии, без методических пособий и без родительских собраний, на которых объясняли бы, что происходит. Просто люди, которые делали что могли с тем, что имели и из этой школы, в отличие от семьи, всё-таки можно уйти. Медленно. Со скрипом. Иногда с остановками и возвратами.

Но можно.

Коротко о главном

Семья — это место, где мы впервые узнаём, что такое любовь, конфликт, ценность, молчание и безопасность. Или их отсутствие.

Большинство родителей любили своих детей. Большинство из них понятия не имели, как делать это так, чтобы не причинять боли. Потому что их этому никто не учил. Потому что в нашем мире до сих пор проще найти курсы по вождению, чем курсы по тому, как быть рядом с другим человеком, не разрушая его.

Это не повод ненавидеть родителей и не повод делать вид, что всё было прекрасно.

Это повод наконец самому разобраться в том, чему вас не научили и решить, что из этого вы хотите передать дальше, а что — нет.

А теперь давайте поговорим о том, как мы общаемся, потому что можно сколько угодно разбирать детство, родителей и роли, которые нам достались, но, если вы не умеете говорить,

что вам нужно, а другой человек не умеет вас слышать — все эти знания останутся просто красивой теорией.

Коммуникация. Слово, от которого у нормального человека начинается лёгкая тошнота, потому что все вокруг говорят о ней, но почему-то никто не объясняет, как именно это делать, когда тебе не двадцать лет, ты устал, а собеседник уже двадцать минут не смотрит в глаза.

Но это мы разберём. Без таблиц. Без «активного слушания» по учебнику.

С живыми примерами того, как люди умудряются говорить на одном языке и совершенно не понимать друг друга.

Глава четвёртая

Коммуникация, или как два человека умудряются говорить на одном языке и совершенно не понимать друг друга

Однажды я участвовал в разговоре, который длился примерно сорок минут: мы оба говорили, оба слушали и оба кивали в нужных местах, а потом разошлись с совершенно противоположными выводами о том, что только что произошло.

Я думал, мы договорились, а она думала, что мы просто обсуждаем. Мы оба ушли с чувством, что нас не поняли, и только через несколько дней, когда я пересказал этот разговор своему психологу, я услышал со стороны: «Вы вообще об одном говорили?» — и понял, что нет.

Это не исключение — это, если честно, норма.

Люди разговаривают друг с другом постоянно. В среднем человек произносит около шестнадцати тысяч слов в день, что примерно равно небольшой повести, и делает это ежедневно, но при этом сохраняет удивительную, почти восхитительную способность не сказать главного.

Что мы на самом деле говорим, когда говорим «нормально»

Начнём с самого популярного слова в истории человеческого общения.

«Как дела?» — **«Нормально»**.

Это слово — чёрная дыра, в которую проваливается всё: усталость, тревога, обида, радость, растерянность, одиночество — всё становится «нормально». Это универсальный ответ для тех, кто не хочет объяснять, не знает, как объяснить или уже пробовал объяснять и решил, что проще не надо.

Кто-то спрашивает «как ты?», а внутри в этот момент происходит что-то сложное, но вместо того чтобы это назвать, включается автопилот: «Нормально, всё хорошо» — потому что объяснять долго, не знаешь, поймут ли, вдруг это прозвучит как жалоба, да и просто не хочется никого грузить.

А ещё — потому что большинству людей на самом деле не нужно знать, как у меня дела. Это вопрос-ритуал, формула вежливости, а не приглашение к исповеди; я ведь тоже не всегда готов слушать чужие откровения, когда сам спешу по своим делам.

Но есть и другая сторона. Иногда за этим «нормально» стоит осознанное решение: я не хочу раскрываться перед всеми, потому что честный ответ — это не просто информация, а уязвимость, и я имею право не быть уязвимым с каждым, кто задал дежурный вопрос. Полный ответ — для тех, кому я доверяю; для остальных — «нормально». И это не обман — это граница.

В итоге два человека поговорили, никто ничего не узнал, и все остались при своих.

Почему мы не говорим, что имеем в виду

Это не лень и не трусость — хотя иногда и она тоже.

Чаще всего за молчанием стоит что-то более конкретное.

Мы боимся реакции.

Сказать вслух «мне обидно, когда ты так делаешь» — страшно, потому что человек может ответить «ты слишком чувствительный», или промолчать, или обидеться сам; лучше промолчать и сохранить иллюзию, что всё в порядке.

Например, партнёр опять не помыл посуду, а вы вместо того чтобы сказать «меня это раздражает», молчите, потому что знаете: если скажете, он обидится, и тогда вам придётся успокаивать его — и вы уже не про посуду, а про то, почему вы «вечно недовольны». Проще промолчать и помыть самому. В сотый раз.

Мы надеемся, что догадаются.

Это, пожалуй, одна из самых дорогостоящих надежд в истории отношений: логика примерно такая — «если он меня любит, он должен понять без слов». Это красиво звучит в кино, а в реальности это прямой путь к накопленной обиде и разговору, который начинается словами «ты вообще не понимаешь меня».

Вы сидите и молча злитесь, а партнёр сидит и не понимает, что происходит, потому что он живёт в своей голове, а не в вашей и когда вы наконец взрываетесь фразой «ты вообще не замечаешь меня», он искренне удивлён, потому что он не замечал и не должен был замечать — он же не вы.

Мы сами не знаем, что имеем в виду.

Это честный вариант: иногда внутри что-то есть — дискомфорт, тревога, раздражение, но слов для этого нет, не потому что человек скрытный, а просто потому что его не научили называть.

Мы думаем, что это очевидно.

«Я же намекал», «я же показывал», «это же было понятно» — а намёки, как известно, это вообще отдельная история, потому что намёк — это послание, завернутое во столько слоёв упаковки, что получатель в лучшем случае видит упаковку и делает из неё свои выводы.

Вы поставили чашку в раковину чуть громче обычного, или выдохнули с определённой интонацией, или не ответили на сообщение в течение часа и вам кажется, что это кристально ясный сигнал, а партнёр видит просто чашку, просто выдох, просто занятость и не понимает, почему вы на него обижены.

Намёки — отдельная история

Намёки — это попытка сообщить что-то важное, не рискуя быть услышанным напрямую, и звучит это как парадокс, но именно так и есть.

Намёк позволяет сохранить отступление: если человек не понял, то можно сказать «я ничего такого не имел в виду»; если понял — хорошо, цель достигнута; если понял неправильно — это его проблема.

Люди, которые много намекают, обычно очень боятся прямого отказа, или прямого конфликта, или ситуации, в которой им придётся сказать что-то прямо и взять за это ответственность.

Я не осуждаю — я сам так умею: намекал на то, чего хочу, намекал на то, что недоволен, намекал, что устал и мне нужна помощь, а потом злился, что никто не реагирует.

Однажды мне объяснили довольно просто: «Я не телепат — скажи прямо, я отвечу прямо. Намёки я не считываю, потому что занят своей жизнью, а не расшифровкой твоей».

Это было обидно слышать. И очень полезно.

Почему мы слышим не то, что нам говорят

Есть ещё одна вещь, о которой стоит сказать отдельно.

Мы не просто по-разному говорим — мы по-разному слышим.

Одно и то же слово для разных людей может значить совершенно разные вещи и это не про незнание языка. Это про разный опыт, разный контекст, разное прошлое, которое встроено в каждое слово.

Кто-то слышит слово «любовь» и представляет тепло, принятие, безопасность, а кто-то тревогу, контроль, обязательства; слово одно, а внутри два разных мира.

«Нормально» для одного — это действительно «всё хорошо»; для другого — «я не хочу говорить»; для третьего — «мне плохо, но я не скажу»; и все трое используют одно и то же слово, искренне считая, что их поняли.

Мы слышим слова через свои фильтры — через свой опыт, через свои страхи и ожидания.

Человек говорит: «Я устал», а мы слышим: «Ты мне надоел».

Человек говорит: «Мне нужно подумать», а мы слышим: «Я тебя больше не люблю».

Человек говорит: «Я хочу побыть один», а мы слышим: «Ты мне не нужен».

И мы обижаемся, злимся, закрываемся на то, чего человек даже не говорил. Мы обижаемся на свою собственную интерпретацию.

Самое обидное в этой истории то, что мы даже не проверяем; мы не переспрашиваем: «Ты что имеешь в виду?» — мы просто верим своей версии, потому что она кажется нам очевидной.

А она — не очевидна! Она всего лишь одна из возможных.

Умение переспрашивать — это, пожалуй, один из самых недооценённых навыков в общении; не «что ты сказал», а «что ты имел в виду». Потому что это разные вещи, и разница между ними — это пропасть, в которую проваливается огромное количество отношений.

Говорить о проблеме и говорить из проблемы — не одно и то же

Есть два способа начать разговор, когда что-то не так.

Первый: «Когда ты опаздываешь и не предупреждаешь, я чувствую себя незначимым — мне это некомфортно».

Второй: «Ты всегда так делаешь, тебе вообще всё равно, ты никогда не думаешь о других».

Содержательно, про одно и то же, а по результату — абсолютно разные разговоры, потому что в первом случае человек говорит о себе, о том, что происходит внутри и что ему нужно, и это можно услышать, а во втором случае человек атакует, и это вызывает защиту, и разговор немедленно превращается не в поиск решения, а в выяснение, кто прав.

Психологи называют это «я-сообщение» и «ты-сообщение»; термины скучные, но суть важная: «ты-сообщение» — это обвинение, даже если так не задумывалось, а «я-сообщение» — это информация, которую можно принять и с которой можно что-то сделать.

Проблема в том, что когда нам больно, включается именно «ты-вариант», потому что злость ищет виноватого — это нормально, это человеческое, но если цель быть услышанным, а не выиграть, нужно делать паузу и переключаться.

Трудно. Особенно когда давно накопилось.

Про то, как мы слушаем

Вот честный вопрос: когда кто-то вам что-то рассказывает — вы в это время думаете о том, что он говорит, или о том, что вы ответите?

У большинства людей — второе, и это не потому что они плохие, а просто потому что так работает голова, когда она не приучена к другому режиму: мы слушаем не чтобы понять, а чтобы ответить. Поддержать, возразить или рассказать похожую историю про себя.

И в итоге человек говорит одно, а мы уже на третьей фразе строим ответ, пропустив половину смысла, а потом удивляемся, что нас не понимают, хотя нас не понимают ровно так же, как мы не слышим других — это симметрично, и поэтому особенно обидно.

И вот здесь важно кое-что признать: мы не умеем слушать не потому что мы плохие, а потому что нас этому не учили. В школе нас учат пересказывать текст, но не слышать человека за ним; мы не умеем задавать уточняющие вопросы, потому что кажется, что это похоже на допрос; мы не умеем просто быть рядом с чужими словами, не добавляя своих — а это навык, как любая мышца, и она тоже атрофируется, если её не использовать.

Цифровые джунгли

Отдельная сложность — переписка, потому что мы живём в мире, где огромная часть важных разговоров происходит в мессенджерах; это удобно, и это ловушка.

В переписке нет интонации, нет паузы, нет взгляда, нет того, как человек выдохнул перед словом «нет» — всё это считывается при живом разговоре и полностью исчезает в тексте.

«Ладно» — это согласие, раздражение, усталость или равнодушие? «Ок» с точкой в конце — это нейтрально или это конец всему? «Хорошо» с тремя восклицательными знаками — это радость или сарказм?

Мы заполняем эти пустоты своим настроением, своей тревогой, своим прошлым опытом и читаем в чужих сообщениях то, что сами туда вкладываем.

И ещё одна вещь — задержка. Человек не отвечает два часа — что это? Он занят, игнорирует, перечитывает и думает, как лучше сформулировать, или просто увидел и забыл? Мы не знаем, но мы обязательно придумаем объяснение — и чаще всего худшее, потому что мозг так устроен: неопределённость он заполняет тревогой.

Я знаю пару, в которой разорвали отношения из-за неправильно прочитанного «Ок» — звучит как преувеличение, но это не преувеличение.

Молчание как язык

Молчание — это тоже коммуникация, и иногда самая громкая.

Человек замолкает, когда ему больно и он не знает, как это сказать; когда злится и боится, что скажет лишнее; когда устал объяснять одно и то же; когда уже не верит, что его услышат.

У молчания много причин, и почти никогда за ним нет равнодушия — хотя именно так его чаще всего и читают: «ты молчишь — значит, тебе всё равно».

Нет — часто молчание это максимальная вовлечённость просто без слов, это «мне так много нужно сказать, что я не знаю, с чего начать», или «я боюсь твоей реакции», или «я уже говорил, а ты не слышал».

Проблема в том, что молчание легко неправильно прочитать, и, если оба молчат и оба читают это молчание как равнодушие — можно очень далеко уйти в сторону друг от друга.

Что можно сделать

Не хочу давать список из десяти пунктов — это не тот тип книги, но кое-что скажу.

Первое: начните замечать разрыв между тем, что вы думаете, и тем, что говорите вслух — не для того чтобы всегда говорить всё (иногда молчание оправдано и это выбор), а просто чтобы замечать, когда вы умолчали и зачем.

Второе: попробуйте говорить о том, что происходит с вами, а не о том, что делает другой — не «ты не слушаешь меня», а «мне важно, чтобы меня услышали»; попробуйте один раз и посмотрите, что изменится.

Третье: если важный разговор, то точно не в переписке. Просто не в переписке. Если что-то важное — звонок, встреча, живое присутствие, потому что текст врёт. Не намеренно, просто он неполный.

Четвёртое: когда вам что-то рассказывают — попробуйте не готовить ответ, пока человек ещё говорит, а просто послушать; это неудобно поначалу, потому что голова привыкла к другому, но человек, которого действительно слышат это чувствует, и это меняет разговор.

Коротко о главном

Большинство проблем в отношениях — не про то, что люди не любят друг друга, а про то, что они не умеют говорить о том, что происходит внутри: мы намекаем вместо того чтобы говорить прямо, мы молчим вместо того чтобы объяснять, мы слушаем вполуха и удивляемся, что нас не понимают.

Коммуникация — это навык, не врождённый и не приходящий сам собой; именно навык, который можно развить, если есть желание и, хотя бы минимальное терпение к себе в процессе.

Говорить честно — это страшно, быть услышанным — это редкость, которую почему-то принимают за само собой разумеющееся, но сначала нужно научиться слышать — не просто слушать, а именно слышать.

Это разные вещи.

А теперь о самом сложном. О том, что находится между словами, но определяет всё: про то, как мы молчим, как мы угадываем, как мы додумываем и достраиваем смыслы там, где их нет.

Это называется невербальная коммуникация, и это та часть общения, которую мы практически не контролируем, но которая говорит за нас громче любых слов.

Вот об этом — в следующей главе.

Глава пятая

Невербальная коммуникация, или То, что вы говорите, когда молчите

Однажды я сидел напротив человека, который говорил мне, что всё в порядке. Он говорил это спокойно, уверенно, без запинок. Слова были правильными, интонация ровной и при этом я сидел и думал: что-то здесь не так.

Не в словах. В чём-то другом.

Потом я понял: он не смотрел на меня, вернее смотрел, но не совсем на меня. Он смотрел чуть мимо, примерно в район моего левого уха. И ещё он периодически сжимал пальцы, совсем чуть-чуть, почти незаметно.

«Всё в порядке», — говорил он.

Его тело говорило другое.

Есть такая цифра, которую очень любят повторять на тренингах по общению. Якобы только семь процентов информации мы передаём словами, а остальное — интонация, жесты, мимика, поза, взгляд.

Эта цифра спорная. Исследование, из которого она взята, давно критикуют за упрощение, но суть в ней есть. Слова — это только часть разговора и не всегда главная.

Тело не умеет врать. Почти

Существует целая наука о языке тела. Она изучает микровыражения, позы, жесты, направление взгляда. Это серьёзная область, там много интересного, но я хочу поговорить не про науку. Я хочу поговорить про то, что каждый из нас делает каждый день, даже не осознавая этого. Мы читаем людей. Постоянно. Автоматически. Ещё до того, как они успевают что-то сказать.

Человек входит в комнату, и вы уже что-то считали. По тому, как он держит плечи. Как смотрит или не смотрит. Быстро ли движется или медленно. Занимает ли пространство или сжимается.

Вы не принимаете сознательное решение это делать. Это происходит само. Где-то в той части мозга, которая очень древняя и очень занята оценкой: свой-чужой, опасно-безопасно, можно доверять или нет.

И самое интересное: этот считыватель работает довольно точно. Интуиция в отношении людей — это не мистика. Это накопленный опыт распознавания паттернов, который ваш мозг собирал всю жизнь.

Но интуиция тоже ошибается, особенно когда мы проецируем на других свой собственный опыт или, когда человек просто попал в неловкую ситуацию. Скрещённые руки могут означать защиту, а могут просто холод в комнате. Тело говорит, но не всегда то, что мы думаем.

Почему мы не верим своей интуиции

Есть люди, которые с первой встречи чувствуют: что-то не так с этим человеком. Не могу объяснить, просто чувствую. Потом они объясняют сами себе, что это паранойя, что нельзя судить по первому впечатлению, что надо дать шанс.

Дают. Иногда много шансов.

А через год говорят: я с самого начала чувствовал, что что-то не так.

Я не говорю, что интуиция безошибочна. Она ошибается, особенно когда мы очень хотим определённого результата. Когда хочется, чтобы человек оказался хорошим, и мозг начинает игнорировать сигналы, которые говорят обратное, но полностью отмахиваться от этого считывателя тоже не стоит.

Если вам некомфортно рядом с человеком, то на текущий момент это данность. Это не обязательно правда о нём, но это точно правда о вас в этот момент и это заслуживает внимания.

Почему же мы не доверяем этому сигналу? Потому что нас учили не судить по первому впечатлению. Нам говорили давать людям шанс. Нас учили быть справедливыми и не делать поспешных выводов. Это правильные слова, но они становятся ловушкой, когда мы начинаем игнорировать собственные ощущения ради того, чтобы казаться «хорошими» или «объективными».

Взгляд

Глаза — это отдельная история.

Есть люди, которые смотрят на вас, когда вы говорите и вы чувствуете, что вас слышат, что вас видят, что вы существуете в этом разговоре.

Есть люди, которые смотрят на вас, пока говорят сами, а когда говорите вы, отводят взгляд. Это тонко, почти незаметно, но ощущение остаётся: меня здесь не очень ждут.

Есть люди, которые смотрят в телефон. Вот с этими всё ясно.

Я не говорю, что нужно сверлить собеседника взглядом всё время. Это было бы странно и немного пугающе. Я говорю о том, что направление взгляда — это информация. Она показывает, где находится внимание человека, а внимание — это очень честная вещь. Один из самых неприятных опытов в общении — это когда ты говоришь что-то важное, а человек смотрит куда-то за твоё плечо. Вроде бы он слушает, вроде бы кивает, но взгляд в другом месте, и вы это чувствуете. Вы начинаете говорить чуть тише, чуть короче и в следующий раз — чуть меньше.

Прикосновения, которых нет

Есть такая штука — дистанция.

Каждый из нас носит вокруг себя невидимый пузырь личного пространства. В разных культурах его размер разный. В разных ситуациях он тоже разный. С разными людьми — разный. Но он есть у всех и то, как человек обращается с этим пространством, говорит очень много.

Кто-то при разговоре невольно наклоняется вперёд. Это сближение, это интерес, это «я хочу быть ближе к тому, что ты говоришь». Кто-то отклоняется назад. Это не обязательно незаинтересованность, иногда просто нужно больше воздуха, но это тоже сигнал.

Прикосновение — это отдельный язык.

Лёгкое касание руки в момент, когда человеку плохо, иногда говорит больше, чем любые слова поддержки и одновременно прикосновение от человека, которому ты не доверяешь, ощущается как нарушение чего-то важного.

Мы очень чувствительны к прикосновениям. Гораздо чувствительнее, чем принято признавать. Особенно когда их давно не было.

И иногда самое громкое сообщение — это не прикосновение, а его отсутствие. Когда вы протягиваете руку, а человек отстраняется. Когда вы подходите ближе, а он делает шаг назад. Это не обязательно отвержение. Может быть, ему просто нужно больше пространства, но это сигнал, который стоит заметить.

Интонация — это почти всё

Одно из самых коварных явлений в общении — это то, что слова и интонация могут полностью противоречить друг другу.

«Конечно, делай как хочешь» — можно сказать так, что это прозвучит как разрешение, а можно так, что это прозвучит как тихая война.

«Ничего страшного» — это нейтральное утешение или пассивная агрессия в трёх словах?

«Интересно» — это восхищение или вежливое безразличие?

Мы это слышим, мы это чувствуем, но редко называем.

Потому что назвать это вслух — значит начать разговор о разговоре, а это уже сложно. Это требует смелости сказать: «Ты сказал «конечно», но прозвучало это так, будто тебе это совсем не «конечно»».

Большинство людей предпочитают сделать вид, что не заметили и носить это потом в кармане — ещё один маленький камушек к той куче, которая однажды превращается в лавину.

Когда слова и тело говорят разное

Это самая запутанная часть.

Человек говорит «я в порядке» и сидит, скрестив руки, зажавшись, не глядя на вас. Человек говорит «я не злюсь», с таким лицом, что у вас есть серьёзные сомнения. Человек говорит «мне всё равно» и в голосе такое напряжение, что понятно: очень даже не всё равно.

Что делать с таким противоречием?

Большинство людей в этой ситуации либо делают вид, что верят словам, потому что так проще, конфликта нет, все довольны, либо начинают додумывать и строить версии, которые в итоге оказываются страшнее реальности.

Редкий и, наверное, самый честный вариант — спросить напрямую: «Ты говоришь, что всё нормально, но я чувствую, что что-то не так. Я ошибаюсь?»

Это простой вопрос, но он требует довольно много — и от того, кто его задаёт, и от того, кому его задают, потому что теперь нужно либо признать, что не всё нормально, либо осознанно выбрать продолжать молчать и оба варианта — это уже честность, которой до этого момента не было.

Мы часто боимся задать этот вопрос, потому что он может разрушить иллюзию, что всё в порядке, но он же и единственный способ узнать, что на самом деле происходит. Без него мы остаёмся с нашей собственной интерпретацией. С тем, что мы сами достроили и додумали, а это очень ненадёжный источник.

Про телефоны. Ещё раз, потому что важно

Я уже упоминал телефон, но хочу вернуться.

Телефон в руках во время разговора — это невербальный сигнал. И очень чёткий.

Он говорит: там может быть что-то важнее тебя.

Даже если человек смотрит в него раз в пятнадцать минут. Даже если он просто проверяет время. Сам факт присутствия телефона на столе экраном вверх снижает качество разговора. Это было показано в исследованиях: люди говорят менее откровенно, менее глубоко, чувствуют меньшую связь. Просто потому что телефон лежит рядом.

Это не нападение на технологии. Это наблюдение за тем, как мы общаемся, когда думаем, что общаемся.

Я сам не всегда убираю телефон, но теперь хотя бы иногда замечая, когда этого не делаю и что это говорит человеку рядом.

Что с этим делать

Не нужно становиться экспертом по микровыражениям. Не нужно изучать язык тела по специальным книгам. Достаточно начать замечать.

Замечать, как меняется поза человека, когда разговор касается чего-то болезненного. Как он говорит — медленнее или быстрее. Как голос становится чуть тише на определённых словах.

И замечать себя. Как вы держите тело, когда вам некомфортно. Куда уходит ваш взгляд, когда говорят что-то, что вас задевает. Что происходит с вашим дыханием, когда вы говорите что-то важное.

Тело честнее головы. Оно реагирует раньше, чем успевает включиться контроль и иногда самое важное в разговоре — это не то, что было сказано, а то, как изменилось пространство между двумя людьми, когда это было сказано.

Коротко о главном

Мы общаемся не только словами. Мы общаемся позой, взглядом, интонацией, дистанцией, прикосновениями и их отсутствием, паузами и молчанием. Тело говорит постоянно и иногда совсем другое, нежели чем слова.

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.