

ПЕВИЦА ЗОЛОТИНКА



А баба Яга
и её метла
справедливости -
ПРОТИВ!



ЧУЖОЕ
МНЕНИЕ



МАНИПУЛЯЦИИ



НЕПРОШЕННЫЕ
СОВЕТЫ



ЧУВСТВО
ВИНЫ



ТОКСИЧНЫЕ
ЛЮДИ



СПОКОЙСТВИЕ
МОЯ
СУПЕРСИЛА



КУРС ЖИТЕЙСКОЙ САМООБОРОНЫ

О серьезном
с юмором

18+

МОИ
ПРАВИЛА
МОЯ ЖИЗНЬ



Певица Золотинка

Курс житейской самообороны

<https://litres.ru/74414624>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Курс житейской самообороны» — юмористическая книга о вполне серьёзных вещах: личных границах, чувстве вины, чужих ожиданиях, непрошенных советах и привычке соглашаться раньше, чем успели понять, на что именно.

Здесь нет призывов воевать с родственниками, друзьями и коллегами. Зато есть 192 жизненные ситуации, в которых обычная просьба незаметно превращается в обязанность, забота — в управление, совет — в приказ, а чужая срочность — в вашу чрезвычайную ситуацию.

Баба Яга разбирает всё это без тяжёлой теории: с иронией, здравым смыслом и Метлой справедливости. В каждом коротком рассказе — узнаваемая ситуация, практический ответ и способ вернуть себе право распоряжаться собственным временем, решениями и жизнью.

О серьёзном — с юмором. Без войны со всем миром, но и без пожизненного абонеента «пользуйтесь мной».

Певица Золотинка

Курс житейской самообороны

ПЕВИЦА ЗОЛОТИНКА

КУРС ЖИТЕЙСКОЙ САМООБОРОНЫ

А Баба Яга и её Метла справедливости — против!

АННОТАЦИЯ

«Курс житейской самообороны» — юмористическая книга о вполне серьёзных вещах: личных границах, чувстве вины, чужих ожиданиях, непрошенных советах и привычке соглашаться раньше, чем успели понять, на что именно.

Здесь нет призывов воевать с родственниками, друзьями и коллегами. Зато есть 192 жизненные ситуации, в которых обычная просьба незаметно превращается в обязанность, забота — в управление, совет — в приказ, а чужая срочность — в вашу чрезвычайную ситуацию.

Баба Яга разбирает всё это без тяжёлой теории: с иронией, здравым смыслом и Метлой справедливости. В каждом коротком рассказе — узнаваемая ситуация, практический ответ и способ вернуть себе право распоряжаться собственным временем, решениями и жизнью.

О серьёзном — с юмором. Без войны со всем миром, но

и без пожизненного абонементa «пользуйтесь мной».

ОТ АВТОРА

Эта книга появилась из очень простой мысли: житейская самооборона нужна не только тогда, когда на нас кричат, давят или открыто требуют. Гораздо чаще всё начинается вполне прилично: «Ну тебе же не трудно», «Я же тебе добра желаю», «Мы же семья», «Я на тебя рассчитывала». И вот человек уже меняет свои планы, оправдывается и почему-то чувствует себя виноватым.

Мне хотелось собрать не тяжёлую психологическую теорию, а понятные бытовые ситуации, которые узнаются с первых строк. Где заканчивается помощь и начинается обслуживание? Почему чужое разочарование не всегда надо срочно исправлять? Как услышать непрощеный совет и не выдать вместе с ухом право подписи под собственной жизнью?

Поэтому рядом снова Баба Яга. Не злая и не воинственная, а взрослая, практичная и с хорошим чувством юмора. Она никого не перевоспитывает — это долго, дорого и очередь большая. Она помогает увидеть, где чужие ожидания тихо переехали в ваши обязанности, и вернуть каждому его собственный багаж.

Метла справедливости здесь тоже не для людей. Ею выметается лишнее: навязанная вина, бесконечные объяснения, чужие распоряжения и привычка быть удобной круглосуточно.

Читайте без мрачной серьёзности. Иногда хороший юмор

защищает личные границы не хуже длинной лекции.

ПЕВИЦА ЗОЛОТИНКА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Житейская самооборона — это не про драку. Здесь никто не научит эффектно отбиваться зонтиком, падать перекатом за диван и подозревать каждого, кто попросил одолжить соли. У нас противник гораздо мирнее и потому иногда опаснее для нервной системы. Он приходит со словами «я же тебе добра желаю», «ну тебе же не трудно», «мы же семья», «я на тебя рассчитывала» — и через несколько минут вы уже куда-то едете, кого-то спасаете и пытаетесь вспомнить, когда именно на всё это согласились.

Самое интересное, что никакого злодея может вообще не быть. Обычная тётя. Хорошая подруга. Любимый родственник. Коллега вполне приличный. Просто один привык советовать, второй — распоряжаться, третий — обижаться до победного, а четвёртый уверен, что ваша доброта входит в коммунальные услуги и предоставляется круглосуточно.

Баба Яга в этой книге никого не перевоспитывает. Поздно. Да и очередь большая. Её интересует другое: как человеку сохранить свои нервы, время и здравый смысл, не превращаясь при этом в вооружённую крепость с табличкой «Не подходить ближе ста метров».

Метла справедливости тоже применяется исключительно по назначению. Людей ею не бьют. Ею выметают лишнее: чужие обязанности, навязанные чувства вины, непрошенные

советы, бесконечные объяснения и привычку соглашаться раньше, чем успели понять, на что именно.

Курс начинается.

СНАЧАЛА ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ВАМИ УЖЕ ПЫТАЮТСЯ РУЛИТЬ

Хороший человек, который стал слишком удобным

Хорошего человека любят. Особенно те, кому от него регулярно что-нибудь нужно. Он отвезёт, подождёт, одолжит, подменит, выслушает ночью и ещё спросит, не слишком ли поздно приехал спасать. Через некоторое время окружающие начинают воспринимать такую отзывчивость примерно как горячую воду: была вчера — значит, должна быть и сегодня. Настоящее удивление начинается в тот день, когда хороший человек вдруг говорит: «Не могу». Как это — не можете? Вы же всегда могли. У людей уже планы построены, а вы внезапно решили участвовать в собственной жизни.

Баба Яга рекомендует

Начать с простого: «Сегодня не получится». Не надо сразу прилагать медицинскую карту, прогноз погоды и показания свидетелей. Если человек спрашивает причину из нормального интереса — можно ответить. Если причина нужна исключительно для того, чтобы немедленно её устранить, подробности лучше оставить при себе. Добрый человек помогает потому, что хочет. Удобный — потому, что боится отказать.

Метла справедливости выметает: представление о хорошем человеке как о бесплатном круглосуточном сервисе с доставкой на дом.

Когда доброта переходит на круглосуточный режим

Однажды вы помогли человеку. Потом ещё раз. Потом он перестал спрашивать и сообщил третьему лицу: «Она сделает». Вот тут начинается самое интересное. Собственника ресурса забыли спросить, а ресурс уже распределили. Примерно как если бы соседка сказала гостям: «Машину можете поставить в её гараж. Она добрая». Помощь отличается от эксплуатации одной маленькой деталью: у помогающего остаётся право отказаться. Если отказ вызывает возмущение, значит, помощь давно внесли в чужой бюджет как постоянную статью дохода.

Баба Яга рекомендует

Фраза «Сначала спроси меня, а потом обещай другим» отлично возвращает имущество владельцу. Если последует бессмертное «Но я же знала, что ты поможешь», можно ответить: «Теперь будешь знать меньше». Или мягче: «Лучше сначала договориться». Ничего страшного не происходит: человек просто узнаёт, что ваша доброта не работает по системе автоматического продления.

Метла справедливости выметает: чужую привычку включать ваше время и силы в свои планы без предварительного согласования.

Давление, которое даже голос не повышает

Давить на человека можно очень культурно. Не кричать, не спорить, не требовать. Достаточно тяжело вздохнуть, посмотреть в окно и сказать: «Нет-нет, поступай как считаешь нужным». После чего человек поступает как считает нужным и следующие три часа почему-то чувствует себя преступником. Высший класс — молчание. Такое молчание, рядом с которым обычное «нет» кажется почти дружеской беседой. Человек ничего не требует, просто сидит, вздыхает и смотрит. А вы уже сами начинаете предлагать уступки.

Баба Яга рекомендует

Не работать бесплатным переводчиком с языка вздохов. Если взрослый человек говорит: «Всё нормально», информацию можно принять буквально. Если ему что-то не нравится — у него есть слова. И рот, насколько нам известно, пока тоже не отменили. Не надо каждые десять минут спрашивать: «Ты точно не обиделась?» Иначе один хорошо поставленный вздох быстро превращается в официальный способ управления.

Метла справедливости выметает: обязанность круглосуточно обслуживать чужую внутреннюю погоду.

«Я же просто спросил»

Есть вопросы, которым слово «просто» совершенно не

идёт. «А сколько ты зарабатываешь?», «А квартира на кого оформлена?», «А почему у вас детей нет?», «А что у тебя со здоровьем?» Когда человек получает не тот объём информации, на который рассчитывал, появляется универсальное оправдание: «Да я же просто спросил». Разумеется. А вы можете просто не ответить. Почему-то некоторые считают, что заданный вопрос автоматически создаёт обязанность предоставить сведения. Не создаёт. Даже если вопрос задан родным голосом и с очень доброжелательным выражением лица.

Баба Яга рекомендует

Начать можно мягко: «Я это не обсуждаю». Если не поняли: «Это личное». А если границы продолжают исследовать с научным интересом, разрешается немного юмора: «Следующий вопрос будет про код от банковской карты или пока пропустим?» Главное — не начинать оправдываться, почему вы не хотите отвечать. Иначе вместо одного личного вопроса получите второй: «А почему ты не хочешь говорить?»

Метла справедливости выметает: убеждение, что чужое любопытство автоматически открывает дверь в вашу личную жизнь.

Просьба, которая пришла с рулём

Манипуляция редко входит в комнату и представляется: «Здравствуйте, я сейчас буду вами управлять». Обычно она хорошо одета. «Ты же у нас самая надёжная». «Только на тебя можно положиться». «Я знала, что ты не бросишь». И

вот надёжная женщина уже переносит собственные дела на следующую неделю. Комплимент вообще удобная упаковка: человеку сначала сообщают, какой он замечательный, а затем предлагают немедленно подтвердить это поступком. Отказать уже неловко, будто вместе с отказом придётся вернуть звание хорошего человека.

Баба Яга рекомендует

Попробуйте мысленно ответить на просьбу «нет». Если после этого вы заранее видите обиду, упрёки, разговор о неблагодарности и пересмотр всей истории отношений, просьба, вероятно, приехала не одна. Где-то в багажнике лежит управление. Отвечать лучше коротко: «Сегодня не смогу». Чем меньше материала вы выдаёте для переговоров, тем труднее из вашего «нет» соорудить «ну хорошо, только последний раз».

Метла справедливости выметает: комплименты с тайно прикреплённой квитанцией «теперь вы обязаны соответствовать».

Просьба и приказ в вежливой упаковке

Настоящая просьба предполагает два возможных ответа. Если «нет» не принимается, это уже не просьба, а распоряжение, которому для красоты приделали вопросительный знак. «Ты ведь завтра меня отвезёшь?» — звучит мило. Ваше участие уже утверждено, осталось только правильно ответить. «Ты же не откажешь?» — ещё удобнее. Отказ зара-

нее оформлен как недостаток характера. Внешне всё вежливо, а выбора почему-то не осталось.

Баба Яга рекомендует

Вернуть разговору грамматику: «Ты спрашиваешь, могу ли я?» После этого можно спокойно ответить: «Нет, завтра не смогу». Не требуется придумывать падение метеорита, внезапный визит министра и температуру сорок один. Право отказаться от чужой просьбы действует и при нормальном давлении. Если для каждого «нет» требуется стихийное бедствие, однажды придётся покупать собственный вулкан.

Метла справедливости выметает: просьбы, которые заранее назначили ваш ответ и оставили вам только право красиво согласиться.

Чужая срочность ворвалась в ваш календарь

Некоторые люди умеют удивительно организовать чужое время. Своё — не очень. Они могут неделю откладывать дело, спокойно пить кофе, вспоминать о сроке в последний вечер, а потом сообщить вам голосом диспетчера аэропорта: «Мне срочно!» После слова «срочно» почему-то предполагается, что ваши планы автоматически самоуничтожились. Особенно эффектно звучит: «Ну ты же понимаешь, у меня безвыходная ситуация». Понимаете. Но иногда ситуация безвыходная исключительно потому, что выход стоял рядом три дня и его старательно обходили.

Баба Яга рекомендует

Сначала отделить чужую срочность от своей обязанности. «Я понимаю, что тебе срочно. Сегодня помочь не смогу». Если можете помочь частично — назовите конкретный объём. Не превращайте чужой пожар в собственное стихийное бедствие только потому, что вам первыми позвонили. Иногда лучший подарок хронически неорганизованному человеку — возможность однажды познакомиться с последствиями слова «заранее».

Метла справедливости выметает: чужую срочность, которая без спроса прописалась в вашем календаре и уже выбрала себе лучшие часы.

Вина, которую вам принесли без заказа

Чувство вины иногда доставляют быстрее курьера. «Я на тебя рассчитывала», «Я думала, ты поможешь», «Ну ладно, справлюсь сама» — и вот вы уже мысленно подписываете акт приёма-передачи. Тут полезно проверить документы: вы обещали? Договорились? Подвели человека? Если нет, возможно, посылка вообще отправлена не по адресу. Чужая надежда может быть очень искренней, но надежда всё равно не является доверенностью на ваше время.

Баба Яга рекомендует

Очень полезная фраза: «Ты рассчитывала, но мы об этом не договаривались». Она прекрасно отделяет чужой план от вашего обязательства. Если собеседник продолжает: «Но я же надеялась», — можно спокойно признать факт: «Пони-

маю». И ничего не делать. Понимание не является нотариальным согласием.

Метла справедливости выметает: чувство вины, доставленное вам без заказа, накладной и права на возврат.

«Я не хочу» без справки от врача

Сказать «не могу» обычно легче. Тут есть обстоятельства, перед которыми все равны. А «не хочу» звучит подозрительно: человек вдруг обнаружил собственное желание и ещё решил его учитывать. Поэтому вместо простого «не хочу идти» начинается создание легенды. Устала. Голова. Давление. Завтра рано вставать. Кот грустит. Ещё немного — и ко-ту придётся самому звонить родственникам и подтверждать алиби.

Баба Яга рекомендует

Если вы не брали обязательств, ваше нежелание вполне имеет право на существование. Говорить в лоб «не хочу» тоже необязательно. Есть прекрасные человеческие варианты: «Спасибо, я сегодня пропущу», «Сегодня останусь дома», «В этот раз не поеду». Приглашение не превращается в повестку только потому, что оно красиво сформулировано.

Метла справедливости выметает: обязанность придумывать уважительную катастрофу всякий раз, когда вам просто не хочется.

«Мне неудобно» — уже достаточно

Иногда человек сообщает: «Мне так неудобно», а собеседник открывает заседание комиссии. Почему неудобно? Насколько неудобно? А нельзя потерпеть? Можно ли сдвинуть ваши дела, чтобы ему всё-таки стало удобно? Смысл разговора постепенно меняется. Вы уже не решаете, подходит вам вариант или нет. Вы доказываете, что ваше неудобство достаточно велико, чтобы быть признанным официально.

Баба Яга рекомендует

Фраза «Мне этот вариант не подходит» прекрасна тем, что не содержит деталей для ремонта. Если можно найти другой вариант — ищите. Если нельзя — иногда не происходит встреча, поездка или совместное дело. Мир выдерживает удивительные нагрузки. Удобным обязано быть кресло. Человек такой технической характеристики в паспорте не имеет.

Метла справедливости выметает: общественную комиссию, которая решает, достаточно ли вам неудобно, чтобы иметь право отказаться.

Забота, которая стала начальником

Настоящая забота спрашивает: «Тебе помочь?» Контроль сообщает: «Я уже решила, что тебе надо делать». Внешне похоже, особенно если контроль говорит нежным голосом и периодически добавляет: «Я же переживаю». После этого можно регулировать всё: пальто, работу, мужа, деньги и вре-

меня возвращения домой. Причём любой протест объявляется неблагодарностью к человеку, который всего лишь заботится.

Баба Яга рекомендует

Проверять заботу по одному критерию: умеет ли она слышать «нет». Если после слов «Спасибо, я решила сама» начинается второй тур убеждений, перед нами уже не плед и чай, а диспетчерский пункт. Фраза проста: «Спасибо, что переживаешь. Я решу сама». При необходимости повторить теми же словами. Новая формулировка часто воспринимается как новая дверь, а двери строить бесконечно необязательно.

Метла справедливости выметает: заботу с папкой приказов, графиком отчётности и привычкой путать любовь с управлением.

Воспитанность — не абонемент «пользуйтесь мной»

Воспитанный человек не хамит, благодарит и старается уважать окружающих. Почему-то к этой прекрасной системе иногда тайно добавляют ещё один пункт: никогда никому не отказывать. Особенно это касается женщин. Будь мягче. Не обижай. Войди в положение. Потерпи. Улыбнись. В итоге воспитанный человек превращается в диван хорошего качества: всем удобно, а его мнение по эксплуатации никого особенно не интересует.

Баба Яга рекомендует

Использовать вежливые, но законченные фразы: «Спасибо, но я не смогу», «Нет, мне это не подходит», «Я откажусь». Не надо после каждого отказа трижды улыбаться, чтобы доказать отсутствие агрессии. Вежливое «нет» остаётся вежливым, даже если собеседнику больше понравился другой ответ. Хорошие манеры нужны, чтобы уважать людей, а не чтобы вычеркнуть из списка людей себя.

Метла справедливости выметает: идею, что хорошие манеры требуют пожизненной уступчивости.

САМООБОРОНА ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ

«Я бы на твоём месте»

Фраза «я бы на твоём месте» неизменно радует Бабу Ягу. Место-то занято. Причём человеком, который имеет к нему наиболее прямое отношение. Советчик обычно готов немедленно решить, где вам работать, с кем жить и покупать ли квартиру. Но комплект к вашему месту брать почему-то не хочет: счета, обстоятельства, последствия решения, бессонные ночи и родственников с их мнением. Чужое место вообще очень удобно занимать мысленно: ответственности никакой, обзор прекрасный.

Баба Яга рекомендует

Отвечать спокойно: «Возможно. А я решила иначе». Если отношения позволяют юмор: «На моём месте уже я. Вдвоём тесновато будет». Главное — не начинать доказывать, поче-

му вы поступаете именно так. Послушать чужой опыт полезно. Передавать вместе с ухом право подписи необязательно.

Метла справедливости выметает: желающих занять ваше место без переезда, коммунальных платежей и последствий собственных советов.

«Нормальные люди так не делают»

Где находится реестр нормальных людей, установить не удалось. Зато его неофициальные представители встречаются повсюду и отлично знают правила. Нормальные люди в определённом возрасте женятся. Потом рожают. Потом не разводятся. Или разводятся, если «так жить нельзя». Одежду носят по возрасту, работу меняют по расписанию, а мечты желательно согласовывать с районным отделением общественного мнения. Особенно забавно, что инструкции разных экспертов друг другу противоречат.

Баба Яга рекомендует

Не доказывать, что вы всё-таки нормальная. Фраза «Мне подходит так» прекрасно работает без сертификата соответствия. На «Но люди так не делают» можно спросить: «Какие именно люди?» Иногда огромная норма быстро уменьшается до одной соседки и двух знакомых. Баба Яга считает достаточной нормой не вредить людям и не терять себя. Остальные нормативы можно оставить их разработчикам.

Метла справедливости выметает: воображаемый ГОСТ на человеческую жизнь.

«В твоём возрасте уже пора»

Возраст обладает удивительным свойством: чем он ваш, тем лучше в нём разбираются окружающие. Они знают, когда вам пора замуж, когда поздно менять работу, когда уже несолидно надевать красное и в каком году заканчивается право на глупости. В двадцать пять пора одно, в сорок другое, в шестьдесят «пожить спокойно». Когда именно разрешается просто жить, расписание почему-то не опубликовано.

Баба Яга рекомендует

На «тебе уже пора» отвечать: «Если что, я себе напомним». На «в твоём возрасте поздно» — «У меня другое расписание». Если хочется совсем мягко: «Мне мой возраст подходит». Чужой календарь удобнее всего использовать по прямому назначению — для чужой жизни.

Метла справедливости выметает: возрастной диспетчерский пункт, который без лицензии объявляет посадку на чужие решения.

«А что люди скажут?»

Скажут. В этом можно быть уверенной. Сделаете — скажут, зачем сделали. Не сделаете — скажут, что побоялись. Будете успешной — зазнались. Неуспешной — сами виноваты. Хорошо выглядите — слишком стараетесь. Плохо — запустили себя. Человечество вообще прекрасно освоило про-

изводство комментариев без предварительного заказа.

Баба Яга рекомендует

Уточнить состав общественности. Кто именно эти люди? Часто огромная толпа превращается в соседку Галю, двоюродную тётю и бывшую коллегу, которую не видели семь лет. Фраза «Пусть говорят» гораздо экономнее, чем десять лет жизни по чужим комментариям. Они поговорят и пойдут домой. А жить с вашим решением почему-то останетесь вы.

Метла справедливости выметает: коллективное мнение неизвестного состава, которое почему-то получило право голоса в вашей жизни.

Таинственная организация «все»

«Все считают, что ты неправа». Звучит внушительно. Почти результаты всенародного голосования. Стоит попросить список участников, и демократия начинает быстро сворачиваться. «Ну мама так думает. И Лена. И вообще многие». Кто именно многие — неизвестно. Возможно, люди просто проходили мимо. Использование слова «все» удобно тем, что спорить приходится уже не с одним человеком, а сразу с воображаемым стадионом.

Баба Яга рекомендует

Вернуть массовку за кулисы: «Если кто-то хочет мне что-то сказать, пусть скажет сам». А потом спросить собеседника: «А ты сама что думаешь?» Разговор сразу становится честнее: один человек, одно мнение. С одним мнением разо-

браться проще, чем с населением страны, которое даже не знает, что его уже пригласили в спор.

Метла справедливости выметает: загадочную организацию «все считают», не предоставившую ни списка членов, ни протокола собрания.

Родственники лучше знают, как вам жить

Родство иногда автоматически открывает отдел стратегического планирования. Вы ещё думаете, менять ли работу, а семейный совет уже решил, что нельзя. Вы только познакомились с человеком, а родственники определили перспективы брака и примерное количество будущих ошибок. Всё это часто действительно делается из любви, что не мешает любви вести себя как генеральный директор.

Баба Яга рекомендует

Не воевать с родственниками, а возвращать должности. «Я услышала ваше мнение. Решать буду сама». Если ответят: «Но мы же переживаем», можно согласиться: «Я знаю». И опять ничего не передавать в управление. Любовь даёт право волноваться. Право подписи она автоматически не выдаёт.

Метла справедливости выметает: семейный совет директоров, который назначил себя без собрания акционеров.

Подруга назначила себя главным экспертом

Некоторые подруги умеют слушать. Другие открывают

консультационный центр. Вы рассказываете, что устали на работе, а через пять минут уже имеете новый карьерный план, диагноз начальнику и инструкцию, каким должен быть нормальный мужчина. Иногда хочется просто пожаловаться, но экспертное оборудование уже включено. Вопросы «Что мне делать?» вы, между прочим, не задавали.

Баба Яга рекомендует

Сказать прямо: «Я сейчас не за советом. Просто хочу рассказать». Хорошая подруга переключится. Главный специалист слегка расстроится: обследование отменили, а он подготовился. Если советы продолжаются, можно добавить: «Когда понадобится решение, объявлю тендер». Настоящая дружба такой юмор переживёт.

Метла справедливости выметает: дружбу, в которой собеседник незаметно открыл консультационный кабинет и забыл спросить, нужен ли вам приём.

Коллега оценивает то, о чём его не спрашивали

Вы сказали коллеге, куда ездили отдыхать. Через несколько минут выяснилось, что выбрали не ту страну, дорого заплатили, неправильно выбрали месяц и вообще «за эти деньги можно было лучше». Что именно можно было лучше, коллега тоже знает. Она бы всё организовала идеально. Правда, в отпуск ездили вы. Вопросы «Оцени мой выбор» никто не задавал, но проверка качества уже проведена.

Баба Яга рекомендует

Очень экономный ответ: «А мне понравилось». На «Но можно было дешевле» — «Наверное». На «Я бы никогда» — «Понимаю». Критик теряет главное топливо — спор. Не каждая чужая реплика требует защиты дипломной работы.

Метла справедливости выметает: бесплатную экспертизу чужой жизни, на которую никто не выдавал техническое задание.

Как не оправдываться за свой выбор

Человек не пошёл в гости и вместо простого «не получится» начинает выпуск трёхтомник. Устал, много дел, завтра рано вставать, транспорт неудобный. Чем подробнее объяснение, тем легче его отремонтировать. «Устала? У нас отдохнёшь». «Рано вставать? Мы тебя отпустим пораньше». «Да-да-да? Заберём». И вот ваше объяснение уже совместно отредактировали так, чтобы вы всё-таки приехали.

Баба Яга рекомендует

Не выдавать инструкцию по обжалованию решения. «Спасибо, сегодня не смогу». Всё. Объяснение — это информация, а не обязательная часть отказа. Особенно если каждую причину собеседник воспринимает как неисправность, которую надо устранить.

Метла справедливости выметает: бесконечные объяснительные на право распоряжаться собственным вечером.

Право жить по-своему не защищают как диссертацию

Иногда взрослый человек неожиданно оказывается на защите диссертации под названием «Почему мне нравится моя собственная жизнь». Комиссия задаёт вопросы. Почему одна? Почему с ним? Почему работаешь дома? Почему не хочешь дачу? Чем усерднее вы доказываете, тем сильнее создаётся впечатление, что комиссия действительно имеет полномочия.

Баба Яга рекомендует

Очень крепкая фраза: «Мне так хорошо». На повторное «Но почему?» — «Потому что мне так хорошо». Возражать почти некуда. Собственные предпочтения вообще не обязаны иметь сложное научное обоснование. Иногда нравится — и всё.

Метла справедливости выметает: экзамен на право жить так, как вам удобно, если экзаменаторов никто не назначал.

Когда ваше решение всем не нравится

Бывает неприятная ситуация: вы всё решили, а окружающие не одобрили. Особенно тяжело людям, которые много лет привыкли измерять правильность поступка количеством довольных родственников. Чем больше одобрения, тем спокойнее. Но однажды решение может оказаться хорошим именно для вас и совершенно неудобным для других.

Тут возникает соблазн передумать не потому, что решение плохое, а потому, что вокруг стало неприятно.

Баба Яга рекомендует

Проверить три вещи: решение законно? Чужих прав не нарушает? Основные последствия нести вам? Если да, общественное голосование можно закрывать. Фраза «Я понимаю, что вы не согласны. Но решение принято» звучит спокойно и не просит разрешения. Чужое недовольство — неприятная погода, но плохая погода ещё не означает, что вы едете не туда.

Метла справедливости выметает: привычку считать чужое недовольство официальным доказательством собственной неправоты.

Как не унести чужое мнение домой

Разговор закончился утром, а человек до вечера продолжает жить у вас в голове. Вы готовите ужин и мысленно отвечаете ему всё более удачно. К ночи появляется версия ответа, достойная международной премии. Сам собеседник давно спокойно смотрит сериал. Это одна из самых дорогих форм гостеприимства: человек уже ушёл, а вы продолжаете обслуживать его присутствие бесплатно.

Баба Яга рекомендует

После тяжёлого разговора спросить себя: мне нужно что-то сделать? Если нет — разговор окончен. Можно даже сказать вслух: «Всё, заседание закрыто». Звучит смешно, но

мозг иногда уважает административные процедуры. Не всякого человека, которого вы выпустили из квартиры, надо оставлять ночевать в голове.

Метла справедливости выметает: чужое мнение вместе с тапочками, в которых оно собиралось поселиться у вас надолго.

НЕПРОШЕННЫЕ СОВЕТЫ

Бесплатный совет — дорогая вещь

Непрошенный совет прекрасен своей экономикой. Советчик не платит ничего. Последствия оплачиваете вы. «Я бы уволилась». «Я бы продала квартиру». «Я бы на твоём месте давно ушла». Очень щедро. Особенно если учесть, что после вашего увольнения советчик продолжит получать свою зарплату, а после продажи вашей квартиры — жить в своей. Условное наклонение вообще делает людей невероятно смелыми.

Баба Яга рекомендует

«Спасибо, я подумаю» — вполне достаточно. Слово «подумаю» не означает, что через сутки вы обязаны представить отчёт о выполнении. Совет вам подарили. Подарками хозяин распоряжается сам. Если совет совсем не нужен, ещё честнее: «Я сейчас не ищу совета».

Метла справедливости выметает: бесплатные рекомендации с платными последствиями.

«Я тебе добра желаю»

Под этой фразой проходит огромное количество товара сомнительного качества. «Тебе бы похудеть». «Муж у тебя какой-то не такой». «В твоём возрасте странно так одеваться». И всё это добро. Просто почему-то после него настроение требует ремонта. Возможно, намерения действительно прекрасные, но поставщик явно ошибся с ассортиментом.

Баба Яга рекомендует

Не спорить о намерениях. Можно сказать: «Я знаю, что ты из добрых побуждений. Но такие комментарии мне не нужны». Если добро после этого возмущается и требует права продолжать, возникает подозрение, что важнее было всё-таки высказаться. Добро, которое не умеет остановиться после просьбы, постепенно начинает напоминать контроль.

Метла справедливости выметает: заботу, после которой самооценку приходится собирать по комнате.

«Ты просто не понимаешь»

Удобная конструкция. Вы не согласились с советом — значит, не поняли. Советчик автоматически остаётся самым умным человеком в комнате. Ваше несогласие объявляется технической неисправностью, и начинается повторное объяснение. Потом ещё одно. Пока вы либо не согласитесь, либо не состаритесь.

Баба Яга рекомендует

«Я понимаю. Просто не согласна». Эта фраза удивительно

хорошо закрывает учебный процесс. Никаких экзаменов, повторных объяснений и попыток доказать наличие интеллекта. Можно прекрасно понимать чужую мысль и не использовать её. Это не дефект восприятия. Это собственное решение.

Метла справедливости выметает: привычку объявлять любое несогласие недостатком понимания.

Эксперт, которому хватило пяти минут

Вы рассказали человеку одну историю. Через пять минут он понял ваш брак, работу, характер начальника, детство мужа и уже знает, что делать дальше. Настоящие специалисты иногда сомневаются месяцами. Случайный знакомый — никогда. Особенно впечатляет уверенность. Никаких «возможно», «не знаю», «надо разобраться». Всё ясно ещё до десерта.

Баба Яга рекомендует

«Ты знаешь только часть ситуации». Если услышите: «Мне и так всё понятно», можно ответить: «Вот это как раз и настораживает». Человек, который увидел два кадра фильма, вполне может иметь мнение. Только сценарий переписывать ему пока рановато.

Метла справедливости выметает: экспертизу, проведённую быстрее, чем остывает чай.

Как остановить поток рекомендаций

Некоторые советчики работают без выключателя. Первый

совет вы выслушали из вежливости. Второй — потому что не успели вставить слово. На пятом человек уже перестраивает вашу жизнь до пенсии. Чем дольше вы молчите, тем сильнее у советчика ощущение, что семинар проходит успешно. В какой-то момент хочется просто открыть окно и выпустить рекомендации на свежий воздух.

Баба Яга рекомендует

Остановить поток раньше: «Спасибо, советов мне достаточно». Если не помогает: «Правда, давай эту тему закончим». Если и это не помогает — сменить тему или закончить разговор. Иногда единственная граница, которую человек понимает, — отсутствие аудитории.

Метла справедливости выметает: бесконечный поток рекомендаций вместе с краном, который кто-то забыл закрыть.

Нужно ли объяснять, почему вы не воспользовались советом

Особый советчик возвращается через неделю: «Ну что, сделала, как я тебе сказала?» В голосе уже слышится отдел контроля качества. Формально вам дали мнение. Фактически ожидают отчёт о внедрении. Если ответить «нет», может последовать дополнительный аудит: «А почему? Я же тебе говорила!»

Баба Яга рекомендует

Спокойно: «Нет, я решила по-другому». И не бросаться

объяснять почему. Совет — это не договор подряда. Он не создаёт обязательства выполнить работу в срок. Даже хороший совет можно выслушать и не использовать. Подарок тоже не обязан стоять на самом видном месте только потому, что даритель потом пришёл проверить.

Метла справедливости выметает: контрольный визит советчика с требованием предъявить акт выполненных рекомендаций.

Совет под видом критики

«Тебе бы собой заняться». Формально совет. По ощущениям — маленький укол, которому надели шляпу заботы. Есть рекомендации, после которых человек знает больше. А есть те, после которых он просто нравится себе меньше. Разница существенная. Особенно если советчик уверяет, что только помогает.

Баба Яга рекомендует

Иногда спросить прямо: «Ты сейчас хочешь помочь или просто высказаться?» Вопрос неудобный, зато быстро проясняет жанр. Если в ответ услышите: «Ой, всё, ничего тебе сказать нельзя», это не катастрофа. Некоторые вещи действительно можно не говорить. Человечество переживёт.

Метла справедливости выметает: критику, которая пришла в гости в чужом пальто и представилась полезным советом.

Совет под видом заботы

«Я просто переживаю» может быть настоящей заботой. А может — пропуском в вашу жизнь без ограничения срока действия. Проверка проста: скажите «Спасибо, я решила». Если человек остановился — забота принята. Если достал новый набор аргументов, таблицу и троих родственников в поддержку, это уже штаб управления.

Баба Яга рекомендует

«Я ценю, что ты волнуешься. Но решение моё». При необходимости повторить дословно. Не надо каждый раз изобретать новую формулировку. Новая формулировка часто воспринимается как новая дверь. Не стройте двери там, где уже есть одна нормальная закрытая.

Метла справедливости выметает: заботу с функцией бесконечного повторного согласования.

Совет под видом превосходства

Есть особый тон: «Ну, я-то давно поняла...» После него становится ясно, что перед вами человек, который жизнь уже сдал на пятёрку и теперь проверяет домашние задания остальных. Обычно дальше следуют воспоминания о собственной мудрости, из которых аккуратно вырезаны все ошибки, сомнения и моменты, когда советчик сам делал ровно наоборот.

Баба Яга рекомендует

«Хорошо, что тебе это подошло». И всё. Не надо взби-

ратся на соседний пьедестал и доказывать, что вы тоже умная. Пьедесталы вообще неудобная мебель: с них плохо слышно других и слишком далеко падать.

Метла справедливости выметает: советы, которые выдают вместе с демонстрацией личного превосходства.

«Потом спасибо скажешь»

Великолепная фраза: благодарность выписана заранее, ваше согласие вообще не требуется. «Потом спасибо скажешь» часто означает: «Сейчас не спорь, я лучше знаю». Очень удобная система, особенно если потом никогда не наступит. А если наступит, проверить, насколько вы действительно благодарны, всё равно будет некому.

Баба Яга рекомендует

«Если захочу — обязательно скажу». Можно мягче: «Посмотрим». И принять решение самостоятельно. Человек, уверенный в своей правоте, вполне способен дождаться будущего без вашего немедленного послушания.

Метла справедливости выметает: благодарность, выписанную заранее на ещё не оказанную услугу.

Когда советчик обижается, что его не послушали

Вот здесь иногда выясняется, что совет был вовсе не советом. Если человек поделился мнением и обиделся, что вы поступили иначе, возможно, внутри упаковки находился при-

каз. Нормальный совет допускает свободу выбора. Иначе это уже руководство с обязательным исполнением.

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.