

18+

Коробова Алла

ПОШЛИ ОНИ

Разреши себе
перестать терпеть



НАУЧПОП • ПСИХОЛОГИЯ • УМНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Алла Коробова

Пошли они

«Издательские решения»

Коробова А.

Пошли они / А. Коробова — «Издательские решения»,

Хватит извиняться за то, что не терпишь. Хватит искать оправдания чужой грубости. Хватит быть удобной вместо того, чтобы быть собой. Эта книга про честное «пошли они» тем, кто годами решал, сколько вам можно чувствовать: свекровям с гречкой, начальникам с чужими заслугами, партнёрам, для которых забота оборачивалась контролем. Опираясь на научные исследования и сотни живых историй, автор объясняет, почему сила воли не спасает от токсичности, которая просачивается по капле.

© Коробова А.

© Издательские решения

Содержание

ПОШЛИ ОНИ	7
Посвящение	8
ОТ АВТОРА	9
Что внутри	10
Что понадобится от вас	11
И последнее	12
ПРОЛОГ	13
Часть I. Слова, которые звучат безобидно	15
Глава 1. «Да я же шучу»	15
Что произошло	16
Изнанка безобидной шутки	17
Истории. Один и тот же приём в разных декорациях	20
Что ответить	22
Что делать дальше	23
Чек-лист	24
Красные флаги	24
Глава 2. «Ты все не так поняла»	26
Что произошло	27
Разбор психолога. Как работает отрицание реальности	27
Истории. Одно и то же отрицание в разных декорациях	30
Что ответить	32
Что делать дальше	33
Чек-лист	35
Красные флаги	35
Глава 3. «Ты слишком чувствительная»	37
Что произошло	38
Разбор психолога. Откуда берётся привычка обесценивать чужую боль	38
Истории. Обесценивание в разных декорациях	41
Что ответить	42
Что делать дальше	43
Чек-лист	44
Красные флаги	45
Глава 4. «Все считают так же»	47
Что произошло	48
Разбор психолога. Почему ссылка на группу работает лучше личного мнения	48
Истории. Разные исходы одного приёма	51
Что ответить	53
Что делать дальше	54
Чек-лист	55
Красные флаги	55
Часть II. Токсичные отношения	57
Глава 5. Партнёр	57
Что произошло	58

Разбор психолога. Почему контроль редко выглядит как контроль	58
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Пошли они

Алла Коробова

© Алла Коробова, 2026

ISBN 978-5-0071-4435-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Коробова Алла

ПОШЛИ ОНИ

Разрешите себе перестать терпеть

2026

Все имена, обстоятельства и детали историй в этой книге собирательные, изменены или полностью вымышлены. Совпадения с реальными людьми случайны. Книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или юриста.

Посвящение

*Тебе, кто в очередной раз готова уступить, лишь бы не видеть чужого разочарования.
Эта книга не для того, чтобы ты стала жёстче или разучилась любить.*

*А для того, чтобы в ту секунду, когда внутри всё сжимается, ты вспомнила, что
можно остаться доброй и всё равно сказать «нет».*

ОТ АВТОРА

Большую часть своей взрослой жизни я была удобной.

Не той, кем восхищаются. Удобной. Той, к кому можно прийти с любой просьбой и почти наверняка не услышать отказа. Той, на кого можно повысить голос за праздничным столом и не получить в ответ ничего, кроме смущённой улыбки. Той, чьё молчание слишком часто принимали за согласие, пока в какой-то момент я и сама перестала различать, где заканчивается моя доброта и начинается чужое удобство.

Эта книга родилась не из одной большой драмы. Она собралась из десятков мелочей, каждая из которых по отдельности казалась слишком незначительной, чтобы вообще о ней говорить. Из просьбы, на которую я согласилась уже в третий раз подряд, хотя не хотела. Из шутки за столом, после которой я смеялась громче всех, лишь бы никто не заметил, что мне не смешно. Из фразы «она же мать», которая должна была объяснить мне, почему я обязана терпеть то, чего не потерпела бы ни от одного другого человека на свете.

Годами я считала это своей особенностью характера. Слишком чувствительная. Слишком ранимая. Слишком много всем прощаю, а потом слишком долго не могу отпустить обиду. Потребовалось много времени, чтобы заметить закономерность, которая работает одинаково в спальне, на родительской кухне, в переговорной и в комментариях под случайной фотографией. У этой закономерности наконец появились слова. С них и начинается книга, которую вы держите в руках.

* * *

Что внутри

Здесь двадцать пять глав, и ни одна из них не претендует стать диагнозом сразу всей вашей жизни. Партнёр, который наказывает молчанием. Свекровь, путающая заботу с контролем. Начальник, присваивающий чужую работу одной удачной сменой местоимения. Подруга, чья радость за вас звучит немного вымученно. Незнакомец в очереди, выбравший именно вас, потому что вы показались ему самой безопасной мишенью в зале.

Каждая глава устроена одинаково. Это сделано намеренно. Сначала история, достаточно подробная, чтобы в ней можно было узнать не только чужую беду, но и кое-что своё. Дальше разбор механизма: что происходит психологически, откуда берётся этот паттерн и почему он вообще работает. Затем варианты ответа, от самого мягкого до самого прямого, чтобы вы сами выбирали степень жёсткости, подходящую именно вашей ситуации. И короткий список сигналов в конце, помогающий отличить редкую человеческую промашку от устойчивой модели поведения, которую стоит принимать всерьёз.

Такое устройство позволяет открывать книгу сразу на нужной главе. Читать всё подряд от первой страницы до последней вовсе не обязательно.

Что вы получите, дойдя до последней страницы? Не готовый сценарий на любой случай жизни, такой книги попросту не существует, и любой, кто обещает вам универсальный ответ на любую ссору, скорее всего, преувеличивает свои возможности. Вы получите словарь. Названия для вещей, которые раньше ощущались лишь смутным, необъяснимым дискомфортом где-то под рёбрами. А ещё, надеюсь, вы получите разрешение перестать видеть в этом дискомфорте доказательство собственной вины.

* * *

Что понадобится от вас

Здесь я должна сказать честно то, о чём редко предупреждают в книгах такого рода. Одного чтения недостаточно. Можно прочитать все двадцать пять глав, кивая на каждой странице, узнавая героинь в подругах, коллегах, малознакомых женщинах из чужих историй, и захлопнуть книгу, ни разу не подумав о собственной матери. Это самый частый способ, которым читатель незаметно защищает себя от книги: соглашаться со всем, что не касается его напрямую.

Если вы действительно хотите перемен, начинать стоит ровно с той главы, которую хочется пролистать побыстрее. С того человека, чьё имя вы уже вспомнили, пока читали это предисловие, хотя, возможно, надеялись, что не вспомните. Лёгкие главы можно оставить на потом. Трудную лучше открыть первой: именно она проверяет, готовы ли вы по-настоящему работать с этой книгой. Одного прочтения для этого недостаточно.

Второе, что вам понадобится, это готовность различать два ощущения, которые взрослые люди путают всю жизнь: тревогу и вину. Учащённое сердцебиение после того, как вы наконец сказали «нет», само по себе не доказывает, что вы поступили плохо. Это лишь неполадка в древней сигнальной системе, одинаково реагирующей и на реального хищника, и на короткую честную фразу в семейном чате. Пока вы путаете эти два чувства, самые точные формулировки из этой книги будут разбиваться о старую привычку сдаваться при первом же неприятном ощущении внутри.

И третье: без обычной, самой земной осознанности здесь не обойтись. Не в модном, растягированном смысле этого слова. Нужна самая простая её форма: способность на секунду остановиться перед привычной реакцией и спросить себя, что на самом деле сейчас происходит. Кто в этой сцене действительно рискует чем-то важным, а кто просто злится, что вы наконец перестали быть удобной.

Установка, с которой стоит открывать эту книгу, простая. Вы не сломаны, и чинить в себе ничего не нужно. Нужно лишь перестать называть чужим именем то, что давно заслуживает собственного. Мотивация появится сама, как только вы поймёте, откуда на самом деле начинаются перемены. Не с окружающих вас людей. Перемены начинаются с одной простой внутренней договорённости: ваш дискомфорт больше не равен вашей неправоте.

* * *

И последнее

Я старалась не перегружать вас теорией. Каждая глава короткая, ровно настолько, чтобы прочитать её можно было за один вечер. Неделя штудирования здесь не понадобится. Возвращаться к ней можно снова и снова, по мере необходимости. Держать в голове книгу целиком не нужно, будто это экзаменационный билет.

Если из всего, что здесь написано, вы вынесете только одно, пусть это будет разрешение. Вы имеете право на собственный комфорт рядом с другими людьми. Не после того, как заслужите его безупречным поведением. Прямо сейчас, такой, какая вы есть.

Дальше вы пойдёте сами. Здесь я всего лишь показываю дорогу, которой когда-то очень не хватало мне самой.

ПРОЛОГ

Руки у меня дрожали, когда я набирала то сообщение. Совсем не крупная просьба, если разбираться объективно. Коллега в третий раз за месяц попросила подменить её на субботнем созвоне, и я написала простое, короткое: «В этот раз не смогу». Отправила. Сердце колотилось так, будто я только что пробежала несколько кварталов. Ладони вспотели. В животе стянулся тугой, неприятный узел, тот самый, что бывает перед серьёзной опасностью, перед чем-то настоящему угрожающим жизни.

А угрозы никакой не случилось. Фраза из шести слов, отказ, на который я имела полное право.

Моя нервная система думает, что за мной гонится лев. Я отстояла свои границы.

Если вам знакомо это ощущение, вы не одиноки, и, что важнее, с вами всё в порядке. Тело человека формировалось вовсе не в переговорах и не в семейных чатах. Оно формировалось на равнине, где секундное промедление перед реальной опасностью стоило жизни. Нервная система, доставшаяся нам от далёких предков, не умеет отличать льва в высокой траве от короткого, вежливого «нет» в рабочей переписке. И то и другое она читает одинаково. Угроза, действуй, спасайся. Сердце ускоряется, дыхание учащается, руки холодеют, тело готовится или бежать, или драться, хотя нужно всего лишь досмотреть до конца свою собственную фразу и не начать её лихорадочно смягчать.

Это открытие, при всей своей простоте, снимает с плеч огромный, годами копившийся груз. Дрожь в руках после отказа не означает, что вы поступили неправильно. Это не голос совести, обличающий вас в жестокости. Это древний, слегка растерянный механизм, который не получил обновления с тех пор, как самой страшной угрозой человеку стал уже не хищник в кустах. Самой страшной угрозой стало чьё-то разочарованное лицо за столом переговоров.

Мы годами путаем эти два чувства. Путает интенсивность физиологической реакции с моральной оценкой поступка. Раз так сильно колотится сердце, значит, я, наверное, сделала что-то ужасное. Раз так неприятно внутри, значит, я не права. Это ловушка, в которую попадает практически каждый, кто хоть однажды пытался сказать взрослому, важному для него человеку простое, честное «мне это не подходит». Тело реагирует бурей. Разум торопится объяснить бурю виной. А вины, если разобраться до конца, чаще всего не было вовсе.

Нас с детства учат быть снисходительными. Учат находить оправдания чужой грубости. У него был тяжёлый день. Она не со зла. Так уж воспитана, что поделаться. Мы становимся виртуозами по разгадыванию скрытых причин чужого плохого поведения, экспертами по чужим травмам и обстоятельствам, при этом ни разу не спрашивая себя простого, неудобного вопроса. А обязана ли я это терпеть?

Не обязаны.

Снисходительность к грубости, к постоянным шуткам за ваш счёт, к контролю под видом заботы, к обесцениванию, которое так удобно называть чужим неудачным характером, не делает вас хорошим человеком. Она делает вас удобным человеком. Это разные, не пересекающиеся вещи, хотя нас годами учили верить, что это одно и то же. Хороший человек умеет быть добрым. Удобный человек умеет терпеть. И если однажды вы перестанете путать эти два качества, окажется, что доброта прекрасно может жить рядом с твёрдым, отчётливым «хватит», без малейшего внутреннего противоречия между ними.

Жизнь у вас одна. Это не красивая метафора для мотивационного плаката. Это простой, буквальный факт, который почему-то легче осознать в теории, чем прожить на практике. Одна жизнь, конечная, не бесконечная, состоящая из ограниченного количества дней. Каждый из этих дней можно провести либо в спокойствии, либо в постоянной, изматывающей необходимости подстраиваться под чужое настроение, лишь бы никого не расстроить. У вас есть право

прожить эту единственную жизнь в комфорте. Речь не обязательно о роскоши и не об отсутствии всех трудностей. Речь о комфорте по отношению к людям вокруг. Без необходимости каждый день сжиматься, извиняться за собственное существование, объяснять, почему вам плохо от того, от чего плохо.

И вот здесь начинается самое сложное, ради чего, собственно, эту книгу и нужно читать дальше. Отстаивание границ иногда разрушает отношения. Не всегда. Не обязательно навсегда. Но иногда, честно сказанное «нет», честно названная своим именем грубость, честно проведённая граница оказываются несовместимы с продолжением отношений в прежнем виде. Кто-то обидится и не простит. Кто-то назовёт вас неблагодарной, слишком чувствительной, испортившей семью. Кто-то исчезнет из вашей жизни, доказывая тем самым, что оставался в ней вовсе не ради вас. Оставался он ради вашей готовности молчать.

Здесь не будет утешения в духе «настоящие отношения такое выдержат». Иногда не выдерживают. И это, при всей своей горечи, не повод чувствовать себя виноватой.

Вина за разрушенные отношения принадлежит вовсе не тому, кто наконец сказал правду. Она принадлежит тому, кто сделал правду невыносимой для дальнейшего сосуществования. Не вы разрушили эту связь коротким, честным словом. Её разрушила необходимость лгать себе годами, чтобы связь эта продолжала существовать. Вы лишь перестали быть единственной несущей стеной, на которой держалась эта иллюзия целостности.

Разрешите себе прямо сейчас, ещё до того, как перевернёте следующую страницу, одну простую вещь. Право на дискомфорт тех, кто привык к вашему бесконечному терпению. Их разочарование не доказывает, что вы неправы. Их обида не равна вашей вине. Их уход, если он случится, не катастрофа, которую нужно было любой ценой предотвратить, принеся в жертву очередной кусок себя.

Дальше в этой книге будет много историй. Свекровь, выгоняющая невестку на позднем сроке беременности за плохо сваренную гречку. Начальник, присваивающий чужие месяцы работы одной удачной сменой местоимения. Родители, требующие ежедневного звонка от давно выросшего ребёнка. Друг, который появляется только тогда, когда ему самому нужна помощь. За каждой из этих историй стоит один и тот же простой, но невероятно трудно усваиваемый урок: дискомфорт от отстаивания себя не равен неправоте. Учащённое сердцебиение не равно совершённому преступлению. А чужой лев, за которым, возможно, годами гонится ваша нервная система, чаще всего оказывается всего лишь испуганной тенью того самого «нет», которое давно пора было произнести вслух.

Пошли они. Все те, кто хотел, чтобы вы боялись собственных границ сильнее, чем боитесь потерять себя.

Часть I. Слова, которые звучат безобидно

Глава 1. «Да я же шучу»

«Рот — источник всех бед».

Японская пословица

Наталья крутилась перед зеркалом в прихожей минут двадцать, дольше, чем призналась бы даже себе самой. Платье село ровно так, как обещал продавец. Нигде не сдавливало и открывало то, что хотелось открыть. Она поймала в отражении редкое чувство, спокойное, почти забытое: «Мне идёт». Тридцать один сегодня, и весь день внутри жило что-то похожее на тихую гордость, странную для дня рождения гордость взрослого человека, у которого более-менее получается собственная жизнь.

Любимый мужчина, застёгивая рубашку, прошёл мимо и чмокнул её в висок. «Красотка», — сказал он, не отрываясь от пуговиц. Наталья улыбнулась уже по-настоящему, той улыбкой, которую не нужно держать на лице специально: она появляется сама, без спроса.

За завтраком он же, разливая кофе, вдруг сказал совсем не в тему: «Слушай, а давай в следующем году куда-нибудь уедем на день рождения? Надоело это застолье с родственниками каждый год». Наталья тогда рассмеялась. Списала на его обычную нелюбовь к семейным сборищам и не придавала словам особого значения. Вспомнить их ей предстояло позже, уже совсем в другом настроении.

За столом собралось человек десять: родители, две подруги со студенчества, младший брат, уткнувшийся в телефон ещё до того, как принесли меню, любимый мужчина рядом. Свечи на торте оплыли раньше, чем кто-то вспомнил, что пора его разрезать. Это выглядело даже мило. Маленькое доказательство того, что вечер идёт своим привычным чередом.

Наталья потянулась за бокалом, готовая наконец расслабиться после недели, в которой было слишком много рабочих звонков и слишком мало сна. В груди разлилось что-то тёплое и широкое. Вот оно, это самое ощущение, когда все, кого любишь, собраны в одной комнате и никуда не торопятся. В этот момент отец, чуть подавшись вперёд, с той самой знакомой интонацией, с которой он всегда начинает шутки за столом, сказал:

— Ты сегодня красивая.

Секунда тишины: комплимент от отца, скупого на комплименты, стоит дороже многих других.

— Спасибо, пап, — ответила Наталья, и тепло в груди стало гуще, доверчивей, как всегда бывает, когда тебя хвалит человек, чьей похвалы ты, оказываешься, продолжаешь ждать даже в тридцать один год.

— Не переживай. Это бывает редко.

Время как будто сломалось.

Смех вспыхнул почти сразу, дружный, привычный, точно где-то за кулисами прозвучала команда и все актёры среагировали синхронно. Брат фыркнул, не отрывая взгляда от телефона. Любимый мужчина улыбнулся коротко, уголком рта, и потянулся за салатом. Мать качнула головой привычным жестом «ну, он такой, что поделать», в котором было больше многолетней нежности к мужу, чем сочувствия к дочери. Подруга слева быстро отвела взгляд в тарелку.

А Наталья уже улыбалась. Улыбка появилась раньше, чем она успела о чём-либо подумать. Рефлекс сработал быстрее сознания, привычка, доведённая до автоматизма годами таких же секунд за такими же столами. По коже при этом пробежал озноб узнавания, странный, холодный. Старая, много раз пережитая боль вернулась снова, притворяясь новой. Где-то на

дне памяти всплыл школьный лагерь. Ей было двенадцать, и вожатая при всём отряде отпустила похожий комментарий про её коленки. Всплыл выпускной, платье, которое казалось тогда самым красивым на свете, и подруга мамы, вслух усомнившаяся, идёт ли ей фасон. Голоса будто собрались в одной комнате одновременно и слились в один вопрос: значит, дело всё-таки во мне?

Любимый мужчина под столом сжал её руку, коротко. Наталья не сразу поняла, что это должно было значить: извинение за отца, поддержку или рассеянный жест. Она посмотрела на него, надеясь поймать взгляд, в котором читалось бы хоть какое-то подтверждение, что и для него эти слова тоже что-то значат. Он в этот момент разговаривал с её братом про футбол. Он даже не смотрел в её сторону.

Наталья не сердилась на него в тот момент, во всяком случае не позволяла себе сердиться. Для злости на любимого мужчину, в целом хорошего и заботливого человека, нужен отдельный повод. А тут была всего лишь неловкая фраза отца, и портить вечер ещё и ему казалось лишним. Она сама себе объяснила его молчание десятком разных способов, один добрее другого. Может, расслышал одни только слова, пропустив мимо интонацию. Может, решил, что вмешиваться в семейную динамику на глазах у всех не его дело. Ни одно объяснение не принесло облегчения. Под всеми ими лежал один и тот же простой факт: он промолчал.

Домой ехали в такси молча, точнее, любимый мужчина что-то рассказывал про футбольный матч, а Наталья кивала невпопад, глядя в окно на проносящиеся мимо витрины. Ночью, уже лёжа в темноте рядом с ним, она слушала его ровное дыхание спящего человека и завидовала этому дыханию с почти детской обидой. Для него вечер закончился, торт съеден, тост произнесён. Для неё он всё ещё продолжался внутри, прокручивался заново, с одними и теми же пятью словами в самом центре: не переживай, это бывает редко.

* * *

Что произошло

Утром, наливая себе кофе, Наталья всё ещё сомневалась, есть ли у неё право на обиду. Может, отец неловко пошутил. Может, весь этот ночной анализ и есть то самое «слишком остро реагируешь», о котором ей так часто говорили в детстве.

А может, дело в другом.

Настоящая шутка смешна для обеих сторон одновременно, и после неё никому не хочется меньше есть или в следующий раз надеть что-нибудь мешковатое, лишь бы не привлекать внимания. То, что случилось за праздничным столом, оказалось замечанием про внешность, аккуратно завёрнутым в обёртку из смеха так, чтобы предъявить его как настоящую претензию никак не получалось. Попробуйте сказать в ответ на такую фразу: «Мне было больно от твоих слов», — и в девяти случаях из десяти услышите: «Да ладно тебе, я же пошутил, ты чего, совсем без юмора стала». Роли на этом моменте переворачиваются. Минуту назад слова принадлежали ему. Теперь объяснять и оправдывать собственную реакцию приходится вам, и ему для этого не нужно сказать больше ни слова.

В этом весь фокус приёма, простой и от того особенно обидный. Пока формат остаётся шуткой, ответственность за неприятные ощущения автоматически перекладывается на того, кто эти ощущения испытал. Виноватой формулировкой становится: «Ты слишком остро реагируешь на нормальные вещи». Формулировка «я сказал что-то не то» в этой сцене так и не звучит.

* * *

Изнанка безобидной шутки

Прямой вопрос напрашивается сам: «Зачем людям это нужно?». Ответ не так очевиден, как кажется, и точно не сводится к «он такой человек». Честнее будет сразу признать неприятную вещь: подобные фразы работают потому, что устроены умно, пусть и не всегда осознанно со стороны того, кто их произносит. Разбираться в механике этой конструкции важно не ради того, чтобы выучить наизусть диагноз своему отцу, партнёру или коллеге. Настоящая цель другая: в следующий раз, за долю секунды до привычной улыбки, успеть распознать, что с вами происходит.

Прямое оскорбление требует смелости. Оно почти всегда влечёт открытый конфликт: обиженный может ответить, встать и уйти, перестать разговаривать. Мало кто готов сознательно идти на такой риск с близкими людьми. Шутка обходит эту опасность стороной. Она работает как разведка боем. Если тот, на кого она направлена, не реагирует, границу можно сдвинуть ещё немного дальше, бесплатно, без последствий для говорящего. Если реагирует, всегда остаётся путь к отступлению без потерь: я же пошутил, ты чего сразу обижаешься.

Механика этой разведки боем редко останавливается на одной фразе. Отец Натальи вряд ли сел за стол с готовым планом, но, если сегодняшняя реплика пройдёт незамеченной, ляжет в общую копилку смеха и забудется к десерту, у него не появится ни единой причины сдерживаться в следующий раз. Наоборот, реплика станет чуть смелее. Вместо: «Ты сегодня красивая, не переживай, это бывает редко», — в следующий раз прозвучит что-то ещё более прямое, ещё менее прикрытое шуткой. Граница, которую вчера никто не назвал границей, сегодня точно официально признана несуществующей. Тактика разведки боем поэтому опасна не разовым эффектом. Она опасна трендом: каждая непройденная проверка на прочность делает следующую проверку немного смелее.

Американский клинический психолог Джордж Саймон, много лет проработавший с людьми, склонными к скрытой агрессии, называет эту тактику в числе базовых манипулятивных приёмов: агрессор прощупывает почву минимальным, легко отрицаемым действием и по реакции жертвы решает, можно ли идти дальше. Ключевое слово здесь «легко отрицаемым».

Шутка устроена так, что за неё почти невозможно призвать к ответу. Любое возражение выглядит как непропорциональная реакция на «пустяк». Саймон описывает у агрессивного человека набор похожих тактик: минимизацию («да ладно, это же мелочь»), уклонение («я не то имел в виду») и обвинение жертвы в самой попытке защититься.

Шутка про внешность за праздничным столом использует сразу первую и третью тактику одновременно. Минимизирует сказанное и заранее готовит почву, чтобы обвинить в реакции вас, если вы всё же решитесь возразить.

Здесь важно не превращать разбор в охоту на монстров. Иногда, и признавать это неприятно, но честно, никакого злого умысла за такими словами вовсе нет. Так шутили в этой семье годами, так повелось в этой компании, и мысль о том, что кому-то может быть по-настоящему больно, попросту не приходила говорящему в голову, пока никто не сказал этого прямо, вслух, без экивоков. Умысел и вред здесь разные вещи. Даже случайно оброненная фраза способна ранить так же глубоко, как продуманная, и снятие с человека статуса злодея не отменяет права называть его слова так, как они того заслуживают.

А что происходит с остальными за столом, почему они смеются?

Групповой смех редко бывает про саму шутку. Гораздо чаще он про инстинкт самосохранения, спрятанный так глубоко, что его обладатели даже не осознают его как страх. Проще

засмеяться вместе со всеми, чем оказаться в комнате единственным, кто «не понял юмора», или тем более тем, кто решится вступить за жертву и тем самым сам станет следующей мишенью. Такой смех работает как круговая порука. Чем больше людей засмеялось в унисон, тем меньше шансов, что хоть кто-то один наберётся смелости назвать вещи своими именами.

В середине пятидесятих годов американский психолог Соломон Аш провёл серию экспериментов, которые с тех пор стали одними из самых цитируемых в социальной психологии. Участникам показывали простую задачу: нужно было сравнить длину отрезков и назвать вслух, какой из них совпадает с образцом. Задача выглядела настолько очевидной, что в одиночку с ней справлялись почти все без единой ошибки. Но в комнате сидели подставные участники, заранее договорившиеся называть неправильный ответ, и настоящий испытуемый отвечал последним, уже услышав чужой явно ошибочный хор. Итог оказался неожиданным даже для самого Аша. Значительная часть людей соглашалась с очевидно неверным ответом группы, лишь бы не оказаться единственным несогласным. Причина здесь крылась вовсе не в зрении. Люди прекрасно видели отрезки такими, какие они есть. Всё упиралось в цену, которую приходится платить за то, чтобы остаться белой вороной, и эта цена в моменте перевешивала цену сказать неправду вслух.

За праздничным столом происходит ровно то же самое, только вместо длины отрезков на кону вопрос, ранящий по-настоящему: имеет ли право прозвучавшая фраза называться обидной. Как только смеётся первый, для каждого следующего цена не засмеяться вместе со всеми резко возрастает. Никто специально не сговаривался поддержать шутника. Одиночество несогласного мнения оказалось в экспериментах Аша тяжелее, чем маленькая внутренняя неправда, и застольная сцена работает по тому же самому механизму.

Есть здесь и ещё одна закономерность, заметная, если посмотреть на истории этой главы разом, одним взглядом. Шутки, которые ранят по-настоящему, почти никогда не бывают случайными по теме. Они целятся в то самое место, где у человека и без того тонко. Во внешность — если человек уже не уверен в своей привлекательности. В личную жизнь — если он и так тревожится из-за отсутствия отношений. В компетентность — если только пришёл на новое место и объективно ещё не успел ничего доказать. Шутник редко формулирует это для себя так прямо, но интуитивно чувствует, куда бить, чтобы попасть максимально точно и при этом остаться неуязвимым для ответного удара. Сама тема выбрана так, что защищаться от неё всегда чуть более неловко, чем промолчать.

У всего этого есть общее имя. Американский психолог Дженнифер Фрейд, изучавшая динамику предательства доверия в близких отношениях, ввела термин DARVO, аббревиатуру из четырёх английских слов: Deny, Attack, Reverse Victim and Offender. Отрицать, атаковать, менять местами жертву и агрессора. Модель Фрейд описывает, как человек, совершивший что-то неприятное или обидное, вместо признания вины проходит три шага почти рефлексивно. Сначала отрицает сам факт: этого не было, ты преувеличиваешь. Затем переходит в атаку. Обвиняет собеседницу в том, что она подняла эту тему. И на последнем шаге меняет местами роли. Теперь уже не он виноват в сказанном, теперь она виновата в том, что «устроила драму», «испортила вечер», «не может пережить безобидную шутку».

Фраза отца Натальи — это DARVO в миниатюре, свёрнутое до одной короткой реплики. Отрицания как отдельного шага здесь почти не видно, оно спрятано в самой конструкции «это бывает редко»: отец подаёт свою колкость как простую констатацию факта, не признавая её колкостью вовсе. Атака и смена ролей случаются заранее, ещё до того, как Наталья успевает хоть что-то ответить. Любая её реакция, кроме улыбки, автоматически будет прочитана за столом как «не поняла шутки». Это ставит проблему на её сторону стола, хотя началась она с его слов.

В этом различие между DARVO как реакцией на прямое обвинение и тем, что происходит в главе. Модель Фрейд родилась из исследования того, как люди защищаются, когда их

уже открыто в чём-то упрекнули. Здесь агрессор действует на опережение: конструкция шутки заранее устроена так, чтобы DARVO не пришлось даже произносить вслух. Обвинение и его отражение слиты в одну фразу.

Швейцарский психоаналитик Алис Миллер, писавшая по-немецки и работавшая с темой детских травм задолго до того, как термин DARVO появился на свет, описывала похожий механизм с другого конца, изнутри ребёнка, которому этот механизм адресован. В своей книге «Драма одарённого ребёнка» она показывала, как дети, чьи чувства родители систематически не признавали, будь то через насмешку, обесценивание или простое «ты преувеличиваешь», постепенно учились не доверять собственным ощущениям больше, чем словам взрослого. Миллер писала о детстве, но взрослые застолья работают на удивление похожим образом. Разница только в том, что за столом роль недоверчивого ребёнка навязывается человеку, которому давно исполнилось тридцать один. Каждая новая шутка, каждое новое «не переживай» повторяет тот же самый детский урок, только уже без всякого детства вокруг, которое могло бы служить оправданием.

И, может быть, самое горькое во всей этой истории то, что происходит внутри самой жертвы медленно, исподволь, за годы повторений.

После десятой, двадцатой, сотой похожей шутки человек постепенно перестаёт доверять собственной реакции. Если все вокруг смеются, а мне не смешно, может, дело во мне? Обычная, здоровая реакция на грубость постепенно превращается в стыд за саму себя, за собственную неспособность посмеяться легко, как это делают все вокруг. Это Миллер описывала как ядро детской травмы. Сам факт обесценивания отступает на второй план перед тем, что происходит дальше. Человек со временем начинает обесценивать себя сам, уже без всякой посторонней помощи. И этот стыд токсичный шутник получает бесплатно, даже не догадываясь, какую цену за его короткую реплику платит потом кто-то другой, ночью, в темноте, слушая чужое спокойное дыхание.

Правила этой игры составлены заранее, и составлены они, если честно себе признаться, нечестно. Засмеёшься, значит нормальная, с чувством юмора, своя в доску. Обидишься, значит зануда, драматизируешь на пустом месте. Промолчишь, завтра будет ещё одна такая же шутка. Молчание сегодня приняли за согласие продолжать. Единственная реакция, которая никак не наказывается этой системой, засмеяться вместе со всеми, и поэтому подавляющее большинство людей раз за разом выбирают её, даже если внутри в этот момент что-то тихо сжимается.

Здесь важно отдельно сказать о накопительном эффекте. Он делает такие шутки опаснее, чем кажется на первый взгляд. Одна фраза за один вечер редко способна что-то сломать настоящему. Проблема кроется не в отдельной реплике. Она кроется в том, что происходит, когда одна и та же реплика в разных вариациях звучит из года в год, от разных людей, в разных ситуациях — и каждый раз воспринимается изолированно, точно это случилось впервые. Отец не видит десяти прошлых шуток про внешность, он видит только одну сегодняшнюю. Свекровь не видит многолетнего груза одной ошибки, она видит только заботу, которую сама же и придумала. Складывать эти эпизоды в единую картину приходится тому человеку, к которому они все были обращены, и эта работа по накоплению собственной боли невидима для всех остальных участников сцены.

Асимметрия здесь ключевая и почти всегда упускается из виду. У говорящего в памяти хранится ровно одна реплика, сказанная только что, и весит она соответственно одной реплике: легко, необязательно, забываемо. У того, кому реплика адресована, в памяти хранится вся цепочка целиком, от школьного лагеря до сегодняшнего застолья, и весит она соответственно всей цепочке. Разговор о вреде одной конкретной шутки почти неизбежно превращается поэтому в разговор двух людей, которые буквально обсуждают разные по объёму события. Для одного это секунда, для другого десятилетие. Отсюда и знакомое, обидное ощущение, что тебя не понимают, даже когда тебя как будто внимательно слушают. Собеседник слышит только

сегодняшнюю фразу. Больше ему предъявить нечего, а вы отвечаете на весь груз сразу, и веса эти несопоставимы уже на старте разговора.

Договоримся на берегу об одном важном различии, без которого легко впасть в крайность и начать видеть скрытую агрессию буквально в каждой неловко сказанной фразе. Разовая неудачная шутка ещё не значит системную токсичность. Разовая неловкость случается со всеми: сказал не подумав, неудачно скаламбурил, попал в болезненную тему случайно, не зная о ней ничего. Разница между разовой неловкостью и системным паттерном определяется двумя простыми вещами: повторяемостью и реакцией на обратную связь. Обиделись вы в моменте или нет, здесь почти не имеет значения.

Если фраза прозвучала один раз, а человек, узнав, что она задела, искренне смутился и извинился, это неловкость, и продолжать держать её как доказательство чьей-то токсичности было бы несправедливо по отношению к нему. Если фраза повторяется из раза в раз, несмотря на то что вы уже давали понять, что она неприятна, а тем более если она повторяется с явным удовольствием от вашей реакции, — перед вами уже паттерн. Вокруг него выстроена вся эта глава. Джордж Саймон в своей работе о скрытой агрессии специально предупреждает: не каждый неприятный человек манипулятор, и слишком широкое навешивание этого ярлыка обесценивает само понятие. Но он же настаивает: игнорировать повторяющуюся, устойчивую тактику из одной лишь вежливости или желания не показаться параноиком не менее вредно, чем видеть манипуляцию там, где её нет. Ключевой вопрос всегда один: что происходит после того, как вы прямо, спокойно и без обвинений сказали, что вам не нравится. Меняется поведение, или нет.

* * *

Истории. Один и тот же приём в разных декорациях

Дальше несколько историй. Разные люди, разные города, разные поводы. Но если приглядеться, внутри у каждой один и тот же скелет: слова, которые нельзя предъявить как обиду, ведь формально это была всего лишь шутка.

Денис, первый день на новой работе.

Он готовился к нему так, как готовятся к первому свиданию. Погладил рубашку, хотя она и так лежала без единой складки, сварил кофе крепче обычного, чтобы голос звучал бодрее на планёрке. На собрании начальник представил его коллективу одной фразой: «Это Денис, он теперь у нас за старшего. По кофе». Комната отозвалась дружным смехом, кто-то похлопал его по плечу. Денис тоже улыбнулся, широко, ровно так, как учили на тренингах по нетворкингу. Пальцы под столом при этом сами собой сжались вокруг ручки блокнота крепче, чем нужно. Словно искали, за что зацепиться, пока опора, о существовании которой он даже не подозревал, тихо уходила из-под ног.

Весь день Денис убеждал себя, что так разряжаются в первый рабочий день, и что глупо расстраиваться из-за пяти слов, сказанных без всякого умысла. Он проиграл эту сцену в голове раз десять за один только обед, пытаясь найти в ней что-то, за что можно было бы зацепиться, доказать себе, что реагирует нормально, без обидчивости человека, начисто лишённого чувства юмора. Только через месяц, обнаружив, что его перестали звать на встречи с ключевыми клиентами, он начал подозревать: комната в тот день смеялась вовсе не просто так, она закрепляла за ним место, из которого потом будет трудно выбраться. Хуже другое. ещё через пару недель он поймал себя на том, что сам, представляясь новым знакомым, шутит про себя точно в такой же уничижительной манере, на опережение, лишь бы никто другой не успел сделать это первым. Эта мысль напугала его больше, чем сама изначальная шутка начальника. Полу-

чалось, что унижение можно усвоить настолько глубоко, что оно начинает говорить твоим собственным голосом. Заводя этот разговор с самим собой заново, Денис однажды поймал себя на попытке пошутить так же и о своей семье — о том, что жена «держит его в ежовых рукавицах». И с неприятным холодком осознал: усвоенная манера шутить о себе понемногу расплзается на всех, кто рядом.

Партнёр Марины, «генерал в юбке».

На вечеринке у общих друзей он представлял её новым знакомым легко, почти с гордостью в голосе: «А это моя, у меня дома вообще не забалуешь, генерал в юбке». Компания рассмеялась, кто-то из гостей сказал что-то вроде: «Повезло тебе». И Марина тоже улыбнулась, привычно, будто заранее знала свою реплику в этой сцене. В тот вечер она не придавала этому особого значения, списала на его манеру шутить перед незнакомыми людьми.

Дома, спустя пару недель, Марина однажды попросила его не готовить ей завтрак без спроса. Она уже как-то раз прямо говорила, что не любит определённые продукты. Он вспомнил ту же шутку уже без прежнего добродушия, с явным раздражением: «Ну вот, точно генерал». Марина стояла у плиты с чужой, ненужной ей яичницей на сковородке, и под ложечкой у неё разом стало холодно и тесно. Просьба была самой обычной, произнесённой почти буднично. А в ответ прилетело клеймо, которое теперь будет прикреплено к любому её следующему «мне бы не хотелось». И только услышав те же слова в другом контексте, Марина вдруг поняла, что шутка на вечеринке никогда не сводилась к шутке. Она служила заранее заготовленным объяснением на будущее. Если Марина когда-нибудь попросит о чём-то прямо, высказет недовольство, откажется подстраиваться, у него уже готов ярлык, которым можно будет это назвать, причём назвать так, чтобы виноватой в глазах окружающих оказалась она.

Вероника и свекровь, «не готовь сложное».

«Ой, не готовь сегодня сложное, а то помнишь, как в прошлый раз получилось, я ведь по-доброму, чтобы ты не переживала». Эту фразу свекровь произносит с завидным постоянством, заходя на кухню за час до прихода гостей и окидывая взглядом кастрюли на плите, всегда с одной и той же тёплой, будто бы заботливой улыбкой. Началось всё с одного-единственного неудачного ужина, который Вероника помнит в мельчайших деталях: подгоревший соус, слишком много соли, неловкое молчание за столом. Она не сомневалась, что это забудется, как забываются любые бытовые промахи. Свекровь не забыла.

У Вероники в этот момент каменеют скулы, привычным, отработанным годами движением, будто лицо само знает, что улыбаться сейчас безопаснее, чем говорить. Она стоит на этой кухне, слышит эту фразу и на секунду снова превращается в ту самую растерянную невестку из первого визита, будто прошедшие годы, десятки других, вполне удачных ужинов, ничего не стоят рядом с одним подгоревшим соусом. Она давно готовит что-то самое простое из возможного, тщательно продумывает меню заранее, консультируется с подругами, но критика неизменно находит способ прийти в другой форме: то не тот соус, то слишком острое, то недостаточно нарядная сервировка. Причина, судя по всему, никогда и не крылась по-настоящему в еде. Соус здесь только повод: настоящая цель, кажется, в том, чтобы Вероника из года в год чувствовала себя немного менее уверенной хозяйкой в собственном доме.

Однажды муж, случайно услышав очередную версию этой фразы, попробовал вступить, мягко сказал матери, что жена готовит прекрасно уже много лет. Свекровь тут же перевела всё в шутку, рассмеялась, махнула рукой: «Да я же дразнюсь, она понимает, у нас с ней особые отношения». Самым неприятным для Вероники оказалось даже не повторение старой фразы. Куда неприятнее оказалось собственное открытие рядом с ней: как быстро и легко она сама в этот момент закивала, подтверждая слова свекрови. Точно и правда согласилась, что всё это была лишь форма семейной нежности, а сама она напрасно восприняла её слишком серьёзно.

Алина и тётя Клара, «когда уже замуж».

На каждом семейном застолье, от Нового года до чьего-нибудь дня рождения, тётя Клара находила момент, чтобы громко, при всех, спросить: «Ну что, когда уже замуж-то? А то мы все переживаем (смех)». Первые несколько раз Алина отшучивалась легко, придумывая что-то про поиск идеального кандидата. Но с годами вопрос звучал всё настойчивее, а собственные силы отшучиваться таяли с каждым разом чуть больше, и вилку в руке она в такие моменты стала сжимать заметно крепче обычного, сама того почти не замечая.

В этом году, услышав знакомую фразу в очередной раз, Алина почувствовала внутри вместо привычной лёгкой досады настоящую, взрослую усталость. Усталость от необходимости каждый год объяснять родне, что тридцать без штампа в паспорте — не трагедия, требующая коллективного сочувствия за праздничным столом. Она вдруг отчётливо поняла. Она готовится к каждому семейному сбору заранее, придумывает ответы, тренирует голос, чтобы он звучал легко, без оправдывающихся ноток. И этот труд, вложенный ради чужого спокойствия, никто из сидящих за столом даже не замечает. Для них это всего лишь секунда застольного веселья. Для неё — уже который год подряд домашнее задание.

* * *

Что ответить

Универсального ответа на все подобные случаи не существует, и было бы нечестно делать вид, что существует. Ситуации слишком сильно отличаются по степени риска и близости. Одно дело коллега на планёрке, с которым завтра можно меньше общаться. Совсем другое дело родной отец за праздничным столом, где на кону этот вечер и ещё десятки следующих семейных ужинов.

Ниже собран диапазон возможных реакций. Это скорее ориентиры, чем готовый протокол на все случаи. Какая из них подойдёт вам, зависит от того, кто перед вами и сколько подобных разговоров уже случилось.

Мягкий вариант подойдёт там, где отношения важнее принципа в этот конкретный момент, где хочется обозначить дискомфорт, но не рвать вечер на части. Спокойная улыбка без смеха соучастника и короткая, чуть отстранённая фраза: «Ха, ну ты специалист по комплиментам». Такой ответ не разжигает конфликт прямо за столом и одновременно не подтверждает, что шутка была смешной, и уже это само по себе немало.

Нейтральный вариант работает лучше на более раннем этапе отношений или там, где хочется обозначить границу яснее, без публичного скандала, но и без излишней мягкости. Прямой взгляд, ровный голос, без обвинительных ноток: «а вот это уже не смешно, если честно».

Жёсткий вариант нужен там, где мягкие сигналы уже не срабатывают, где подобные шутки повторяются в ваш адрес несмотря на прежние попытки намекнуть: «Ты постоянно так шутишь про меня, и мне это не нравится». Важно не начинать оправдываться сразу после сказанного и не смягчать концовку привычным «но ты, конечно, не обижайся».

Финальный вариант прибегается для случаев, когда подобный разговор уже происходил не в первый раз, и терпение закончилось: «Я больше не буду это обсуждать, перестань». Без развёрнутых объяснений, без просьбы понять и посочувствовать заново.

Приложим эти варианты к историям из главы. Так виднее, что выбор зависит от контекста, а вопрос, кто «прав» в моменте, здесь почти ни при чём.

Денису, оказавшемуся на новой работе, где отношения только формируются, а последствия конфликта с начальником могут быть серьёзными, скорее подойдёт мягкий или нейтральный вариант. Сказать его лучше лично, один на один, чуть позже, где-то в стороне от

общей планёрки: «Слушай, то представление меня задело, я всё же руковожу проектами не первый год».

Марине, которая уже слышит один и тот же ярлык систематически и на бытовом уровне, ближе жёсткий вариант. Сказать его нужно тогда, когда ярлык снова всплывает в ссоре, наедине, вдали от чужих глаз: «Когда ты называешь меня генералом, потому что я прошу о простых вещах, это не смешно, и я больше не буду делать вид, что смешно».

Веронике, которая слышит одну и ту же фразу про кухню годами, вероятно, нужен финальный вариант. Нейтральные попытки объяснить она, судя по всему, уже перепробовала: «Я услышала тебя ещё в первый раз, больше не будем к этому возвращаться».

А для Алины с тётей Кларой мягкая ирония в моменте часто работает лучше прямой конфронтации. Это позволяет закрыть тему, не превращая семейный праздник в поле для выяснения отношений: «Тётя Клав, вы уже которую пятилетку переживаете, дайте себе отдохнуть».

* * *

Что делать дальше

Если человек услышал и перестал, это хороший исход, и конфликт можно считать исчерпанным. Незачем таскать эту историю с собой ещё годами как доказательство собственной правоты в каждом следующем споре.

Если шутки продолжают даже после прямого разговора, значит перед вами устойчивая, годами закреплённая модель поведения. Это давно перестало быть разовой неловкостью. В этот момент лучше сразу отпустить надежду, что в следующий раз получится объяснить точнее, убедительнее, чем в прошлый. Дело давно не в формулировке, которую вы подберёте.

Если после разговора становится только хуже, если шутки делаются резче, а раздражение в ответ на просьбу прекратить сильнее прежнего, это сигнал пересмотреть саму дистанцию с этим человеком: дело здесь давно уже не в вашей реакции. Полный разрыв не всегда необходим и не всегда возможен, особенно если речь о близком родственнике, с которым связывает целая жизнь. Но сократить частоту встреч, снизить градус откровенности, оставить только формальную вежливость там, где раньше было настоящее доверие, часто вполне реально и, что важнее, часто вполне достаточно, чтобы наконец начать дышать немного свободнее.

Отдельного слова заслуживают свидетели, все те, кто в сцене за столом промолчал. Любимый мужчина Натальи, разговаривавший в этот момент про футбол, мать, списавшая происходящее на характер мужа, подруга, отведшая взгляд в тарелку, каждый из них не был автором шутки, но каждый своим молчанием подтвердил, что она допустима.

Американские социальные психологи Бибб Латане и Джон Дарли изучали похожий парадокс ещё в конце шестидесятых, правда, на материале, не идущем ни в какое сравнение по драматизму. Они пытались понять, почему свидетели чужой беды часто не приходят на помощь, даже когда физически способны это сделать. Их эксперименты показали закономерность, которую позже называли диффузией ответственности. Чем больше людей видят происходящее одновременно, тем меньше у каждого отдельного человека ощущение, что действовать должен он. В комнате с одним свидетелем ответственность стопроцентная и неделимая. В комнате с десятью людьми она автоматически размывается на десятерых, и каждый может честно сказать себе, что кто-то другой наверняка вмешается, если это нужно.

За праздничным столом партнёр Натальи вряд ли сознательно решил промолчать. Скорее произошло то же самое незаметное распределение: раз рядом сидят родители, брат, подруги, ответственность вмешаться как будто досталась сразу всем, а значит, по факту, никому конкретно.

Это объяснение, разумеется, вопроса вовсе не снимает. Оно лишь переносит его в более честную плоскость. Требовать от свидетелей извинений за молчание почти всегда бессмысленно. Большинство искренне не осознают своей роли в этой сцене, для них случившееся заняло полторы секунды и было благополучно забыто раньше, чем принесли кофе. Но если один и тот же человек год за годом молчит рядом с одной и той же шуткой, однажды имеет смысл сказать ему об этом отдельно. Позже, наедине, вне самого момента шутки: «Мне важно чувствовать в такие моменты твою поддержку». Такому разговору нужна конкретика вместо общих слов. Общее «ты меня не поддерживаешь» легко забыть, зато конкретный пересказ того, что случилось за столом, вплоть до самой фразы отца и того, чем в этот момент был занят партнёр, из памяти так не выкинешь.

Диффузия ответственности плохо работает против конкретного напоминания. Гораздо труднее спрятаться за «кто-то другой вмешается», когда собеседник напоминает вам, лично, что вмешаться в тот раз было некому. Рядом были все, и одновременно никто. Это не гарантирует перемены, но даёт этому человеку шанс, которого он, возможно, никогда прежде не получал: узнать, что его молчание тоже что-то весит.

Границу можно назвать вслух один раз. Если ничего не меняется, стоит назвать её снова, только теперь не словами: тем, сколько места вы оставляете этому человеку в своей жизни, каким бы родным он ни был.

* * *

Чек-лист

Этот список пригодится в тот самый момент, когда, как Наталья утром за кофе, вы будете сомневаться, есть ли у вас право на обиду. Он не заменяет разговор с самой собой, но помогает быстро проверить, куда склоняются весы.

— Смешно ли обеим сторонам одновременно, или смеются все вокруг, кроме одного конкретного человека?

— Меняется ли поведение после прямой, честной просьбы прекратить, или шутки продолжают в том же духе, будто разговора и не было?

— Использует ли человек фразу «я же пошутил» как способ поскорее закрыть тему, вместо того чтобы разобраться в ней по существу?

— Что вы чувствуете после таких шуток: тихое облегчение или незаметное, привычное чувство вины за собственную реакцию?

— Существует ли в компании негласное правило не спорить с этим человеком, чтобы случайно не испортить всем вечер?

— Повторяется ли шутка из раза в раз в разных декорациях, но с одной и той же целью, или это был единичный, неудачный случай?

* * *

Красные флаги

— Человек регулярно прикрывает унижение словами «да это же шутка».

— После общения с ним вы систематически чувствуете вину за собственную реакцию, хотя ничего плохого не сделали.

— Он никогда не извиняется первым, но настойчиво требует, чтобы поняли его точку зрения.

— Он называет вас слишком чувствительной каждый раз, когда вы пытаетесь назвать вещи своими именами.

— Он критикует вас при посторонних людях и называет это заботой, честностью или дружеским подкалыванием.

— Тема его шуток почти всегда одна и та же и почти всегда касается того, в чём вы объективно наиболее уязвимы прямо сейчас.

— Он умеет точно рассчитать момент: шутка чаще звучит при свидетелях, чем наедине, где её было бы легче спокойно обсудить.

Договоритесь с собой заранее. Даже несколько флагов из этого списка не превращают человека автоматически в законченного манипулятора, о котором нужно писать в диагностических терминах. Это скорее сигнал присмотреться внимательнее к тому, что происходит после ваших слов.

Реакция человека на вашу границу говорит о нём больше, чем сама шутка когда-либо могла бы сказать. Токсичность редко объявляет о себе с порога. Она обычно выглядит как обаятельный отец, любящий партнёр, заботливая свекровь или переживающая тётя, и поэтому её так трудно назвать вслух в моменте. Но она не перестаёт быть тем, что она есть только оттого, что маскируется хорошо.

* * *

Наталья так и не поговорила с отцом на следующий день после того дня рождения. Она вовсе не смирилась. Решила подождать более спокойного момента, без гостей и без торта. Такой момент пока не наступил, и это, возможно, самая честная концовка для истории. Не всякая книга про границы кончается сценой триумфального разговора. Иногда она кончается решением, что разговор всё же будет, чуть позже, когда для него найдутся правильные слова. И это уже само по себе шаг вперёд по сравнению с тем вечером, когда единственным доступным ответом казалась вымученная улыбка за праздничным столом.

С любимым мужчиной она тоже пока не поговорила, хотя вернулась мыслями к той фразе за завтраком, про поездку куда-нибудь вдвоём вместо застолья с родственниками, чаще, чем ожидала. Возможно, он и сам чувствовал за столом больше, чем показал в тот вечер, не нашёл, как сказать об этом вслух, не превращая праздник ещё и в разговор о себе. Этот разговор Наталья держит в уме отдельно, как следующий, ещё более пугающий рубеж: сказать самому близкому человеку вслух, что молчание за столом ранило не меньше слов.

Зато кое-что она уже сделала иначе. В следующий раз, когда мать за чаем вскользь заметила, что Наталья, кажется, немного пополнела за зиму, она не улыбнулась сразу. Выдержала паузу, ту самую секунду, которой в день рождения ей отчаянно не хватило, и сказала спокойно: «Мам, мне не нравится, когда мы обсуждаем моё тело. Давай про что-нибудь другое». Мать удивлённо моргнула, буркнула что-то про то, что не хотела ничего плохого, и разговор свернул в другую сторону. Ничего не случилось. Не было скандала, не было слёз, не рухнули отношения. Одна секунда наконец прошла иначе, чем проходила все предыдущие годы, и этого, возможно, для начала вполне достаточно.

Вечером, уже готовясь ко сну, Наталья снова поймала своё отражение в зеркале в прихожей, том самом, перед которым крутилась в день рождения, и не стала разглядывать его так придирчиво, как привыкла. Она посмотрела в глаза себе самой на секунду дольше обычного и подумала, что тихая гордость, с которой начался этот год, оказалась, возможно, не такой уж хрупкой, как ей казалось после того застолья.

Глава 2. «Ты все не так поняла»

«Пусть ложь всё покрывала, пусть ложь всем владеет, но в самом малом упрётся: пусть владеет не через меня!».

*Александр Солженицын, эссе «Жить не по лжи!», 1974
(Нобелевская премия по литературе, 1970)*

Полина вышла из офиса без десяти семь, ровно как договаривались, и встала у входа.

День выдался удачным. Сдала проект раньше срока, начальник похвалил перед всем отделом, а вечером её ждал столик в ресторане на набережной, куда они с партнёром давно собирались, но всё никак не получалось выбраться. Он написал утром: «Заберу тебя без пяти семь, не переживай, я всё помню про столик». Полина перечитала сообщение три раза за день с той детской радостью, которая появляется, когда обычный будний день обещает превратиться во что-то особенное.

В без пяти семь она начала поглядывать на телефон чаще, чем на дорогу. В семь пятнадцать написала: «Ты где?». В семь тридцать позвонила, один раз, потом ещё раз, слушая длинные гудки, звучавшие с каждой минутой всё более издевательски. Стало холодно. Её окутал тот вечерний осенний холод, что заползает под куртку, если стоять неподвижно слишком долго.

Он приехал в восемь двадцать пять, спокойный, без единого следа спешки на лице. Словно не случилось вовсе тех полутора часов ожидания на промёрзшем тротуаре. «Прости, задержался», — сказал он, целуя её в щёку, будто это выглядело обычной пятнадцатиминутной задержкой. Полина спросила, стараясь не сорваться в упреки: «Ты же написал, что заберёшь без пяти семь. Что случилось?»

Он посмотрел на неё с искренним, кажется, недоумением.

— Я никогда такого не говорил. Ты сама это придумала.

Внутри качнулось, коротко и резко, на секунду пропало ощущение, где верх, а где низ. «Что происходит», — думала Полина, стоя на тротуаре с телефоном в занемевшей от холода руке, — «Ведь я же читала это своими глазами сегодня утром. Ещё до планёрки. Задолго до того момента, когда можно было бы что-то напутать». Полина достала телефон дрожащими от холода пальцами, открыла переписку, показала экран.

Он взглянул мельком и пожал плечами.

— Ну и что, это же было утром. Планы меняются. Что ты как маленькая устраиваешь сцену на улице.

Полина стояла с доказательством в руке. Внутри вместо ожидаемого гнева поднималось что-то более странное. Сомнение. Может, планы правда бывают гибкими, и обижаться на это глупо. Может, дело вовсе не в его опоздании. Может, она сама слишком буквально восприняла обычное сообщение.

Уже дома, лёжа без сна, она снова открыла ту переписку и перечитала утреннее сообщение, точно нужно было заново убедить саму себя, что оно существует, что память её не подводит. Строчки на экране оставались теми же самыми, чёрным по белому. И всё равно где-то внутри тихо продолжал звучать его голос: ты сама это придумала. Она попыталась вспомнить, чем закончился вечер в ресторане, какое вино он заказывал, о чём рассказывал, и не смогла. Весь ужин прошёл будто сквозь толстое стекло. Настоящее внимание так и осталось прикованным к экрану телефона на тротуаре — к той самой фразе, которая упорно отказывалась перестать существовать, хотя её существование только что публично отрицали.

* * *

Что произошло

Утром Полина поймала себя на том, что уже во второй раз за месяц открывает переписку заново, чтобы убедиться, что помнит правильно.

Есть простой факт, который легко потерять из виду в момент растерянности. Сообщение существовало. Оно не приснилось, не привиделось. Оно лежало в телефоне, доступное для проверки, и всё равно было названо выдумкой, причём с такой уверенностью, что на секунду показалось убедительнее собственной памяти.

* * *

Разбор психолога. Как работает отрицание реальности

То, что произошло с Полиной, редко выглядит как открытая ложь. Оно выглядит как уверенное, спокойное отрицание очевидного, произнесённое тоном, при котором сомневаться в нём кажется странным.

Разбираться в механике этой конструкции важно вовсе не ради того, чтобы выучить наизусть диагноз своему партнёру, коллеге или матери. Настоящая задача в другом. В следующий раз, за долю секунды до привычного «наверное, я всё перепутала», успеть распознать, что с вами происходит.

Разница между двумя ответами на одну и ту же оплошность выглядит небольшой. Но в ней спрятан весь механизм. «Прости, я забыл» признаёт факт и берёт на себя его последствия. «Этого не было» отменяет сам факт целиком. «Я неправильно рассчитал время» всё ещё оставляет говорящего автором собственной ошибки. «Ты сама это придумала» переносит авторство ошибки на слушателя вместе с самим правом доверять собственной памяти. Это второе движение, перекладывание ответственности на способность другого человека адекватно воспринимать реальность, и составляет ядро того, о чём эта глава.

Американская исследовательница Робин Стерн, много лет изучавшая эмоциональные манипуляции и посвятившая этой теме отдельную книгу, описывает такое отрицание как ядро газлайтинга, психологического воздействия, при котором один человек систематически заставляет другого сомневаться в собственном восприятии, памяти и здравом рассудке. Стерн подчёркивает важную деталь. Газлайтинг редко строится на одной эффектной лжи. Он строится на повторении, на десятках маленьких эпизодов, каждый из которых по отдельности можно списать на недопонимание, но которые вместе образуют устойчивый узор, разрушающий доверие человека к самому себе.

В своей книге Стерн условно описывает три состояния, через которые обычно проходит человек, столкнувшийся с систематическим отрицанием: неверие, защиту и подавленность. На стадии неверия человек искренне не соглашается с чужой версией событий, спорит, приводит доказательства, уверен в собственной правоте, хотя и растерян от того, с какой лёгкостью эта правота оспаривается. На стадии защиты человек начинает оправдываться, объяснять собственную реакцию, искать компромиссные формулировки вроде «наверное, мы оба немного неправы», хотя объективно неправ был только один из участников разговора. На стадии подавленности, самой тяжёлой, человек уже перестаёт спорить. Он заранее уверен: спорить бесполезно, его версия всё равно будет объявлена ошибочной, и проще сразу согласиться с чужой реальностью, чем каждый раз проходить через изматывающий цикл сомнения. Стерн подчёркивает. Стадия подавленности наиболее опасна. Снаружи она может выглядеть как смирение

или зрелое умение не конфликтовать по пустякам, тогда как на деле это капитуляция перед систематическим разрушением собственного восприятия реальности.

Посмотрим, в каком из этих трёх состояний находятся героини этой главы. Полина, ещё стоящая с телефоном в руке у ресторана и настаивающая на своей правоте, ближе к неведению, хотя внутреннее сомнение уже начало прорастать. А вот Инна, о которой речь будет дальше, которая годами вела дневник для того, чтобы иметь возможность хоть где-то подтвердить собственное детство, показывает, к чему приводит подавленность, доведённая до предела. Человеку приходится создавать параллельную, документальную реальность. Живому диалогу больше нет доверия.

Не всякое отрицание рождается из злого умысла. Это различие держит на себе всю логику главы: иногда человек забыл, перепутал, не придавал значения тому, что для другого оказалось важным. За такой обычной человеческой забывчивостью не стоит систематика, и её легко исправить простым «прости, я ошибся». Разница проявляется в реакции на доказательство. Тот, кто искренне забыл, увидев переписку, обычно признаёт ошибку и корректирует поведение. Тот, кто занимается систематическим отрицанием, продолжает настаивать на своей версии даже перед лицом прямых доказательств. А иногда использует эти же доказательства как повод для новой атаки. Раз ты хранишь переписку, значит, ты параноик, значит, не доверяешь мне, — и проблема снова оказывается в твоём восприятии. Про то, что было сказано, речь уже не идёт.

Есть и ещё одно различие, о котором легко забыть в момент растерянности. Люди помнят одни и те же разговоры по-разному, и это нормальная особенность памяти. Патологии конкретно одной из сторон здесь нет. Память не работает как видеозапись, она реконструирует прошлое каждый раз заново, подстраивая его под текущее настроение, под то, что кажется важным сейчас, и оба участника спора вполне способны искренне, без всякого злого умысла помнить произошедшее неодинаково. Разница между обычным расхождением памяти и систематическим отрицанием определяется вовсе не тем, кто в итоге прав в конкретном эпизоде. Она определяется тем, что происходит, когда на стол выкладывается объективное доказательство: переписка, запись, свидетель, документ. При обычном расхождении человек, столкнувшись с доказательством, меняет позицию: «Вот же оно, значит, я ошибся, извини». При систематическом отрицании доказательство не меняет итога спора, даже если меняет его предмет: человек находит новую причину настаивать на своём, обвиняет в подтасовке, меняет тему, переводит разговор на характер собеседницы.

Полине в истории с рестораном не помогло ни единое прямое доказательство. Экран телефона был перед глазами, и всё равно разговор свернул в сторону обвинения её самой в театральности вместо признания её правоты. Этот сдвиг, от предмета спора к личности того, кто спорит, и есть главный сигнал систематической стратегии. Обычная разница восприятия здесь ни при чём.

В момент растерянности, когда сложно с ходу оценить, ли собеседник искренне не помнит происходившее или ловко меняет тему разговора, чтобы избежать неудобного признания, помогает один простой ориентир. Спросите себя, куда сместился разговор после того, как доказательство было предъявлено: к самому факту или к вашей личности. Вопрос о том, кто прав в этом конкретном эпизоде, здесь почти ничего не решает.

Психотерапевт Стефани Саркис, изучавшая газлайтинг на материале самых разных случаев, от повседневных семейных ссор до полноценной клинической практики, называет реакцию на предъявленное доказательство главным диагностическим признаком. Важен здесь вовсе не сам факт расхождения версий. Важно то, что происходит после того, как одна из версий получает объективное подтверждение. Если человек слышит «вот переписка» и всё равно не сдвигается ни на миллиметр в сторону признания, дело не в разной трактовке одного и того же события. Дело в том, что признание правоты собеседника попросту невыгодно.

Зачем человеку может понадобиться отрицать очевидное? Чаще всего это способ избежать ответственности, и работает он безотказнее, чем простое отрицание вины. Признать ошибку означает взять на себя её последствия. Отрицать саму реальность события означает снять с себя ответственность полностью, переложив её на способность другого человека адекватно воспринимать мир. Это разрушительнее простого отпирательства. Со временем человек, с которым так поступают, начинает сомневаться уже не в конкретном факте. Он начинает сомневаться в собственной адекватности.

Откуда берётся эта странная способность сомневаться в себе, имея на руках доказательства собственной правоты? Человеческая психика устроена так, что уверенность другого человека сама по себе воспринимается как весомый аргумент, независимо от фактической правоты. Если кто-то говорит «этого не было» абсолютно спокойным тоном, без малейшего колебания, мозг слушателя автоматически начинает искать способ примирить эту уверенность с собственными воспоминаниями, вместо того чтобы сразу отвергнуть чужие слова как ложь. Особенно если этот кто-то, близкий человек, партнёр, родитель, начальник, тот, кому по умолчанию хочется доверять больше, чем собственной тревожной интуиции.

Здесь снова узнаётся модель DARVO американской исследовательницы Дженнифер Фрейд, уже знакомая по предыдущей главе. Отрицание, атака, смена местами жертвы и агрессора. В истории с рестораном все три шага различимы отчётливо. Отрицание: «Я никогда такого не говорил». Атака: «что ты как маленькая устраиваешь сцену». Смена ролей: за тридцать секунд Полина из человека, полтора часа, прождавшего на холоде с доказательством в руке, превратилась в того, кто должен оправдываться за собственную обиду. DARVO работает потому, что происходит стремительно, три шага почти сливаются в один, и у пострадавшей стороны не остаётся времени опознать происходящее, пока оно не закончится.

Эта ситуация отличается от той, что разбиралась в предыдущей главе про шутки. Там агрессор действовал на опережение, ещё до всякого обвинения. Конструкция шутки заранее была устроена так, чтобы защита выглядела неуместной. Здесь модель Фрейд разворачивается в её изначальном, наиболее узнаваемом виде: сначала звучит претензия («ты обещал забрать меня без пяти семь»), и только в ответ на неё запускается вся цепочка DARVO. Это разница между профилактическим и реактивным использованием одного и того же механизма. Один работает до того, как жертва успела возразить, другой запускается сразу после её первого слова.

Постепенное накопление таких эпизодов делает разрушительную работу медленно, но верно. После первого случая человек удивляется. После пятого начинает сомневаться. После двадцатого перестаёт доверять собственной памяти настолько, что начинает записывать разговоры и хранить переписки для того, чтобы иметь возможность отличить реальность от того, что кто-то другой назвал реальностью вместо неё.

У любого, кто слышит эту историю со стороны, рано или поздно возникает один и те же вопросы. Почему она осталась ждать? Почему она осталась в ресторане в тот вечер? Почему не развернулась и не ушла домой после «ты сама это придумала»? Ответ редко удовлетворяет того, кто спрашивает. Он не сводится к слабости характера.

В момент, когда чужая уверенность сталкивается с вашей растерянностью, тело реагирует раньше разума. Возникает туман. Никакой ясности в этот момент не остаётся. То самое ощущение зыбкости почвы, которое гораздо проще на время заглушить, чем немедленно разрешить публичным разбирательством посреди улицы. К тому же отношения редко строятся из одного вечера.

За плечами Полины были месяцы или годы, в которые тот же человек бывал внимательным, тёплым, настоящим, и одна ложь про сообщение не отменяет мгновенно всю накопленную историю доверия. Разовое отрицание почти никогда не приводит к немедленному разрыву поэтому. Это нормальная человеческая инерция близости, далёкая от простой наивности.

Опасность начинается не с одного эпизода. Она начинается с того, что подобные эпизоды год за годом остаются без ответа.

Любопытно, как по-разному звучит один и тот же механизм в разных типах отношений, хотя суть остаётся неизменной.

В партнёрских отношениях отрицание чаще маскируется под обвинение в излишней ревности или подозрительности. Интимная близость даёт удобный повод объявить обоснованную тревогу партнёра избыточной реакцией.

Родительский авторитет работает иначе. Между родителями и взрослыми детьми отрицание чаще опирается на многолетнюю иерархию, установившуюся задолго до того, как ребёнок обрёл собственный голос. Поэтому родителю проще поверить, чем ребёнку, в силу многолетней привычки.

На работе в игру вступает уже другая асимметрия, институциональная. Слово начальника формально весит больше, чем слово рядового сотрудника. Это делает подобное отрицание особенно трудным для оспаривания даже когда прямые доказательства есть.

Клинический психолог Джордж Саймон изучал скрытую агрессию у людей без открытой враждебности во внешности. Он отмечает, что чем выше статус манипулятора относительно жертвы, тем меньше ему требуется усилий, чтобы его версия реальности победила по умолчанию, ещё до всякого спора по существу.

Есть и более тяжёлый вариант того же механизма, когда источником отрицания становится уже не один человек. Источником становится целая система. Несколько сотрудников независимо друг от друга жалуются на одного руководителя, а компания в ответ на формальную проверку заявляет, что нарушений не выявлено. Против отдельного человека можно, по крайней мере теоретически, предъявить прямое доказательство и рассчитывать на честную реакцию. Против организационного решения, подписанного отделом кадров, предъявлять почти нечего. Бумага с печатью звучит официальнее, чем переписка нескольких сотрудников, даже если правда полностью на их стороне. Как это работает на практике, хорошо видно на примере коллективных жалоб, которые формальная проверка одним росчерком пера объявляет несостоятельными.

* * *

Истории. Одно и то же отрицание в разных декорациях

Кристина и флирт на глазах.

На вечеринке общих друзей она видела, как весь вечер он провёл рядом с одной и той же девушкой. Наклонялся ближе, чем требовало простое дружеское общение. Смеялся так, как обычно смеялся только с ней самой в первые месяцы их отношений. По дороге домой Кристина осторожно, без обвинений, сказала, что заметила это. Он резко посмотрел на неё: «Это у тебя в голове. Ты ревнивая и себя накручиваешь. Я даже не помню, о чём с ней говорил». Кристина замолчала, глядя в окно, весь остаток пути пытаясь понять, ли увиденное было настолько значительным, каким показалось, или она, как обычно, придавала слишком большое значение обычному разговору. Она даже устыдилась немного, вспомнив, как накануне подруга шутливо назвала её слишком мнительной, и подумала, что вот, опять, снова та же самая черта характера подводит.

Спустя месяц Кристина случайно увидела их переписку и поняла, что глаза в тот вечер её не обманывали. Хуже другое. Она вспомнила, сколько раз за этот месяц мысленно извинялась перед ним за собственную мнимую ревность, сколько раз одёргивала себя, когда снова начинала об этом думать.

Светлана и присвоенная идея.

«Я предлагал это ещё месяц назад, ты забыла». Эту фразу коллега произнёс с абсолютно спокойным лицом, тем самым уверенным тоном, каким обычно уличают в присвоении идеи того, кто её лишился. Прозвучала она в ответ на попытку Светланы напомнить о разговоре месячной давности.

Тогда, за обедом, обсуждая проект с коллегой, которого она считала скорее приятелем, чем конкурентом, Светлана вскользь поделилась новым подходом к рекламной кампании. Не для протокола — хотелось поделиться удачной мыслью с человеком, которому доверяла. Месяц спустя та же идея, почти дословно, вплоть до формулировок, прозвучала на совещании с руководством из его уст, как его собственное предложение, встреченное одобрительными кивками директора.

Она осталась стоять посреди коридора, пытаясь понять, как человек может настолько уверенно присваивать идею вместе с самой историей её появления. Глядя прямо в глаза и ни разу не отведя взгляда — как отводят его обычно те, кто хотя бы немного смущается собственной лжи.

Самым тяжёлым оказалось даже не унижение перед руководством. Весь вечер она провела, листая старую переписку в мессенджере в поисках подтверждения собственной правоты. Точно это ей нужно было теперь что-то доказывать. Хотя идея принадлежала ей с самого начала. Она нашла свою собственную реплику в чате команды недельной давности, где мимоходом упоминала ту же идею, другими словами. И всё равно ещё несколько дней чувствовала себя неуверенно, объясняя себе, что переписка в общем чате не то же самое, что личный разговор за обедом. Будто уровень доказанности собственной идеи должен был соответствовать какому-то невидимому стандарту, придуманному для неё этим же самым коллегой.

Инна и сравнение с сестрой.

Сколько она себя помнила, мать сравнивала её со старшей сестрой — более усидчивой, более удобной. Каждое сравнение оставляло тонкий, незаживающий след неполноценности: «А вот твоя сестра в твоём возрасте уже», «Почему ты не можешь, как она». Говорилось это вроде бы вскользь, между делом. Но повторялось так часто, что въелось в самую способность Инны оценивать себя без постоянной оглядки на кого-то другого.

Уже взрослой, набравшись смелости, Инна однажды сказала матери прямо, как больно было расти в тени этих сопоставлений. Мать посмотрела на неё с искренним изумлением: «Я никогда тебя ни с кем не сравнивала, ты всё это придумала, у тебя всегда было слишком богатое воображение». Инна помнила десятки конкретных фраз, конкретных вечеров, конкретных интонаций, а мать произносила своё отрицание с такой безмятежной уверенностью, что на мгновение показалось: может, всё это причудилось долгие годы, и ничего подобного не было.

Инна вышла из родительской квартиры с ощущением, что только что заново пережила детство, в котором своя собственная память оказывается менее надёжным свидетелем, чем чужая уверенность. По дороге домой она вдруг поняла, зачем столько лет вела ежедневник, зачем так подробно, почти маниакально записывала обычные бытовые разговоры. Дело крылось вовсе не в любви к дневникам как таковым. Где-то на уровне тела она давно знала, что однажды ей понадобятся доказательства собственного детства, которых, по официальной версии семьи, никогда не существовало.

Ольга и подстроенное исключение.

Она с удивлением заметила, что её перестали звать на встречи давней дружеской компании. Той самой, в которой она провела не один десяток вечеров. Отмечала дни рождения, вела ночные разговоры после расставаний, получала поддержку в трудные месяцы. Случайно узнав от одной из участниц, она выяснила, что общая подруга якобы предупреждала остальных: «Ольга „слишком токсична в последнее время“, её присутствие портит атмосферу компании». Когда Ольга напрямую спросила об этом ту самую подругу, та удивлённо ответила: «Я

никогда никому такого не говорила. Вообще не понимаю, откуда взялись эти слухи. Наверное, кто-то всё перепутал».

Проверить, кто и что сказал, оказалось невозможно. Каждый из участников компании ссылаясь на слова кого-то другого. Источник исключения так и остался официально несуществующим. Хотя сам факт исключения был вполне реальным и продолжающимся.

Ольга несколько недель прокручивала в голове последние встречи, пытаясь понять, чем могла заслужить подобную репутацию. Перебирала каждую свою фразу, каждую шутку, каждый момент, когда, возможно, выглядела уставшей или раздражённой чуть больше обычного. Она искала вину в себе. Искать её в размытом, никем не подтверждённом слухе было попросту не в чем. Не с кем спорить, нечего предъявить, некому сказать «вот доказательство, что этого не было».

Она попробовала написать напрямую двум людям из компании, с которыми чувствовала себя ближе всего, спросить прямо, слышали ли они такие слова и от кого. Один ответил уклончиво, что «в целом что-то такое витало в воздухе, но конкретно кто сказал, уже не помню». Вторая не ответила на сообщение, хотя из её же сторис было видно, что она регулярно бывает в сети. Эта тишина ранила Ольгу сильнее самого первоначального слуха. Слух хотя бы можно было попытаться опровергнуть, а тишина никакой точки опоры для этого не давала. Ольга поняла, что бороться с этим будет труднее, чем с прямой ложью. Против конкретной фразы можно предъявить доказательство. Против размытой, ничьей сплетни предъявлять нечего. Подобное коллективное отрицание ранит тише, но держится дольше, чем один резкий разговор с глазу на глаз.

Спустя месяц она всё же увидела почти весь состав компании вживую, случайно. На чужом дне рождения, куда её пригласили отдельно, не через общий чат. Разговор шёл обычный, лёгкий, про отпуска и новые сериалы, и никто ни словом не обмолвился о том, что произошло. Эта лёгкость и напугала Ольгу больше всего. Люди, которые месяц назад молча согласились вычеркнуть её из своей жизни на основании слов, которые никто не готов был подтвердить, сейчас смеялись рядом с ней так, будто ничего не случилось вовсе. У неё свело плечи, и весь вечер она ловила себя на том, что говорит немного тише обычного. Будто уже заранее извиняется за собственное присутствие в комнате, к которой формально имела полное право принадлежать. Домой она шла пешком, хотя обычно вызывала такси. Ей нужно было время подумать в одиночестве, без чужих голосов вокруг.

В тот вечер Ольга окончательно поняла, что искать конкретного виновника здесь бессмысленно. Вина размазана по компании настолько ровным слоем. Ни один отдельный человек не чувствует себя ответственным за то, что произошло с ней в целом. Каждый в отдельности мог сказать себе, что лично он ничего плохого не сделал, повторил то, что услышал от кого-то ещё. В этой цепочке пересказов исходная фраза давно потеряла автора, зато не потеряла силы.

* * *

Что ответить

Мягкий вариант подходит там, где хочется указать на расхождение без прямого обвинения в манипуляции: «Мне кажется, мы помним это по-разному, давай свериться». Такая формулировка оставляет пространство для диалога, не загоняя собеседника сразу в оборонительную позицию.

Нейтральный вариант работает там, где расхождения повторяются и хочется зафиксировать факт этих повторений: «У меня есть переписка на этот счёт, давай посмотрим вместе,

прежде чем спорить, кто прав». Прямая опора на доказательства, без эмоциональной окраски в голосе.

Жёсткий вариант нужен там, где отрицание становится систематическим и мягкие попытки прояснить ситуацию не помогают: «Ты снова говоришь, что этого не было, хотя у меня есть доказательства. Мне важно, чтобы ты это признал». Здесь важно не отступать под давлением встречных обвинений в излишней подозрительности или занудстве.

Финальный вариант прибегается для случаев, когда стало окончательно ясно, что перед вами систематическая практика: «Я больше не буду спорить о том, что реально произошло, потому что доверяю своей памяти больше, чем твоим попыткам её оспорить». Забывчивость здесь давно ни при чём. Это способ выйти из спора с сохранённой опорой на реальность. Выиграть его в привычном смысле от вас никто и не ждёт. Иногда эту фразу приходится повторять снова и снова при каждой новой попытке оспорить очевидное, и это нормально. Устойчивость к подобному давлению нарабатывается так же постепенно, как постепенно нарабатывалось само привычное сомнение в себе.

Приложим эти варианты к историям главы.

Кристине, столкнувшейся с обвинением в ревности при живом доказательстве флирта, подойдёт жёсткий вариант, произнесённый уже после того, как переписка найдена: «Ты сказал, что я всё выдумала, а переписка существует, и мне важно, чтобы ты это признал вместо того, чтобы искать новый повод обвинить меня в подозрительности».

Светлане с присвоенной идеей ближе жёсткий вариант, произнесённый сразу при свидетелях. Оформлять его бумагой задним числом смысла нет: «Эту идею я предлагала тебе за обедом такого-то числа, и мне важно, чтобы это было названо прямо сейчас, при всех».

Инне с историей про сравнения, вероятно, ближе финальный вариант. Переубедить мать спустя десятилетия отрицания практически невозможно: «Я помню это иначе, и мне не нужно, чтобы ты со мной соглашалась, чтобы это осталось правдой для меня».

А Ольге в истории с подстроенным исключением сложнее всего: здесь нет одного конкретного человека, которому можно предъявить прямую претензию. Важнее не добиться признания от одной подруги. Важнее сказать прямо, при всей компании или хотя бы при нескольких участниках сразу: «Мне интересно, откуда возникли эти слова обо мне. Сама я их не произносила и не могу их проверить. Мне важно, чтобы вы знали. Я не считаю честным судить обо мне по словам, которые никто не готов подтвердить лично».

* * *

Что делать дальше

Если после прямого разговора и предъявления доказательств человек признаёт ошибку и корректирует поведение, вероятно, речь шла о забывчивости или недопонимании. О систематическом отрицании здесь речи не шло, и отношения можно продолжать с этим уточнённым пониманием.

Если отрицание повторяется снова и снова, несмотря на прямые доказательства, перед вами устойчивая модель поведения. Это не череда случайных совпадений, и рассчитывать, что более убедительные доказательства в следующий раз всё изменят, скорее всего, бессмысленно. Здесь придётся честно признать себе неприятную вещь. Если один и тот же человек снова и снова выбирает отрицание вместо признания, дело давно не в качестве ваших доказательств. Можно предъявить видеозапись с таймкодом, нотариально заверенный документ, десять независимых свидетелей, и всё равно услышать в ответ очередное «ты всё не так поняла». Суть

здесь вовсе не в недостатке улик. Суть в том, что признание правоты собеседницы этому человеку попросту невыгодно.

Если после попыток отстоять собственную версию реальности вы замечаете, что начали вести записи и хранить переписки специально на случай будущего спора, постоянно перепроверяя собственную память, — это серьёзный сигнал. Не столько о характере другого человека, сколько о том, что вашей психике для базового чувства безопасности требуется постоянное внешнее подтверждение. Вы не сходите с ума. В такой ситуации имеет смысл обратиться за поддержкой к близким и, если состояние не проходит, к специалисту, который поможет восстановить доверие к собственному восприятию независимо от того, что говорит другая сторона. Это не значит, что с вами что-то не так и вам необходимо лечение. Это значит, что после длительного воздействия систематического отрицания нарушенную опору на реальность разумно восстанавливать с профессиональной помощью — точно так же, как разумно обратиться к врачу после длительной физической перегрузки, даже если сама перегрузка не была болезнью.

Отдельного разговора заслуживает ценность взгляда со стороны, того самого, который не вовлечён эмоционально в конкретные отношения и потому способен увидеть закономерность быстрее, чем видит её сам пострадавший, привыкший объяснять каждый отдельный эпизод по отдельности. Подруга, коллега, психолог, любой человек, которому вы можете спокойно пересказать несколько подобных ситуаций подряд, часто замечает узор значительно раньше, чем замечаете его вы сами, погружённые в постоянную попытку доказать собственную правоту внутри самих этих отношений. Это работает потому, что систематическое отрицание строится на изоляции. Каждый эпизод по отдельности выглядит слишком мелким, чтобы кому-то жаловаться, и только собранные вместе, пересказанные подряд, они складываются в узнаваемую картину. Стесняться просить о подобной внешней проверке реальности незачем. Это разумный способ восстановить опору, которую систематически пытаются у вас отобрать. Это не слабость и не паранойя.

Есть ещё одно последствие постоянного отрицания, о котором редко говорят прямо. Оно касается способности принимать решения в целом. Границами отношений с конкретным человеком оно давно не ограничивается. Человек, которого годами убеждали, что его память ненадёжна, а восприятие искажено, постепенно начинает применять эту же неуверенность и к ситуациям, не связанным с изначальным источником отрицания.

Инна, повзрослевшая рядом с постоянными материнскими «ты всё это придумала», рассказывала позже: во взрослой жизни ей стало трудно доверять собственной оценке даже в нейтральных вопросах. Правильно ли она поняла договор на работе? Ли коллега вёл себя грубо на планёрке, или это снова её «слишком богатое воображение»? Систематическое отрицание одной сферы жизни имеет свойство просачиваться в остальные. Оно подрывает саму базовую способность доверять собственным суждениям, и одним конкретным воспоминанием дело давно уже не ограничивается. Поэтому так важно останавливать этот процесс на возможно более раннем этапе. Если тянуть с разговором, сомнение в себе рискует стать фоновым состоянием, живущим само по себе, — независимо от того, рядом ли ещё тот самый человек, который его когда-то запустил.

И, наконец, главное, ради чего стоило дочитать эту главу. Если рядом с человеком вы регулярно чувствуете нарастающее сомнение в собственной адекватности вместо ожидаемого облегчения после разговора, у вас есть право произнести это вслух, и такое же право постепенно отдалиться, если вас так и не услышали. Дело здесь не в усталости от споров о том, кто прав. Дело в том, что право на собственную память и собственное восприятие реальности не обязано никому доказываться заново каждый раз.

* * *

Чек-лист

Этот список полезен в тот момент, когда, как Полина утром за завтраком, вы в сотый раз открываете старую переписку, чтобы убедиться: вы всё помните правильно. Он не заменяет вашего собственного суждения, но помогает быстрее увидеть закономерность за отдельным эпизодом.

— Отрицает ли человек события, которые легко подтвердить перепиской, свидетелями или датами?

— Меняется ли его реакция на факты, или он продолжает настаивать на своей версии даже при прямых доказательствах обратного?

— Стали ли вы чаще сомневаться в собственной памяти, начали записывать разговоры или хранить переписки на всякий случай?

— Использует ли он ваше желание разобраться в фактах как повод обвинить вас в подозрительности или занудстве?

— Чувствуете ли вы после таких разговоров нарастающую растерянность и недоверие к себе вместо ожидаемого облегчения?

— Повторяется ли отрицание в разных, не связанных между собой ситуациях, или это единичный случай, после которого человек искренне удивился и извинился?

* * *

Красные флаги

— Человек регулярно отрицает события, которые легко подтвердить объективными доказательствами.

— Его уверенность в собственной версии не снижается даже перед лицом прямых доказательств обратного.

— Он использует вашу тревогу и попытки уточнить факты как повод обвинить вас в паранойе или излишней подозрительности.

— После разговоров с ним вы систематически чувствуете растерянность и сомнение в собственной адекватности.

— Он никогда не признаёт ошибку сразу, даже в мелочах, и вместо этого меняет тему или переводит разговор на вашу реакцию.

— Доказательство, предъявленное вами, не меняет его позиции. Оно лишь меняет угол его следующей атаки.

Один такой эпизод, даже неприятный, сам по себе ещё не превращает человека в законченного манипулятора. Все иногда защищаются неуклюже, все иногда упрямятся, не желая признавать очевидное из чистого упрямства или уязвлённой гордости. Тревожным сигналом становится повторяемость этих флагов в паре с вашей реакцией. Отдельный флаг сам по себе почти ничего не значит. Но если после общения с конкретным человеком вы вновь и вновь оказываетесь в одном и том же состоянии, сомневаясь уже в себе самой, — это верный повод присмотреться внимательнее к этому повторяющемуся узору. Сомнение здесь редко касается достоверности фактов. Оно касается вас самой.

* * *

Пять историй этой главы, партнёр, коллега, мать, руководитель, дружеская компания, объединяет вовсе не профессия и не степень родства. Их объединяет одна и та же архитектура момента: реальность существовала, была доступна для проверки, и всё равно оказалась объявлена несуществующей увереннее, чем сама эта реальность успела себя защитить. Полине, Кристине, Светлане, Инне и Ольге понадобилось разное количество времени, чтобы перестать сомневаться в себе и начать доверять собственной памяти больше, чем чужому спокойному голосу. Но каждый из них в итоге пришёл к одному и тому же простому праву: не обязательно выигрывать спор о том, что произошло, чтобы знать это наверняка внутри себя.

Полина в итоге не устроила партнёру громкий разговор о случившемся вечере на следующее утро. Но с того дня она завела привычку, которая сначала казалась ей самой немного нелепой: делать скриншот важных договорённостей сразу, как только они появлялись в переписке. Дело здесь заключалось вовсе не в подготовке к следующему спору. Однажды она поняла простую вещь. Хранить доказательства собственной реальности не значит готовиться к войне, это значит отказываться в следующий раз в одиночку разбираться с чужой уверенностью против собственной ясной памяти. Спустя пару месяцев, когда похожая ситуация повторилась почти дословно, в ней уже не оставалось того липкого чувства растерянности из первого вечера. Остался только спокойный жест. Она молча протянула телефон с открытой перепиской и подождала, пока он дочитает до конца, прежде чем сказать хоть слово.

Когда-то она перечитывала его сообщения по три раза за один день, ловя в себе нетерпеливую, почти детскую радость. Радость никуда не делась, адресат у неё теперь был другой. Полина знала. Что бы ни случилось дальше, доказательство останется у неё. А вместе с ним и то самое, первое доказательство, без которого не работает ни одно другое, — собственная память, которой больше не приходилось каждый раз просить прощения за саму себя.

Глава 3. «Ты слишком чувствительная»

«Твоя боль — это разрушение скорлупы, ограждающей твоё понимание».

— Джебран Халиль Джебран, «Пророк», 1923

Три недели прошло с того дня, как он сказал, что им нужно поговорить. Вера сидела на кухне с чашкой чая, который давно остыл. Недели слиплись в один бесконечный полутёмный вечер, в котором чередовались только рабочие звонки, короткий сон и вот такие тихие часы на кухне, где можно было наконец не делать вид, что всё в порядке. Днём получалось держаться. Улыбаться коллегам, отвечать на письма, даже шутить в переговорке про дедлайн. Вечером маска сползала сама, без разрешения. И Вера оставалась одна с тем, что происходило внутри.

Вера долго смотрела на телефон, прежде чем набрать номер матери. Молчала она не от нежелания говорить. Она боялась разреветься раньше, чем скажет «привет». Тогда весь разговор превратится в бессвязные всхлипывания, которых стыдно даже перед собственной матерью. В тот вечер что-то внутри взмолилось особенно сильно, тем детским, почти забытым голосом, который до сих пор верит, что мама умеет чинить любую боль фактом своего присутствия на другом конце провода.

Мать ответила быстро, привычным деловым тоном человека, у которого дел всегда больше, чем времени. «Как дела?», — спросила она, и Вера начала рассказывать. Про расставание. Про то, что не спит. Голос сорвался где-то на середине фразы. Она заплакала, тихо, стараясь не всхлипывать слишком громко. Точно даже сейчас, в момент настоящего горя, продолжала контролировать, сколько места разрешено занимать собственной боли.

Мать помолчала секунду, вздохнула, и сказала:

— Ну что ты как маленькая. У людей вон сколько всего в мире и умирают, и болеют, а ты из-за парня.

Слова упали куда-то внутрь, глубоко, и там что-то оборвалось окончательно, тише, чем Вера ожидала. Не крик, не взрыв. Тихое, почти беззвучное разрушение чего-то, что до этого момента ещё держалось на честном слове.

Вера сидела с телефоном у уха, слушая, как мать уже переключилась на разговор про соседку и ремонт в подъезде, и не могла произнести ни слова. Слов ей хватало с избытком. Горе не измеряется в сравнении с чужой. Боль от потери не становится меньше от того, что где-то кому-то хуже. Не хватало другого. Смелости произнести их вслух и тем самым поспорить с матерью в момент, когда и без того едва держишься на ногах.

— Да, наверное, ты права, — сказала Вера вместо этого, и голос прозвучал ровно, слишком ровно для человека, у которого пять минут назад дрожали руки.

Положив трубку, она ещё долго сидела на той же табуретке. В голове крутилась одна мысль, настойчивая. Может, она права. Может, она и правда слишком чувствительная, раз не может взять себя в руки из-за того, что случается с половиной человечества хотя бы раз в жизни.

Вера вспомнила, как в детстве, разбив коленку, прибежала к матери в слезах, и слышала то же самое. Не плачь, ничего страшного, вон Петя из соседнего двора руку сломал, и то не ноет. Вспомнила подростковые годы, когда любая обида списывалась на переходный возраст. Вспомнила, как постепенно, шаг за шагом, научилась плакать только в одиночестве, там, где никто не мог сравнить её боль с чужой и найти её недостаточной.

* * *

Что произошло

Наутро, умываясь холодной водой, Вера снова спросила себя. Может, мать права. Может, дело в её неспособности справляться с обычными жизненными трудностями так, как справляются другие. Она поймала себя на том, что уже второй раз за месяц взвешивает собственное горе на невидимых весах — сравнивая его то с войной, то с чужими болезнями, то с абстрактными людьми, которым, по общему мнению, гораздо хуже. И в этом сравнении её собственная боль неизменно проигрывала, становилась мельче, недостойнее внимания.

А может, дело совсем в другом.

Сравнение чужого горя с ещё большим чужим горем не делает первое горе меньше. Это не математика, где боль вычитается одна из другой. Люди воюют, теряют близких, проживают вещи страшнее расставания. Но способность горевать по своей потере не отменяется существованием чужой, большей потери где-то в другом месте. Это два факта, которые существуют рядом. За право называться настоящей бедой они не соперничают.

Фраза «ты слишком чувствительная» никогда не бывает объективной оценкой чьей-то реакции. Это способ закрыть неудобный разговор, не разбираясь в его содержании. Гораздо проще сказать «не выдумывай», чем сесть рядом, выслушать всё до конца и признать, что тебе плохо, а помочь по-настоящему сложно или невозможно. Обесценивание чувств редко говорит о масштабе чужой боли. Оно говорит о готовности (или неготовности) того, кто рядом, к этой боли прикасаться.

* * *

Разбор психолога. Откуда берётся привычка обесценивать чужую боль

То, что случилось с Верой на кухне, знакомо, кажется, почти каждому взрослому человеку хотя бы в одной из вариаций. Попытка поделиться настоящей болью и получить в ответ либо сравнение с чужим горем, либо совет собраться, либо мгновенную смену темы. Разбираться в механике этого явления важно вовсе не для того, чтобы выучить наизусть список претензий к собственной матери или партнёру. Настоящая задача в другом. В следующий раз, услышав знакомое «не выдумывай», нужно успеть распознать, что дело здесь совсем не в размере вашей беды.

Обесценивание редко бывает про равнодушие, хотя со стороны это выглядит так. Гораздо чаще за фразами вроде «не выдумывай» стоит собственная неспособность человека выдержать чужую боль, не имея под рукой готового решения. Слушать чужое горе без желания немедленно его исправить, это отдельный, непростой навык, которому мало кого учили в детстве. Проще, безопаснее для собственного спокойствия назвать чужую реакцию преувеличенной, чем признать, что помочь по-настоящему не знаешь как, и сидеть рядом с чужой болью, ничего не решая, невыносимо тяжело.

Прежде всего нужно провести различие, без которого легко начать видеть обесценивание в любой неуклюжей попытке утешить. Иногда человек искренне хочет поддержать, не находит для этого верных слов, и сравнение с чужой бедой высказывает у него вовсе не как способ заткнуть собеседника. Это неловкая, наспех собранная попытка сказать, что с трудностями справляются даже в более тяжёлых обстоятельствах, а значит, справится и собеседник. Наме-рение здесь доброе, а результат разрушительный. Фраза всё равно звучит как обесценивание, вне зависимости от того, что стояло за ней у говорящего. Разница между искренней неловко-

стью и систематическим обесцениванием видна не в первом эпизоде. Она видна в реакции на обратную связь. Если человеку сказать прямо, что подобное сравнение ранит, и он меняет тон в следующий раз, значит, объяснение крылось в неловкости. Если реакция на такую просьбу это новое раздражение или обвинение в неблагодарности, перед вами уже не разовая неудачная формулировка. Перед вами укоренившийся способ обращаться с чужими чувствами.

Параллельно работает и другой механизм, и это первое по-настоящему объясняющее звено во всей этой истории. Многие из тех, кто обесценивает чужие эмоции, сами выросли в семьях, где эмоции обесценивались точно так же. Мать, говорившая дочери «у людей войны», сама, вероятно, слышала что-то похожее от собственной матери. Круг замыкается не по злему умыслу. Он замыкается по инерции. Человек передаёт дальше единственную модель обращения с чувствами, которую усвоил сам, даже если эта модель когда-то ранила его самого. Отечественный психолог Юлия Гиппенрейтер, много лет изучавшая общение родителей с детьми, называет это отсутствием навыка активного слушания, неумением признать чувство ребёнка реальным и имеющим право на существование ещё до того, как взрослый начинает его оценивать или исправлять. Гиппенрейтер показывает, что ребёнку, которому в ответ на «мне больно» годами говорили «ничего страшного», неоткуда взять другой словарь для утешения, когда он сам вырастет и столкнётся с чужой болью. Он повторит то единственное, что усвоил. Других инструментов ему попросту не выдали.

Сравнение с чужой, большей бедой работает как удобный, но нечестный аргумент потому, что формально к нему трудно придраться. Да, у кого-то хуже. Это правда, и спорить с ней странно. Но правда о существовании более серьёзных бед не отменяет права на переживание собственной, менее масштабной боли. Боль не измеряется в сравнении. Она измеряется в том, насколько тяжело человеку сейчас.

Особенно сильно подобное сравнение ранит, когда звучит от близкого человека, и вот почему. Если случайный знакомый скажет «у других хуже», это неприятно, но легко списывается на то, что он попросту вас не знает и не обязан вникать. Когда то же самое говорит мать, партнёр или близкий друг, человек, от которого по умолчанию ждёшь понимания потому, что он знает собеседника лучше остальных, эффект получается противоположным. Фраза звучит уже не как случайная бестактность. Она звучит как приговор от того, чьё мнение имеет вес. Поэтому одна и та же формулировка, сказанная коллегой в лифте, скорее всего, забудется через час, а сказанная матерью, способна годами возвращаться в памяти в моменты, никак не связанные с исходной ситуацией.

Разговор о чувствительности рискует свестись к спору о характере, если не назвать прямо ещё одну важную вещь. Американский психолог Элейн Эйрон — автор одной из немногих научных концепций, прямо посвящённых этой теме. Она ввела понятие высокой сенсорной чувствительности — темперамента примерно у каждого пятого человека, при котором нервная система острее и глубже обрабатывает как внешние раздражители, так и эмоциональные события. Эйрон настаивает на принципиальном пункте. Высокая чувствительность — это не расстройство и не слабость характера. Это нормальный, устойчивый вариант нервной системы, встречающийся у людей и у десятков видов животных, изученных задолго до появления самого термина. Такой темперамент несёт не одну лишь уязвимость. У него есть и обратная сторона. Более тонкое считывание чужих эмоций, более глубокая эмпатия, более острое эстетическое восприятие, отмечает Эйрон. Разница между человеком с высокой чувствительностью и остальными состоит вовсе не в противопоставлении «слишком» и «нормально». Разница в пороге, на котором нервная система начинает считать событие значимым, и этот порог задан биологией.

Это меняет саму постановку вопроса, вокруг которой строится глава. Фраза «ты слишком чувствительная» подразумевает существование единой нормы реагирования, от которой чувствительный человек якобы отклоняется в опасную сторону. Работа Эйрон показывает, что

такой единой нормы попросту не существует, есть спектр темпераментов, и человек с более чувствительной нервной системой не ошибается в своей реакции. Он реагирует ровно так, как устроена его физиология. Обвинять его в этом так же нелепо, как обвинять человека с плохим зрением в том, что он недостаточно старается разглядеть далёкую вывеску.

Сама Эйрон делает и обратную оговорку, чтобы концепцию не превратили в универсальное оправдание любой реакции. Высокая чувствительность объясняет, почему определённое событие ощущается сильнее, но не отменяет ценности навыков саморегуляции и не означает, что любая вспышка эмоций автоматически оправдана биологией. Речь идёт вовсе не о том, что чувствительному человеку нужно позволять вести себя как угодно под предлогом особого темперамента. Речь о том, что сама глубина переживания не повод стыдить его обладателя или требовать от него реагировать так, будто этой глубины не существует. Разница тонкая, но принципиальная. Понимание себя не заменяет работу над собой, оно снимает лишний, несправедливый слой вины за саму способность чувствовать сильно.

Эйрон также отмечает практическую деталь, полезную для того, кто пытается понять, ли его собственная реакция чрезмерна, или не совпадает с реакцией окружающих. Высокочувствительные люди, по её наблюдениям, чаще замечают тонкие детали ситуации, интонацию, невысказанное напряжение, мелкие несостыковки в словах собеседника, которые менее чувствительный человек попросту пропускает мимо внимания. То, что со стороны выглядит как реакция на пустяк, часто оказывается реакцией на нечто реальное, замеченное раньше и острее, чем это заметил бы кто-то другой в той же комнате. Это не значит, что каждая подобная реакция автоматически верна, но означает, что она редко берётся из ниоткуда, даже если её причину трудно сформулировать вслух в момент, когда собеседник уже требует объяснений.

Что происходит с человеком, чьи чувства обесцениваются систематически, годами? Он постепенно перестаёт делиться. Чувств при этом не становится меньше. Каждая попытка поделиться заканчивается одним и тем же. Ощущением, что реагируешь неправильно, слишком остро, слишком долго. Проще научиться проживать всё в одиночку, за закрытой дверью ванной или на кухонной табуретке поздно вечером, чем снова и снова слышать, что боль не дотягивает до звания настоящей проблемы.

И здесь заложен самый разрушительный эффект всего механизма. Человек начинает обесценивать себя сам, ещё до того, как успеет кому-то пожаловаться. Внутренний голос заранее подсказывает: не говори, не ной, у других хуже, соберись. Это уже не чужая фраза, повторенная кем-то извне. Это собственный, интернализированный цензор, который со временем начинает работать эффективнее любого внешнего критика.

У этого процесса есть и вполне измеримая физическая цена, о которой редко задумываются, пока речь идёт только о чувствах. Регина из истории про дедлайн заболела вовсе не потому, что была слаба характером. Систематическое подавление тревоги, недосып и постоянное игнорирование сигналов собственного тела рано или поздно требуют компенсации, и тело умеет добиваться этой компенсации методами, не идущими ни в какое сравнение с обычным разговором. Хроническое обесценивание собственного состояния часто заканчивается не внезапным нервным срывом. Оно заканчивается таким постепенным физическим истощением. Сначала не замечаешь усталость. Она якобы недостаточно серьёзна для жалобы. Потом не замечаешь бессонницу. Потом не замечаешь, что руки во время рабочего звонка дрожат чуть сильнее обычного. И в какой-то момент тело отказывается ждать разрешения на отдых, которое так и не поступило. И вот здесь, признаюсь, трудно удержаться от прямой личной оценки. Мне кажется особенно несправедливым, что тело человека расплачивается за чужую неспособность выслушать, а сам виновник этой цепочки в итоге остаётся в стороне. Его версия событий, «не выдумывай, все справляются», формально ни разу не была проверена на прочность.

Понимание этого механизма не даёт универсального оправдания любой сильной реакции. Это способ перестать автоматически считать чужое обесценивание последним словом в споре о том, насколько уместны собственные чувства. Между полным игнорированием сигналов своего состояния и превращением каждой эмоции в аргумент есть середина. Это возможность признать, что чувствуешь то, что чувствуешь, не спрашивая заранее ни у кого разрешения на это чувство.

* * *

Истории. Обесценивание в разных декорациях

Регина и дедлайн.

Три проекта одновременно, отчёты до полуночи каждый вечер, выходные, которых не было уже месяц. Последние недели она засыпала прямо за столом, просыпалась от звука упавшего телефона, и по утрам с трудом узнавала в зеркале собственное лицо, серое, с тёмными кругами под глазами, которые уже не помогала скрыть тональная основа. На созвоне с руководителем она наконец решилась сказать вслух то, что копилось неделями: «мне кажется, я больше не тяну этот объём». Руководитель, не отрывая взгляда от собственного экрана, ответил быстро, точно фраза давно была заготовлена на такой случай: «у всех так, не выдумывай, работай давай, дедлайн никто не отменял».

Регина закрыла созвон и ещё минуту сидела, глядя в чёрный экран ноутбука, повторяя про себя эту фразу. Она пыталась понять, ли у всех так, или только у неё, единственной, кто почему-то не справляется с тем, с чем справляются остальные. Она вспомнила коллегу из соседнего отдела, который недавно хвастался, что уходит с работы ровно в шесть, и подумала: «Может, дело вовсе не в объёме задач». Может, она попросту слабее других, раз не выдерживает того же темпа. Эта мысль, унижительная и необоснованная, засела прочнее, чем сама усталость. Регина проработала так ещё два месяца, пока однажды утром не смогла встать с кровати. Тело точно отказалось подчиняться, и единственное, что она смогла сделать, это дотянуться до телефона и написать в рабочий чат два слова про больничный. Больничный дался ей тяжелее, чем дался бы честный разговор двумя месяцами раньше. Вместе с физическим истощением пришло и ощущение полного, необратимого поражения перед задачей, с которой, по словам руководителя, справлялись все вокруг.

Оксана, из мухи слона.

Она рассказала партнёру, как сильно задело то, что он забыл про их годовщину. Подарки сами по себе не были важны. Дата была общей точкой отсчёта, единственным днём в году, который принадлежал им двоим. Она репетировала эти слова заранее, пока готовила ужин, стараясь звучать спокойно, без упрёка, честно. Он выслушал, вздохнул, и сказал с лёгким раздражением: «Ты вечно из мухи слона делаешь, ну забыл дату, что теперь, конец света?»

Оксана замолчала, привычно, быстро, чувствуя, как к горлу подкатывает уже знакомое ощущение. Снова оказалась той, кто придаёт слишком большое значение мелочам, снова той, из-за кого простой вечер превращается в тяжёлый разговор. Она молча убрала со стола приборы, которые расставила утром чуть более празднично, чем обычно, и весь вечер провела, механически отвечая на его вопросы про сериал, который они смотрели, думая совсем о другом. Только гораздо позже, перебирая в памяти похожие случаи, уже с блокнотом и списком дат, она заметила закономерность. Муха превращалась в слона исключительно тогда, когда речь заходила о его собственных промахах, и никогда, когда дело касалось её якобы избыточной реакции на мелкие вещи, о которых он вспоминал при каждом удобном случае.

Майя и паническая атака.

Она позвонила давнему другу поздно вечером, голос дрожал, сердце колотилось так, что казалось, вот-вот вырвется наружу, а руки настолько онемели, что она с трудом удерживала телефон у уха. «Мне кажется, я умираю», прошептала она в трубку и услышала в ответ короткий смешок, не злой, скорее уставший: «да ладно, у меня вот реальные проблемы сейчас, долги, увольнение, а ты от ерунды переживаешь».

Майя положила трубку, всё ещё дрожа, и час просидела на полу в ванной, привалившись спиной к холодной стене. Пыталась дышать по счёту, который однажды вычитала в интернете: четыре секунды вдох, семь задержка, восемь выдох. Снова и снова, пока сердце постепенно не начало успокаиваться. Ей повезло, что паника отступила сама, без чьей-либо помощи, от времени и холодного кафельного пола под спиной. Ей не повезло понять в тот вечер урок, который потом ещё долго аукался в других ситуациях. Просить о помощи можно только тогда, когда твоя беда официально признана достаточно серьёзной кем-то другим, а критерии этой достаточности устанавливает явно не она сама, и уж точно не в тот момент, когда она в этой помощи нуждается больше всего. Через несколько дней, уже успокоившись, Майя набрала тот же номер снова — поговорить о ерунде, о погоде, о новом сериале. И поймала себя на том, что тщательно выбирает темы, заранее взвешивая, достаточно ли они лёгкие, чтобы этому конкретному человеку не пришлось напрягаться.

Игорь и «обидчивый характер».

Ему было тридцать четыре, когда он наконец решился сказать матери, что сравнения с более успешным двоюродным братом ранят его всю жизнь, с самого детства, с тех семейных ужинов, где брата хвалили за оценки, а его отчитывали за тройки. Мать выслушала, поморщилась, и ответила ровно так, как отвечала всегда: «не начинай, ты всегда был обидчивым, это твоя черта характера, я тут ни при чём».

Игорь молчал в трубку несколько секунд, чувствуя, как внутри всё сжимается от узнавания старого механизма. Любая попытка назвать боль своим именем немедленно превращалась в диагноз его личности, точно врождённая обидчивость была его собственным изобретением, независимым от многолетних материнских сравнений. Самым обидным оказалось даже не само сравнение из детства. Обиднее оказался этот новый, уже взрослый разговор, в котором даже попытка назвать старую боль вслух была ловко переквалифицирована в подтверждение диагноза вместо повода для извинения. Он повесил трубку и ещё долго сидел, вспоминая, сколько раз за эти тридцать четыре года ему хотелось сказать это вслух, и сколько раз он сам себя останавливал потому, что заранее знал, каким будет ответ: не признание. Очередной ярлык.

* * *

Что ответить

Универсального ответа, который заставит собеседника мгновенно осознать свою неправоту, не существует. Но есть диапазон формулировок, из которого можно выбирать в зависимости от того, кто перед вами и сколько раз подобный разговор уже случался.

Мягкий вариант подходит там, где отношения хочется сохранить, но обозначить, что фраза ранила: «Мне сейчас не нужно сравнение, мне нужно, чтобы меня выслушали». Спокойно, без обвинения в голосе, с прямой формулировкой того, что требуется в моменте.

Нейтральный вариант подойдёт там, где обесценивание повторяется не первый раз: «Когда ты так говоришь, я перестаю делиться, а хотелось бы иметь возможность говорить с тобой честно». Ключ в том, чтобы не сорваться в обвинение и сформулировать последствие такого поведения для отношений.

Жёсткий вариант нужен там, где мягкие попытки уже не сработали: «Моя боль не становится меньше от того, что кому-то другому хуже, и мне нужно, чтобы ты это уважал». Прямо, твёрдо, без извиняющихся интонаций в конце фразы.

Финальный вариант прибегается для систематических случаев, когда стало ясно, что этот конкретный человек в принципе не готов к честному разговору о чувствах: «Я больше не буду делиться с тобой такими вещами, раз ты каждый раз так реагируешь». Это не ультиматум и не попытка манипулировать в ответ. Это честное признание того, что доверие в этом направлении исчерпано.

Приложим эти варианты к героям главы. Регине, столкнувшейся с обесцениванием на работе, где отношения формально иерархичны, а увольняться прямо сейчас не вариант, ближе нейтральный вариант. Сказать его лучше отдельно, один на один с руководителем, вне момента отчаяния на созвоне: «Мне важно, чтобы к моей нагрузке отнеслись серьёзно, как к реальной проблеме, не как к жалобе новичка». Оксане с историей про годовщину подойдёт жёсткий вариант. Мягкие попытки объясниться, судя по всему, уже случались и не сработали: «Мне не нужно, чтобы ты соглашался, что дата важна, мне нужно, чтобы ты перестал называть мою реакцию преувеличенной». Майе, столкнувшейся с обесцениванием в момент настоящей паники, лучше начать с мягкого варианта. Сказать его стоит уже после того, как самое острое состояние прошло, в спокойный момент, далёкий от разгара самой атаки: «то, что ты сказал мне тогда по телефону, до сих пор всплывает в голове, когда мне плохо, и я бы хотела, чтобы в следующий раз ты остался на линии, даже если сказать нечего». Игорю, столкнувшемуся с материнским «это твоя черта характера» после тридцати с лишним лет одного и того же паттерна, вероятно, ближе финальный вариант. Рассчитывать на другую реакцию от матери, которая всю жизнь отвечала одинаково, было бы самообманом: «я услышал твой ответ, и я больше не буду поднимать эту тему с тобой, но для себя я знаю, что чувствовал то, что чувствовал».

* * *

Что делать дальше

Если человек услышал, извинился и в следующий раз отреагировал иначе, отношения выдержали проверку, и это честно признать, без постоянного возврата к старой обиде.

Когда обесценивание продолжается после прямого разговора снова и снова, перед вами уже не разовая неловкость. Перед вами привычный, годами закреплённый способ обращаться с чужими чувствами, который едва ли изменится от ещё одной более удачной формулировки с вашей стороны.

Когда единственным доступным способом получить поддержку остаётся молчание и разговор с самим собой на кухне поздно вечером, пора честно спросить себя, сколько ещё раз можно позволить себе выходить из подобных разговоров с ощущением, что собственная боль недостаточно весома. Иногда решение состоит вовсе не в том, чтобы перестать делиться. Иногда решение в том, чтобы найти для этого других людей, способных выслушать без сравнений и без готовых диагнозов. Это не значит вычеркнуть мать или старого друга из жизни целиком. Это значит перестать нести им ту часть себя, которую они раз за разом отказываются принимать всерьёз, и отнести её туда, где её готовы выслушать.

Отдельного разговора заслуживает ситуация, которая на первый взгляд выглядит похоже на обесценивание, но, по сути, обесцениванием не оказывается, и путаница здесь возникает на удивление часто. Обоснованная, пусть и неприятная критика конкретного поступка не превращается в обесценивание только оттого, что вызывает сильную эмоциональную реакцию у того, кому она адресована. Если сотрудник ошибся в отчёте, и руководитель указывает на эту

конкретную ошибку, даже резко, даже без особой деликатности, это ещё не обесценивание чувств, это обратная связь по существу дела, пусть и поданная не лучшим образом. Обесценивание начинается не в момент критики. Оно начинается в момент, когда реакция на критику, слёзы, растерянность, обида, сама становится предметом насмешки или диагнозом личности вместо того, чтобы остаться человеческой реакцией на неприятный момент. Разница между этими двумя вещами — критикой поступка и критикой права переживать эту критику — определяет, ли перед вами обесценивание. Или неприятный, но, по существу, справедливый разговор, который тяжело переживать эмоционально чувствительному человеку в силу самой этой чувствительности, безотносительно к тому, прав он в остальном или нет.

Если после нескольких попыток разобраться в собственных реакциях самостоятельно накопленное сомнение в себе никуда не уходит — это достаточный повод обратиться к специалисту. Особенно если кажется, что даже самые обоснованные чувства требуют постоянного внутреннего оправдания, прежде чем их можно будет кому-то показать. Дело здесь не в том, что с вами что-то не так. Дело в том, что многолетняя привычка обесценивать себя самостоятельно снимается труднее, чем кажется, и профессиональная поддержка часто ускоряет этот процесс в разы по сравнению с попытками справиться в одиночку.

Заранее, ещё до следующего трудного момента, разумно честно пересмотреть список людей, которым вы обычно звоните в подобные вечера. Не каждый близкий человек одинаково способен выдерживать чужую боль, и это не всегда вопрос любви или её отсутствия. Кто-то искренне любит вас и при этом органически не умеет сидеть рядом с чужим горем, не пытаясь немедленно его исправить или преуменьшить. Замечать эту разницу заранее экономит немало боли, гораздо больше, чем попытка распознать её уже в момент, когда вы уязвимы и нуждаетесь в поддержке. Можно продолжать любить человека, который плохо утешает, и перестать звонить ему в моменты, когда нужно, чтобы выслушали, оставив этот звонок для того, кто умеет слушать не перебивая.

Отдельного разговора заслуживает то, что понимание собственного темперамента, будь то повышенная чувствительность в терминах Эйрон или более острая реакция на конкретные темы, не обязывает никого извиняться за силу собственных чувств. Знание о том, что ваша нервная система устроена так, нужно вовсе не для того, чтобы оправдываться этим перед окружающими. Оно нужно для того, чтобы перестать оправдываться перед самой собой.

* * *

Чек-лист

Этот список полезен в тот момент, когда, как Вера после звонка матери, вы сомневаетесь, есть ли у вас право на собственную боль. Он не решает за вас, но помогает быстро понять, откуда взялось это сомнение.

— Слышите ли вы в ответ на свои переживания сравнение с чужой, «более серьёзной» бедой?

— Появляется ли после разговора чувство, что вы преувеличиваете, даже если минуту назад были уверены в обратном?

— Пытается ли собеседник немедленно решить проблему вместо того, чтобы выслушать?

— Стали ли вы делиться реже, или только с определёнными, тщательно отобранными людьми?

— Формулирует ли человек ваши эмоции как черту характера, никак не связывая их с конкретной ситуацией?

— Меняется ли отношение к вашим чувствам в зависимости от того, кто их вызвал: собеседник или кто-то посторонний?

— Отличаете ли вы обесценивание от справедливой, пусть и неприятной критики конкретного поступка, или объединяете в одну категорию любую реакцию, которая вас задевает?

* * *

Красные флаги

— Ваши переживания регулярно сравнивают с чужими, более тяжёлыми обстоятельствами, будто это отменяет право на собственную боль.

— Вам говорят «ты слишком чувствительная» или «ты драматизируешь» каждый раз, когда вы делитесь чем-то важным.

— После разговора о своих чувствах вы систематически чувствуете себя виноватой за сам факт этого разговора.

— Человек использует срок давности события как аргумент против права всё ещё переживать по этому поводу.

— Ваши эмоции превращают в диагноз вашей личности, хотя вызваны они вполне конкретными обстоятельствами, которые этот же человек создал сам.

— Реакция на критику становится темой обсуждения чаще, чем сама критика по существу.

Один неудачный разговор сам по себе ещё не означает, что рядом с вами человек, неспособный к эмпатии в принципе. Иногда людям не хватает слов, и они выбирают неверные из лучших побуждений. Тревожным сигналом становится не отдельная фраза. Тревожным сигналом становится её повторяемость после того, как вы уже объяснили, почему она ранит.

* * *

Пять историй этой главы, сотрудница и руководитель, партнёрша и партнёр, подруга в панике и друг на другом конце провода, сын и мать, сотрудник и команда, различаются контекстом, но сходятся в одной точке. В каждой из них боль была реальной, поддающейся объяснению, связанной с конкретным событием. Капризом или преувеличением она не была ни разу. И в каждой из них эта реальная боль была объявлена избыточной кем-то, кто предпочёл закрыть неудобный разговор вместо того, чтобы разделить его тяжесть. Разница между историями состоит не в том, кто прав, правы были все пятеро. Разница в том, что каждому из них ещё предстоит решить. Продолжать ли снова и снова нести свою боль туда, где её раз за разом взвешивают и находят недостаточной, — или наконец начать искать тех, кто готов выслушать, не выставляя счёт за размер переживаемого горя.

Вера так и не перезвонила матери в тот вечер, чтобы объяснить, что чувствовала. Но через несколько дней она рассказала о расставании соседке по лестничной клетке, с которой до этого едва здоровалась, потому что не выдержала одиночества на очередной бессонной кухне. Соседка не сравнивала её боль с чужой войной. Она молча заварила свежий чай, села рядом и слушала до тех пор, пока Вера сама не остановилась. Разница между двумя этими вечерами оказалась не в силе боли. Сила была одинаковой. Разница была в том, что во втором случае боль наконец получила право существовать, без немедленного взвешивания на весах чужих несчастий.

Спустя месяц Вера всё же вернулась к разговору с матерью, но уже не в момент отчаяния. Она заговорила об этом спокойно, в один из обычных выходных, за тем же самым осты-

вающим чаем, который на этот раз она заставила себя разогреть заранее. Она не требовала извинений и не пыталась доказать, что тот вечер был травматичным. Она сказала: «мам, когда ты сравниваешь мою боль с чужой войной, я перестаю тебе звонить в трудные моменты, а мне бы хотелось иметь возможность звонить». В трубке повисла пауза, дольше, чем обычно. Потом мать ответила: «Ну не знаю, я же не со зла», и почти сразу спросила, слышала ли Вера, что у соседки опять течёт кран, будто разговор о боли длился не дольше вопроса о погоде. Ничего не разрешилось окончательно в тот же день. Но в следующий тяжёлый вечер, набирая номер матери, Вера уже точно знала, что, если услышит снова то же самое, у неё есть право повесить трубку раньше, чем чужой голос снова начнёт решать, насколько весома её собственная боль.

Тот детский, почти забытый голос, который когда-то верил, что мама умеет чинить любую боль одним своим присутствием на другом конце провода, никуда не делся. Теперь Вера знала другое: если мама снова не услышит, рядом останется ещё она сама, и этого, как оказалось, вполне достаточно, чтобы не разреваться раньше, чем скажешь «привет».

Глава 4. «Все считают так же»

«Торчащий гвоздь забивают первым».

— японская пословица

На дачу к родителям Виктория ехала с особенным чувством лёгкости, впервые за долгое время. Последний месяц дался нелегко. Она наконец решилась сказать матери, что не готова созваниваться каждый вечер по расписанию. Разговор вышел тяжёлым. Мать неделю почти не отвечала на сообщения, но потом всё как будто наладилось. Виктория привезла с собой домашний пирог по рецепту, который выпрашивала у бабушки ещё в детстве, и всю дорогу представляла, как соберётся вся семья за одним столом и будет тепло, без прежнего напряжения. Вышла из машины, вдохнула запах скошенной травы и яблок с соседского участка, и на секунду почувствовала себя абсолютно счастливой. Спокойной, летней разновидностью счастья, которая случается редко и оттого особенно ценится.

За столом уже собрались все: родители, две тётки, двоюродная сестра с мужем. Разговор шёл привычным летним руслом, про урожай, про соседский забор, про то, кто в этом году поедет к морю. Виктория разрезала пирог, разложила по тарелкам, приняла заслуженные комплименты. Впервые за долгие месяцы она почувствовала себя уже не гостьей на собственном празднике жизни. Она почувствовала себя частью семьи.

Тётя Валя, младшая сестра матери, дождалась, пока остальные увлекутся спором про огурцы, и, наклонившись ближе, тихим, доверительным тоном, каким обычно делятся секретами, произнесла:

— Слушай, ты только не обижайся, но вся семья считает, что ты в последнее время слишком резко ведёшь себя с мамой. Мы все между собой это обсуждали.

Пирог во рту вдруг показался безвкусным, точно кто-то щёлкнул невидимым выключателем и разом отключил всё удовольствие от этого дня. Виктория опустила вилку на тарелку чуть более резко, чем собиралась, и заметила, что рука слегка дрожит.

— В смысле, вся семья? — переспросила Виктория, стараясь, чтобы голос звучал спокойно, хотя внутри уже начиналось лёгкое, неприятное дрожание.

— Ну как, мы все, тётки, бабушка, даже Светка твоя двоюродная говорила, что ты какая-то холодная стала с матерью. Все переживают, если честно.

Виктория обвела взглядом стол. Тётки продолжали спорить про огурцы, точно ничего не произошло. Двоюродная сестра смеялась над чем-то, что рассказывал её муж, не глядя в сторону Виктории, а бабушка дремала в кресле у веранды. Последние полгода бабушка почти не выходила из своей комнаты, а значит, точно не могла ничего обсуждать ни с кем из родни. Ни один из этих людей ни разу, ни единым словом, ни намёком не давал понять раньше, что у него есть претензии к тому, как Виктория общается с собственной матерью.

И всё же слова тёти Вали засели где-то глубоко и никак не хотели растворяться обратно в летний, спокойный день. Вся семья. Все между собой обсуждали. Виктория пыталась вычислить, кто конкретно мог сказать что-то подобное, перебирала в голове лица за столом одно за другим. Вспоминала последние разговоры с каждым из них, пытаясь найти хоть один намёк. Не находила ничего. Это отсутствие конкретных подтверждений пугало сильнее, чем если бы кто-то один прямо сказал ей в лицо о своём недовольстве.

Оставшуюся часть застолья Виктория провела, украдкой наблюдая за родственниками: ловя каждый взгляд, каждую короткую паузу в разговоре. Пыталась угадать, кто из них думает то, о чём сказала тётя Валя, а кто ведёт себя как обычно, ничего не подозревая о существовании этого мнения. Пирог, ещё час назад казавшийся поводом для гордости, теперь лежал в желудке тяжёлым грузом — точно вместе с ним она проглотила и слова тёти. Они продолжали

медленно разжевать то самое хрупкое, только-только начавшее восстанавливаться доверие к собственному решению установить границы с матерью.

Домой Виктория ехала уже без прежней лёгкости, разбирая в голове каждую деталь застолья: каждый смех, каждый взгляд. Она пыталась понять, где пролегает граница между реальным мнением семьи и словами одного человека, который, возможно, хотел выразить собственное недовольство. Но предпочёл спрятаться за спиной воображаемого коллектива, чтобы придать своим словам больше веса, чем они заслуживали в одиночку.

* * *

Что произошло

Ночью, лёжа без сна, Виктория снова и снова прокручивала одну мысль. Если вся семья так считает, почему никто из них ни разу не сказал этого лично, вместо того чтобы это делала за них одна тётя Валя. Она пыталась представить, как бабушка, дремлющая днями напролёт в своей комнате, могла бы участвовать в подобном обсуждении. И чем дольше пыталась, тем более неправдоподобной казалась вся картина.

Ответ, если додумать его до конца, оказывается почти всегда одним и тем же. Скорее всего, никакой «всей семьи» в смысле обсуждённого всеми вместе консенсуса никогда не набиралось. За фразой пряталось личное недовольство одного конкретного человека, упакованное в форму значительно более весомую и значительно более трудную для опровержения. Вместо «я считаю» прозвучало «мы все считаем».

Разница между этими двумя формулировками огромна, хотя на первый взгляд кажется незначительной. С личным мнением можно спорить, можно объяснить свою позицию одному конкретному человеку. С мнением целого коллектива спорить значительно труднее. Оспаривать приходится уже не одну точку зрения. Оспаривать приходится воображаемое большинство, каждого из которого по отдельности даже не удаётся найти и переспросить напрямую.

* * *

Разбор психолога. Почему ссылка на группу работает лучше личного мнения

То, что случилось с Викторией за столом на даче, знакомо многим, кто хоть раз слышал фразу «все считают» в момент, когда становится неудобно спорить с одним конкретным человеком. Разбираться в устройстве этого приёма важно вовсе не для того, чтобы уличить каждого родственника или коллегу в намеренной лжи. Настоящая ценность в другом. Иметь под рукой простой способ отличить реальное коллективное мнение от чужого личного недовольства, наспех упакованного в форму консенсуса.

Чужое, персональное мнение всегда можно оспорить напрямую, глядя в глаза его автору. Мнение целой группы оспорить значительно сложнее. Оппонент оказывается сразу перед лицом воображаемого большинства, каждого из которого он даже не может найти и переспросить. Это придаёт словам вес, которого они не заслуживают сами по себе, и одновременно снимает с говорящего личную ответственность за произнесённое. Мнение как будто больше не принадлежит ему одному. Оно якобы принадлежит сразу всем, и он лишь его передаёт.

Причина, по которой человеку может понадобиться подобная конструкция вместо прямого высказывания собственного мнения, проста. Сказать «я считаю, что ты ведёшь себя резко с матерью» значит взять на себя личную ответственность за эту оценку, признать, что это моё суждение, с которым собеседник вправе не согласиться, поспорить, потребовать объяснений. Сказать «вся семья считает» значит спрятаться за спину воображаемого большинства, снять с себя персональную уязвимость и одновременно придать словам вес, которого они бы не имели, произнеси их один человек от собственного имени. Это особенно удобно тогда, когда говорящий сам не до конца уверен в своей правоте или не готов к прямому спору один на один, но хочет, чтобы к его словам отнеслись серьёзно.

Тот же эксперимент Соломона Аша с отрезками, о котором уже шла речь в главе про шутки, содержит ещё одну важную деталь, особенно ценную для этой главы. Аш проводил и вариации своего опыта. Он обнаружил, что достаточно добавить в группу подставных участников хотя бы одного человека, называющего правильный ответ, и процент испытуемых, поддавшихся давлению большинства, резко падает. Одного несогласного голоса, произнесённого вслух, оказывается достаточно, чтобы значительно ослабить силу воображаемого консенсуса. Это прямое экспериментальное подтверждение того, зачем в этой главе так настойчиво рекомендуется требовать конкретные имена. Достаточно найти хотя бы одного реального человека, который либо подтвердит, либо опровергнет приписанное группе мнение, и вся конструкция коллективного давления начинает рушиться значительно быстрее, чем можно было бы ожидать.

Работает здесь и другой, смежный механизм, который американский психолог Роберт Чалдини называет принципом социального доказательства. Люди в ситуации неопределённости склонны считать правильным то поведение или мнение, которое разделяет большинство, особенно когда это большинство состоит из похожих на них людей, в данном случае близких родственников. Чалдини показывает, что этот принцип работает тем сильнее, чем меньше у человека возможности быстро и напрямую проверить, ли большинство придерживается приписываемого ему мнения. Семейный ужин, где каждый следующий родственник теоретически мог бы подтвердить или опровергнуть слова тёти, но практически ни один этого не сделал в моменте, идеальная среда для такого механизма. Проверка технически возможна, но социально неудобна, а значит, чаще всего откладывается или не происходит вовсе.

Чалдини отдельно отмечает условие, при котором принцип социального доказательства работает особенно сильно. Это неопределённость самой ситуации. Если бы Виктория точно знала, как относится к её решению каждый из присутствующих за столом родственников, слова тёти Вали попросту не имели бы почвы, на которую можно опереться. Но семейные отношения редко бывают настолько прозрачными. У каждого человека есть своё, не до конца известное остальным мнение о происходящем в семье, и эта естественная неопределённость создаёт пространство, в котором становится возможным выдать чьё-то одно мнение за консенсус целой группы.

Чалдини приводит и обратный пример, полезный для понимания того, почему приём тёти Вали сработал хотя бы на несколько часов. Люди особенно охотно поддаются социальному доказательству тогда, когда чувствуют себя неуверенно в собственной позиции. Виктория, только что пережившая непростой разговор с матерью о личных границах, ещё не до конца утвердилась в правильности собственного решения. Поэтому она оказалась более уязвима к намёку на то, что вся остальная семья думает иначе, чем оказалась бы в более спокойный, уверенный в себе период жизни. Это обычная человеческая уязвимость в момент, когда любое подтверждающее правоту решение ещё не набрало достаточного внутреннего веса, чтобы противостоять внешнему давлению. Личная слабость самой Виктории здесь ни при чём.

Существует и более тонкий эффект. Человек по природе склонен подстраивать собственное поведение под предполагаемые социальные нормы, даже если эти нормы никогда не

были явно сформулированы. Услышав «все считают», большинство людей начинают невольно искать подтверждения этому мнению в поведении окружающих, замечать то, что раньше не замечали, интерпретировать нейтральные взгляды и паузы как молчаливое согласие с воображаемым консенсусом. Реальность при этом почти никогда не проверяется напрямую. Переспросить каждого из подразумеваемых «всех» либо неудобно, либо физически невозможно.

Американский психолог Ирвинг Дженис, изучавший похожий механизм на уровне целых групп и организаций, ввёл понятие огруппления мышления. Так называют явление, при котором вполне реальный, ничем не выдуманный коллектив начинает поддерживать искажённое консенсусное мнение потому, что несогласие внутри группы кажется каждому отдельному участнику более рискованным, чем молчаливое согласие с общим настроением. Дженис изучал этот эффект на примере провальных коллективных решений в политике и бизнесе. Он разбирал, как группы опытных, умных советников снова и снова принимали катастрофически ошибочные решения потому, что ни один из участников не решался озвучить сомнение, которое, как выяснялось позже, тайно разделяли многие в комнате. Механизм применим и к семье тёти Вали: даже если бы за столом кто-то однажды вскользь посетовал на характер Виктории, дальнейшее превращение этой одной реплики во «все между собой обсуждали» само по себе не сознательное искажение фактов конкретным человеком. Это типичный процесс, в котором расплывчатое, ничем не подтверждённое ощущение начинает выдаваться за твёрдо установленный факт потому, что никто в моменте не потребовал его проверить.

В описании Дженис есть ещё одна деталь. Огруппление мышления процветает там, где прямое несогласие обходится социально дорого, в тесных коллективах, семьях, дружеских компаниях, где сохранение хороших отношений важнее формальной правоты. Поэтому подобный механизм редко встречается среди случайных незнакомцев и почти всегда там, где у людей есть общая история, общее будущее и общий страх испортить то и другое одним неосторожным словом несогласия.

У этого механизма есть и обратная сторона. Ссылка на анонимное большинство сама по себе нечестный приём вне зависимости от того, правдиво ли её содержание. Иногда за фразой «все так думают» стоит пустота, как в случае с тётей Валей. Но иногда за похожей фразой стоит вполне реальное, скрытое мнение нескольких людей, которые по отдельности побоялись озвучить его от своего имени. Нечестность здесь касается не содержания. Оно вполне может быть верным. Нечестной оказывается сама форма подачи. Анонимный коллектив вместо конкретного человека лишает адресата возможности разобраться с претензией по существу. Непонятно, с кем спорить, кого просить о разговоре напрямую, чьи аргументы разбирать. Разница между этими двумя случаями принципиальна для того, что делать дальше, и разбирается ниже отдельно. Мне, если честно, эта форма кажется даже более неприятной, чем прямая ложь. Прямую ложь хотя бы можно опровергнуть фактами, а размытое «все так думают» опровергать физически нечем, предъявить для проверки попросту нечего.

Между двумя разными по своей природе ситуациями пролегает чёткая граница, и её легко перепутать, если судить только по внешней форме фразы. В первом случае, как у тёти Вали, коллективное мнение существует исключительно в момент произнесения фразы, будучи фактически изобретённым тут же, без какой-либо реальной предыстории обсуждения. Проверка такого утверждения почти всегда обнажает пустоту. Достаточно пары уточняющих вопросов, и выясняется, что никто ни с кем ничего не обсуждал. Во втором случае, как у сотрудника с единственной жалобой или у женщины с семейной традицией из историй ниже, реальное коллективное недовольство существует, оно распределено между несколькими людьми, каждый из которых по отдельности предпочёл промолчать из страха или неловкости. Проверка такого утверждения, наоборот, может подтвердить его реальность, откроет её не сразу. Она откроет её спустя месяцы или годы, когда кто-то из молчавших наконец решится заговорить. Разница между этими двумя случаями не видна в момент произнесения фразы

«все так считают». Поэтому единственный универсальный, работающий в обоих случаях ответ — прямой вопрос «кто». Он либо обнажает пустоту, либо переводит скрытое коллективное недовольство в форму, с которой уже можно содержательно работать.

Отдельного объяснения заслуживает то, чем манипулятивное использование этого приёма отличается от искренней, пусть и неловко высказанной групповой обеспокоенности. Манипуляция обычно появляется резко, вне контекста, чаще всего в момент спора или конфликта, когда собеседнику нужно быстро выиграть аргумент, и исчезает так же быстро, едва копнёшь глубже. Искренняя коллективная обеспокоенность, напротив, обычно нарастает постепенно, поддаётся конкретизации при спокойном разговоре, и человек, её озвучивающий, как правило, готов назвать хотя бы часть имён, даже если не всех сразу. Источник он скрывать не пытается, искренне не хочет никого подставлять под удар. Разница тонкая, но её можно заметить уже по тому, насколько легко или тяжело идёт дальнейший разговор после первого уточняющего вопроса.

Четыре истории ниже показывают эту развилку в действии. Это не единственный сценарий разоблачённой пустоты. Это спектр возможных исходов, от полностью выдуманного консенсуса до реального, хорошо замаскированного группового мнения.

* * *

Истории. Разные исходы одного приёма

Анастасия и весь отдел.

Коллега подошёл к ней в коридоре после обеда, вроде бы между делом, и сказал доверительным тоном: «Слушай, весь отдел уже обсуждал, что ты в последнее время слишком медленно работаешь, все заметили». Анастасия попыталась выяснить подробности, спросить, кто так считает, но коллега отделался неопределённым «ну все, я же не буду всех перечислять».

Весь оставшийся день она работала в состоянии тревожного напряжения, украдкой поглядывая на коллег, пытаясь угадать по их лицам, кто из них так думает. Она стала перепроверять собственные отчёты по три раза, задерживалась на работе дольше обычного, хотя формально её задачи не изменились, изменилось ощущение, с которым она их выполняла. Теперь за спиной точно стоял невидимый суд из безымянных коллег, оценивающий каждое её движение.

На следующей неделе на общем собрании отдела руководитель, напротив, похвалил её за качество последних отчётов. Никто в комнате не выразил ни малейшего несогласия с этой похвалой. Анастасия так и не узнала, существовал ли тот самый «весь отдел», но заметила одну деталь. Коллега, произнёсший эту фразу, незадолго до разговора сам получил замечание от руководителя за более медленный темп работы, чем у неё.

Дмитрий и единственная жалоба.

После нескольких месяцев некорректного поведения непосредственного руководителя он наконец решился обратиться к вышестоящему начальству с официальной жалобой. Тщательно подготовив её заранее, с датами и конкретными примерами. Начальник выслушал внимательно и ответил спокойным, слегка снисходительным тоном: «Знаете, никто, кроме вас, на это не жаловался. Может, стоит присмотреться к собственной реакции на обычные рабочие моменты».

Дмитрий вышел из кабинета с тяжёлым чувством, точно оказался единственным человеком во всём коллективе, кто не может справиться с обычным рабочим давлением. Несколько недель он присматривался к себе внимательнее, чем когда-либо, пытаясь найти в собственном характере ту самую излишнюю чувствительность, о которой намекнул начальник. И на время

даже перестал делиться с коллегами тем, что происходило на планёрках — стыдась показаться единственным недовольным среди всеобщего, судя по всему, благополучия.

Спустя полгода, уже после увольнения из этой компании, бывшая коллега рассказала ему: жалобы на того же руководителя подавали ещё как минимум трое сотрудников. Каждый раз анонимно, каждый раз опасаясь тех же самых последствий, которые в итоге настигли его — единственного, кто решился подписаться собственным именем.

Здесь механизм сработал в обратную сторону. Фраза «никто, кроме вас, не жаловался» была формально правдивой и одновременно полностью вводящей в заблуждение. За ней скрывалось не отсутствие проблемы. За ней скрывалось массовое молчание вокруг этой самой проблемы, и это молчание использовалось руководством как доказательство, что проблема выдумана.

Агния и координированное согласие.

Под её постом о личном опыте развода внезапно появилась волна однотипных комментариев, написанных почти одними и теми же словами: «Все нормальные люди согласны, что разводиться из-за такой мелочи было глупо».

Агния открывала телефон каждые несколько минут, наблюдая, как счётчик комментариев растёт. С каждым новым сообщением ощущение было такое, точно в комнату молча заходит ещё один человек, вставший на сторону осуждения. Комментарии множились в течение нескольких часов, создавая ощущение массового осуждения. При внимательном изучении профилей выяснилось, что большинство комментаторов были связаны друг с другом через одну и ту же небольшую группу знакомых её бывшего мужа.

Настоящее, реальное большинство читателей поста либо промолчало, либо, наоборот, выразило поддержку в личных сообщениях, не решаясь писать это открыто под давлением уже сформировавшейся волны публичного осуждения. Агния читала эти личные сообщения поддержки уже после того, как перестала спать нормально несколько ночей подряд. И не могла отделаться от мысли, что настоящая поддержка, спрятанная в личных сообщениях, весит для стороннего наблюдателя ничтожно мало рядом с публичным хором осуждения, собранным узкой группой заинтересованных людей.

Этот случай интереснее многих других тем, что консенсус здесь был вполне реальным, крайне узким и организованным заранее. Небольшая, спаянная общими связями группа сумела создать убедительную иллюзию широкого общественного мнения потому, что количество голосов на экране не показывает, откуда эти голоса взялись.

Тимофей и семейная традиция.

Отец объяснял требование звонить каждый вечер строго в определённое время одной и той же фразой на протяжении многих лет: «В нашей семье так принято. Никто никогда не жаловался». Тимофей долго верил в существование этой традиции, разделяемой всеми поколениями, привычно подстраивал под неё расписание, отменял планы, если звонок выпадал на неудобное время, и никогда не задумывался, откуда взялось это правило и почему оно кажется незыблемым.

Однажды он разговорился с дядей, младшим братом отца, который неожиданно признался, что в юности сам страдал от точно такого же требования и считал его чрезмерным, никогда не решался сказать об этом отцу семейства открыто. Дядя рассказывал это вполголоса, оглядываясь на дверь, точно даже спустя десятилетия боялся, что его услышат и осудят за это признание. Оказалось, что «традиция, которую никто никогда не оспаривал», держалась вовсе не на всеобщем добровольном согласии. В её основе лежал тот же самый страх, который испытывал теперь и племянник, наследуя это молчание вместе с самой традицией.

Разница между этой историей и историей Дмитрия в том, что здесь молчаливое несогласие так и осталось семейной тайной, известной теперь только двоим, тогда как жалобы на руководителя рано или поздно всё же были задокументированы официально. Оба случая, по

сути, об одном и том же механизме. За «никто не жаловался» пряталось не отсутствие недовольства. Пряталось его многолетнее, тщательно оберегаемое накопление, только в истории Дмитрия это молчание держалось на страхе перед отделом кадров, а здесь, у дяди, на страхе перед отцом семейства.

* * *

Что ответить

Универсального сценария, который сразу расставит всё по местам, не существует. Но есть один вопрос-ключ, который работает почти в любой ситуации из этой главы лучше, чем длинные оправдания или встречные обвинения, и вся дальнейшая градация вариантов строится вокруг него.

Мягкий вариант подходит там, где хочется прояснить ситуацию, не переходя сразу в конфронтацию: «А кто так считает, мне правда интересно услышать это от них напрямую». Такой вопрос переводит разговор из плоскости абстрактного консенсуса в плоскость конкретных имён, которые внезапно оказывается значительно сложнее назвать, чем предполагалось изначально.

Нейтральный вариант работает там, где хочется сразу обозначить недоверие к самому механизму: «Даже если кто-то так думает, мне важно услышать это лично от них, не в пересказе». Прямо, спокойно, без обвинения собеседника в намеренной манипуляции, но с явным указанием на то, что коллективное мнение без имён не может считаться достаточным аргументом.

Жёсткий вариант нужен там, где подобный приём используется систематически, как привычный инструмент давления: «Ты уже не первый раз ссылаешься на мнение других людей вместо того, чтобы сказать прямо, что думаешь сам». Ключевой момент здесь в том, чтобы назвать сам паттерн целиком, не ограничиваясь реакцией на его отдельное проявление.

Финальный вариант прибегается для случаев, когда стало окончательно ясно, что этот приём используется намеренно и регулярно: «Я больше не буду обсуждать мнение людей, которых здесь нет и которые сами за себя не высказались». Это способ выйти из спора, построенного на недоказуемой предпосылке, не пытаясь при этом опровергнуть саму предпосылку изнутри.

Приложим эти варианты к героям главы. Анастасии, столкнувшейся с расплывчатым «весь отдел заметил» от коллеги, у которого, как выяснилось позже, был собственный мотив перевести стрелки, подойдёт мягкий вариант. Сказать его стоит спокойно, без обвинения, сразу при первом же намёке на анонимный консенсус: «А кто так считает, мне правда интересно услышать это от них напрямую». Дмитрию, чья жалоба была формально опровергнута фразой «никто, кроме вас, не жаловался», хотя позже выяснилось обратное, подойдёт скорее нейтральный вариант. Обращаться в этом случае лучше к самой системе рассмотрения жалоб, минуя начальника, который повторяет удобную ему версию: «Даже если формально жалоб больше не поступало, мне важно, чтобы проверка учитывала возможность анонимного молчания и не полагалась исключительно на открытые обращения». Агния столкнулась с организованной волной комментариев, замаскированной под широкое общественное мнение. Ей ближе жёсткий вариант — сказанный уже после того, как связь между комментаторами стала очевидной: «Эти комментарии написаны знакомыми моего бывшего мужа, это вовсе не случайные читатели, и я не буду больше делать вид, что это независимое мнение общественности». Тимофею, узнавшему, что «семейная традиция» держалась на десятилетиях чужого молчаливого страха вместо добровольного согласия поколений, подойдёт финальный вариант. Сказать его нужно

напрямую отцу: «Я узнал, что дядя тоже считал это правило чрезмерным и боялся сказать, и я больше не буду делать вид, что это неоспоримая семейная традиция, с которой все всегда были согласны».

Бывает и обратная ситуация, как в истории Дмитрия, и о ней лучше знать заранее. Вопрос «кто так считает» может неожиданно получить ответ вместо того, чтобы разоблачить пустоту. В этом случае самое разумное, что можно сделать, это не защищаться от самого факта существования группового мнения. Разумнее спросить прямо, почему оно не было озвучено раньше открыто: «Если люди так думают, мне важно понять, почему они не сказали об этом сами напрямую». Это не отменяет вероятной правды в самом содержании, но проясняет, почему форма подачи была такой, и это ценная информация сама по себе.

Имеет смысл заранее продумать и то, как вести себя в момент, когда сам факт консенсуса подтверждается, но продолжать разговор всё равно тяжело морально. Узнать, что несколько человек годами молчали о том, что вас беспокоит, само по себе непростое переживание, отдельное от содержания их претензии. К обиде на исходную проблему добавляется ещё и горечь от осознания, что эти люди предпочли молчать вам в лицо вместо того, чтобы разбираться напрямую. Эти два разговора лучше разделить, не пытаясь решить оба сразу в одном эмоциональном порыве. Сначала разобраться с самим содержанием претензии, ли она обоснована, а затем, отдельно, при желании, обсудить сам факт многолетнего молчания как самостоятельную проблему в отношениях, не менее важную, чем исходная тема.

* * *

Что делать дальше

Цель этого раздела состоит вовсе не в том, чтобы дать универсальный рецепт разоблачения манипуляции, и это лучше держать в уме на всём протяжении раздела. Цель в том, чтобы помочь выбрать следующий шаг в зависимости от того, что покажет проверка.

Когда человек в ответ на прямой вопрос «кто так считает» называет конкретные имена, и эти имена при проверке подтверждают сказанное, речь шла вовсе не о манипуляции. Речь шла о реальной, пусть и неприятной, обратной связи, к которой имеет смысл прислушаться внимательнее, отдельно разбираясь уже с её содержанием. Форма подачи здесь давно перестала быть предметом спора.

Бывает и обратная реакция на прямой вопрос: человек начинает уклоняться, обобщать ещё сильнее, отказывается называть конкретных людей. Это явный признак того, что заявленного консенсуса, скорее всего, не существует в том виде, в каком его представили, и дальнейший спор о содержании этого мнения теряет смысл. Разумнее перестать тратить силы на попытки угадать, что и кто думает, и вернуться к обсуждению исходного вопроса с тем единственным человеком, который находится перед вами в данный момент, без апелляции к невидимому большинству.

Когда подобный приём повторяется систематически — в разных ситуациях, с разными группами людей, стоящими якобы за спиной говорящего, — лучше перестать пытаться угадать, кто и что думает. Сосредоточиться стоит на собственной оценке ситуации, опирающейся на прямые, подтверждённые факты. Пересказанные кем-то третьим настроения анонимного большинства такой опорой служить не могут. Систематическое использование этого приёма одним и тем же человеком, будь то родственник, партнёр или коллега, давно не случайная особенность речи. Это устойчивый способ давления, который вряд ли исчезнет сам по себе оттого, что вы однажды удачно на него ответили.

Отдельного упоминания заслуживает история Дмитрия. Иногда отсутствие открытого группового протеста означает вовсе не отсутствие проблемы. Иногда это означает коллективный страх её озвучивать. Если вы подозреваете, что оказались в подобной ситуации, не стоит оставаться единственным голосом против того, что беспокоит многих. Разумно аккуратно, не называя чужих имён без разрешения, поискать людей, которые сталкивались с тем же самым. Групповая жалоба, поданная несколькими людьми одновременно, звучит совсем иначе, чем жалоба, поданная в одиночку и легко списываемая на личную чувствительность заявителя. Это не всегда возможно и не всегда безопасно сделать быстро, особенно если речь о рабочем коллективе с выраженной иерархией. Но даже неформальный, доверительный разговор с одним-двумя коллегами способен показать, ли ваше недовольство уникально — или это лишь первое из многих, которые пока боятся прозвучать вслух.

* * *

Чек-лист

Этот список пригодится в тот самый момент, когда, как Виктория за столом на даче, вы услышите фразу про «всех» и почувствуете, как внутри поднимается сомнение в собственной правоте.

— Называет ли человек конкретные имена, когда вы просите уточнить, кто придерживается упомянутого мнения?

— Меняется ли поведение окружающих, которых якобы касается это общее мнение, при личном общении с ними напрямую?

— Используется ли фраза о коллективном мнении в моменты споров, а в спокойном разговоре не встречается вовсе?

— Чувствуете ли вы после таких фраз нарастающее желание подстроиться под воображаемую норму, даже не проверив её реальность?

— Пытались ли вы хотя бы раз напрямую переспросить у названных людей, ли они разделяют приписанное им мнение?

— Если консенсус подтвердился, идёт ли дальнейший разговор о содержании претензии, или спор так и остаётся об анонимности формы, в которой её преподнесли?

* * *

Красные флаги

— Человек регулярно ссылается на мнение группы, но отказывается называть конкретные имена при прямом вопросе.

— Приписанное большинству мнение всплывает в момент спора, и почти никогда в нейтральном разговоре.

— При личной проверке названные люди либо не подтверждают, либо прямо опровергают приписанное им мнение.

— Вас убеждают подстроиться под абстрактную норму «нормального» поведения, ссылаясь на несуществующий консенсус.

— Попытка уточнить детали коллективного мнения встречает раздражение или обвинение в излишней подозрительности.

Не каждое упоминание чужого мнения — манипуляция, и это важно держать в голове. Иногда человек пересказывает реальный разговор, неловко, без желания скрыть источник. Тревожным сигналом становится вовсе не сама ссылка на группу. Тревожным сигналом становится систематический отказ конкретизировать её тогда, когда конкретизация имела бы значение.

* * *

Виктория так и не выяснила до конца, обсуждала ли семья её отношения с матерью, или тётя Валя озвучила собственное недовольство чужими устами. Но в следующий приезд на дачу она снова привезла тот же пирог по бабушкиному рецепту, и когда тётя начала было со слов «а вообще многие считают», Виктория, не откладывая вилку, перебила спокойно: «Многие, это кто конкретно? Назови мне хотя бы двоих, и я сама у них спрошу». Тётя Валя замялась, сказала, что не хочет никого впутывать, и быстро сменила тему. Больше в тот день к разговору не возвращались, но и фраза «вся семья считает» с тех пор в устах тёти Вали больше ни разу не прозвучала, а свой кусок пирога Виктория в тот день доела до последней крошки.

Спустя несколько месяцев Виктория рассказала эту историю подруге, которая не первый год работала в коллективе, где то и дело ходили слухи про «общее мнение команды» по самым разным поводам. Подруга рассмеялась и призналась, что теперь всегда, услышав фразу вроде «все так думают», задаёт один и тот же вопрос: а можно списком? Иногда список появлялся, пусть и короткий. Чаще разговор на этом месте разваливался сам собой, и выяснялось, что весь мощный, пугающий консенсус держался ровно на одном человеке, который не хотел брать на себя ответственность за собственное мнение в одиночку.

Часть II. Токсичные отношения

Глава 5. Партнёр

«Одни вещи в нашей власти, другие — нет».
— Эпиктет, «Энхиридион», глава 1

Платье уже висело на дверце шкафа, выглаженное с вечера. Зоя весь день с удовольствием предвкушала пятницу. День рождения Кати, той самой подруги, с которой не виделись вживую месяца три, только переписывались урывками между работой и бытом. Она договорилась ещё неделю назад, отпросилась пораньше, купила подарок, даже забронировала столик в баре, куда собиралась вся компания.

Зоя вернулась с работы в приподнятом настроении, начала собираться, напевая что-то под нос перед зеркалом в ванной. Он сидел в гостиной с ноутбуком, работал допоздна над отчётом, и она, застёгивая серёжку, крикнула из ванной: «Я побежала, вернусь не поздно, часов в одиннадцать наверное». Ответа не последовало сразу, только через несколько секунд донеслось короткое, глухое: «Угу».

Она вышла в гостиную уже почти готовая, в том самом платье, и заметила, как изменилось его лицо. Не злость, не прямое недовольство. Скорее усталая обречённость, с которой он сначала посмотрел на неё, а потом снова уткнулся в экран. «Хорошо тебе», — сказал он тихо, без интонации, почти себе под нос, и продолжил печатать.

Зоя замерла на пороге, чувствуя, как радостное предвкушение вечера начинает медленно испаряться. «Что не так?» — спросила она, уже понимая, каким будет ответ. Этот диалог случался не в первый раз.

«Да ничего, иди, отдыхай. Я тут пашу как проклятый. Но это неважно. Езжай, веселись», — ответил он с той интонацией, в которой формально не нашлось ни единого слова упрёка, зато по факту не нашлось ничего, кроме упрёка. Он не сказал «не ходи». Он не сказал «мне обидно, что ты уходишь сейчас». Он ничего прямо не сказал, оставив ей полную формальную свободу уйти, забрав при этом всю реальную возможность уйти с лёгким сердцем.

Она постояла ещё секунду в дверях, чувствуя знакомый узел из вины и раздражения одновременно. Раздражения, потому что имела полное право на один вечер с подругой раз в три месяца. Вины, потому что он выглядел уставшим, много работал в последнее время, и, может быть, правда стоило остаться, помочь хотя бы моральной поддержкой, сварить кофе, посидеть рядом, пока он заканчивает отчёт.

«Я могу задержаться ненадолго, если что», — сказала Зоя, уже чувствуя, как сдаётся, хотя формально ещё стояла на пороге в праздничном платье с подарком в руках.

«Да не надо, я же сказал, иди», — ответил он, не поднимая глаз от экрана, и в этом «не надо» крылась вся суть происходящего. Уйдёшь, будешь виновата в том, что бросила его уставшего, останешься, он не признает, что этого и добивался.

Она написала Кате короткое сообщение с извинениями, сославшись на неотложные дела, сняла серёжки, переоделась обратно в домашнее. Весь вечер просидела рядом с ним на диване, пролистывая ленту телефона, пока он работал за ноутбуком. Он ни разу не сказал спасибо за то, что она осталась. Он ни разу не упомянул больше этот вечер, точно её несостоявшегося дня рождения подруги никогда и не существовало в его картине мира.

Уже ночью, лёжа рядом с ним, Зоя пыталась вспомнить, когда это стало привычкой. Сначала прикидывать в уме его вероятную реакцию вместо того, чтобы спросить прямо, можно ли пойти куда-то. Она не помнила точного момента, когда это началось. Помнила только, что

теперь это происходило почти автоматически, ещё до того, как она успевала осознанно об этом подумать.

* * *

Что произошло

Утром, наливая кофе в одиночестве, потому что он уже уехал на работу, Зоя снова прокрутила в голове вчерашний вечер, пытаясь понять, была ли её реакция адекватной или слишком мнительной. Она даже позвонила бы Кате извиниться ещё раз, но не знала, с чего начать. Рассказывать историю про «угу» из-за ноутбука и тяжёлый вздох оказалось почему-то стыдно, точно сама формулировка вслух звучала слишком мелко для настоящей претензии.

Он ведь ничего плохого не сказал. Не кричал, не запрещал, даже формально разрешил идти. Формально всё было в порядке.

И всё же результат оказался ровно таким, каким был бы при прямом запрете. Она осталась дома вместо дня рождения подруги, провела вечер рядом с человеком, который потом ни разу не поблагодарил за эту жертву, будто она считалась чем-то само собой разумеющимся.

Это и есть особенность контроля, который никогда не выглядит как контроль. Прямого запрета не было. Была лишь тщательно выстроенная атмосфера, в которой уйти означало почувствовать себя виноватой, а остаться означало сохранить мир в доме ценой собственных планов. Такая форма влияния труднее поддаётся распознаванию, чем открытый скандал. Её невозможно предъявить как претензию. Он же ничего не запрещал, она же сама решила остаться.

* * *

Разбор психолога. Почему контроль редко выглядит как контроль

То, что произошло с Зоей в тот вечер, знакомо многим женщинам настолько, что почти всегда вызывает узнавание с первых же строк. Не крик, не запрет. Какая-то неуловимая тяжесть в воздухе, после которой собственные планы вдруг перестают казаться такими уж важными. Разбираться в устройстве этого механизма важно вовсе не для того, чтобы начать подозревать усталость партнёра в злом умысле при каждом случае. Настоящая задача другая, научиться отличать разовую человеческую слабость от устойчивого, годами работающего приёма.

Откровенный запрет требует прямой конфронтации. Прямая конфронтация рискует получить прямой же отказ подчиниться. Эффективнее в разы создать условия, в которых человек сам, по собственной воле, откажется от своих планов, не дожидаясь никакого формального запрета. Уставший вид, тяжёлый вздох, короткое «хорошо тебе» без продолжения, всё это работает эффективнее любого запрета потому, что формально не оставляет предмета для спора. Как спорить с человеком, который вроде бы ничего не запрещал?

Американский специалист по работе с агрессивными в отношениях мужчинами Лунди Бэнкрофт, много лет проводивший терапевтические группы с теми, кто контролирует партнёра, описывает эту тактику как одну из базовых в арсенале контролирующего поведения. Он называет её наказанием настроением. Бэнкрофт подчёркивает принципиальный момент. Он снимает с пострадавшей стороны излишнюю снисходительность к происходящему.

Демонстративная обида, тяжёлый вздох, подчёркнутая усталость перед лицом чужих планов, всё это вовсе не спонтанная эмоциональная реакция уставшего человека. Это работающий инструмент, даже если сам человек, использующий его, не формулирует для себя это настолько цинично. Достаточно того, что инструмент раз за разом даёт нужный результат, чтобы он закрепился в поведении и без сознательного расчёта точно так же, как закрепляется любая другая привычка, подкреплённая устойчивым вознаграждением.

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.