

С СОБОЙ ЕЩЁ ЖИТЬ

Как перестать ругать себя
за каждую ошибку



Владимир Павлов

Владимир Павлов

**С собой ещё жить. Как перестать
ругать себя за каждую ошибку**

«Автор»

2026

Павлов В.

С собой ещё жить. Как перестать ругать себя за каждую ошибку /
В. Павлов — «Автор», 2026

Вы можете справиться с десятками дел и к вечеру помнить только один промах. Неудачно ответили коллеге, нарушили обещание, снова отложили неприятный разговор. Постепенно недовольство отдельным поступком превращается в убеждение, что с вами вообще что-то не так. Владимир Павлов разбирает привычку судить себя по самым неудачным моментам. Почему чужое повышение перечёркивает собственные достижения? Как услышать справедливое замечание и не согласиться с унижительной оценкой? Где заканчивается ответственность за ошибку и начинается бесконечное самонаказание? В книге собраны знакомые ситуации из работы, общения и домашних дел. Упражнения предлагают рассмотреть собственные претензии подробнее: восстановить события, заметить сделанное, определить, что действительно нужно исправить. Постепенно у разговора с собой появляется продолжение за пределами привычного «я опять всё испортил»: понятный поступок, выполнимая договорённость или возможность спокойно закончить день.

Содержание

Введение. Вечер, когда вы снова собой недовольны	5
Глава 1. Как мы привыкаем разговаривать с собой	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

С собой ещё жить. Как перестать ругать себя за каждую ошибку

Введение. Вечер, когда вы снова собой недовольны

Провод зарядки опять не дотягивается. Вы продвигаете телефон к краю тумбочки, выключаете свет и ложитесь. В квартире тихо, до будильника еще можно выспаться. Тут и вспоминается утренний разговор с коллегой.

Он спросил, когда будет готова работа. Вместо срока вы отправили целый абзац: нужно проверить одно, согласовать другое, дождаться ответа. Зачем столько объяснений? Написали бы "в четверг к четырем", и всё.

Теперь вы знаете, как надо было ответить. Лёжа в темноте, вообще легко быть человеком, который вовремя находит нужные слова. Вы убираете из сообщения лишнее, меняете начало, представляете спокойный ответ коллеги. Переписка в голове идёт отлично. В настоящем чате давно обсуждают завтрашнее совещание, но это уже не мешает.

Заодно всплывает знакомый, которому вы так и не ответили. Потом наушники: старые работают, а новые зачем-то купили, хотя собирались отложить деньги. Чек остался в куртке. Обещание заняться здоровьем тоже приходится вспомнить именно сейчас, за несколько минут до сна.

К полуночи у вас уже собран материал для большого недовольства собственной жизнью. Длинное сообщение означает неуверенность. Забытый ответ говорит о безалаберности. Наушники доказывают, что с деньгами вы обращаться не умеете. Ещё можно вспомнить знакомого, который недавно получил повышение. Тогда совсем убедительно получается: несколько лет прошли впустую.

И всё это, заметьте, не вставая с кровати.

А куда делся остальной день? Вы работали, забрали заказ, помогли близкому найти документы. Стояли в магазине в очереди, которая тянулась почти до холодильников, несли пакеты, готовили ужин. Дома ещё запустили стирку и ответили на сообщения. Не на все, да. Но на некоторые ответили.

Вечером эти дела почему-то ничего не весят. Обычные обязанности, что тут обсуждать. Посуда вымыта, продукты лежат в холодильнике, работа сделана. Так и должно быть. Зато одно неуклюжее сообщение продолжает портить вам жизнь.

Меня занимает эта странная бухгалтерия. За выполненное человек почти ничего себе не начисляет. За промах выставляет счёт сразу, прихватив по дороге несколько старых долгов.

Если бы о таком утре рассказал ваш знакомый, вы, наверное, спросили бы, разобрались ли они с коллегой. Посоветовали бы в следующий раз писать короче. Разве стали бы вы серьёзно обсуждать, годится ли этот человек вообще для ответственной работы? Однако с собой подобный разговор заводится без всякого затруднения.

Собственные ошибки охотно превращаются в определения характера. "Не ответил" становится "со мной невозможно иметь дело", а "не успел" оборачивается знакомым "я никогда ничего не довожу до конца". Определение готово, и дальше мы обращаемся с ним как с достоверным знанием о себе.

Иногда для этого даже не нужен собственный промах. Хватает чужой хорошей новости.

Возле метро вы встречаете человека, с которым когда-то учились или работали. Давно не виделись, оба спешите, но всё-таки останавливаетесь. Он перешёл в другую компанию, стал больше получать и теперь выбирает квартиру. Показывает на телефоне жилой комплекс, рас-

сказывает про дорогу до офиса. Вы поздравляете его. Он не хвастается, вы не притворяетесь: приятно, что у знакомого дела идут хорошо.

А домой приходите в скверном настроении.

С утра работа вас устраивала. Зарплаты хотелось побольше, но планы на ближайшее время выглядели разумно. Теперь кажется, что вы застряли, пока остальные успели уйти далеко вперёд. За десять минут у метро ничего в вашей жизни не изменилось. Только вы теперь смотрите на неё из чужой квартиры, которой ещё даже нет.

Узнавать, как человек получил повышение или решил сменить профессию, бывает полезно. Меня настораживает другое: как быстро чужой опыт становится нашей обязанностью. Ещё минуту назад вы интересовались новой работой знакомого, а теперь должны были устроиться туда же. Причём несколько лет назад, иначе уже не считается.

Кто назначил этот срок? Откуда взялось требование к тридцати пяти годам обзавестись квартирой, высокой должностью или успешным делом? Когда мы рассуждаем о людях вообще, обстоятельства кажутся существенными. Родительская помощь, болезни, дети, несколько смен профессии, необходимость содержать близких. Когда оцениваем себя, поправки на обстоятельства внезапно выглядят чем-то неприличным.

Тогда и появляется заметка "План с понедельника". В нее помещаются спорт, обучение, дополнительный заработок и отказ от ненужных трат. Понедельник в таком расписании подозрительно просторный. Работа в него входит целиком, ужин, видимо, приготовится сам, продукты уже дома, а свободного вечера хватает на всё сразу.

Ко вторнику часть пунктов переносится. К пятнице заметку неприятно открывать: еще одно доказательство, что вам нельзя доверять даже собственные обещания.

Человеку и правда может понадобиться другая работа или более внятное расписание. Но стоит хотя бы заметить, с чего начались перемены: с реальной потребности или с десятиминутного разговора, после которого вся прежняя жизнь была забракована. Я бы не стал заново устраивать её всякий раз, когда кого-нибудь повышают.

Бликие обычно стараются нас образумить. На кухне, за чаем, вы признаетесь, что последнее время ничего не радует. Работа надоела, доход не растет, собственные решения вызывают сомнения. В ответ вам перечисляют хорошее: семья, здоровье, крыша над головой. "Да нормально у тебя всё. Зря накручиваешь".

Человек хотел помочь. А вы всё перечисленное и так знаете. Теперь к недовольству собой добавилось ещё одно: оказывается, вы и ценить свою жизнь не умеете.

После нескольких таких разговоров на вопрос "Как дела?" проще отвечать "нормально". Объяснять, почему наличие работы не отменяет разочарования, довольно утомительно. Особенно когда от вас ждут согласия, что разочаровываться, в сущности, не в чем.

Дальше часто советуют хвалить себя. В этом совете есть смысл: если замечать только плохое, картина получится ложной. Но обязательная похвала за любой поступок меня тоже не устраивает.

Вот вы подвели заказчика. Обещали отправить работу вечером и не успели. На экране открыт незаконченный файл, в чате висит: "Добрый день. Сегодня получится?" Вы открываете переписку, закрываете, снова открываете. Почти восемь. Заказчик ждёт, надо ответить, а в голову лезут только длинные объяснения.

"Я молодец" здесь звучало бы нелепо. Срок сорван, у другого человека могли из-за вас сбиться планы. Придётся это признать.

Но что даст фраза "я безответственный"? Можно просидеть с ней несколько часов, вспомнить все прежние задержки, плохо уснуть. Утром файл будет в том же состоянии. Заказчик по-прежнему не получит ответа, зато теперь у вас ещё и не хватит сил закончить работу.

Придётся разбираться точнее. Вы неверно оценили объем? Согласились на сомнительный срок, чтобы не потерять заказ? Переделывали второстепенные детали? Или откладывали,

рассчитывая собраться в последний момент? Ответы неприятные, но от них зависит следующий шаг. В одном случае нужен запас времени, в другом придётся научиться обсуждать условия, в третьем пересмотреть сам порядок работы.

Заказчику всё равно нужно написать. Извиниться, назвать выполнимый срок, при необходимости обсудить компенсацию. Его недовольство не исчезнет оттого, что вы нашли причину задержки. И всё же между таким разговором и ночью, потраченной на самоунижение, есть разница. После разговора у вас появляются договоренность и работа, которую можно продолжить. После самоунижения обычно остаётся то же самое сообщение в чате.

Об этой разнице и будет книга.

Признать конкретную ошибку порой тяжелее, чем обозвать себя целиком. В первом случае придётся увидеть, где вы схитрили, чего испугались, с чем не справились. Во втором достаточно сказать "я такой". Обидно, зато объяснение как будто получено.

"Я ленивый". "Со мной трудно общаться". "Мне нельзя доверять".

За каждым определением могут стоять совсем разные истории. Человек переносит неприятные звонки, но вовремя выполняет рабочие обязанности. Молчит в большой компании, зато с друзьями разговаривает часами. Забыл о встрече и теперь считает себя ненадежным, хотя до этого годами соблюдал договоренности. Бывает и настоящая повторяющаяся проблема. Но слово "не надежный" мало подсказывает даже тогда: непонятно, когда именно вы подводите людей и что с этим делать.

Часть требований к себе мы вообще давно перестали проверять.

Представьте мужчину, которого с детства учили не спорить и помогать. Ему за тридцать, он работает, сам принимает решения, а отказать в просьбе все еще стыдно. В пятницу коллега просит задержаться на полчаса. В субботу родственнику нужно перевезти вещи. В воскресенье знакомому требуется срочно что-то отвезти. Каждый просит по делу, никто не выглядит злодеем. Просто к вечеру воскресенья у мужчины опять не осталось выходных.

Он смотрит в ежедневник и решает, что плохо организован. Скачивает новое приложение, ставит напоминания. На следующей неделе всё повторяется.

Календарь не умеет отказывать за владельца. Можно распланировать день по часам и за один разговор пообещать кому-то весь вечер. Потом приложение аккуратно напомнит, что вы опять не сделали своё.

Помогать близким бывает необходимо. Коллег тоже приходится подменять. Но есть ли в этих решениях место вашим обстоятельствам? Или достаточно чужой просьбы, чтобы собственные планы перестали что-либо значить?

Другие требования когда-то подходили, а теперь вы их просто вынашиваете.

Пять лет назад человек ходил после работы в зал, по вечерам учился, брал дополнительные проекты. Теперь нужно забрать ребёнка, купить продукты, найти чистую форму на завтра и помочь с заданием. Когда все поужинали, хочется немного тишины. Он садится с книгой и засыпает. Тут же находится объяснение: стал ленивее. Ведь раньше читал по несколько книг в месяц.

Из сравнения исчезло главное: раньше у него была другая жизнь. Новые обязанности заняли вполне настоящее время, даже если в списке достижений их не принято указывать.

Мне не близко отношение к взрослому человеку как к проекту с бесконечным планом улучшений. Бывают периоды, когда стоит освоить профессию, изменить привычку, взяться за сложное дело. А бывает, что уже имеющиеся обязанности занимают почти весь день. Отсутствие свежих достижений само по себе еще не говорит о застое.

При этом я не собираюсь объяснять любую неудачу усталостью и чужими ожиданиями. Люди нарушают обещания, обижают близких, годами повторяют поступки, от которых окружающим плохо. Иногда замечание справедливо, а услышать его не хочется именно потому, что вы давно знаете о проблеме.

Удобное оправдание на каждый случай мало кому поможет. Постоянная брань в свой адрес тоже не делает нас ответственным. Можно годами ругать себя за одно и то же, ничего не меняя. "Почему я снова так поступил?" Ответ: "Потому что я такой человек". На этом разбор заканчивается, а последствия остаются.

Мы попробуем разобраться, как из этого выйти. Будем говорить о сравнении с другими, страхе ошибиться, реакции на замечания, требованиях, которым трудно соответствовать. Меня интересует, почему чужая фраза порой остаётся с нами на годы, а собственное усилие забывается за вечер. И что можно изменить в обычном дне, когда всё это уже произошло.

По ходу чтения присматривайтесь к своим претензиям. Какие возвращаются чаще? Откуда взялось ваше "должен"? Когда вы готовы обсуждать поступок, а когда сразу переходите к приговору о себе? Ответ может оказаться неудобным. Возможно, действительно придётся выполнить обещание или начать разговор, который давно откладываете.

В книге есть упражнения. Выполнять их все подряд не требуется. Если после рабочего дня вы только и хотите, что закрыть глаза, записи подождут. Мне не хочется прибавлять вам еще одну обязанность, за которую потом можно себя отругать.

Первое упражнение короткое. Возьмите лист бумаги или откройте записку в телефоне. Вспомните недавний день, после которого остались собой довольны. Самое тяжёлое событие своей жизни пока оставьте в стороне. Подойдёт обычная неприятность: забытый звонок, неудачный разговор, работа, законченная позже обещанного.

Запишите три претензии, которые тогда возникли. В той форме, в какой они звучали у вас в голове. Например: "Я постоянно всё откладываю", "Со мной скучно разговаривать", "В моем возрасте пора зарабатывать больше". Не редактируйте их заранее и не подбирайте добрые замены. Сначала нужно увидеть, что именно вы себе говорите.

Рядом восстановите события. Первая мысль появилась из-за звонка, который переносили несколько дней. Вторая после встречи с друзьями, где вы почти всё время молчали. Третья после рассказа знакомого о повышении. Теперь у нас есть три разные ситуации. Их уже можно рассмотреть по отдельности.

Начнём со звонка. Вам нужно спросить о возврате денег. Во вторник вы открыли контакт, посмотрели на зелёную кнопку и стали подбирать начало. В голове уже звучали возражения собеседника. Решили позвонить вечером: пусть сначала закончит работу. Вечером нашлись дела, потом стало поздно. В среду свободное время было, телефон лежал рядом, но неприятного разговора опять не хотелось. К четвергу созрело объяснение: "Я постоянно всё откладываю".

Запишем точнее: "Во вторник я не позвонил, потому что боялся разговора о деньгах. В среду снова отложил, хотя время было".

Звучит менее внушительно. Зато теперь видно затруднение. Возможно, десятки других дел вы выполняете без проволочек, а застреваете там, где нужно настаивать на своем или выдерживать чужое недовольство. Тогда стоит готовиться именно к такому разговору.

Уточните сумму, решите, о каком сроке будете спрашивать. Первых двух фраз достаточно: "Привет. Хотел спросить о деньгах, которые я тебе одалживал. Когда сможешь вернуть?" Не нужно заранее записать все ответы за собеседника. Он может попросить отсрочку, предложить неудобные условия, рассердиться. Вам придётся разбираться с настоящим ответом. Пока его место занимают бесконечные репетиции.

Следующая претензия: "Со мной скучно".

На встрече друзья обсуждали поездку к озеру. Перебивали друг друга, показывали фотографии, спорили, кто первый заблудился. Вас в поездке не было. Вы слушали, задавали вопросы, улыбались. Дома решили, что весь вечер ничего не могли сказать.

Есть ли в этом вечере достаточно сведений, чтобы судить о вас как о собеседнике? Люди рассказывали о событии, в котором вы не участвовали. В другой беседе вы могли бы говорить

больше. А может, вы и правда часто молчите, когда хочется вступить в разговор. Тогда полезно выяснить, что мешает: боязнь перебить, долгий подбор слов, привычка считать свои истории неинтересными. Или шумные компании вам просто не подходят и разговор с одним человеком дается легче.

Выбирать самое приятное объяснение я не предлагаю. Если вы избегаете людей и сами от этого страдаете, проблему придётся признать. Но одно молчаливое застолье ещё не даёт оснований вычеркнуть себя из числа интересных собеседников.

С заработком тоже стоит уточнить. Денег не хватает на необходимые расходы? Не удается откладывать на важное, содержать семью? Или зарплата перестала устраивать после новости об однокурснике? Причины могут совпасть, но действия будут разными. В первом случае понадобятся расчеты и поиск возможностей. Во втором хотя бы спросите себя, хотите ли вы ту работу, за которую знакомому столько платят.

Возможно, хотите. Возможно, постоянные командировки и вечерние переписки вам совсем не подходят. Этого мы пока не знаем. Не нужно придумывать знакомому несчастную жизнь, чтобы успокоиться. Достаточно не принимать фотографию квартиры за полный отчет о его обстоятельствах.

Прочитайте свои записи. Где речь о поступке, который требует исправления? Где вы сделали вывод, не имея нужных сведений? Одна история могла давно закончиться, другая напомнит о невыполненном обещании, третья покажет повторяющуюся трудность.

Само упражнение ни с кем вас не помирят и денег не вернёт. Если подвели человека, он вправе сердиться. Если несколько раз нарушили договоренность, доверие придется восстанавливать поступками. Но теперь хотя бы понятно, за что браться.

Некоторые вопросы останутся открытыми. Вы можете не знать, что подумал коллега, и не вспомнить всех подробностей встречи. Оставьте пробел там, где нет ответа. Самое неприятное предположение не становится фактом только потому, что хорошо вам знакомо.

Записи сохраните. В конце книги вернемся к ним и посмотрим, что удалось изменить, а с чем ещё нужно разбираться.

Скорее всего, вы ещё не раз поймаете себя на прежнем раздражении. Неловко ответите, забудете обещание, не уложитесь в срок. Привычка, которой много лет, не исчезает после нескольких записанных предложений. Я и не очень верю в человека, который всегда доволен каждым своим решением. Куда интереснее то, что он делает потом.

Вернёмся к рабочему чату. Вечером рука опять тянется перечитать своё сообщение. Попробуйте вместо проверки впечатления проверить задачу. Назван ли срок? Получил ли коллега необходимые сведения? Нужно ли что-то уточнить?

Если даты действительно нет, утром напишите: "По задаче ориентируюсь на четверг, до 16:00". Конечно, если можете закончить к этому времени. Если всё уже согласовано, переписку можно оставить. Вам не обязательно нравиться собственный ответ, чтобы признать рабочий вопрос решенным.

Завтра будут другие разговоры, где вы опять не сразу найдете слова. Невозможно приготовить безупречную реплику на каждый случай. А вот научиться после промаха разбираться с последствиями и всё-таки продолжать день вполне стоит попытки.

В конце концов, тот коллега, возможно, давно закрыл чат. Вы всё ещё переписываете утреннее сообщение. Будильник от этого позже не зазвонит.

Глава 1. Как мы привыкаем разговаривать с собой

1.1. Что вы говорите себе, когда что-нибудь не получается

Тумбу привезли в субботу. Несколько дней коробка стояла в коридоре, все обходили её боком, и вот наконец дошли руки. На полу разложены детали, крепёж высыпан в блюдо. Корпус собран, верхние ящики ходят как положено. Нижний застревает на полпути.

Вы вынимаете его, смотрите на направляющие, пробуете снова. Упирается. Приходится доставать инструкцию, которую минуту назад с облегчением отложили. Там и обнаруживается неприятность: одну деталь закрепили задом наперёд. Теперь откручивать.

Колени затекли, обрезки упаковки мешают подобраться к тумбе. На коробке написано про простую сборку. Видимо, производитель вкладывал в это слово что-то своё.

Пока вы ищете отвёртку, появляется первая фраза: "Поторопился, придётся переделывать". Или другая: "Даже тумбу собрать не можешь. Руки откуда растут?"

Направляющую в любом случае нужно переставить. Но после второй фразы вы уже недовольны и креплением, и собой. Кто-то заглядывает спросить, как дела, а вы отвечаете резче, чем хотели. Предлагает помочь, и это почему-то особенно бесит.

Случайное "ну я и растяпа" ещё ни о чём не говорит. Можно выругаться, исправить крепление и забыть. Я бы присмотрелся к тому, что остаётся после таких слов. Вы закончили тумбу и теперь рассказываете, как провозились лишний час? Или при следующей покупке мебели заранее решаете: самому лучше не браться, опять все испорчу?

Во втором случае из памяти выпала почти вся сборка. Корпус вы собрали, верхние ящики установили. Но право объяснять ваши способности получила одна перевернутая деталь.

Что вы говорите себе, когда застреваете? Вспомнить причину досады обычно легко: подгорел ужин, зависла программа, пришлось переделывать работу. Собственные слова уловить труднее. Они звучат настолько привычно, что вы уже не обращаете на них внимания. Зато последствия замечаете: не хочется продолжать, стыдно спросить, раздражает чужая помощь.

Возьмём невинное на вид "Конечно, чего ещё от меня ждать". Вы пока не знаете, почему не получилось, но мнение о виновнике у вас готово. Фраза "Кажется, я пропустил пункт" оставляет больше работы: надо выяснить, какой именно. И вот тут обнаруживается разница, которой во время раздражения почти не видно.

С досадой можно отложить инструмент, посидеть на полу, даже выругаться. Потом открыть инструкцию. А если объяснение уже найдено и называется "моя бестолковость", искать неисправность как будто незачем.

Иногда мы обращаемся к себе на "ты": "Ты вообще собираешься когда-нибудь научиться?" Получается целый разговор с недовольным наблюдателем, который неизвестно откуда взялся в комнате. Порой хватает одного "ну конечно" с нужной интонацией. Остальное вы и так поняли.

Особенно цепкое слово здесь "опять".

Вы разбираетесь с направляющей, а оно уже привело с собой подгоревший ужин, неподходящую покупку и ошибку в документе. Если поискать, найдется школьный урок труда. Случаи разные, причины тоже: отвлеклись на телефон, неверно выбрали размер, пропустили поле. Но теперь все они свидетельствуют об одном и том же человеке. Выглядит убедительно, пока не начнёшь смотреть по отдельности.

Я предлагаю следить и за следующим решением. После мысли "я пока не умею" можно спросить или попробовать еще раз. Убеждение "всё равно не получится" подталкивает отло-

жить дело. Несколько таких отказов, и занятие начинает раздражать заранее, ещё до первой настоящей трудности.

На работе это обходится дороже лишнего часа с тумбой.

В компании поставили новую программу. Показали основные функции, выдали инструкцию, попросили заполнить карточки. Вы справляетесь, пока одно поле не отказывается сохраняться. Повторный ввод не помогает. Закрывать окно, открыть снова? Тоже ничего.

В соседнем кабинете есть коллега, который работал с этой системой. До него несколько шагов. Но вы уже подумали: "Все разобрались, один я торможу". Теперь подойти с вопросом означает, по вашему ощущению, признаться в профессиональной несостоятельности. Он ещё удивится. Или расскажет остальным.

Вы остаетесь на месте, пробуете настройки почти наугад. Ещё полчаса. Позже выяснится, что перед этим полем нужно было выбрать категорию товара. Коллега показал бы за минуту. Вы так и не спросили.

Как-то незаметно заполнение карточки превратилось в экзамен, которого никто не назначал.

В таких мыслях мы охотно говорим за других. Руководитель разочаруется, коллеги посмеются, с нами больше не захотят работать. Вопрос ещё не задан, а неловкость за чужой воображаемый ответ уже настоящая. Она и определяет поведение.

Если раньше над вами смеялись или отмахивались со словами "сколько можно объяснять", ждать повторения понятно. Прежний опыт дает повод опасаться. Однако он не сообщает, как ответит этот конкретный человек. Новый коллега может спокойно показать нужную кнопку и вернуться к своему делу. У него пока даже не было возможности отреагировать.

Узнаёте в собственной фразе учителя, родственника, бывшего начальника? Бывает, помнишь и слова, и голос. Это может объяснить привычку. Но искать первого автора каждого замечания прямо сейчас необязательно. Несобранная тумба и рабочая карточка все еще ждут. Начните с того, как знакомая фраза распоряжается вашими действиями сегодня.

Кстати, ругань для этого не нужна. "В моем возрасте уже положено знать", "надо было сразу догадаться", "пора справляться без помощи" звучат прилично. Требование в них, однако, странное: приобрести знание до того, как появился опыт. На обучение времени не отведено, первая же ошибка считается доказательством неспособности.

Вспомните дело, которое теперь выполняете уверенно. В начале приходилось уточнять, перечитывать, делать заново. Какие-то вопросы сегодня показались бы смешными. Навык стал привычным, прежние затруднения забылись. А от новой задачи вы ждете такой же скорости, как от давно освоенной.

Я не понимаю профессионализм как обязанность знать каждую кнопку программы, установленной вчера. Опытный человек тоже чего-то не знает. В том числе поэтому он умеет вовремя спросить, проверить или признать, что на освоение потребуется время.

Злиться на себя при этом вы вполне можете. Заметили, что поторопились, рассердились, внимательнее проверили остальные крепления. Сработало. Никакой необходимости изображать безмятежность нет. Человеку, который уронил полную кастрюлю супа, сейчас пригодятся тряпка и ведро. Настаивать, чтобы он сначала нашёл ласковые слова о себе, мне кажется довольно жестоким.

Вопрос практический: после вашего замечания стало понятнее, что делать? Или к неприятности добавилось желание всё бросить?

В ближайшие два-три дня поймите один такой случай. Что-нибудь обычное: не вышло блюдо, не удалось разобраться с функцией, пришлось переделывать. Запишите, чем занимались, где застряли и какую первую фразу сказали себе. Не ту, которую теперь считаете правильной. Первую.

Следом запишите, что сделали после неё. Попросили совета? Проверили инструкцию? Ушли, сорвались на близкого, стали вспоминать прежние неудачи? Двух-трёх предложений хватит: "Не смог сохранить карточку. Подумал, что опять разбираюсь медленнее всех. Решил не спрашивать и ещё двадцать минут пробовал сам".

В этой записи уже видно, где появилась дополнительная задержка. Сначала программа не дала сохранить данные. Потом мысль о вашей медлительности не дала обратиться за помощью. С первым затруднением ещё можно было быстро разобраться. Второе удержало вас возле экрана.

Теперь представьте нового сотрудника на своём месте. Он спрашивает, как сохранить карточку, а вы ему: "Ну конечно, опять не получилось. Ты хоть чему-нибудь учишься?" Человек вряд ли догадается после этих слов выбрать категорию. Зато лишний раз подходить к вам перестанет.

Что вы сказали бы, если бы хотели помочь? Предложили проверить поле, показали настройку, направили к тому, кто знает систему. Какая из этих подсказок пригодилась бы вам самим? На ней и остановитесь. Доброе утверждение взамен каждого неприятного не требуется, нужен хотя бы один подходящий совет.

Если в замечании было полезное содержание, оставьте его. Вы могли пропустить пункт, поторопиться, переоценить знание программы. Это стоит признать. Дописывать "потому что я бестолковый" необязательно: нужный пункт от этого не найдётся.

Поначалу вы будете схватываться поздно. Уже убрали инструменты, отказались от помощи, полдня проходили раздраженным. К вечеру только и удалось понять, с чего началось. Для первого наблюдения достаточно и этого. Постоянный надзор за каждой мыслью быстро утомит, а пользы принесет немного.

Попробуйте узнавать несколько своих выражений раньше. Может быть, в следующий раз вы услышите "опять" до того, как решите бросить работу. И всё-таки откроете инструкцию. Там, между прочим, с самого начала было нарисовано, какой стороной ставить направляющую.

1.2. Почему собственные усилия легко перестать замечать

"Ты меня вчера выручил", говорит коллега. В двух отчетах не сходились суммы, он уже собирался переделывать таблицу. Вы посмотрели исходные данные и нашли поступление, которое учили дважды. Двадцать минут, вопрос закрыт.

Вы пожимаете плечами: "Да там ерунда. Любой бы разобрался".

Вручать вам почетную грамоту возле принтера, конечно, незачем. Но согласны ли вы со своим ответом? Одно дело сказать так из скромности и помнить, что ваши знаниягодились. Другое действительно считать, будто вы ничего не сделали. Тогда из истории исчезает человек, который обнаружил ошибку. Осталась какая-то таблица, где всё оказалось просто.

Особенно просто после того, как вы нашли причину.

Когда-то вы сами путались в подобных документах. Уточняли порядок действий, записывали на листке, к кому обращаться. Со временем научились проверять нужное место первым. Теперь именно эта скорость позволяет не придавать работе значения: легко далось, значит, не стоит внимания. Получается неприятный парадокс. Чем лучше вы умеете, тем труднее заметить, что вообще что-то умеете.

Мне не нравится требование непременно измучиться ради права быть довольным результатом. Работа может идти спокойно благодаря подготовке. Вы уточнили условия, проверили данные, оставили запас времени. К вечеру готово, никто не звонит с претензиями, спасать положение не требуется. В этом спокойствии есть и ваше участие.

Только спокойный день трудно пересказать. "Как на работе?" Да всё обычно. А за этим "обычно" осталось несколько решений, без которых вечер прошёл бы совсем иначе.

Вы организовали небольшую встречу. Выяснили, сколько придет людей, нашли помещение, проверили технику. Одному участнику понадобилось удалённое подключение, другой предупредил об опоздании. Вы отправили адрес, схему прохода, ссылку. Все собрались, получили сведения, разошлись.

Вечером вспоминается, как две минуты не открывалась презентация. Люди ждали, вы нервничали. Вот это событие. Остальная подготовка незаметно растворилась в результате: встреча состоялась, как ещё она должна была пройти?

Но без адреса кто-нибудь не нашёл бы вход. Без проверки звука человек на удалённой связи не услышал бы выступающего. Обычный ход встречи пришлось подготовить. Если вычеркнуть эту работу, в памяти действительно останутся только две минуты у экрана.

Есть дела, чей результат исчезает особенно быстро. Убрались, приготовили еду, разобрали почту. После ужина опять посуда, через несколько дней снова стирка, сообщения приходят без выходных. К концу недели кажется, что вы были заняты всё время, а показать нечего.

Повторять работу приходится потому, что жизнь продолжается. Вещи носили, поэтому они снова грязные. Еду съели, потому что вы ее приготовили. Папка "Готово навсегда" для таких занятий не предусмотрена. Их результатом кто-то пользовался, в том числе вы сами. Он не обязан сохраняться годами, чтобы считаться результатом.

Иногда признать нагрузку мешает знакомый, у которого её будто бы больше. У вас работа и дом, у него ещё трое детей, а он справляется. После этого даже уставать кажется неловким. Вы, правда, не знаете всего его расписания, не всегда видите помощь близких и вечера, когда он едва держится. Но даже полный отчёт о его дне не отменил бы вашего.

Не нужно сначала выиграть соревнование по трудностям, чтобы учесть собственную усталость. Посмотрите, на что ушло время. Сколько внимания требовало дело, приходилось ли прерываться, что еще висело в голове. Это объяснит день лучше, чем чужое "я и не такое успеваю".

А бывает, сделанное теряет вес прямо на ваших глазах, едва вы его закончили.

Несколько месяцев вы учились по вечерам. Отказывались от встреч, возвращались к непонятным темам, делали задания в выходные. Итоговая работа принята, подтверждение пришло в почту. Вы отправили его близкому человеку и тут же подумали: теперь надо найти новую работу. Пока не нашли, радоваться рано.

Прошла неделя, и курс уже кажется мелкой подготовкой к настоящему достижению. Потом появится должность, но придётся доказать, что вы её заслуживаете. Устройтесь увереннее, захочется следующего повышения. Новые цели могут быть вполне разумными. Беда в том, что прежняя работа всякий раз аннулируется в момент появления следующей.

Удовлетворение при таком порядке всегда назначено на потом. Ни один результат не успевает стать вашим, зато каждое новое требование принимается немедленно.

Проверьте, как вы рассказываете об удаче. "Получилось, но с третьей попытки". "Сдал, правда, позже остальных". "Справился, потому что помогли". Эти уточнения могут быть существенны. Если подвели людей со сроком, задержку нужно обсудить. Но почему после уточнения рассказ заканчивается? Задачу вы освоили, работу сдали, помощь получили и сумели использовать.

Разбору нужны обе части. Иначе вы не узнаете, что пригодится снова. Вовремя обратиться к знающему человеку тоже было решением, а спокойные условия могли позволить сделать то, что не получалось в суете. Признание чужой помощи не требует вычеркивать собственное участие.

Возьмите одно незавершённое дело за неделю. Такое, у которого можно назвать результат. Как оно выглядело в начале? Где возникло затруднение? Что вы предприняли? Попробуйте восстановить решения, которые сейчас кажутся очевидными.

Вместо "просто собрал встречу" получится: "Уточнил, кому нужна видеосвязь, проверил звук, отправил ссылку. Пришлось сменить помещение, сообщил всем новый адрес". Это уже описание работы. Без торжества, зато с подробностями, которые иначе пропали бы.

Появилось "любой бы справился"? Можно его тоже записать. Допустим, нашелся бы другой человек, способный сделать то же самое. В этот раз занимались делом вы. Неясно, почему воображаемый сменщик должен получать все ваши заслуги.

Отметьте и условия, которые помогли. Понятная инструкция, совет коллеги, час без отвлечений, сведения, собранные заранее. В следующий раз их стоит обеспечить снова. Такой взгляд полезнее, чем обязательное восхищение каждым отправленным письмом: вы начинаете понимать, как работаете, а не только как себя оцениваете.

После благодарности вы, возможно, опять ответите: "Ничего особенного". Необязательно возвращать коллегу и исправлять реплику. Достаточно самому помнить: в его отчетах долго не сходились цифры, а вы нашли причину. Она не исчезла из истории оттого, что заняла у вас двадцать минут.

1.3. Как отличать полезное замечание от привычного самоунижения

Друг ждал вас возле кафе двадцать минут. Успел замерзнуть, написать сообщение, подумать, что мог бы пока зайти в магазин. Вы прочли сообщение в автобусе. Когда подошли, он об этом магазине и сказал, довольно сухо.

Вы извинились. Неприятный осадок остался у обоих.

Допустим, транспорт в этот раз ни при чём. Вы поздно начали собираться, отвлеклись на телефон, а на дорогу оставили меньше времени, чем она обычно занимает. Друг рассчитывал на договоренность. Сердиться ему есть на что.

Теперь вы едете домой и разбираете случившееся. "Поздно вышел и не предупредил, когда стало понятно, что не успеваю". Или так: "На меня нельзя рассчитывать. Нормальные люди давно научились приходить вовремя". Событие одно, но после второго вывода придётся разбираться ещё и с собственной ненадежностью. Как с ней обращаться, пока неясно.

Полезное замечание допускает уточнения. Что именно вы сделали? Когда? К чему это привело? Пропустили поле в документе, перебили человека, пообещали слишком короткий срок. Каждая подробность может оказаться неприятной. Зато постепенно видно, где требуется поправка.

"Я бестолковый" подробностей не содержит. Насколько раньше бестолковому человеку выходить из дома? Когда писать тому, кто ждёт? Почему-то общее определение, которое кажется исчерпывающим, не отвечает на простые вопросы.

Вежливость здесь тоже ненадежная подсказка. Можно сердито сказать себе: "Надо было посмотреть время, прежде чем соглашаться на шесть". В этой сердитой фразе есть содержание. А можно без единого грубого слова заключить, что вы неспособны соблюдать договорённости. Тон спокойный, вывод всё равно слишком широкий.

Я бы проверял, что выяснилось после замечания. Вы поняли, где ошиблись? Можете назвать то, что измените? Если после получасового разговора с собой хочется только отменить все будущие встречи, полезных сведений в нём, вероятно, было мало.

С опозданием можно работать уже при следующей встрече. Проверить дорогу, назначить время выхода, отправить сообщение, как только стало ясно, что задерживаетесь. Превратиться для этого в безупречно организованного человека не требуется.

"Я всё это знаю. Сто раз себе объяснял, всё равно опаздываю". Такое возражение тоже заслуживает внимания. Тогда вопрос в повторяющихся обстоятельствах. Вы назначаете встречи почти сразу после работы, хотя редко освобождаетесь вовремя? Перед выходом пыта-

етесь сделать ещё одно домашнее дело? Не можете прервать разговор? Каждый раз кажется, что осталось пять минут, и каждый раз оказывается двадцать?

Знать, что выходить надо раньше, недостаточно, если вы не замечаете, на чём именно задерживаетесь. Стоит посмотреть на последние несколько случаев. Повторение требует более точного разбора, а не более обидного слова.

Три опоздания за месяц могли испортить доверие. Это придётся признать. Но в "я всегда всех подвожу" уже записаны и другие люди, и другие договоренности, к которым эти случаи не относятся. Претензия расширилась, а понять, за что братья, стало труднее.

Есть ещё одна проверка: выполнимо ли требование? "Сразу сообщу, если задержусь" вы можете попробовать. "Никогда больше никого не заставлю ждать" предполагает власть над поломками транспорта, внезапными звонками и чужими решениями. Такое обещание легко дать, когда стыдно. Жить с ним придётся потом.

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.