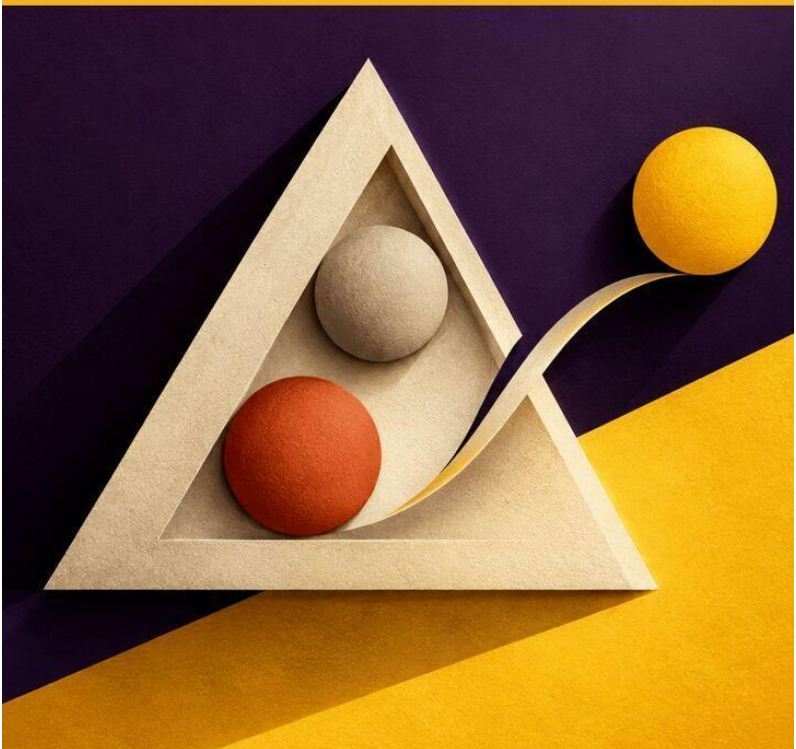
18+

Валентина Фокина

Отношения без ролей

Как перестать играть в спасателя, жертву и контролёра



Валентина Фокина

Отношения без ролей. Как перестать играть в спасателя, жертву и контролёра

https://litres.ru/74757159
ISBN 9785007149310

Аннотация

Почему рядом с близкими мы так часто становимся спасателями, жертвами или контролёрами? Хотим помочь — и начинаем давить. Боимся обидеть — и терпим лишнее. Пытаемся договориться — и снова ссоримся.

Эта книга поможет распознать привычные сценарии отношений и научиться выходить из них. Внутри — узнаваемые истории, разборы сложных разговоров и 30 готовых фраз, которые помогут отстаивать границы, говорить о своих желаниях и строить отношения на равных.

Содержание

Предисловие 5
Часть I. Почему мы опять поссорились? 9
Глава 1. Мы ведь опять говорили совсем не об этом 9
Глава 2. Трое в одной ссоре 14
Глава 3. Я же хотел как лучше 19
Глава 4. Почему всё опять на мне? 25
Глава 5. Без меня ничего не сделают 31
Часть II. Как мы попадаем в привычные роли 38
Глава 6. Спасибо не дождёшься 38
Глава 7. Теперь виноватым оказался я 45
Глава 8. В нашей семье так разговаривали всегда 52
Конец ознакомительного фрагмента. 59

Отношения без ролей
Как перестать играть в спасателя, жертву и контролёра

Валентина Фокина

© Валентина Фокина, 2026

ISBN 978-5-0071-4931-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

У каждого из нас наверняка найдётся разговор, который хотелось бы однажды провести заново. Не обязательно самый громкий или самый обидный. Иногда это обычный вечерний обмен репликами, после которого ещё долго прокручиваешь в голове сказанное: надо было ответить спокойнее, попросить яснее, промолчать вовремя или, наоборот, наконец произнести то, что годами застревает на полпути.

Забавно, как ловко мы умеем вести эти разговоры задним числом. Пока моем посуду, идём к остановке или ищем в телефоне затерявшееся сообщение, мысленно подбираем безупречные аргументы. Собеседник в нашем воображении слушает внимательно, не перебивает и даже признаёт свою неправоту. В жизни, к сожалению, у него бывают собственные реплики. И довольно часто — именно те, к которым мы совершенно не готовы.

С близкими это случается особенно легко. Мы слишком хорошо знаем, чем можно задеть друг друга, и одновременно слишком многое считаем само собой разумеющимся. Мать уверена, что дочь должна понять её без объяснений. Муж полагает, что старается достаточно, хотя жена давно чувствует себя единственным организатором домашней жизни. Подруга ждёт участия, а получает подробный план действий. Все по-своему правы, всем чего-то не хватает, и каждый помнит

прежде всего свою часть истории.

Иногда мы бросаемся помогать, не выяснив, просят ли нас об этом. Иногда терпим неудобства, потому что отказ кажется началом большой ссоры. А порой так стараемся избежать ошибок близкого человека, что незаметно берёмся руководить его жизнью. В этих поступках не обязательно скрывается дурной умысел. Чаще в них переплетаются забота, усталость, тревога, привычка и вполне понятное желание, чтобы наконец стало легче.

Психология предлагает разные способы увидеть подобные отношения со стороны. Один из них — известная модель треугольника Карпмана, в которой описаны позиции Спасателя, Жертвы и Преследователя. В названии этой книги последнее слово заменено более привычным «контролёр». Это не новая научная классификация и не способ определить, «какой человек перед вами». Скорее, удобная подсказка для наблюдения за некоторыми повторяющимися разговорами. Иногда она помогает заметить то, что ускользает изнутри ссоры; иногда не подходит вовсе. Человеческие отношения гораздо шире любой схемы.

Поэтому здесь не будет задачи раздать близким роли, словно персонажам школьного спектакля, а потом с облегчением объявить себя единственным взрослым в комнате. Гораздо интереснее и труднее разобраться, что происходит с нами самими. Почему забота превращается в обиду? Почему просьба звучит как обвинение? Отчего мы соглашаемся,

когда хотим отказаться, а затем сердимся на человека, который принял наше согласие за чистую монету?

Эта книга устроена так, чтобы на подобные вопросы можно было отвечать постепенно. Сначала мы присмотримся к знакомым конфликтам и к тому, как меняются наши реакции. Затем разберём двенадцать разговоров из семейной жизни, дружбы и отношений между взрослыми детьми и родителями. В каждом попробуем увидеть не только неудачные слова, но и вполне конкретный следующий шаг: как выразить просьбу, обозначить предел помощи, признать ошибку, выдержать чужое недовольство, вернуться к трудной теме после ссоры.

Готовые формулировки здесь действительно будут. Не потому, что существует волшебная фраза, после которой мама перестанет обижаться, муж станет пунктуальным, а друзья научатся читать мысли. Такой фразы я не знаю. Но иногда нам нужна небольшая речевая опора — несколько простых слов, которые помогут не сорваться на привычное «ты никогда» и не согласиться на то, чего мы не можем выполнить. В конце книги для этого есть отдельный «Разговорник без ролей»: к нему можно возвращаться, не перечитывая всю историю сначала.

Есть, однако, граница, которую важно обозначить заранее. Обычная ссора, даже неприятная и повторяющаяся, — не то же самое, что отношения, в которых присутствуют угрозы, насилие или принуждение. В таких обстоятельствах

безопасность важнее красивого диалога; ответственность за насильственные действия лежит на том, кто их совершает. Книга не заменяет профессиональной помощи, если она необходима.

Я не предлагаю стать человеком, который всегда говорит спокойно, мгновенно понимает собственные чувства и никогда не обижается. Такие люди, если и существуют, вероятно, не проводят вечера в наших переполненных семейных чатах. Мне ближе другая, более земная цель: чтобы в какой-то момент среди знакомых слов и привычных интонаций появилось немного свободы. Возможность заметить, что сейчас хочется спасать, оправдываться или командовать, — и решить, действительно ли это единственный доступный способ быть рядом.

Может быть, уже одного такого момента хватит, чтобы следующий разговор пошёл по-другому. А может быть, сначала ничего не получится. Мы имеем право учиться медленно. Близость вообще плохо поддаётся освоению по инструкции: в ней всегда участвуют по меньшей мере двое, и у каждого своя память, характер и представление о справедливости.

Начнём с того, что происходит почти в любом доме: кто-то хотел обсудить совершенно конкретное дело, а через несколько минут разговор оказался совсем о другом.

Часть I. Почему мы опять поссорились?

Глава 1. Мы ведь опять говорили совсем не об этом

Коробка с настольной лампой стояла посреди прихожей уже четвёртый день. Проходя мимо, Марина каждый раз подталкивала её ногой к стене, чтобы можно было открыть шкаф. Лампу заказали для рабочего стола дочери, и вообще-то всё складывалось удачно: привезли вовремя, стекло не разбили, инструкция оказалась на русском языке. Не хватало одной мелочи — собрать её. Андрей обещал заняться этим в субботу, а теперь был вторник.

— Ты сегодня лампу соберёшь? — спросила Марина, когда он принёс пакеты из магазина.

— После ужина посмотрю.

— Ты в субботу тоже собирался посмотреть.

Андрей поставил пакеты на пол. В одном тревожно звякнули банки с огурцами.

— Марин, я только вошёл. Можно хотя бы раздеться?

— Можно. Лампа от этого сама не соберётся.

Сказав это, Марина уже пожалела о тоне. Она вовсе не со-

биралась устраивать разбирательство в прихожей. Ей хотелось, чтобы дочь наконец могла заниматься за нормальным светом, а коробка перестала жить у входной двери как полноправный член семьи. Но слова прозвучали колко, и отступить к обычному вопросу стало труднее.

— Ты всегда так, — сказал Андрей, снимая куртку. — С порога находишь, к чему придраться.

— А ты всегда обещаешь и забываешь.

— Я не забыл. У меня в субботу сломалась машина, если помнишь.

— Машина у тебя ломалась в субботу. А воскресенье и понедельник куда делись?

На этот вопрос можно было ответить совершенно предметно: в воскресенье они ездили к его отцу, в понедельник Андрей задержался на работе. Но он услышал в нём другое — будто его дни кто-то проверил по ведомости и обнаружил недостачу старательности. Марина, в свою очередь, услышала в объяснении про машину старую знакомую отговорку. Оба ещё говорили о лампе, хотя каждый уже защищался от чего-то гораздо большего.

Через несколько минут разговор добрался до немытой сковородки, субботней поездки к родственникам и прошлогоднего ремонта, который тоже закончился не в тот срок. Андрей говорил, что ему надоело постоянно оправдываться. Марина отвечала, что ей надоело напоминать. Слова «постоянно» и «надоело» раз за разом вытаскивали из памяти

подходящие случаи, словно для доказательства одного сегодняшнего недоразумения требовался весь семейный архив.

Когда дочь вышла из комнаты и спросила, долго ли ещё лампа будет стоять в коридоре, оба замолчали. Андрей взял пакеты и ушёл на кухню. Марина пододвинула коробку к стене. Сборка снова отложилась, только теперь к ней прилагалось испорченное настроение.

В подобной сцене очень хочется быстро назначить правого. Андрей действительно не выполнил обещание; Марина имела основания напомнить. Но и у его раздражения была своя история: ему казалось, что дома замечают прежде всего несделанное. Ей же приходилось держать в голове множество мелких дел, и каждое новое напоминание усиливало ощущение, будто организацией общей жизни занимается она одна. Оба переживания могут быть настоящими. Это не делает каждую сказанную ими фразу удачной.

В начале разговора существовала вполне решаемая задача: собрать лампу и понять, когда Андрей может это сделать. Уже через несколько реплик возник второй, невысказанный спор. Марина пыталась добиться подтверждения, что на его обещания можно опереться. Андрей добивался признания, что он не бездельник и имеет право уставать. У этих двух вопросов нет быстрого ответа в виде отвёртки и инструкции, поэтому коробка так и осталась в прихожей.

Самое неприятное в повторяющихся ссорах, пожалуй, даже не громкость голоса. После них нередко остаётся стран-

ное чувство: сил потрачено много, сказано тоже немало, а главное будто вообще не обсуждали. Один вспоминает, насколько обидно было услышать «ты всегда»; другой — как больно снова оказаться человеком, который обо всём напоминает. Исходное дело постепенно исчезает за этими воспоминаниями.

Иногда мы замечаем такой поворот слишком поздно, когда уже достали из памяти эпизод пятилетней давности и готовы обсуждать его со всеми подробностями. Но порой достаточно уловить всего одну перемену. Ещё минуту назад речь шла о действии, которое нужно выполнить, а теперь — о том, какой человек перед нами: ненадёжный, придирчивый, неблагодарный, равнодушный. С поступком можно что-то сделать: уточнить срок, разделить задачу, признать забытое обещание. С приговором о характере разговаривать значительно труднее.

При этом не всякую претензию следует считать ошибкой. Если договорённости систематически нарушаются, раздражение вполне понятно. И попытка обсуждать только одну лампу не решит вопрос о неравномерно распределённых домашних обязанностях, если такой вопрос действительно существует. Но полезно хотя бы замечать, какой из разговоров идёт сейчас: о сегодняшнем обещании или о накопившемся недовольстве. Когда эти темы смешиваются, собеседники часто перестают понимать, на что именно им отвечать.

После ссоры иногда остаётся странное чувство: говорили

долго, а вопрос, с которого начали, так и не решён. Восстановите её ход двумя короткими записями: «Сначала мы обсуждали…» и «В конце мы спорили о…». Между этими фразами может поместиться целая семейная история. Увидеть такой поворот задним числом полезно хотя бы затем, чтобы однажды узнать его уже в самом разговоре.

Поздним вечером Андрей всё-таки вскрыл коробку и выложил детали на коврик у двери. Одного маленького винта не оказалось на месте; после недолгих поисков он обнаружился под картонной перегородкой. Марина проходила мимо и хотела сказать, что стоило заняться этим раньше. Вместо этого спросила, нужна ли ему вторая пара рук. Он кивнул и подвинул инструкцию. Разговора о том, как они вообще договариваются, у них пока не получилось. Но лампа, во всяком случае, перестала быть поводом для следующего.

Глава 2. Трое в одной ссоре

За общим столом Ирина почти не притронулась к пирогу. Сын приехал с новостью: он собирался уйти с работы, на которой его всё чаще оставляли до ночи. Пока он рассказывал о переработках, мать слушала внимательно, даже кивала. А потом произнесла то, что считала единственным разумным ответом:

— Сначала найди новое место. Я тебе резюме помогу составить. И знакомой позвоню, у них вроде люди нужны.

— Мам, я пока не просил никому звонить.

— Конечно. Лучше уволиться в никуда, а потом занимать деньги.

— Я вообще-то просто хотел рассказать.

— Так я же за тебя переживаю!

Сын отодвинул тарелку. Ирина заметила это движение и почувствовала знакомую горечь: она старается помочь, а с ней говорят так, будто она мешает жить. Ещё через минуту она уже перечисляла, сколько раз выручала сына раньше, а он защищал своё право принимать решения. Домой он уехал раньше, чем собирался. Ирина осталась с пирогом, к которому никто не притронулся, и тяжёлым чувством несправедливости.

Если смотреть на эту историю издалека, роли будто напрашиваются сами. Ирина начинает с помощи, затем обвиняет;

сын сначала отстаивает самостоятельность, а после чувствует, что его загнали в угол. Однако поспешное распределение ярлыков мало что объяснит. Он может быть вполне способен справиться со своей работой и всё же нуждаться в разговоре. Она может искренне тревожиться, не стремясь никем управлять. Важнее заметить, как меняется сам способ общения.

Психотерапевт Стивен Карпман ещё в 1968 году описал в рамках транзактного анализа схему, которую назвали драматическим треугольником. В ней три позиции: Спасатель, Жертва и Преследователь. Это не три разновидности характера и не диагнозы, которые можно поставить по семейному ужину. Схема предлагает наблюдать за тем, каким образом люди иногда вовлекаются в повторяющееся взаимодействие. Она полезна как карта для размышления, но это концептуальная схема, а не проверенный диагностический тест: она не позволяет надёжно определять «роль» человека по его репликам и не служит исчерпывающим объяснением любого конфликта.

Спасатель в этой модели спешит исправить чужую трудность, порой не спросив, нужна ли именно такая помощь. Он берёт на себя решение, а вместе с ним нередко и ожидание благодарности. Знакомый образ — родственник, который уже договорился за вас с врачом, хотя вы только упомянули, что давно собираетесь записаться. Иногда такое участие действительно выручает. Разница обнаруживается там, где человеку перестают оставлять право самому выбирать,

что делать.

Позиция Жертвы здесь означает переживание себя бессильным перед обстоятельствами или чужими действиями. Но название обманчиво: оно не позволяет судить, насколько человек в действительности беспомощен. Бывают болезни, утраты, материальная зависимость, угрозы, насилие — ситуации, в которых ограничения реальны и требуются безопасность и поддержка. Называть пострадавшего «игроком в жертву» было бы жестоко и неверно. В повседневном конфликте речь может идти о другом: например, человек настолько уверен, что его всё равно не услышат, что перестаёт даже пробовать ясно изложить просьбу.

Третья позиция у Карпмана называется Преследователь. В названии нашей книги мы используем более привычное слово «контролёр» как авторское обозначение некоторых проявлений давления, хотя это не оригинальное название роли и понятия не совпадают. Преследователь в схеме обвиняет, наказывает или предъявляет жёсткие требования. Контроль — лишь одно из возможных проявлений такого поведения. Человек, настаивающий на соблюдении честной договорённости, сам по себе не становится Преследователем. Значение имеют тон, обстоятельства, возможность другого возразить и то, обсуждают ли конкретный поступок или уже выносят приговор личности.

Особенность треугольника — подвижность позиций. Мать может начать разговор с предложения помочь, затем

обидеться, что её участие отвергли, и заговорить обвиняющим голосом. Сын, раздражённый непрошеными советами, способен ответить так резко, что собеседница почувствует себя пострадавшей. За несколько минут люди успевают сменить несколько способов реагирования, даже не заметив этого. Никакого обязательного маршрута между ролями, впрочем, нет: реальные разговоры гораздо разнообразнее схемы.

У подобных взаимодействий бывает своя притягательность — скорее привычная, чем приятная. Когда тревожно за близкого, проще составить ему план, чем признать, что его будущее нам неподвластно. Когда накопилась усталость, иногда легче сказать «никто меня не понимает», чем сформулировать неудобную просьбу. Когда страшно, что договорённость снова нарушится, хочется установить контроль над каждой мелочью. Всё это возможные объяснения отдельных эпизодов, а не тайные намерения, которые можно уверенно прочитать по лицу собеседника.

Полезно поэтому задавать вопрос не «Кто у нас Жертва?», а «Что сейчас происходит с моей ответственностью?». Я предлагаю помощь или уже распоряжаюсь чужим решением? Прошу поддержки или жду, что другой догадается и всё исправит? Напоминаю о конкретном обещании или стараюсь заставить человека почувствовать себя плохим? На эти вопросы иногда неловко отвечать. Зато они не требуют разгадывать другого человека и оставляют пространство для выбора.

Допустим, Ирина могла бы остановиться после слов сына «Я просто хотел рассказать» и спросить: «Тебе сейчас хочется выговориться или вместе подумать, что дальше?» Не исключено, что он всё равно ответил бы раздражённо. Или сказал бы, что сам пока не знает. Такой вопрос не волшебная формула примирения; он лишь возвращает взрослому сыну право решать, какую помощь принимать. Ирина при этом не обязана становиться равнодушной. Она может волноваться, предлагать поддержку, говорить о собственных возможностях — но не устраивать чужую жизнь вместо её хозяина.

Для наблюдения за треугольником вовсе не нужен самый тяжёлый семейный спор. Возьмите знакомую ссору, которая будто повторяется по расписанию, и вспомните одну её минуту. Чего вы тогда добивались? О чём просили, что предлагали и оставляли ли другому возможность ответить по-своему? Распределять живых людей по трём углам схемы необязательно.

Через два дня сын прислал Ирине сообщение: «На собеседование записался. Пока никуда не увольняюсь». Она начала набирать: «Вот видишь, я же говорила», стёрла и ответила: «Как пройдёт — расскажешь, если захочешь». Потом ещё некоторое время смотрела на телефон. Удержаться от совета оказалось куда труднее, чем найти номер знакомой из отдела кадров.

Глава 3. Я же хотел как лучше

В субботу Нина собиралась наконец разобрать балкон, но вместо этого стояла в строительном магазине перед стеллажом с краской и спорила по телефону о том, какой валик лучше купить. Красить собиралась не она. Подруга Оля затеяла ремонт в съёмной квартире и второй месяц жаловалась, что всё идёт вкривь и вкось. Нина сначала предложила помочь выбрать материалы, потом нашла мастера, договорилась о времени его приезда и даже составила таблицу расходов. В магазине она оказалась потому, что Оля снова не могла решить, какой оттенок подойдёт для кухни.

— Возьми тот, что мы вчера смотрели, — сказала Нина, прижимая телефон плечом. — Он нормально ляжет поверх старого.

— Я вообще-то думаю пока ничего не красить.

— Оль, ты серьёзно? Я уже час здесь хожу.

— А я просила тебя ехать?

Нина молча опустила корзинку. В ней лежали малярная лента, перчатки и два валика — вещи, которые она подобрала с той уверенностью, какая обычно появляется у человека, совершенно не собирающегося делать ремонт у себя дома. Вопрос Оли прозвучал обидно, хотя на него существовал довольно ясный ответ. Нет, ехать в магазин никто её не просил. Она сама решила, что иначе дело никогда не сдвинется.

По дороге домой Нина перебирала всё, что успела сделать за последние недели. Сколько вечеров потратила на поиски мастеров, сколько раз переносила свои планы ради Олиных встреч, как терпеливо выслушивала жалобы на цены и сроки. Ей хотелось хотя бы короткого «спасибо». Вместо него она получила вопрос, после которого собственная забота вдруг выглядела чем-то навязчивым.

В таких историях легко увидеть неблагодарную подругу и сердобольную Нину. Но стоит задержаться возле того самого стеллажа с краской и вспомнить, как всё началось. Оля однажды пожаловалась, что устала выбирать между обоями и покраской. Нина, привыкшая быстро разбираться с бытовыми задачами, прислала пару ссылок. Оля обрадовалась. На следующий день попросила посмотреть смету. Потом Нина уже сама выясняла, когда мастер свободен, и напоминала подруге перезвонить ему. Маленькое предложение помощи постепенно превратилось в руководство ремонтом; отдельного разговора о том, кто за что отвечает, у них так и не было.

Спасательство редко начинается с торжественного решения посвятить себя чужим проблемам. Чаще всё выглядит вполне буднично. Мы видим, что человек растерян, знаем, как ему помочь, и делаем первый шаг. Если у него не получилось или он замешкался, берём на себя второй. Через некоторое время вдруг оказывается, что нас больше тревожит результат чужого дела, чем самого его владельца. Это ещё не доказывает, что за участием скрывалось желание командо-

вать. Порой человек просто привык проявлять любовь делами; иногда ему трудно переносить неопределённость, особенно когда решение кажется очевидным.

Но у помощи есть свойство менять отношения. Пока один незаметно принимает на себя всё больше задач, у другого становится меньше пространства для проб и ошибок. Получатель может почувствовать облегчение, благодарность или зависимость от чужой инициативы, а может — раздражение от того, что его собственное решение всё время поправляют. Помогающий тем временем начинает ждать вовлечённости, дисциплины и признательности, словно между ними заключён договор, о котором второй участник почему-то ничего не помнит.

Это хорошо заметно не только в дружбе. Мужчина записывает взрослую сестру к врачу, затем напоминает о приёме и сердится, когда она не приходит. Женщина переписывает резюме мужа, хотя он просил лишь посмотреть ошибки. Родитель звонит преподавателю взрослого ребёнка, рассчитывая «ускорить решение вопроса». Во всех случаях обстоятельства могут быть разными: кому-то действительно трудно действовать самостоятельно, кто-то попросил о конкретной услуге, а кто-то вообще не хотел вмешательства. Одинаковая внешняя забота ещё не позволяет сделать вывод, что происходит между людьми.

Поэтому вопрос «зачем я всех спасаю?» не всегда самый удачный. Он заранее предполагает, что мотив уже из-

вестен. Гораздо полезнее посмотреть на последовательность действий. О чём меня попросили? Что я предложил сам? Где закончилось согласованное участие и началось моё собственное стремление довести всё до ума? Иногда выясняется, что проблема вовсе не в объёме помощи, а в невысказанных условиях. Мы добровольно делаем больше, чем готовы, а потом сердимся, что другой не оценил цену этого решения.

Уже утром Оля позвонила первой. Сказала, что мастер опять перенёс встречу и вообще непонятно, стоит ли заниматься квартирой, из которой через год, возможно, придётся съехать.

— Я сейчас ему напишу, — автоматически ответила Нина и уже открыла переписку.

Она остановилась, увидев вверху экрана длинную цепочку собственных сообщений: «Позвони ему», «Ты уточнила размеры?», «Я всё заказала, забери в пункте выдачи». За последнее время в этой переписке было больше поручений, чем разговоров.

— Подожди, — сказала Нина. — Ты хочешь, чтобы я помогла с мастером, или тебе просто надо пожаловаться на весь этот ремонт?

Оля неожиданно рассмеялась.

— Второе. Я сейчас вообще не хочу ничего решать.

Они поговорили ещё минут десять. Нина слушала, хотя ей то и дело хотелось предложить проверенного мастера, другую краску и, на всякий случай, новый план жизни. Оля по-

прежнему жила с недокрашенной кухней; к концу звонка она даже не стала скрывать, что ничего решать сегодня не собирается. Нина хотела возразить, но удержалась. Возможно, подруга и вправду позвонила просто поговорить.

Вопрос о нужной помощи кажется простым, однако ответы бывают неудобными. Человек может попросить то, на что у нас нет времени. Может хотеть сочувствия, когда нам легче составить список действий. Может принять совет и поступить совершенно иначе. Если помощь предложена добровольно, у другого остаётся право отказаться от неё или воспользоваться ею по-своему. У нас, в свою очередь, остаётся право сказать, что мы способны сделать, а что будет слишком большой нагрузкой.

Бывают ситуации, в которых без активной помощи не обойтись: болезнь, серьёзный кризис, временная утрата самостоятельности. Там предложение «пусть сам разбирается» может оказаться жестоким упрощением. Но даже тогда имеет значение, насколько возможно учитывать желания человека и не подменять его голос собственным. Участие требует внимания к реальным обстоятельствам, а не следования правилу «никогда ничего не делай за другого».

Представьте последнюю услугу, после которой вы остались с неприятным осадком. О чём договорились заранее, а что возникло уже по ходу дела? Какие ожидания так и не были высказаны? Ответ бывает неудобным: порой человек добровольно взял на себя почти всё, а порой окружаю-

щие действительно привыкли пользоваться его уступчивостью. Внешне эти истории похожи; разговор, который им нужен, будет совершенно разным.

В понедельник Нина всё-таки занялась балконом. Среди коробок нашлась забытая складная сушилка и банка белой краски, оставшаяся после собственного ремонта. Она сфотографировала эти находки и уже хотела переслать снимок Оле с предложением забрать краску. Потом посмотрела на банку, поставила её обратно на полку и пошла искать тряпку. Балкон давно ждал своей очереди.

Глава 4. Почему всё опять на мне?

К тому времени, когда в переговорной погас свет по датчику движения, Вера в третий раз произнесла, что одна не справится. Они с Галей сидели за длинным столом среди распечаток, которые никто не собирался читать до утра. За стеклянной стеной уборщица катила тележку, а на экране ноутбука всё ещё была открыта таблица с чужими ошибками.

— Мне это опять отдали в пятницу, — сказала Вера. — Как будто у меня своих задач нет. Я уже начальнику говорила: людей не хватает. Он кивнул и ушёл. Что мне теперь делать?

Галя знала эту историю почти наизусть. У отдела действительно не хватало сотрудников, сроки регулярно менялись, а Вера почему-то оказывалась той, кому доставались срочные исправления. В прошлый раз Галя помогла ей сверить половину отчёта. Позапрошлый — осталась после работы, чтобы разобрать письма от подрядчиков. Сегодня она собиралась уйти вовремя: у сына был школьный концерт, и билет лежал в кармане пальто.

— Давай я напишу начальнику, что вдвоём мы это не сделаем, — предложила она.

— Бесполезно. Он скажет, что надо было раньше предупредить.

— Тогда можно попросить перенести сдачу.

— Они никогда не переносят.

— А если убрать из отчёта то, что не обязательно к понедельнику?

— Ты не понимаешь, там всё обязательно.

На этих словах Галя почувствовала раздражение, которым тут же себя и пристыдила. Вера выглядела измученной, под глазами залегли тени. Разве можно сердиться на человека, которому трудно? И всё-таки разговаривать становилось странно: любое предложение натыкалось на закрытую дверь, а Вера по-прежнему смотрела на неё так, словно именно у Гали должен был найтись выход.

Иногда чужая беспомощность вызывает у нас почти физическое желание действовать. Найти номер, составить письмо, придумать план, уговорить начальника, записать человека к специалисту — что-нибудь сделать, лишь бы прекратилось это мучительное «ничего не получается». В результате беседа незаметно превращается в соревнование: один предлагает всё новые решения, другой объясняет, почему ни одно не годится. Оба устают, оба чувствуют себя непонятыми.

Со стороны такой разговор легко записать на счёт роли Жертвы. В драматическом треугольнике Карпмана так называется одна из возможных позиций взаимодействия: человек переживает себя лишённым влияния, а окружающие начинают обращаться с ним так, будто у него действительно нет ни выбора, ни возможности участвовать в решении. Однако у этой схемы есть пределы. Она не сообщает нам, насколько

тяжела ситуация на самом деле, какие ресурсы есть у человека и почему он не принимает предложенную помощь.

Вера могла отвергать советы потому, что уже пробовала их и получила отказ. Могла бояться ссориться с начальником или опасаться потерять работу. Возможно, к вечеру она была настолько вымотана, что не могла спокойно оценивать варианты. А может, ей вовсе не требовался план: хотелось, чтобы кто-нибудь наконец услышал, насколько трудно работать в таких условиях. По нескольким репликам мы не узнаем этого наверняка.

Здесь проходит важная граница между живым человеком и удобной психологической ролью. Если назвать Веру «вечной жертвой», можно перестать видеть реальные проблемы отдела, несправедливую нагрузку и её усталость. Если же решить, что она совершенно бессильна, легко взять на себя её работу и тем самым не оставить ей пространства для собственных решений. Оба вывода оказываются слишком быстрыми.

Галя закрыла ноутбук и посмотрела на часы. До начала концерта оставалось сорок минут; с дорогой выходило впритык.

— Вер, я вижу, что с отчётом беда. И я понимаю, почему ты злишься. Но сегодня я остаться не могу. Мне нужно ехать к сыну.

— Ну конечно, — сказала Вера и отодвинула листы. — Тебе-то хорошо.

Гале захотелось оправдаться: перечислить все вечера, когда она оставалась, объяснить, что и у неё не бесконечный запас времени, доказать, что она хорошая подруга и коллега. Старая привычка подсказывала ещё более надёжный путь — задержаться хотя бы на полчаса. Но полчаса не решили бы проблему с отчётом. Они решили бы только проблему её собственной неловкости.

— Я могу завтра утром посмотреть с тобой, какие пункты нужно согласовать с начальником, — сказала она. — Сейчас могу только послушать минут пять, если тебе надо выговориться.

Вера помолчала, потом спросила, не кажется ли Гале, что на неё просто сваливают всё, от чего остальные отказались. Впервые за вечер вопрос прозвучал не как просьба срочно придумать выход, а как попытка понять происходящее. Галя ответила, что нагрузка и правда выглядит несправедливой. Они не успели составить план, зато наконец назвали саму проблему.

Конечно, у этой истории могло быть и менее мирное продолжение. Вера могла обидеться всерьёз, а наутро сделать вид, что они не знакомы. Наш отказ не даёт права требовать от другого немедленного понимания. Он лишь обозначает, на что мы согласны и чего сейчас сделать не можем.

В отношениях с близкими всё запутывается ещё сильнее. Подруга месяцами жалуется на работу, но боится её менять. Взрослый сын говорит, что без матери не разберётся

с документами, хотя умеет делать это сам. Муж рассказывает, как его загнали домашние обязанности, и ждёт, что кто-то немедленно его освободит. За похожими словами могут стоять совершенно разные обстоятельства. Кому-то действительно нужна практическая помощь; кому-то — отдых или поддержка; кому-то полезнее вместе рассмотреть варианты. Нельзя подобрать ответ, пока не выяснено, что именно происходит.

Поэтому вместо привычного «Ну что же тебе делать?» иногда стоит спросить: «Что ты уже пробовал?» или «Чем я могу помочь — поговорить, разобраться вместе или взять на себя что-то конкретное?» Это не проверка человека на самостоятельность и не способ уличить его в нежелании действовать. Вопрос возвращает обоим возможность выбирать: одному — просить определённую поддержку, другому — честно оценивать свои силы.

Есть и случаи, когда такие вопросы прозвучат жестоко. Человек, переживающий тяжёлую болезнь, угрозы, насилие или серьёзный кризис, может действительно не располагать безопасными вариантами. Тогда прежде всего важны защита, доступная помощь и реальные обстоятельства, а не рассуждения о том, какую роль он занял в разговоре. Беспомощность бывает не только привычным ощущением, но и следствием того, что возможности человека объективно ограничены.

Вспомните разговор, после которого вы вдруг почувство-

вали себя ответственным за чужую проблему. Вас просили вмешаться или вы предложили это сами? Понимали ли вы, чего ожидает собеседник? Не всегда нужен немедленный ответ: иногда человеку достаточно рассказать о случившемся, пока другой уже мысленно составляет план спасения.

Галя приехала к школе уже после первого звонка. В актовом зале было жарко, несколько родителей снимали сцену на телефоны, закрывая друг другу обзор. Сын заметил её со второго ряда и почти незаметно улыбнулся. Телефон в кармане завибрировал: Вера прислала фотографию отчёта с пометками и короткое сообщение: «Завтра покажу, что исправила. Спасибо, что выслушала». Галя убрала телефон. До завтра он вполне мог подождать.

Глава 5. Без меня ничего не сделают

К вечеру пятницы на кухонном столе у Лены лежали два паспорта, распечатка бронирования, аптечка, зарядные устройства и лист бумаги с перечнем вещей, которые непременно следовало проверить ещё раз. До выезда оставалось десять часов. Муж Андрей стоял возле холодильника и пытался понять, почему на обычную поездку к морю требуется столько документов, словно они собирались пересечь границу пешком, с верблюдом и дипломатической миссией.

— Билеты ты скачал? — спросила Лена, не поднимая головы.

— Скачал.

— А в облако положил?

— Лена, они у меня в телефоне и в почте.

— Вдруг телефон разрядится?

Андрей достал телефон, открыл папку и показал билеты. Лена посмотрела, но не успокоилась: теперь её занимало, правильно ли указаны фамилии. Она попросила увеличить экран, сравнила данные с паспортами и только после этого переложила бумаги в отдельный прозрачный файл. Андрей уже давно перестал обижаться на такие проверки. Примерно с того времени, как однажды собрал сумку по своему усмотрению, а всю дорогу выслушивал, что крем от солнца нужно было положить ближе к верху.

— Ты можешь хотя бы не стоять у меня над душой? — спросил он.

— Я у тебя над душой? Я пытаюсь, чтобы мы нормально уехали. Если я ничего не проверю, окажемся в аэропорту без половины вещей.

— Зачем тогда просила меня заниматься билетами?

Лена хотела ответить, что именно потому и просила, что дел хватает. Но в тот момент ей показалось, будто муж не понимает очевидного: организовать поездку — значит держать в голове десятки мелочей, и каждая мелочь способна подвести. Она помнила, как два года назад они приехали на вокзал к неправильному времени и едва успели на поезд. Ошибку тогда допустила она сама, хотя семейная история быстро превратилась в историю о том, как «никому ничего доверить нельзя».

Контроль редко выглядит изнутри стремлением командовать. Человек, который перепроверяет чужие действия, может испытывать не удовольствие от власти, а беспокойство: вдруг что-нибудь забудут, опоздают, испортят, а последствия придётся расхлёбывать всем. Бывают обстоятельства, когда осторожность совершенно оправданна. Если речь идёт о лекарствах, безопасности ребёнка или существенных расходах, проверка может быть частью общей ответственности. Но между необходимой проверкой и постоянным наблюдением за каждым шагом другого человека пролегает разница, которую легко перестать замечать.

В семейном разговоре эта разница чаще обнаруживается не по содержанию претензии, а по тому, есть ли у второго человека право сделать дело собственным способом. Можно договориться, что билеты должны быть сохранены и доступны без интернета. А можно, уже передав человеку эту задачу, каждые двадцать минут интересоваться, точно ли он нажал нужную кнопку и в какую папку положил файл. В первом случае обсуждают результат. Во втором под сомнение ставят способность другого самостоятельно его обеспечить.

Называя такую позицию контролирующей, важно не превращать бытовое наблюдение в диагноз. В драматическом треугольнике Карпмана описана роль Преследователя, для которой характерны обвинение и давление. Контроль может оказаться одним из способов такого давления, однако это не одно и то же. Человек, любящий подробные планы, необязательно преследует кого-либо, а тот, кто просит проверить важную информацию, вовсе не обязательно включился в психологическую игру. Модель помогает заметить возможный сценарий, но не выдаёт достоверного заключения о мотивах.

Лена между тем нашла ещё одну задачу для Андрея: уточнить, откуда отправляется автобус от аэропорта. Он поискал расписание, отправил ей ссылку. Через пять минут жена открыла сайт перевозчика сама и обнаружила, что есть более удобный рейс.

— Вот видишь, — сказала она, — я же говорила, надо

было внимательно посмотреть.

— Ты попросила узнать, откуда автобус. Я узнал. Про самый удобный рейс разговора не было.

— Ну хорошо, в следующий раз и спрашивать не буду.

После этих слов в кухне стало тихо. Андрей убрал телефон и занялся посудой. Снаружи это выглядело почти как победа организованности: всё под контролем, никто не спорит. Но Лена заметила неприятную подробность. Она снова оказалась единственной, кто принимает решения, хотя ещё час назад жаловалась, что устала делать всё сама.

Так иногда складывается парадоксальная семейная привычка. Один человек постоянно исправляет чужую работу, другой всё реже проявляет инициативу, а первый получает новые подтверждения собственной незаменимости. Однако объяснять такую картину только характером контролирующего было бы слишком просто. Возможно, второй действительно не выполняет договорённости или оставляет трудную часть работы на другого. Возможно, один из супругов несёт непропорционально большую организационную нагрузку. А иногда обе особенности существуют одновременно: недоверие подкрепляется реальными промахами, а частые проверки делают самостоятельность менее привлекательной.

Разобраться помогает не вопрос «Кто у нас контролёр?», а гораздо более скучное, зато полезное уточнение: о чём мы договорились? Кто отвечает за конкретное дело? Как поймём, что оно выполнено достаточно хорошо? И что будем

делать, если что-то действительно пойдёт не так? Такие вопросы не придают разговору романтики, зато избавляют от соревнования, в котором один доказывает, что без него всё рухнет, а другой — что ему никогда не дают шанса.

Лена села напротив мужа. Признаться, что она переборщила, было нелегко: казалось, стоит ослабить хватку, и обязательно случится какая-нибудь глупость. Но и продолжать вечер в таком духе ей больше не хотелось.

— Слушай, я, кажется, снова всё перепроверяю после тебя, — сказала она. — Меня нервирует дорога. Особенно когда есть пересадки. Но я ведь сама попросила тебя разобраться с билетами.

Андрей вытер руки полотенцем.

— Мне нормально отвечать за билеты. Только тогда не проверяй каждый мой шаг. Если нужно что-то особенное, скажи заранее.

— Договорились. Мне важно, чтобы билеты открывались без интернета. И чтобы мы знали, откуда уезжает автобус.

— Первое уже сделано. Второе я уточню. А рейс выберем вместе после ужина.

Никакого торжественного примирения не произошло. Лена ещё пару раз хотела спросить, открыл ли Андрей страницу с автобусами, и один раз всё-таки спросила. Он ответил не особенно ласково. Старые привычки не уходят от одного разумного разговора; на следующее утро, скорее всего, нашёлся бы новый повод для тревоги. Зато у них появился пред-

мет для договорённости, а не бесконечный спор о том, кто в семье более ответственный.

В похожей ситуации полезно сначала проверить и собственную позицию. Если вы постоянно следите за делами близких, попробуйте вспомнить последнюю задачу, которую передали другому человеку. Какой результат вам был нужен? Договорились ли вы о сроках и важных ограничениях? Или ожидали, что всё будет сделано именно так, как сделали бы вы сами? Иногда нас раздражает не ошибка, а чужой почерк. И тогда стоит честно спросить себя, действительно ли он мешает делу.

Но есть и обратная сторона. Если на ваши плечи действительно регулярно перекладывают ответственность, вам не требуется изображать безмятежное доверие. Можно прямо говорить о том, какие обязательства не выполняются и какие последствия это имеет. Контроль не исчезает от команды «перестань контролировать», если договорённости по-прежнему нарушаются. Здесь нужна совместная работа с фактами, а не требования, чтобы кто-то один научился меньше тревожиться.

Когда человеку особенно трудно отказаться от проверок, иногда помогает простой опыт: выбрать не самую важную задачу, согласовать результат и позволить другому выполнить её без промежуточного надзора. Потом обсудить не то, насколько способ оказался похож на ваш, а то, получилось ли то, о чём договорились. Это не универсальная терапевти-

ческая техника и не предложение рисковать безопасностью. Скорее небольшой способ увидеть, где действительно необходима ваша внимательность, а где она уже стала тяжёлой работой для двоих.

В полседьмого утра Лена проснулась раньше будильника. Первым делом ей захотелось проверить, заряжен ли телефон Андрея. Потом вспомнила вчерашний разговор и пошла ставить чайник. На столе рядом с сумкой лежала записка: «Билеты скачаны. Автобус от выхода №3. Если забудем крем — купим». Последняя строчка была подчёркнута дважды. Лена улыбнулась, хотя запасной тюбик уже неделю лежал у неё в чемодане.

Часть II. Как мы попадаем в привычные роли

Глава 6. Спасибо не дождёшься

На семейном празднике Ирина улыбалась с таким старанием, будто это тоже входило в список поручений. За неделю она заказала столик, договорилась с кондитером, напомнила племянникам о подарке и нашла для отца рубашку, которую тот согласился надеть без долгих переговоров. Теперь отец принимал поздравления, брат показывал гостям фотографии с дачи, а Ирина сидела возле вазы с тюльпанами и думала о том, что никто даже не спросил, сколько времени всё это заняло.

Когда официант принёс торт, брат хлопнул её по плечу:

— Красиво получилось. Ты у нас молодец по таким делам.

— Ага, — сказала Ирина. — Удобно, когда в семье есть специально обученный человек.

Брат засмеялся, решив, что она шутит. Ирина тоже улыбнулась. Только муж, сидевший рядом, заметил, как она отодвинула тарелку с тортом, к которому весь вечер присматривалась.

Накануне Ирина до полуночи переписывалась с рестора-

ном. Она могла попросить брата забрать цветы или поручить племянникам музыку, но всякий раз находила причину этого не делать. Брат перепутает время, дети забудут, отцу потом будет неловко. Проще самой. Эта фраза давно поселилась у неё в голове и вела себя как добросовестный квартиросъёмщик: занимала много места, зато казалась полезной.

Утром после праздника брат прислал в семейный чат фотографии и короткое «всё супер». Ирина рассматривала сообщения, ожидая чего-то ещё. Может быть, кто-нибудь напишет, что она столько сделала. Может быть, брат позвонит и спросит, не устала ли она. Вместо этого тётя попросила прислать телефон кондитера: у соседки скоро юбилей.

— Конечно, — ответила Ирина вслух пустой кухне. — Я ещё и справочное бюро.

Муж оторвался от газеты:

— Ты ведь сама хотела всё организовать.

— Я хотела, чтобы у папы был хороший день. Но почему все считают, что так и должно быть?

Вопрос был вполне справедливым. Когда чей-то труд остаётся незамеченным, человеку бывает обидно. При этом муж напомнил о детали, которую Ирина упорно обходила стороной: несколько раз ей предлагали помощь. Она отвечала, что уже разобралась. По её словам выходило, что всё в порядке, хотя внутри копился совсем другой разговор.

В подобных историях самое трудное — не выяснить, кто больше устал. Труднее заметить два несовпадающих сооб-

щения. Вслух человек говорит: «Я справлюсь». Про себя добавляет: «А вы должны увидеть, каких сил мне это стоит». Близкие слышат первое, а второе им приходится угадывать. Иногда угадывают. Чаще оказываются заняты своими делами, и тогда помощь, предложенная добровольно, постепенно начинает ощущаться как повинность.

За этим не непременно стоит расчёт получить благодарность. Ирина действительно хотела порадовать отца. Ей нравилось придумывать семейные праздники, выбирать меню, находить смешные фотографии для поздравлений. Удовольствие исчезло позже, когда забот стало столько, что она перестала замечать собственное согласие на каждую новую задачу. Отказаться было ещё можно, но казалось, что тогда всё посыплется и родственники решат, будто она недостаточно старается.

В модели драматического треугольника Карпмана такой поворот можно описать как переход от спасательной позиции к обвиняющей: человек, долго бравший на себя лишнее, начинает сердиться на тех, ради кого старался. Но это лишь способ увидеть один из возможных сценариев, а не объяснение любого недовольства. Бывает, что родственники действительно пользуются чужой готовностью работать за всех, игнорируют ясные просьбы и не выполняют обещанное. Тогда обида сообщает о реальном неравенстве нагрузки, а не о психологической игре.

Ирина вспомнила, как в среду брат предложил заехать за

тортом. «Не надо, у тебя же работа», — ответила она, хотя сама ради поездки собиралась отпрашиваться из офиса. Отказала не потому, что он не справился бы. Ей было неудобно создавать человеку сложности. Теперь эта заботливость выглядела несколько странно: время брата она берегла, своё распределяла без особой жалости.

— Я ему сказала, что ничего не нужно, — призналась она мужу. — А сама обиделась, что он поверил.

— Такое бывает, — сказал муж. — Я, например, всегда верю, когда ты говоришь, что всё купила. Иначе рискую купить вторую пачку салфеток.

Она невольно рассмеялась. Салфеток после праздника действительно осталось столько, что можно было смело открывать небольшое кафе. Смех не отменил раздражения, но дал возможность посмотреть на ситуацию без немедленного поиска виновного.

Благодарность важна. Её приятно слышать, особенно когда помощь потребовала усилий. Однако попытка превратить благодарность в единственный способ возместить собственную перегрузку редко решает проблему. Даже самое сердечное «спасибо» не вернёт человеку вечер, которого у него не было. И если на следующем празднике он опять возьмётся за всё подряд, старый сюжет может повториться.

Здесь пригодится довольно приземлённый разговор — не о том, насколько все неблагодарны, а о том, кто за что отвечает. Перед следующим семейным событием можно сказать:

«Я готова выбрать место и заказать стол. За торт и фотографии нужен кто-то другой. Кто возьмётся?» Такая просьба не делает человека менее заботливым; она лишь превращает невидимый труд в обсуждаемое дело.

Есть и более непривычный шаг: позволить другим сделать по-своему. Брат может выбрать торт не той формы. Племянники — поставить музыку, которую именинник любит больше, чем устроитель праздника. Если результат достаточно хорош и никому не угрожает, вмешиваться необязательно. Ответственность трудно разделить, пока один человек оставляет за собой право проверить и исправить каждую мелочь.

Но и противоположная крайность ни к чему. Объявлять родным после многих лет заботы, что отныне они должны догадаться обо всём самостоятельно, значит снова предъявлять невысказанное требование. Лучше говорить конкретно, оставляя человеку возможность согласиться или отказаться. А если он обещал помочь и не помог, обсуждать именно это обещание, а не собирать в один обвинительный приговор все семейные праздники за последние десять лет.

Вечером Ирина позвонила брату. Тот как раз ехал из магазина, и связь несколько раз прерывалась.

— Слушай, насчёт папиного дня рождения, — начала она. — Я устала от организации сильнее, чем рассчитывала. В следующий раз хочу делить дела заранее.

— Так я же предлагал торт забрать.

— Знаю. Я отказалась. Теперь понимаю, что зря. Мне бы-

ло неудобно тебя просить, а потом я разозлилась, что никто не помогает.

Брат помолчал.

— Ну, в следующий раз говори сразу. Я, конечно, не великий организатор. Но до кондитерской дорогу найду.

— Договорились. И ещё… мне было приятно, что всем понравилось. Только я немного ждала, что кто-нибудь заметит, сколько всего пришлось сделать.

— Ир, да я заметил. Просто не подумал, что надо это сказать. Спасибо тебе. Правда.

Разговор не превратил брата в образец чуткости. Он тут же спросил, где лежат фотографии, и снова попросил прислать ему ссылку, которую уже получал утром. Ирина уже собиралась привычно открыть альбом, найти нужный файл и переслать, но остановилась.

— Посмотри, пожалуйста, в чате. Я отправляла сегодня.

— А, точно. Нашёл.

Она положила телефон и ощутила скорее неловкость, чем облегчение. Оказалось, не брать на себя чужую маленькую задачу можно даже без серьёзного разговора о границах. Достаточно не спешить первым делом её выполнять.

После обиды на чужую неблагодарность стоит восстановить первоначальную договорённость: что вы обещали, чего вас просили и на какое признание рассчитывали молча. Затем подумать, согласились бы вы на ту же работу, заранее зная, что благодарность окажется скромной. Такой вопрос

помогает обнаружить собственные пределы участия прежде, чем они превратятся в очередную семейную претензию.

Поздно вечером отец прислал Ирине сообщение: «Спасибо за праздник. Рубашка хорошая. Только куда ты дела мою старую?» Она прочитала и собралась подробно объяснять, в какой ящик переложила вещи. Потом написала: «Пап, она в шкафу. Посмотри на верхней полке». И впервые за несколько дней не стала звонить, чтобы проверить, нашёл ли он её.

Глава 7. Теперь виноватым оказался я

У Павла была удивительная способность начинать разговор уверенно и заканчивать его с таким видом, будто именно его несправедливо обидели. Жена называла это «поворотом на сто восемьдесят градусов». Павел возражал, что поворачиваться ему приходится лишь потому, что с ним невозможно спокойно поговорить.

В пятницу он обнаружил, что автомобиль опять почти без бензина. В субботу утром им предстояло везти дочь на соревнования в соседний город, выезжать нужно было рано, а заправка на их привычном маршруте закрылась на ремонт. Днём раньше машина была у Лены. Павел вошёл в комнату, где она разбирала покупки, и спросил:

— Ты почему не заправилась? Мы же обсуждали, что завтра выезжаем в семь.

— Я помню. Но я вчера вернулась поздно, а сегодня собиралась заехать на заправку после магазина.

— Собиралась. А если бы я не посмотрел на датчик? Опять всё пришлось бы решать мне.

Лена поставила пакет с яблоками на пол.

— Паш, до утра ещё полно времени. Я сказала, что заправлюсь.

— Ты всегда так говоришь, а потом что-нибудь забыва-

ешь.

Слово «всегда» появилось в разговоре быстрее, чем Павел успел его заметить. Ему хотелось обсудить простой вопрос: когда в баке будет бензин. Вместо этого он уже предъявлял жене счёт за все случаи, когда ему приходилось что-то проверять. Лена, услышав знакомое обвинение, перестала думать о заправке.

— Вообще-то ты сам на прошлой неделе забыл записать дочь к врачу, — напомнила она. — Но я тебе целую лекцию не читала.

— Вот! — сказал Павел. — Стоит мне о чём-то попросить, ты сразу начинаешь вспоминать мои ошибки.

— Ты не попросил. Ты начал меня отчитывать.

— Значит, теперь ещё и разговаривать с тобой нельзя? Отлично. Буду молчать.

Он ушёл на кухню и шумно поставил чашку в раковину. Лена осталась среди пакетов, чувствуя, что её одновременно обвиняют в безответственности и наказывают за попытку возразить. Через несколько минут Павел был совершенно искренне убеждён, что пришёл с разумным замечанием, а получил в ответ нападение.

Если записать только начало разговора, Павел покажется требовательным контролёром. Если взять его последние слова, перед нами уже человек, которому будто не позволяют высказать даже простую просьбу. Лена сначала оправдывалась, затем сама перешла к обвинениям. Так в одном корот-

ком эпизоде меняется расположение сил: тот, кто атаковал, начинает защищаться, а защищавшийся отвечает ударом. В драматическом треугольнике Карпмана такие переходы описываются как смена ролей. Но для понимания реальной ссоры важнее не раздать каждому название, а заметить, какие действия следуют одно за другим.

Павел не разыгрывал заранее подготовленный спектакль. Он беспокоился о завтрашней поездке: дочь готовилась к соревнованиям несколько месяцев, опоздать было бы неприятно. В его тревоге было вполне понятное основание. И у Лены имелись основания сердиться: она ещё не нарушила обещания, а с ней уже разговаривали так, словно нарушение состоялось. Ни тревога Павла не делает любые его слова допустимыми, ни обида Лены не объясняет автоматически каждую её реплику.

Конфликт начал разрастаться в тот момент, когда обсуждение будущего действия превратилось в оценку человека. «Когда заправишь машину?» — вопрос о планах. «Ты всегда всё забываешь» — утверждение о личности и привычках. В ответ на второе трудно спокойно обсуждать бензин. Приходится доказывать, что ты не такой, каким тебя только что назвали, а в памяти немедленно находятся встречные примеры. Семейный архив ошибок, как назло, обычно хранится без срока давности.

Есть ещё одна тонкость. Когда Лена вспомнила врача, она не выдумала историю. Павел действительно забыл о записи.

Но даже правдивый факт, произнесённый ради защиты, может увести разговор от начального вопроса. И вот уже супруги спорят о том, кто чаще ошибается, хотя их завтрашний маршрут по-прежнему начинается с пустоватого бака.

Многие замечают смену роли только у собеседника. «Он сначала напал, потом выставил себя пострадавшим», — говорят после ссоры. Иногда это точное описание последовательности реплик. Однако собственный поворот заметить сложнее. Лена защищалась от несправедливого обобщения, но затем тоже прибегла к обвинению. Оно не было равнозначно исходному выпаду и не отменяло ответственности Павла за его слова. Всё же именно в этом месте у неё появлялась возможность выбрать: продолжать собирать доказательства или вернуться к тому, из-за чего они заговорили.

Остыв, Павел первым попробовал заговорить снова. Правда, начал он не слишком удачно:

— Я просто хотел, чтобы мы завтра не опоздали. Почему ты всё принимаешь в штыки?

Лена оторвалась от книги.

— Потому что мне не нравится, когда мне говорят «ты всегда всё забываешь». Я обещала заправить машину сегодня.

Павел уже приготовился возразить, что это была фигура речи, но удержался. Он вспомнил, как сам раздражается, когда дочь говорит ему: «Ты меня никогда не слушаешь». Даже если за её словами стоит реальная обида, слово «никогда»

заставляет немедленно перебирать случаи, когда он слушал очень внимательно.

— Ладно, — сказал он. — Про «всегда» я лишнее. Я переживал из-за поездки. Мне важно знать, что бензин будет сегодня, а не завтра утром.

— Будет. После ужина заеду. А когда ты говоришь со мной таким тоном, мне хочется спорить, даже если я собиралась сделать ровно то, о чём ты просишь.

Это был не образцовый разговор из учебного пособия. Павел по-прежнему считал, что вопрос с бензином стоило решить раньше. Лена по-прежнему не любила проверки. Однако впервые за вечер они обсуждали не характер друг друга, а завтрашнюю поездку и сегодняшний вечер.

На практике возвращение к теме может начинаться с куда менее красивых слов. «Подожди, мы сейчас уже спорим про всё на свете. Мне нужно понять, когда ты сможешь это сделать». Или: «Я услышала претензию, но не хочу сейчас выяснять, кто из нас хуже. Давай про конкретную задачу». Если напряжение велико, такая попытка не всегда сработает с первого раза. Бывает разумнее предложить короткую паузу и вернуться к разговору позже, не превращая уход в наказание молчанием.

Полезно присмотреться и к собственному внутреннему перелому. Минуту назад вы доказывали, что не виноваты, а теперь уже хотите поставить собеседника на место. Где-то между этими желаниями часто теряется предмет спора.

Можно даже вспомнить последнюю ссору и мысленно отметить три момента: с какой просьбы или проблемы всё началось, после каких слов пришлось защищаться и когда захотелось обвинить в ответ. Здесь нет теста, по которому определяется ваша «настоящая роль». Это обычный способ заметить последовательность, пока она ещё различима.

Разумеется, такая внимательность не означает, что обе стороны всегда виноваты поровну. Если один человек регулярно унижает или запугивает другого, разговор нельзя честно описать как равную игру двух участников. В подобных обстоятельствах на первый план выходят безопасность и возможность получить поддержку, а не мастерство отвечать безупречными фразами.

Ближе к девяти вечера Лена взяла ключи и вышла заправить машину. Дочь, сидевшая в прихожей с сумкой для соревнований, спросила отца, почему они с мамой весь вечер разговаривали так сердито.

— Из-за бензина, — ответил Павел и тут же понял, насколько странно это звучит.

— А бензин-то что сделал? — удивилась дочь.

Павел хотел было прочесть небольшую лекцию о семейной ответственности, но вместо этого предложил проверить, не забыли ли они спортивную форму. Дочь открыла сумку и без всякого торжества предъявила аккуратно сложенные вещи. Всё было на месте, даже запасные носки. Вопрос о том, кто в этой семье самый предусмотрительный, разумнее было

пока оставить открытым.

Глава 8. В нашей семье так разговаривали всегда

Фраза выскочила у Веры совершенно неожиданно — по крайней мере, так ей показалось. «Пока живёшь в этом доме, будешь делать, как я сказала». Дочь застыла у двери с рюкзаком на одном плече, а Вера вдруг услышала знакомый, чуть растянутый голос своей матери. Даже ударение она поставила точно так же. Оставалось разве что достать из шкафа старый клетчатый халат, чтобы сходство стало полным.

Ссора была пустяковая. Пятнадцатилетняя Соня собиралась к подруге, не закончив уборку на столе, где уже неделю обитали кружки, тетради и неизвестно откуда взявшийся огрызок яблока. Вера попросила прибраться до ухода. Соня пообещала сделать это вечером. Мать не поверила: подобные обещания уже случались, а стол от них заметно чище не становился. До этого момента у Веры имелись вполне разумные основания сердиться. Потом она произнесла свою громкую, окончательную фразу — и разговор перестал быть про стол.

— Ты сейчас серьёзно? — спросила Соня. — Я что, маленькая?

— Если ведёшь себя как маленькая, значит, будем разговаривать соответственно.

— Хорошо. Тогда вообще никуда не пойду. Довольна?

Дочь бросила рюкзак на пол и ушла в комнату. Вера оста-

лась в коридоре с неприятным ощущением победы, которую никто не собирался праздновать. Она добилась того, что Соня не вышла из дома, но ни уборки, ни разговора о договорённостях не получилось. На кухне Вера машинально убрала чашку в шкаф и вспомнила, как когда-то стояла на месте дочери. Тогда ей тоже хотелось скорее вырасти и жить в доме, где никто не пользуется последним словом как тяжёлой крышкой от кастрюли.

Семейные способы разговаривать усваиваются не по учебнику. Ребёнок наблюдает, как взрослые спорят из-за опозданий, денег, несделанных уроков, как реагируют на отказ и что бывает после ссоры. В одном доме неудобные темы обсуждают за ужином, в другом на них отвечают молчанием, в третьем повышают голос так стремительно, будто любой вопрос уже является обвинением. Со временем эти способы могут начать казаться естественными, даже если человеку они никогда не нравились.

Но привычка — не наследственное проклятие. В небольшом продольном наблюдательном исследовании Whitton и коллег (2008; 47 участников) некоторые особенности взаимодействия с родителями в подростковом возрасте оказались связаны с особенностями супружеского общения спустя годы. Такая связь не означает, что каждого ждёт повторение родительской истории: у людей разные обстоятельства, отношения и возможности учиться. И тем более по одной родительской фразе нельзя вычислить будущий характер ре-

бёнка.

Вере долго казалось, что она выросла совсем не похожей на мать. Та любила порядок, строгость и ясное распределение обязанностей; Вера разрешала дочери выбирать одежду, приглашать друзей и спорить о фильмах. В семье можно было оставить недоеденный суп и не объяснять, почему не нравится родственник, которого «все обязаны уважать». Однако в минуты усталости или тревоги Вера неожиданно возвращалась к старому способу добиваться своего. Получалось, что взгляды она пересмотрела, а интонация уцелела.

Вечером зашёл муж, Андрей. Узнав, что Соня никуда не пошла, он осторожно спросил, обязательно ли было запрещать встречу из-за беспорядка.

— Я ей ничего не запрещала. Она сама решила, — ответила Вера.

— Но ты сказала про «пока живёшь в этом доме».

— А что мне надо было сказать? Она меня вообще перестала слышать.

— Может, про стол?

Этот простой вопрос рассердил её сильнее, чем следовало бы. Вера уже собиралась сообщить мужу, что ему легко рассуждать: не ему ежедневно напоминать про посуду и школьные вещи. Но остановилась. Она слышала, как точно будет звучать следующая фраза; она была почти готова произнести её голосом отца, который любил завершать семейные споры словами «Вот когда сам начнёшь за всё отвечать, тогда по-

говорим».

Нередко мы узнаём старый семейный сценарий именно по такой мелочи — по знакомому выражению, по потребности непременно добиться последнего слова, по тому, как тело напрягается в ответ на обычное возражение. Нельзя сказать, что всякая резкая реплика пришла из детства. Человек бывает усталым, испуганным, перегруженным; на разговор влияют нынешние отношения и вполне сегодняшние события. Но иногда сходство настолько заметно, что полезно задержаться на нём и спросить себя: зачем мне понадобилась именно эта форма?

Ещё сложнее бывает с негромкими семейными правилами. В доме Ильи, коллеги Веры, никто никогда не кричал. Когда возникало разногласие, его родители начинали разговаривать друг с другом особенно вежливо и исключительно о погоде, покупке хлеба или расписании автобуса. Илья вырос человеком выдержанным, которого знакомые называли удивительно спокойным. Только его жена долго не могла понять, почему после неприятного разговора он способен три дня обсуждать с ней продукты, но не то, что их поссорило.

Тихий способ избегать спора ничуть не обязательно связан с безразличием. Илья по-настоящему боялся сказать лишнее и ещё больше обидеть близкого человека. Проблема состояла в том, что жена воспринимала молчание как наказание, а он считал его проявлением заботы. Каждый добросовестно делал то, чему привык доверять, и оба чувствова-

ли себя непонятыми. Эти примеры не следует вписывать в треугольник Карпмана любой ценой. Иногда для понимания происходящего полезнее рассмотреть конкретную привычку общения, не назначая никого Спасателем или Преследователем.

Вера решила поговорить с дочерью на следующий день. Не сразу после ссоры: Соня уже отвечала односложно, да и сама Вера слишком сильно хотела доказать свою правоту. Утром она заметила, что стол частично убран: кружки исчезли, хотя тетради по-прежнему лежали вперемешку. Вера почти произнесла «Ну вот, можешь же, когда захочешь», но теперь удержалась. Эта фраза могла перечеркнуть весь хрупкий смысл происходящего.

— Слушай, я вчера сказала тебе одну гадость, — начала она, присев на край дивана. — Про то, что пока живёшь здесь, должна делать всё по-моему. Мне это не нравится даже сейчас, когда вспоминаю.

Соня отложила телефон.

— Ты говоришь так, когда злишься.

— Видимо, да. И я хочу перестать. Но стол всё-таки нужно убирать, это никуда не делось. Давай решим, когда.

Соня предложила пятницу. Вера не согласилась: к пятнице на столе, скорее всего, образуется собственная экосистема. Они немного поспорили и договорились, что посуда убирается каждый вечер, а бумаги дочь разбирает по выходным. Никто не произнёс прочувствованной речи о доверии. Че-

рез десять минут Соня уже спрашивала, можно ли всё-таки встретиться с подругой. И Вере пришлось отдельно разбираться, что делать с этим вопросом, не смешивая его с уборкой.

Признать неудачную форму разговора — вовсе не значит отказаться от требований или признать, что ребёнок прав во всём. Родители действительно отвечают за многие правила дома, безопасность и организацию жизни семьи. Однако между правилом и унижением существует расстояние, которое легко потерять в раздражении. Там, где можно сказать «Мне важно, чтобы после ужина посуда не оставалась на столе», совсем не обязательно добавлять «Ты здесь никто и звать тебя никак».

Попробуйте вспомнить одну фразу, которую произносили в вашей семье и которую теперь иногда слышите от себя. Не самую ужасную, не обязательно ту, за которую вам стыдно. Может быть, это «Ты вечно преувеличиваешь», «Я лучше промолчу», «А кто, если не я?» или просто привычный насмешливый вздох. Вспомните, в какой момент она появляется и что вы в действительности хотите сообщить собеседнику. За фразой «Сколько можно повторять» порой стоит просьба выполнить договорённость. За «Мне ничего не надо» — желание, чтобы о вас спросили. Но смысл лучше проверять в собственной ситуации, а не угадывать по готовому словарю.

Следующий шаг скромнее, чем кажется: подобрать слова,

которыми вы согласны выразить тот же смысл сегодня. Иногда сначала получится неуклюже. Можно даже прямо сказать: «Сейчас прозвучало, как у нас дома раньше говорили. Я попробую иначе». Подобное признание не обязано впечатлять собеседника. Оно нужно прежде всего затем, чтобы старая интонация перестала незаметно принимать решения за вас.

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.