18+

Слова ничего не стоят



Герасимов Степан Олегович

Степан Герасимов
Слова ничего не стоят

https://litres.ru/74757218
ISBN 9785007150200

Аннотация

Марафонов «как стать миллионером» всё больше, а миллионеров нет. Может, это невозможно? Нет. Просто курсы продают лопаты, а не золото. В этой книге нет мотивационных зарядов и волшебных кнопок. Она о том, почему проигравшие проиграли, за что на самом деле платят и как за 7 дней сделать первую продажу. Хватит готовиться. Иди и делай.

Содержание

Вступление. Партия, которую я проиграл 5
Часть I. Анатомия оскорбления 9
Глава 1. Набор букв 9
Глава 2. Настольный теннис 13
Глава 3. Зачем люди вообще оскорбляют 18
Часть II. Оскорбление живёт в твоей голове 23
Глава 4. Попадание в больную точку 23
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Слова ничего не стоят

Степан Олегович Герасимов

Дизайнер обложки DALL-E

© Степан Олегович Герасимов, 2026
© DALL-E, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-5020-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление. Партия, которую я проиграл

Мне было двенадцать, когда я впервые понял, что оскорбление — это игра.

Мы стояли во дворе за гаражами. Повода я уже не помню, да он, скорее всего, и не был нужен. Один мальчишка посмотрел на меня и сказал:

— Ты дурак.

Обычная подача, ничего особенного. Я, не задумываясь, отбил:

— А ты какашка.

Вокруг засмеялись. Он прищурился и ударил сильнее:

— Ты гнилая попка из-под огурца.

Смех стал громче. Я почувствовал, что от меня ждут ответа, и не простого, а такого, чтобы перекрыть его удар. Я стал искать слова. Мне нужно было что-то длиннее, изощрённее, обиднее. Он тоже искал. Через пару минут мы оба несли такую чушь, что сами себе удивлялись. Мы сочиняли друг про друга целые родословные, приписывали друг другу немыслимые уродства, придумывали фразы, которых ни один из нас раньше не произносил.

А потом я запнулся. Не нашёл слова. Секунда тишины, и всё решилось. Толпа засмеялась уже надо мной. Я проиграл.

Тогда мне казалось, что я проиграл, потому что он оказался прав. Будто его слова что-то обо мне сказали, а я не сумел этого опровергнуть. Мне понадобились годы, чтобы понять простую вещь: дело было вовсе не во мне. Я проиграл, потому что у него в тот день оказалось на одно слово больше.

Подумайте. Я не был «гнилой попкой из-под огурца». Он не был «какашкой». Ни одно наше оскорбление не имело отношения к реальности. Мы проверяли не правду друг о друге, а словарный запас и воображение. Это был пинг-понг: подача, отбивание, удар посильнее. Мяч летал туда-сюда, а победил тот, кто дольше не пропускал.

Только вот после этой игры я неделю ходил с ощущением, будто меня ранили по-настоящему.

Почему так происходит?

Если оскорбление — всего лишь набор звуков, почему от одних слов мы смеёмся, а от других не спим ночами? Почему «дурак» от друга звучит почти ласково, а от незнакомца становится поводом для драки? Почему одного человека можно годами травить, а он только пожимает плечами, а другой ломается от одной фразы, брошенной вскользь?

Я долго думал над этим и пришёл к выводу, который сначала показался мне слишком простым, чтобы быть правдой: **оскорбление существует только у тебя в голове.**

Слово само по себе ничего не весит. Вес ему придаём мы. Ранит не то, что сказали, а то, во что это попало.

Приведу пример, к которому мы ещё не раз вернёмся.

Представьте человека, который в компании говорит: «А мне нравятся ноги». Просто так, между делом. И его начинают дразнить: шутки, прозвища, ухмылки за спиной.

Если для него это правда, и он сам немного этого стесняется, каждое слово будет бить точно в цель. Он покраснеет, начнёт оправдываться, а то и всерьёз решит, что с ним что-то не так.

Но если он сказал это ради прикола, просто чтобы посмотреть на реакцию, та же самая травля вызовет у него только смех. Над ним издеваются за то, чего нет. Его пытаются унизить за выдуманную причину. Обидчики тратят силы, выбирают слова, стараются, а бьют в пустоту.

Те же слова, та же травля, а реакция противоположная. Значит, дело не в словах.

Эта книга о том, как устроены оскорбления и почему они на самом деле стоят гораздо меньше, чем нам кажется.

Мы разберём, как устроена эта игра в настольный теннис и почему в ней выигрывает не тот, кто прав. Посмотрим, зачем люди вообще оскорбляют друг друга и что их слова говорят о них самих. Найдём свои больные точки, те места, куда чужие слова попадают, потому что мы сами давно с ними согласились. И научимся отвечать на подачу так, как удобно нам: отбить смешнее, согласиться, просто опустить ракетку и уйти из-за стола.

Но я не хочу, чтобы эта книга превратилась в совет «не обижайся, это всего лишь слова». Бывают ситуации, когда

слова перестают быть игрой: угрозы, постоянная травля, давление, от которого некуда уйти. Об этом тоже будет отдельный честный разговор. Понимать правила игры не значит терпеть всё подряд. Это значит отличать мяч для пинг-понга от настоящего удара.

Я пишу эту книгу для того двенадцатилетнего мальчишки за гаражами. И для всех, кто хоть раз уходил из разговора с чужими словами в голове и прокручивал их снова и снова, ища, что надо было ответить.

Хорошая новость: отвечать было необязательно.

Мяч можно просто не принимать.

Часть I. Анатомия оскорбления

Глава 1. Набор букв

Попробуйте провести простой эксперимент. Подойдите к человеку, который не знает ни слова по-японски, и с самым злобным лицом скажите ему что-нибудь обидное по-японски.

Скорее всего, он растеряется. Возможно, насторожится из-за вашего тона. Но обидеться он не сможет, потому что не знает, на что обижаться. До него долетели только звуки.

Теперь скажите ему то же самое по-русски.

Звуки другие, а смысл тот же. И внезапно у вас в руках оружие.

Что изменилось? Слово осталось тем же оскорблением, вы так же хотели задеть. Изменилось только одно: теперь он **понимает**. Он узнал слово, достал из памяти его значение, примерил на себя и решил, что это про него и это больно.

Всю эту работу проделал не тот, кто говорил, а тот, кто слушал.

Слово само по себе пустое

Мы привыкли думать, что у слов есть собственная сила. Будто «дурак» сам по себе тяжёлый, острый и колючий, как камень, который можно бросить. Но слово не камень. Камень

ударит одинаково, кого угодно и на каком угодно языке. Слово ударит только того, кто согласится его поймать.

У слова нет веса. У него есть договорённость.

Когда-то люди условились, что определённое сочетание звуков означает «глупый человек» и что называть так другого неприлично. Ни в самих звуках, ни в буквах ничего обидного нет. Обидной бывает только договорённость о том, что это обидно.

И такие договорённости постоянно меняются.

На Руси имя Дурак могли носить вполне уважаемые люди, и никто не видел в этом насмешки. Слово «негодяй» когда-то значило человека, негодного к военной службе, «подлец» — человека низкого происхождения. Сегодня этими словами не описывают, а бьют. Одни слова со временем становятся ругательствами, другие перестают ими быть. Звуки остаются прежними. Меняется только то, что мы о них думаем.

Если бы обидность сидела в самом слове, такого бы не происходило.

Друг и незнакомец

Вот ещё одно наблюдение, которое вы наверняка замечали за собой.

Друг хлопает вас по плечу и говорит: «Ну ты и придурок». Вы смеётесь. Может быть, отвечаете что-нибудь похлеще, и вы оба смеётесь. Кажется, это даже признак близости: так можно разговаривать только со своими.

Незнакомец в очереди бросает вам то же самое: «Ну ты и придурок». И внутри что-то вскипает. Хочется ответить, поставить на место, а то и толкнуть.

Слово то же самое, а реакции противоположные.

Значит, мы реагируем не на слово. Мы реагируем на то, **что, как нам кажется, стоит за ним**. От друга мы слышим «я тебя знаю, и ты мне нравишься». От незнакомца — «ты ниже меня, и я могу тебе это сказать». Мы обижаемся не на звуки, а на собственную расшифровку чужого намерения.

И эта расшифровка часто ошибается. Незнакомец мог просто устать, сорваться, вообще говорить не с вами. Друг мог вложить в шутку настоящее раздражение. Но мы реагируем не на то, что было на самом деле, а на то, что успели себе рассказать.

Интонация, контекст, ожидания

Одно и то же «молодец» может быть похвалой, а может быть издёвкой. «Ну ты гений» может звучать как восхищение, а может как приговор. Решают интонация, обстановка и то, кто говорит. Слова в этой схеме почти ничего не значат. Это просто посылка, а что внутри, решает тот, кто её открывает.

Иногда мы сами кладём туда яд. Человек говорит нейтральную фразу, а мы слышим в ней насмешку, потому что ждали насмешки. Потому что с этим человеком у нас давние счёты. Потому что сегодня плохой день. Или потому, что эта тема для нас больная, и любая фраза рядом с ней звучит как

удар.

Вот здесь начинается самое интересное, к чему мы подробно вернёмся во второй части книги. Иногда оскорбление вообще не было оскорблением, пока мы сами его таким не сделали.

Оскорбление — это договор, а не факт

Сведу эту главу к одной мысли.

Когда вас называют дураком, это не информация о вас. Вы не стали глупее от того, что кто-то произнёс слово. Ваш ум, ваша внешность и ваша ценность не изменились ни на грамм. Изменилось только одно: кто-то предложил вам игру. Он бросил мяч и ждёт, поймаете ли вы его.

Оскорбление — это не факт, а предложение договориться: «давай считать, что эти слова про тебя и что тебе от них больно».

И вы имеете полное право это предложение не принять.

Звучит просто, но на практике мы почти всегда его принимаем. Причём автоматически, ещё до того, как успели подумать. Мяч летит, а рука уже тянется его отбить.

Почему так происходит и по каким правилам идёт эта игра, мы разберём в следующей главе. Она о настольном теннисе, где побеждает не тот, кто прав, а тот, у кого больше слов.

Глава 2. Настольный теннис

Вернёмся во двор за гаражами.

Двое мальчишек стоят друг напротив друга, вокруг толпа. Летит первая подача: «Ты дурак». Простая, без закрутки, такую отбивают не глядя. «А ты какашка». Счёт открыт.

Если посмотреть на эту сцену со стороны, без эмоций, как смотрят спортивный матч, видно странное. Никто из участников не пытается сказать правду. Никто не утверждает, что другой действительно состоит из какашек. Никому не важно, точны ли слова. Важно другое: быстро ли ты ответил, сильнее ли твой удар, засмеялась ли толпа.

Это не спор. Это игра. И у неё есть правила.

Подача, отбивание, удар

Устроено всё как в настольном теннисе.

Подача. Кто-то начинает. Иногда со зла, иногда от скуки, иногда просто проверяя, ответишь ли ты. Первое оскорбление почти всегда примитивное: «дурак», «урод», «лох». Это не удар, а предложение поиграть.

Отбивание. Ты отвечаешь. С этого момента ты в игре, даже если не собирался в неё вступать. Мяч на столе, счёт идёт.

Эскалация. Дальше каждый удар должен быть сильнее предыдущего. Повторить чужое слово нельзя, это засчитают как проигрыш. Отделаться простым «сам такой» тоже нель-

зя: так отбивают только новички. Нужно что-то новое, длиннее, неожиданнее, обиднее. «Дурак» превращается в «какашку», «какашка» — в «гнилую попку из-под огурца», а через пару минут оба игрока сочиняют друг про друга целые поэмы.

Пропущенный мяч. Кто-то запинается. Не находит слова, повторяется, краснеет, начинает злиться всерьёз. Всё, очко ушло. Толпа смеётся, и смеётся она над тем, кто пропустил.

Обратите внимание, что именно проверяется в этой игре. Не ум. Не честность. Не то, какой ты человек. Проверяются **словарный запас, скорость реакции и воображение** . Ровно то же, что проверяет любая словесная игра вроде буриме, «города» или «крокодила».

Только из буриме никто не уходит с ощущением, что его растоптали.

Чем абсурднее, тем очевиднее

В этой игре есть закономерность, которую почти никто не замечает: чем дольше длится перепалка, тем дальше она уходит от реальности.

Первое оскорбление ещё может что-то значить. «Ты дурак», возможно, относится к тому, что ты только что сделал. Но к пятому ходу никто уже не говорит о тебе. Игроки говорят о выдуманных существах, о фантастических уродствах, о родословных, которых никогда не было. Удары становятся всё изощрённее и всё менее правдоподобными.

И здесь кроется парадокс. Самое жестокое и мастерски составленное оскорбление в конце перепалки — одновременно самое бессмысленное. Оно уже ничего не сообщает о человеке. Оно сообщает только о фантазии того, кто его придумал.

Если вас назвали «жалким подобием человека», которое кто-то зачем-то терпит, это ничего не говорит о вас. Это говорит о том, что у вашего собеседника неплохой словарный запас и он очень хочет выиграть.

Попробуйте в следующий раз послушать особенно изощрённое оскорбление ушами зрителя, а не мишени. Скорее всего, вы поймаете себя на неожиданной мысли: «А ведь неплохо сказано». Это тот момент, когда вы видите игру такой, какая она есть.

Люди играли в это всегда

Если вам кажется, что сравнение с теннисом — натяжка, загляните в историю. Люди не просто обменивались оскорблениями. Они превратили это в настоящий жанр с правилами, зрителями и судьями.

В средневековой Шотландии существовал флайтинг — поэтические поединки оскорблений. Поэты при королевском дворе по очереди читали друг про друга стихи, полные самой изощрённой брани, а публика решала, кто победил. Одна из таких перепалок, между Уильямом Данбаром и Уолтером Кеннеди, дошла до нас и до сих пор считается литературным памятником.

В американских городах больше века существует игра «дюжины» (the dozens). Двое по очереди оскорбляют друг друга, часто через знаменитое «твоя мама такая…», а друзья вокруг смеются и считают очки. Проигрывает тот, кто первым по-настоящему разозлился.

Сегодняшний рэп-баттл — прямой потомок этих традиций. Два человека выходят на сцену, чтобы унизить друг друга как можно красивее, а после боя часто пожимают руки. Зрители оценивают рифмы, панчи и подачу. Никто не выходит из зала с мыслью, что проигравший действительно такой, каким его описали. Все понимают, что это было соревнование в мастерстве.

Как только люди признают, что оскорбление — игра, оно перестаёт ранить и становится зрелищем. Слова те же, а то и жёстче. Изменилось только понимание того, что происходит.

Главное правило

У каждой игры есть способ проиграть. В пинг-понге оскорблений он один, и он не связан со словарным запасом.

Проигрывает тот, кто первым принял мяч всерьёз.

Не тот, кто не нашёл слов. Можно не найти слов и рассмеяться, это нормально. Проигрывает тот, кто вдруг поверил, что слова про него. Кто перестал играть и начал защищаться. Кто покраснел, обиделся, полез в драку или потом неделю прокручивал в голове чужие фразы.

В тот день за гаражами я проиграл не тогда, когда запнулся. Я проиграл позже, когда пришёл домой и начал думать,

что, может быть, со мной действительно что-то не так. Именно в этот момент игра превратилась в рану.

А мой соперник, скорее всего, забыл обо всём через пять минут. Для него это был просто матч.

Но почему вообще кто-то подаёт?

Если оскорбление — всего лишь игра в слова, остаётся вопрос: зачем люди в неё играют? Почему кто-то подходит к тебе и делает первую подачу? Ради удовольствия? Чтобы почувствовать себя сильнее? Или потому, что сам боится оказаться мишенью?

Об этом следующая глава. И, как вы увидите, ответ гораздо больше говорит о том, кто подаёт, чем о том, кому летит мяч.

Глава 3. Зачем люди вообще оскорбляют

В любой игре есть тот, кто подаёт первым.

В настольном теннисе это решает жребий. В пинг-понге оскорблений жребия нет. Кто-то сам решает подойти, взять мяч и запустить его в вас. Обычно мы не задаём себе вопроса, зачем он это сделал. Нам не до этого: мы заняты тем, чтобы отбить или увернуться.

Но если остановиться и посмотреть внимательнее, окажется, что первая подача почти никогда не связана с вами. Она связана с тем, кто подаёт.

Чтобы почувствовать себя выше

Самая простая причина. Унизить другого — быстрый и дешёвый способ ненадолго почувствовать себя сильнее.

Чтобы по-настоящему вырасти, нужно время и усилия: чему-то научиться, чего-то добиться, кем-то стать. А чтобы почувствовать себя выше прямо сейчас, достаточно опустить кого-то рядом. Сказать «ты ничтожество», и на секунду кажется, что сам ты уже не ничтожество.

Это работает примерно, как сахар: мгновенный всплеск и быстрый спад. Поэтому те, кто самоутверждается за чужой счёт, делают это постоянно. Одной дозы хватает ненадолго.

И вот что важно. Человеку, который уверен в себе по-настоящему, такая подпитка не нужна. Ему незачем доказы-

вать, что он лучше вас, потому что этот вопрос его просто не волнует. Чем чаще человек унижает других, тем громче он сообщает о собственной неуверенности, хотя сам этого может не понимать.

Чтобы ударить первым

Вторая причина — страх.

Во многих компаниях, классах и коллективах действует негласное правило: либо ты, либо тебя. Если не найти мишень, мишенью можешь стать сам. И тогда оскорбление превращается в превентивный удар. Человек нападает не потому, что ненавидит вас, а потому что боится оказаться на вашем месте.

Такие люди часто особенно жестоки. Они бьют по самым болезненным местам, потому что знают, как это больно. Они сами там были или очень боятся там оказаться.

Если вспомнить школьных задир, многие из них дома жили совсем не сладко. Это не оправдывает их поступков, но объясняет их. Подача, которая летела в вас, на самом деле была эхом удара, который когда-то достался им.

Чтобы стать своим

Третья причина — группа.

Посмотрите, как оскорбления распространяются в компании. Один бросает шутку про кого-то, остальные смеются. Кто-то добавляет своё. Через пару минут над человеком смеются все, хотя половина присутствующих по отдельности ничего против него не имеет.

Здесь оскорбление — не высказывание о мишени. Это пароль. «Я с вами. Я на вашей стороне. Смотрите, я тоже смеюсь». Общий враг сплачивает быстрее всего, и неважно, что враг назначен случайно.

Поэтому в толпе люди говорят то, что никогда не сказали бы вам наедине. Они обращаются не к вам, а друг к другу. Вы просто оказались удобным поводом.

К этой динамике мы вернёмся в главе о травле, когда против тебя целая толпа. Пока запомним главное: групповое оскорбление больше говорит о потребности группы чувствовать себя единой, чем о том, кого высмеивают.

Чтобы выплеснуть злость

Четвёртая причина банальна. Человеку плохо, и он делится этим с тем, кто оказался рядом.

Начальник накричал на него, он нагрубил продавщице в магазине. Он поругался с женой и написал гадость под чужим постом в интернете. У психологов для этого есть термин «смещение»: злость, которую невозможно выплеснуть на настоящую причину, переносится на тех, кто безопаснее и ближе.

В таком оскорблении вы — случайный прохожий, на которого обрушилась чужая гроза. Вас могли не знать. О вас могли вообще не думать. Человек просто искал, куда сбросить напряжение, и нашёл вас.

Обижаться на такое — всё равно что обижаться на дождь, который пошёл, когда вы вышли без зонта.

Потому что скучно

Пятая причина, о которой редко говорят, — простая скука.

Особенно хорошо это видно в интернете. Кто-то пишет злой комментарий не из ненависти, не из страха и не ради самоутверждения, а просто потому, что ему нечем заняться. Ему интересно, ответят ли. Его развлекает реакция. Ваша обида для него как попкорн к фильму.

Таким людям не важно, что они говорят. Им важно, что вы ответите. Если не отвечать, игра заканчивается. Им становится скучно, и они идут искать другого собеседника.

Что оскорбление говорит об авторе

Есть ещё одна закономерность, на которую стоит обратить внимание. Люди часто оскорбляют других именно тем, чего боятся в себе.

Тот, кто постоянно называет всех тупыми, нередко сам переживает из-за своего ума. Тот, кто высмеивает чужую внешность, часто мучительно недоволен своей. Тот, кто цепляется к чужим странностям, нередко прячет свои. В психологии это называют проекцией: то, что человек не может принять в себе, он начинает замечать и осуждать в других.

Это не правило без исключений, и было бы ошибкой каждого обидчика объявлять тайным носителем того, в чём он вас обвиняет. Но присмотреться стоит. Иногда оскорбление — это признание, которое человек делает, сам того не замечая.

Вывод: письмо не вам

Если собрать всё вместе, получается неожиданная картина.

Человек оскорбляет, чтобы почувствовать себя выше. Чтобы не стать мишенью самому. Чтобы понравиться группе. Чтобы выплеснуть злость. Чтобы развлечься. Чтобы не смотреть на то, что не нравится в себе.

Во всех этих случаях главный герой оскорбления — не вы. Вы адресат, но не тема. Оскорбление похоже на письмо, которое вам вручили, но написано оно о самом отправителе: о его страхах, слабостях, скуке и злости.

Можно вскрыть такое письмо и принять каждое слово на свой счёт. А можно прочитать его как документ о человеке, который его написал.

Но почему же тогда больно?

Остаётся главный вопрос. Если слова — просто набор букв, если оскорбление — игра в пинг-понг, если всё сказанное больше говорит об авторе, чем о нас, почему иногда так больно? Почему одни удары пролетают мимо, а другие попадают точно в цель и остаются с нами на годы?

Ответ мы будем искать во второй части книги. И он не в словах, которые нам говорят. Он в нас самих.

Часть II. Оскорбление живёт в твоей голове

Глава 4. Попадание в больную точку

Представьте двух людей. Обоим говорят одно и то же: «Ну ты и жирный».

Первый весит пятьдесят пять килограммов и всю жизнь безуспешно пытается набрать вес. Он смотрит на обидчика с недоумением и, скорее всего, смеётся. Слишком очевидная нелепость, чтобы на неё обижаться.

Второй последние три года каждое утро встаёт на весы, прячет живот под мешковатыми свитерами и не ходит на пляж. Для него эта фраза — не нелепость, а удар под дых. Он запомнит её надолго. Может быть, навсегда.

Слова те же. Обидчик, может быть, тот же. А результат противоположный.

Почему?

Мишень, которую нарисовали мы сами

В первой части мы выяснили, что слово само по себе пустое. Оно не несёт веса, пока мы не придадим ему вес. Теперь пора сказать главное.

Задевает не слово. Задевает совпадение слова с

тем, что ты сам о себе думаешь.

Оскорбление похоже на ключ. Большинство ключей не подходят ни к одному замку внутри вас: вертятся, скрежещут и ничего не открывают. Но если ключ совпал с замком, если чужие слова повторили то, что вы и так втайне о себе подозревали, дверь распахивается. И за ней всё, что вы годами старались не замечать.

Первого человека из нашего примера слово «жирный» не задело, потому что внутри у него нет такого замка. Он не думает о себе так. Ему не страшно, что это правда. Ему нечего защищать.

У второго замок есть. И чужое слово просто подошло к нему.

Поэтому очень часто нас ранят не те, кто говорит что-то новое, а те, кто говорит **то, что мы уже давно сказали себе сами**

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.