

Хамелеон с бейджиком: как я научился читать людей (и себя заодно)

Учитель Начальной

Хамелеон с бейджиком: как я научился читать людей (и себя заодно)

https://litres.ru/74770462
SelfPub; 2026

Аннотация

Костя — типичный офисный менеджер: уверен, что он «нормальный», а все вокруг немного странные. Случайная путаница приводит его на тренинг по эмоциональному интеллекту — и жизнь начинает меняться. С помощью загадочной тетради Костя учится замечать чужие эмоции, расшифровывать интонации и видеть за вежливым «ок» настоящую усталость или обиду. Но вскоре он понимает: умение «читать» людей — не суперсила, а ответственность. Ведь знание о чужой боли можно использовать и во благо, и себе на пользу.

Проходя путь от неловких диагнозов коллегам до искренних разговоров с женой, Костя сталкивается с этической дилеммой: эмпатия — это про понимание или про уважение? Он устраивает в офисе «эмоциональный квест», где коллеги впервые честно говорят о своих страхах и желаниях. А главное — учится слышать не только других, но и себя. История о том, как перестать

прятаться за удобными ярлыками и начать разговаривать по-настоящему: с миром, с близкими — и с собой. Тёплая, ироничная и очень человечная.

Учитель Начальной Хамелеон с бейджиком: как я научился читать людей (и себя заодно)

Глава 1. Встреча с зеркалом, которое внезапно заговорило

Костя считал себя человеком нормальным. Не выдающимся, не сложным — нормальным. Все остальные, по его наблюдениям, были странными: начальник зачем-то откашливался перед каждой фразой, бухгалтерша Оля мяла салфетки под столом, а жена Аня иногда замолкала на середине предложения, как будто в ней кто-то выключил звук. Костя не задумывался, почему. У него не было на это времени — у него были дедлайны.

В пятницу компания проводила тимбилдинг. Костя шёл на него по единственной причине: в анонсе было слово «пончики». Большими буквами. «ПОНЧИКИ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ». Стол с пончиками он представлял ещё с понедельника: глазурь, посыпка, может быть, даже с начинкой.

— Вторая дверь налево, — сказал ему охранник Виктор, не поднимая глаз от монитора.

— Понял, — сказал Костя, который не слушал, потому что обдумывал стратегию: взять два пончика, а не один, но

так, чтобы это выглядело случайно.

Он толкнул вторую дверь налево и оказался в помещении, где стояли не пончики. Там стояли стулья. Кругом. По кругу, как в сектах и на планёрках у странных людей.

— Заходите, заходите! — женщина в оранжевом кардигане всплеснула руками так, будто Костя был потерянным сыном. — Опаздывающие — это тоже участники!

— Я, наверное, не туда… — начал Костя.

— Все так говорят! — женщина улыбнулась. — Садитесь, пончики в конце.

Слово «пончики» подействовало на Костю как дрессировка. Он сел.

Женщину звали Лена, и она была из тех людей, которые смотрят на тебя так, будто уже знают, что ты завтра соврёшь. Ей было около сорока, глаза — весёлые и одновременно невыносимые, как у кота, который знает, где спрятана рыба.

— Сегодня у нас мини-тренинг по эмоциональному интеллекту, — объявила она. — Никаких презентаций. У нас будет квест.

— Я думал, тут про пончики, — честно признался Костя.

— Всегда так начинается путь, — загадочно сказала Лена.

— Куда начинается?

— Не отвлекайтесь. Правила такие: я показываю вам участника. Вы говорите, что он чувствует. У вас три подсказки. Начали!

Первым вышел к себе на середину круга Дима из продаж

— огромный, потный и обычно громкий.

— Дима сегодня, — сказала Лена, — голоден? Раздражён? Влюблён? Что думаете?

— Злой, — уверенно сказал Костя. — Посмотрите на лоб. Это лоб злого человека.

Дима посмотрел на Костю с таким выражением, что Костя чуть не добавил «и сейчас особенно».

— Дима просто не выспался, — сказала Лена. — Ребёнок, три ночи подряд, мультики. Второй вариант?

Костя внимательно посмотрел на следующего участника — маленькую тихую Марину из HR, у которой внутри, как выяснилось позже, шла гражданская война с самой собой.

— Она… нормально, — сказал Костя. — Норм. Наверное.

— «Норм, наверное», — повторила Лена, и в её голосе прозвучало что-то похожее на гул динамита под зданием. — Интересный диагноз. Марина, поделитесь?

Марина сказала, что вчера плакала в туалете, потому что ей кажется, что она всем мешает, и она готова уволиться, но не хочет подводить команду. Сказала это тихо и вежливо, как будто спрашивала разрешения на обед.

Круг молчал. Костя почувствовал себя человеком, который на вечеринке спросил у беременной, не толстеет ли она.

— Вы только что, — сказала Лена, глядя на Костю, — сидели в трёх метрах от человека, который тонул. И назвали это «норм».

— Я не знал!.. Внешне же она…

— Вот именно. Внешне. У нас в компании сорок человек. Сорок внешне. Сколько внутри — никто не знает, потому что все спрашивают «как дела» и убегают, не дослушав ответ.

Дальше было хуже. Лена заставила их ходить по кругу и «называть вслух одно чувство, которое вы испытывали на этой неделе». Восемь человек честно назвали «усталость», один — «воодушевление» (этого никто не поверил), и только очередь дошла до Кости.

— Я тоже, — сказал он, — усталость.

— Вы уверены? — спросила Лена и посмотрела на него ещё раз, тем самым взглядом. — Потому что я вижу человека, который третий раз проверяет телефон, хотя там нет уведомлений. Это не усталость. Это бегство.

— Это почта, — сказал Костя.

— Там нет уведомлений.

— Я проверяю, что их нет.

— Зачем?

— Чтобы… — Костя осёкся, потому что честного ответа у него не было. Проверять, что нет уведомлений, было его способом ни о чём не думать. Он только что это понял, и понимание было неприятное, как найти в кармане чужой носок на семейном ужине.

Лена ничего не добавила. Она просто улыбнулась и перешла к следующему, а Костя до конца тренинга сидел, как человек, у которого из-под ковра впервые достали скелет и по-

ставили на стол, на видное место, между печеньем и свечкой.

Домой он ехал со странным чувством, похожим на послеоперационное: ничего не болит, но что-то отняли. Дома было тепло и пахло луком. Аня готовила и одновременно рассказывала ему про день — про заказчицу, которая##… которая трижды поменяла техзадание, про соседку сверху, у которой опять ремонт, и про то, что она, Аня, устала.

— М-м, — сказал Костя, машинально проверяя, нет ли уведомлений.

— …и вообще, мне кажется, я выгорела. Слышишь?

— М-м.

Тут Костя вспомнил про тренинг. Отличный момент применить знания! Он отложил телефон, повернулся к жене и произнёс фразу, которую он считал пределом душевности:

— Мне кажется, ты расстроена.

Аня выключила плиту. Не огонь — плиту. Это было жестом уровня «мы закончили».

— Костя. Ты вообще меня слушаешь?

— Слушаю, — честно сказал Костя. — Ждал паузы, чтобы вставить своё.

Он даже не соврал — он же никогда не врёт, это принципиально. Просто впервые за пять лет сказала вслух вслух, то есть он впервые сказал вслух правду о том, как он слушает, и правда оказалась настолько обидной, что её лучше было бы держать при себе.

Аня посмотрела на него. Не как на врага — хуже. Как на

проект, который надо завершать в одиночку.

— Знаешь что? Хоть что-то ты понял за сегодня. — Она махнула полотенцем. — Ужин через десять минут.

Костя сел на диван и честно попытался вспомнить, о чём вообще говорила Аня последние десять минут. Про выгорание — это да. А до выгорания? Про соседку? Про заказчицу? Он смотрел на свою жену, которая резала помидоры спиной к нему, и с ужасом осознавал, что не знает, расстроена она, зла или просто голодна. Он жил с этим человеком семь лет. Он знал её размер обуви и пароль от её телефона. Он не знал, что у неё внутри.

В понедельник у выхода из переговорки его догнала Лена. Оранжевый кардиган, та же улыбка.

— Костя! Вот, держите. — Она протянула ему тетрадь. Обычную, в клетку, только обложка была какая-то мягкая, тёмно-синяя, как небо за час до грозы. — Тренажёр. Заполняйте по одному наблюдению в день. Любое. Как человек покрутил ручку двери. Как вы сами усмехнулись. Одно наблюдение в день — и через месяц вы начнёте видеть то, что видели всегда, но не замечали.

— А если я забуду?

— Не забудете. Пустые страницы сами заполнятся.

— То есть?

— Всё, мне пора. — Лена уже шла прочь, помахивая рукой. — Удачи, Костя!

Он стоял в коридоре с тетрадью, чувствуя себя идиотом.

«Пустые страницы сами заполнятся». Что это вообще значит? У Лены, наверное, было сорок таких заготовленных фраз, и она выдавала их наугад, как гадалка — комплименты.

Вечером, когда Аня ушла в душ, Костя сел с тетрадью и открыл первую страницу. Думал, напишет хоть что-нибудь: «Дима злой. Нет, Дима не спал». Написать он не успел.

Первая страница уже была исписана.

Аккуратным, ровным почерком — его почерком. Костя узнал его сразу: с этой хвостатой «д» и «ж», похожей на крендель. Почерк был его, а текст — нет. Он никогда этого не писал. Не мог написать. Там стояло:

«Наблюдение №1. Я живу с человеком семь лет и сегодня впервые заметил, что она устала. Не потому что она устала — а потому что мне наконец-то объяснили. Она ждала этого внимания годами. Я — опоздал».

Костя перечитал трижды. Перевернул страницу.

«Наблюдение №2. Ты уже сейчас знаешь, что не будешь спрашивать её об этом. Ты скажешь „как дела“, она ответит „нормально“, и ты пойдёшь спать. Проверь».

Костя медленно закрыл тетрадь, как закрывают дверь в комнату, где кто-то есть. Посмотрел на кухню — оттуда доносился шум воды, Аня напевала что-то себе под нос.

«Как дела?» — приготовился он спросить, когда она выйдет.

И поймал себя на том, что уже точно знает, что она отве-

тит.

Глава 2. Эмоциональный детектив: коллеги подозрительно живые

Из ванной Аня вышла через десять минут — свежая, в халате, с полотенцем на шее.

— Как дела? — спросил Костя. Голос прозвучал так буднично, что он сам себе поверил.

— Нормально, — ответила Аня.

Костя почувствовал, как по спине ползёт холод. Он посмотрел на тетрадь, лежащую на журнальном столике. Тетрадь, судя по всему, смотрела на него в ответ.

— А точно нормально? — осторожно спросил он.

Аня остановилась посреди кухни с чашкой в руке и посмотрела на мужа так, как смотрят на человека, который переставил все шкафы, пока хозяйка была на работе: без злости, но с прицелом на будущее.

— Костя. Ты либо на тренингах по личностному росту, либо ты что-то натворил. Третьего не бывает.

— Я попал не на тот тренинг. По ошибке. Вместо пончиков.

— Ага, — сказала Аня. — И как пончики?

— Не достались. — Костя помолчал. — Зато мне объяснили, что я не слушаю людей.

— Ну, прогресс, — сказала Аня и пошла смотреть сериал.

Костя остался сидеть с тетрадью. «Проверь», — написала тетрадь. Он проверил. Аня сказала «нормально». Либо тет-

радь умела читать мысли, либо — и эта мысль была куда хуже — Костя просто был настолько предсказуем, что это мог высчитать любой, включая бумагу.

Он лёг спать с твёрдым намерением разобраться. Разбираться он любил: аналитика, отчёты, структуры. Правда, обычно он разбирал чужие KPI, а не собственную жизнь, но техника примерно та же.

Утром, за рулём, он принял решение: тетрадь — это чья-то шутка. Лена подсунула ему заготовку, разыграла нового сотрудника, старый офисный приём. Значит, надо просто продолжать вести дневник честно, и шутка сама развалится. Костя любил верить, что все проблемы — чьи-то шутки: и транспорт, и налоги, и его личная жизнь.

В офисе он открыл тетрадь на чистой странице — она оказалась чистой, к облегчению — и написал первую строчку:

«Наблюдение №1 (моё собственное). 9:14. Саша из IT уже третий раз перечитывает одно и то же письмо. Губы двигаются. Что-то его разозлило».

Написал — и почувствовал себя нелепо. Как взрослый мужчина, который ведёт дневник про коллег. Но странное дело: письмо Саше — вернее, его выражение лица — Костя запомнил. Обычно коллеги проплывали мимо, как фоны в презентации, а тут у фона вдруг появилось лицо, и лицо было злое.

К одиннадцати выяснилось, что Саша действительно разозлился: заказчик третьей правкой откатил всю работу за

неделю. Саша узнал об этом в письме, перечитал письмо четыре раза, и только потом озвучил вслух.

Костя посмотрел на тетрадь. Тетрадь ничего не сказала, но интонация была красноречивая.

Дальше пошло увлекательнее. Костя обнаружил, что офис — это сплошной сериал, который шёл все эти годы фоном, пока он занимался своим Excel.

Первым открытием был начальник, Сергей Павлович. Костя всегда считал, что «Ок!» начальника — это одобрение. Ок значит ок, логика железная. Но теперь, вглядываясь, он заметил: у «Ок!» было три варианта. Есть «Ок!» с подъёмом голоса — это действительно «хорошо». Есть «Ок!» ровное — это «я не слушал, иди». А есть «Ок.» — с точкой, с опущенными плечами и с тем, как Сергей Павлович начинает разглядывать монитор, как будто на мониторе что-то есть. Это последнее «Ок» означало, что проект не одобрен, что человек расстроен и что завтра он пойдёт дуться на планёрке, а понедельник будет длинный, как налоговый год.

Костя записал это в тетрадь и весь день ходил с ощущением, что у него в кармане была найдена карта сокровищ, а сокровище — чужие настроения.

Второе открытие было про безвидеозвонки. Костя всегда думал: нет видео — плохой интернет. Хамовато, но человечество жаловалось на связь ещё со времён голубиной почты. Но тут позвонила Марина — та самая, тихая Марина из HR, которую Костя на тренинге назвал «норм». Камера снова бы-

ла выключена, в углу тёмный прямоугольник.

— Проблемы со связью? — невинно спросил Костя.

— А? Нет, — Марина замялась. — Ну… иногда просто не хочется включать. Камера жмёт.

— Жмёт?

— Ну да. Как будто тебя видят. Проще без неё.

Костя положил трубку и долго смотрел на тетрадь. Человек прятал не лицо — человека прятало лицо. Это было как-то слишком философично для среды, и Костя записал: «У Марины не интернет выключен. У Марины выключен я».

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.