
Константин Эверин
8 минут
Иногда достаточно немного времени, чтобы услышать себя.
ШАГ В СЕБЯ
Истории, размышления и маленькие шаги навстречу себе

Константин Эверин
8 минут

https://litres.ru/74955807
SelfPub; 2026

Аннотация

Мы часто откладываем важное на потом: разговор, отдых, время для себя. А пока продолжаем спешить, соглашаться и уставать.

«8 минут» — книга о простых вещах, которым мы редко уделяем достаточно внимания: об умении слушать, тишине, чувствах, личных границах и небольших привычках.

Здесь нет обещаний изменить жизнь за неделю. Есть истории, немного юмора и практики, которые можно попробовать в обычный день.

Восемь минут не решат всех проблем. Но иногда именно с них можно начать.

Содержание

Прежде чем начать 4
Вступление. Восемь минут, которых не было 6
Глава 1. Восемь минут разговора 11
Я тебя слышу 11
Когда помощь мешает 13
Почему нам так трудно просто слушать 15
Восемь минут 17
Если не получилось 20
Попробуйте сегодня 22
Конец ознакомительного фрагмента. 23

Константин Эверин
8 минут

Прежде чем начать

У этой книги нет правильного способа прочтения.

Вы можете начать с первой страницы и дойти до последней. А можете открыть её на случайной главе, задержаться на одной мысли или вернуться к истории, которая почему-то не выходит из головы.

Необязательно выполнять каждое упражнение. Необязательно соглашаться со мной. И уж точно не нужно превращать восемь минут в ещё одну обязанность, за которую потом придётся себя ругать.

Если какая-то мысль покажется вам близкой - побудьте с ней. Если захочется попробовать что-то на практике - попробуйте. А если сегодня хочется просто почитать, ничего не меняя, - это тоже вполне подходящий способ провести время.

Здесь нет экзамена. Никто не будет проверять, сколько минут вы просидели в тишине, сколько раз сказали «нет» и насколько лучше стали к последней странице.

Возможно, вы не найдёте здесь ничего нового. А возможно, встретите знакомую мысль именно в тот момент, когда

она окажется нужна.

Я не знаю, как вы прочитаете эту книгу.

И, пожалуй, это самое интересное.

Потому что дальше она уже немного ваша.

Вступление. Восемь минут, которых не было

Был обычный вечер.

Я сидел на кухне, передо мной остывал чай. Не помню, сколько он там стоял. Помню, что взял телефон, посмотрел время - половина двенадцатого - и положил обратно.

И только тогда понял: за весь день я ни с кем по-настоящему не разговаривал.

Нет, я говорил.

На работе, в очереди, по телефону. Отвечал, объяснял, уточнял, соглашался. Целый день из меня выходили слова.

Но никто не спросил, как я.

И я ни у кого не спросил.

Я попытался вспомнить, когда это началось. Не получилось.

Наверное, такие вещи редко происходят за один день. Они накапливаются, как посуда в раковине. Сначала одна чашка. Потом тарелка. Потом ещё что-нибудь. И однажды замечаешь, что поставить новую чашку уже некуда.

Я снова взял телефон.

Открыл список контактов.

Двести с чем-то человек.

Я листал его, наверное, минуты две, и не мог выбрать, ко-

му позвонить.

Не потому, что вокруг совсем не было людей.

А потому, что я не знал, что сказать.

Как это вообще - позвонить человеку просто так? Сказать: «Привет. Я тут сижу на кухне, и мне как-то не очень».

Без повода.

Без просьбы.

Без готовой истории, которую можно рассказать.

Мне почему-то казалось, что так нельзя. Что для звонка обязательно нужна причина. Что человек должен понимать, зачем я отнимаю его время.

Телефон погас.

В окне было темно, и на стекле я увидел собственное отражение.

И подумал: интересно, а когда я в последний раз спрашивал себя, как у меня дела?

Не привычное «нормально», которое мы произносим почти не задумываясь.

А по-настоящему.

Не знаю, зачем вы открыли эту книгу.

Возможно, вы устали. Возможно, давно хотите что-то изменить, но не понимаете, с чего начать. Возможно, вам трудно разговаривать с близкими, отказывать людям или просто находить время для себя.

А может быть, у вас всё хорошо и вам просто любопытно, что можно сделать за восемь минут.

Я не обещаю, что эта книга изменит вашу жизнь.

И не собираюсь убеждать вас, что у меня есть ответы на все вопросы.

Я сам многое понял не сразу. А некоторые вещи продолжаю понимать до сих пор.

Но одна мысль кажется мне важной.

Мы часто ждём подходящего момента.

Когда станет меньше работы.

Когда появятся силы.

Когда решатся проблемы.

Когда наконец найдётся время заняться собой и отношениями с людьми.

А пока продолжаем жить как привыкли.

Разговариваем, не всегда слушая.

Соглашаемся, не всегда желая.

Откладываем то, что важно.

И обещаем себе однажды всё изменить.

А что, если не нужно начинать с больших перемен?

Что, если попробовать выделить всего восемь минут?

Чтобы выслушать человека, не перебивая.

Чтобы заметить собственное состояние.

Чтобы спокойно закончить трудный день.

Чтобы сделать одно маленькое действие, которое давно откладывали.

Почему именно восемь?

Не потому, что это какое-то особенное число.

Не потому, что на девятой минуте происходит чудо.

Восемь минут - это просто небольшой, понятный промежуток времени. Достаточно короткий, чтобы попробовать, и иногда достаточный, чтобы заметить что-нибудь важное.

В каких-то ситуациях понадобится гораздо больше времени. А иногда хватит одной минуты.

Это не соревнование с секундомером.

И не программа, которую нужно выполнить без единой ошибки.

В каждой главе я предлагаю небольшое наблюдение и практику, которую можно попробовать в обычной жизни.

Возможно, что-то вам подойдёт.

Что-то покажется очевидным.

А с чем-то вы не согласитесь.

Это нормально.

Я не хочу, чтобы вы верили каждому моему слову только потому, что оно напечатано в книге.

Мне гораздо интереснее, чтобы вы проверили эти мысли на собственном опыте.

И если хотя бы одна из них поможет вам иначе посмотреть на привычную ситуацию, значит, время было потрачено не зря.

Тогда начнём.

Не с попытки изменить всю жизнь.

А с одного разговора.

И восьми минут, в которые можно попробовать действи-

тельно услышать другого человека.

Глава 1. Восемь минут разговора

Я тебя слышу

Она рассказывала про врача.

Кабинет, очередь, какая-то бумажка, которую потеряли, и женщина на ресепшене, которая разговаривала так, будто во всём была виновата она. Обычная история. Таких за день можно услышать десятки.

Я слушал. По крайней мере, мне так казалось.

Уже на второй минуте я придумал, что нужно сделать.

Позвонить в страховую. Написать жалобу. Найти другого врача - я даже знал одного хорошего.

Я ждал паузы. Она рассказывала, а я ждал, когда можно будет вставить своё решение. Не перебивал - я же воспитанный. Кивал, смотрел на неё, старался участвовать в разговоре.

В общем, помогал как мог.

Наконец она замолчала. Взяла чашку, посмотрела в неё и сказала:

- Ладно. Неважно.

- Как неважно? - удивился я. - Это же важно. Надо разобраться.

Я ещё подумал, что человек сдался раньше времени. Хо-

рошо, что я рядом.

Она посмотрела на меня и сказала:

- Ты меня не слышишь.

Потом встала и пошла мыть чашку.

Я остался с целым набором хороших советов, которые оказались никому не нужны.

И только позже понял, что дело было вовсе не в советах.

Когда помощь мешает

Она не просила меня решить проблему. Не спрашивала, куда звонить и как правильно оформить жалобу. Она рассказывала о своём дне.

Возможно, ей хотелось выговориться. Возможно, она хотела, чтобы я понял, как ей было неприятно. А может, ей просто хотелось поделиться тем, что произошло, с человеком, которому она доверяет.

Я не мог знать наверняка. Но мог хотя бы не торопиться с ответом.

Вместо этого я услышал задачу и принялся её решать.

Такое случается чаще, чем мы думаем. Человек говорит: «У меня сегодня ужасный день», а мы уже отвечаем: «Тебе надо раньше ложиться». Он рассказывает, что поссорился с коллегой, а мы объясняем, как нужно было себя вести. Ребёнок жалуется на учителя - мы немедленно начинаем разбирать, кто прав, кто виноват и что теперь делать.

Мы искренне хотим помочь.

Но иногда человек пришёл не за решением. Ему нужно было немного побыть рядом с кем-то, кто не станет немедленно исправлять его жизнь.

Есть разница между двумя реакциями.

Первая: «Я понял, в чём твоя проблема. Сейчас объясню, что делать».

Вторая: «Я хочу понять, что с тобой произошло».

В первой мы сразу занимаем место того, кто знает. Во второй оставляем пространство для другого человека.

И это не значит, что советы не нужны. Иногда они необходимы. Если нас просят помочь с конкретной задачей, странно делать вид, что мы не умеем решать проблемы. Но прежде чем предлагать решение, полезно выяснить, чего от нас ждут.

Можно спросить совсем просто:

«Ты хочешь, чтобы я помог придумать, что делать, или тебе сейчас хочется просто рассказать?»

Вопрос не волшебный. Человек может и сам не знать, чего он хочет. Но он хотя бы получает возможность сказать об этом.

А мы - возможность не угадывать.

Почему нам так трудно просто слушать

Я долго думал, почему мне было так сложно не давать советов.

Ведь молчать несколько минут, казалось бы, не самое трудное дело. Но попробуйте: кто-то рассказывает вам о неприятности, а вы уже знаете, как её исправить. В голове выстраивается целый план. И чем полезнее кажется решение, тем сильнее хочется высказаться.

За этим может стоять много причин.

Мы не любим видеть близких расстроенными. Нам хочется скорее убрать их боль, потому что чужое переживание иногда вызывает беспомощность и у нас самих. Совет возвращает ощущение контроля: вот проблема, вот решение, сейчас всё станет на свои места.

Иногда нам важно быть полезными. Пока мы объясняем, как поступить, мы чувствуем себя нужными. А когда просто слушаем, возникает неловкий вопрос: достаточно ли вообще того, что мы делаем?

Но есть и ещё одна причина, которую мне пришлось признать в себе.

Совет позволяет почувствовать себя человеком, который знает лучше.

Конечно, мы редко думаем об этом прямо. Мы не садим-

ся рядом с близким человеком с намерением показать своё превосходство. Всё гораздо незаметнее. Мы просто быстро решаем, что поняли ситуацию, и начинаем объяснять, как её исправить.

При этом можем ошибаться. Мы не знаем всех обстоятельств, не чувствуем чужую боль изнутри и не всегда понимаем, что именно человеку сейчас необходимо.

Мы слышим несколько предложений и достраиваем остальное собственным опытом.

А потом удивляемся, почему наш хороший совет не сработал.

Возможно, человек не готов действовать. Возможно, ему нужно другое решение. А возможно, мы просто не поняли, о чём он пытался нам рассказать.

Слушать - значит на время отказаться от уверенности, что ты уже всё понял.

Не навсегда. Не отказаться от собственного мнения. Просто дать другому человеку договорить, прежде чем выносить решение.

Восемь минут

Я предлагаю небольшой эксперимент.

Не новый закон общения и не секрет психологов. Просто восемь минут, в течение которых можно попробовать вести себя иначе.

Когда близкий человек начинает рассказывать о чём-то важном для него, не спешите решать проблему. Выделите ему восемь минут внимания.

Телефон можно отложить. Свои дела - ненадолго оставить. А желание немедленно ответить - хотя бы заметить.

Первая хитрость: не готовьте ответ, пока человек говорит.

Это труднее, чем кажется. Голова всё равно будет предлагать варианты: «Надо было сделать вот так», «Я бы на твоём месте…», «А почему ты сразу не…»

Не нужно бороться с каждой мыслью. Просто не обязательно произносить её вслух. Верните внимание к тому, что человек говорит сейчас.

Вторая хитрость: не торопитесь заполнять паузу.

Человек замолчал - и мы тут же задаём следующий вопрос, предлагаем объяснение или рассказываем похожую историю из собственной жизни.

Но пауза не обязательно означает, что разговор закончился. Возможно, собеседник вспоминает детали. Подбирает слова. Решает, хочет ли продолжать.

Подождите немного. Если он не хочет говорить дальше, это тоже нужно уважать.

Третья хитрость: спрашивайте не только о событиях, но и о переживаниях.

«Что было дальше?» помогает человеку продолжить рассказ.

«Что тебя больше всего задело?» иногда помогает ему самому лучше понять, что оказалось важным.

Но не превращайте разговор в допрос. Необязательно задавать вопросы один за другим. Иногда достаточно короткого: «Понимаю, почему тебе было неприятно». А иногда честнее сказать: «Я пока не совсем понимаю, что ты чувствуешь. Расскажешь?»

Четвёртая хитрость: попробуйте назвать то, что услышали.

Например:

«Похоже, тебя расстроило не только то, что потеряли документы, но и то, как с тобой разговаривали».

Не утверждайте, что знаете чужие чувства лучше самого человека. Предлагайте свою догадку и оставляйте возможность поправить вас.

«Нет, дело было не в этом» - тоже полезный ответ. Значит, у вас появился шанс понять точнее.

Пятая хитрость: не пытайтесь немедленно сделать человеку лучше.

Если он расстроен, необязательно убеждать его, что всё

не так плохо. Если злится, не всегда нужно призывать его успокоиться. Если плачет, не обязательно сразу искать слова, которые остановят слёзы.

Иногда достаточно остаться рядом.

Это не означает, что нужно соглашаться со всем, что человек говорит, или терпеть оскорбления. Слушать - не значит отказываться от собственных границ. Это значит не обесценивать переживание только потому, что оно неприятно или непонятно вам.

Вот и всё. Никакой сложной техники.

Восемь минут, в течение которых ваша задача - не исправить другого человека, а попытаться его понять.

А потом можно спросить, нужна ли ему помощь, обсудить возможные решения или просто продолжить вечер.

И ещё одно: восемь минут - не обязательный норматив. Иногда достаточно двух. Иногда разговору нужно гораздо больше времени. Число здесь нужно не для измерения близости, а для простой договорённости с самим собой: хотя бы ненадолго перестать торопиться.

Если не получилось

С первого раза может ничего не выйти.

Вы будете стараться слушать, а через минуту поймаете себя на том, что мысленно уже объясняете человеку, как ему следовало поступить. Начнёте задавать вопросы, а потом заметите, что задаёте их слишком много. Попытаетесь молчать, но тишина покажется такой неловкой, что вы заговорите.

Ничего страшного.

Не превращайте слушание в очередную обязанность, которую нужно выполнить без ошибок. Иначе вместо того, чтобы услышать собеседника, вы начнёте проверять себя: правильно ли я сижу, достаточно ли внимательно смотрю, вовремя ли киваю?

Смысл не в том, чтобы стать идеальным слушателем.

Смысл в том, чтобы заметить привычку, которая раньше оставалась незаметной.

Если вы перебили человека, можно остановиться и сказать: «Прости, я опять начал советовать. Продолжай, я слушаю».

Если поняли, что не можете сейчас внимательно слушать, честнее договориться о другом времени, чем изображать участие.

А если человек не хочет рассказывать, не нужно вытяги-

вать из него слова. Внимание нельзя навязать. Можно только предложить его.

Я сам не всегда справляюсь с этим. И, наверное, именно поэтому считаю этот эксперимент полезным: он не требует от нас становиться кем-то другим. Он предлагает немного изменить то, что мы делаем каждый день.

Попробуйте сегодня

Вспомните человека, с которым вы часто разговариваете: партнёра, друга, родителя, ребёнка или коллегу.

При следующем разговоре попробуйте не спешить с советом. Послушайте. Дайте договорить. Если не понимаете, чего человек ждёт от вас, спросите.

Не ждите, что после одного разговора отношения изменятся. И не проверяйте, насколько благодарным оказался собеседник. Возможно, он даже не заметит ничего особенного.

Но вы сможете заметить кое-что сами: как часто желание помочь заставляет вас перестать слушать.

И в следующий раз у вас появится выбор - поступить по привычке или попробовать иначе.

В конце концов, близким людям не всегда нужен тот, кто знает ответы на все вопросы.

Иногда им нужен человек, рядом с которым можно спокойно задать вопрос, рассказать о неудаче или признаться, что сегодня всё пошло не так.

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.