12+

ЕЛЕНА ШУМИЛОВА

ЭМПАТИЯ: ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

Как чужие состояния влияют на наши решения

Елена Шумилова

Эмпатия: правила выживания. Как чужие состояния влияют на наши решения

https://litres.ru/74958512
ISBN 9785007175623

Аннотация

Не нужно становиться менее чувствительным. Нужно научиться пользоваться своими способностями.

А если эмпатия — это вовсе не то, что вы о ней думали? И пока вы старались защититься от чужих эмоций, упускали главное преимущество, которое она вам даёт?

В книге «Эмпатия: правила выживания» Елена Шумилова с юмором и на знакомых ситуациях показывает, как перестать подстраиваться под чужие состояния и оставаться собой в любых обстоятельствах.

Содержание

Глава 1. Зачем нам вообще нужна эмпатия 6
Другой человек может изменить не только ваше состояние, но и вашу ситуацию в целом 8
Вам вовсе не нужно сочувствовать всем подряд 13
Почему уверенность зависит от того, кто рядом 17
Почему здоровая эмпатия не должна нас истощать 21
Мне сегодня понравилась я 24
При чём здесь выживание? 26
Правило выживания №1 29
Глава 2. Не отдавайте ему преимущество обратно 30
Сомневается он. А цену снижаете вы. 31
Платье жмёт. При чём здесь вы? 35
Когда чужое сомнение превращается в ваше 38
Не каждое платье нужно покупать 41
Правило выживания №2 45
Глава 3. Почему даже приятное общение утомляет? 46
А если предыдущие платья так и остались на вас? 48

Почему нас иногда не замечают 52
Почему проявляться так тяжело 55
Зачем нам иногда нужно одиночество 58
Эмпату для душевного комфорта нужен порядок 61
Правило выживания №3 64
Конец ознакомительного фрагмента. 65

Эмпатия: правила выживания
Как чужие состояния влияют на наши решения

Елена Владимировна Шумилова

© Елена Владимировна Шумилова, 2026

ISBN 978-5-0071-7562-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается моим детям:
Ивану, Марии и Тамаре.

Глава 1. Зачем нам вообще нужна эмпатия

Уверенность в себе, ощущение собственной неотразимости и то чудесное, почти детское удовольствие, с которым после особенно удачной встречи думаешь: «Мне сегодня понравилась я!» — гораздо теснее связаны с эмпатией, чем может показаться на первый взгляд.

Обычно мы даже не догадываемся поставить эти понятия рядом. Эмпатия представляется нам способностью чувствовать других: замечать едва уловимые перемены в настроении, понимать чужие переживания, вовремя сочувствовать и поддерживать. А уверенность и харизма — совсем другая история. Это уже про нас самих, про свободу общения, лёгкость движений, удачные шутки и то приятное ощущение, когда собственное присутствие среди людей доставляет удовольствие.

Но стоит взглянуть на эмпатию не как на прекрасное человеческое качество, а как на способность, которая зачем-то понадобилась нашему мозгу, и привычная картина начинает приобретать совершенно неожиданные очертания.

Эмпатия тесно связана с тем, как мы понимаем происходящее между людьми. В общении нам важно не только сочувствовать, но и замечать перемены, учитывать возможные

намерения другого и ориентироваться в том, что может произойти дальше. При этом распознавание сигналов, понимание чужих переживаний и собственный эмоциональный отклик — связанные, но не одинаковые процессы.

Благодаря этой способности мы не просто составляем впечатление о собеседнике. Мы постепенно понимаем, как нам вести себя рядом с ним. С одним можно непринуждённо болтать, беззаботно смеяться и рассказывать самые нелепые истории. К другому разумнее сначала присмотреться, осторожно прощупать почву, понять, как он воспринимает шутки и насколько предсказуемы его реакции.

Иногда достаточно нескольких минут общения, чтобы мы почувствовали себя свободно и уверенно. А иногда те же несколько минут превращают вполне остроумную, интересную женщину в удивительно молчаливую особу, которая старательно подбирает слова и мысленно проверяет каждую свою реплику.

И от этой незаметной внутренней настройки зависит гораздо больше, чем качество отдельно взятого разговора. Во многом именно она определяет, насколько ярко мы проявляем себя среди людей и понравимся ли себе потом.

Чтобы понять, почему чужое настроение способно так ощутимо влиять на наше поведение, полезно разобраться, какую роль наблюдение за окружающими играет в нашей повседневной жизни.

Другой человек может изменить не только ваше состояние, но и вашу ситуацию в целом

Представьте, что перед вами совершенно незнакомый человек.

Он ещё ничего не сделал, ничего не попросил и даже не успел толком представиться. Но уже существует множество вариантов того, как могут развиваться события. Незнакомец способен оказаться доброжелательным собеседником, неожиданным союзником, неприятным соперником или источником серьёзных хлопот.

Возможно, он предложит помощь или именно из-за него вам придётся срочно менять планы, защищать собственные интересы или искать выход из неожиданно сложной ситуации.

Для наших далёких предков умение замечать подобные вещи было вопросом не только душевного спокойствия, но порой и самого выживания. Встреченный на незнакомой тропе человек мог оказаться дружелюбным соседом, а мог представлять вполне реальную опасность. Дожидаться, пока его намерения станут совершенно очевидными, было не всегда разумно.

Гораздо полезнее было замечать первые признаки воз-

можного развития событий и успевать подготовиться.

В современной жизни нам, к счастью, редко приходится определять намерения незнакомца посреди дремучего леса. Зато сам принцип мы прекрасно используем каждый день, зачастую совершенно об этом не задумываясь.

Представьте обычную городскую улицу. Вы ведёте машину, неторопливо приближаясь к перекрёстку. По тротуару идут прохожие, кто-то оживлённо разговаривает по телефону, молодая пара остановилась возле витрины, пожилой мужчина задумчиво рассматривает что-то на противоположной стороне дороги.

Большинство этих людей никак не влияет на ваше движение. Вы замечаете их почти машинально и спокойно продолжаете путь.

В какой-то момент мужчина делает небольшой шаг к самому краю тротуара. Он ещё не ступил на проезжую часть и никак не обозначил намерения перейти дорогу, но ваше внимание уже задержалось на его движении. Возможно, он просто хочет лучше рассмотреть вывеску на противоположной стороне, а может быть, через секунду шагнёт прямо перед автомобилем.

Хорошему водителю вовсе не обязательно дожидаться, пока пешеход окажется перед капотом. Достаточно заметить маленькую перемену и допустить, что сейчас ситуация может измениться.

В общении с людьми происходит нечто очень похожее.

Вот собеседник только что оживлённо рассказывал забавную историю, но неожиданно замолчал. Женщина, которая ещё минуту назад внимательно слушала вас с доброжелательной улыбкой, вдруг отвела взгляд. В голосе обычно приветливого коллеги появилась непривычная сухость.

Вы пока не знаете, что произошло. Вероятно, собеседник устал, задумался о своих проблемах или вспомнил о неприятном разговоре. А может быть, перемена действительно связана с вами.

Но одну важную вещь вы уже заметили: ситуация перестала быть прежней.

Мозгу вовсе не требуется немедленно устанавливать точную причину происходящего или безошибочно предсказывать чужое поведение. Иногда достаточно нескольких признаков, чтобы обратить внимание на возможное продолжение и подготовиться к следующему шагу.

Именно здесь обнаруживается одна из самых интересных сторон эмпатии.

Другой человек для нашего мозга — часть окружающей среды. Его настроение, намерения и поступки способны изменить не только наше внутреннее состояние, но и вполне реальные обстоятельства жизни.

Поэтому способность замечать происходящие с ним перемены оказывается чрезвычайно полезной.

Получается, эмпатия — не только про доброту, отзывчивость и прекрасное умение сочувствовать. Она участвует в

нашей социальной навигации, помогая ориентироваться в сложном, переменчивом и далеко не всегда предсказуемом мире человеческих отношений.

Когда-то я и не подозревала, что у эмпатии есть такая сторона. Свою чувствительность я объясняла просто: я слишком хорошо чувствую других.

В работе эта особенность нередко оказывалась настоящим подарком. Я улавливала тончайшие перемены в состоянии собеседника, замечала почти незаметное напряжение, слышала сомнение там, где вслух звучало вполне уверенное согласие. Иногда сама удивлялась тому, как быстро удавалось почувствовать, что с человеком что-то происходит.

Но у этой замечательной способности обнаруживалась и весьма неприятная оборотная сторона.

После некоторых встреч я чувствовала себя так, словно целый день занималась тяжёлой физической работой. Ноги, конечно, не гудели от усталости, зато хотелось немедленно оказаться в тихой комнате, закрыть дверь и хотя бы ненадолго избавиться от необходимости кого-либо чувствовать.

Самое обидное: это случалось не только после тяжёлых разговоров. Иногда вечер был чудесным, все довольны, ни одного спора, а я приходила домой совсем без сил.

Долгое время я принимала это как данность: видимо, я так устроена. Ну вот такая я, что теперь поделать? В работе чувствительность прекрасно помогает, а в обычной жизни иногда доставляет массу неудобств. Скорее всего, придётся

мириться с этим своеобразным подарком природы, который невозможно ни выключить, ни аккуратно положить на полку до следующего рабочего дня.

А потом однажды я задумалась: зачем мозгу вообще понадобилось чувствовать других? Привычный ответ был простым: чтобы сопереживать. Но неужели такая сложная способность существует только ради того, чтобы мы разделяли чужие тревоги, а потом восстанавливались после каждого насыщенного общением дня? В этом объяснении явно чего-то не хватало. С этого вопроса и началось моё совсем другое знакомство с собственной чувствительностью.

Вам вовсе не нужно сочувствовать всем подряд

Мы привыкли почти автоматически связывать эмпатию с сопереживанием. Хорошо чувствовать другого будто бы означает разделять его эмоции: огорчаться вместе с расстроенным, тревожиться рядом с испуганным и непременно проникаться чужой болью.

В этом представлении есть своя привлекательная сторона. Сочувствие действительно помогает нам поддерживать близких, понимать друг друга и создавать тёплые отношения.

Но для того, чтобы ориентироваться среди людей, вовсе не обязательно переживать всё, что происходит с окружающими.

Представьте уютный вечер в компании друзей.

На столе вкусная еда, разговор давно перескочил с последних новостей на забавные семейные истории, кто-то рассказывает очередной анекдот, а ваша подруга весело смеётся, чуть наклонившись к мужу.

И вдруг он произносит какую-то неосторожную фразу.

Возможно, для остальных она прозвучала совершенно безобидно. Разговор продолжается, кто-то по-прежнему смеётся, звенят бокалы, хозяйка предлагает гостям ещё салата.

Среди общего веселья ваше внимание неожиданно задер-

живается на подруге. Её улыбка постепенно исчезает, она выпрямляется, рассеянно поправляет салфетку и отвечает кому-то короткой, натянутой фразой. Ещё несколько минут назад подруга оживлённо болтала и смеялась, а теперь будто отгородилась от всех невидимой занавеской.

И хотя вокруг по-прежнему шумно и весело, вам уже становится неуютно.

Вы начинаете поглядывать в её сторону, прислушиваться к разговору, мысленно возвращаетесь к неудачной фразе мужа. Возможно, даже подбираете подходящий момент, чтобы как-нибудь незаметно поддержать подругу или перевести беседу в другое русло.

Проходит совсем немного времени, и ваше собственное настроение заметно портится.

Хотя муж подруги ничего неприятного вам не говорил. Это не ваша ссора, не ваши семейные отношения и, возможно, вообще не та ситуация, которая требует вашего участия.

Вы всего лишь быстро считали чужое состояние, и оно успело передаться вам.

Не понимая этого механизма, легко поверить, что это вам стало не по себе и вечер испорчен. Ещё недавно вы чувствовали себя прекрасно, а теперь почему-то сидите настороженная, не можете полностью включиться в разговор и почти перестали замечать остальных гостей.

А ведь своё дело чувствительность уже сделала: вы заметили, что с подругой что-то не так.

Вы можете ей посочувствовать, если действительно этого хотите. Можете деликатно спросить, всё ли в порядке. Можете поддержать, когда она сама решит рассказать о случившемся.

Но вам вовсе не обязательно немедленно становиться второй обиженной женой за столом и превращать приятный вечер в коллективное переживание чужой семейной неприятности.

Для ориентации среди людей не нужно сердиться вместе с рассерженным собеседником или пугаться всякий раз, когда кто-то рядом испытывает страх. Гораздо полезнее замечать происходящее и понимать, насколько оно касается именно вас.

Причём наша чувствительность замечает далеко не только тревогу, раздражение и признаки возможной опасности.

Мы точно так же улавливаем доброжелательность, интерес, спокойствие. Иногда достаточно открытой улыбки, мягкой интонации или искреннего внимания собеседника, чтобы внутри постепенно исчезло напряжение.

Рядом с предсказуемым, расположенным к нам человеком больше не приходится внимательно следить за каждым выражением его лица и ожидать неожиданного поворота разговора.

Можно расслабиться, удобно устроиться в кресле, без опасений высказать неожиданную мысль или рассказать забавную историю, не проверяя заранее, насколько прилично

она прозвучит в этой компании.

И вот здесь мы подходим к удивительно интересной связи между эмпатией и нашей уверенностью.

Почему уверенность зависит от того, кто рядом

Наверняка вы замечали, насколько разными можете быть среди разных людей.

Допустим, вас пригласили в компанию, где почти все прекрасно знакомы между собой.

Вокруг оживлённо разговаривают, обмениваются многозначительными взглядами, смеются над шутками, смысл которых вам пока не совсем понятен. Кто-то вспоминает старую историю, и остальные дружно хохочут ещё до того, как рассказчик добрался до самого интересного.

Вы вежливо улыбаетесь, внимательно слушаете и постепенно пытаетесь понять негласные правила этой маленькой компании.

Здесь принято спорить или лучше соглашаться? Можно ли шутить довольно остро или хозяева предпочитают исключительно деликатный юмор? Насколько свободно окружающие выражают своё мнение и как реагируют на неожиданное возражение?

Вы ещё не знаете ответов, поэтому ведёте себя немного осторожнее обычного.

Иногда хочется вставить остроумное замечание, но вы благоразумно оставляете его при себе. Начинаете рассказывать историю, замечаете чей-то рассеянный взгляд и решае-

те закончить побыстрее. Даже собственный смех получается чуть сдержаннее, чем хотелось бы.

А спустя несколько часов встречаетесь со своими друзьями.

И вот тут происходит настоящее преображение.

Вы смеётесь от души, перебиваете рассказчика метким словцом, спорите, жестикулируете, и каждая ваша история почему-то встречает бурный восторг.

Слова находятся легко и вовремя, лицо становится выразительнее, движения — непринуждённее, а собственные мысли кажутся такими интересными, что непременно хочется поделиться ими с окружающими.

Ещё совсем недавно вы были довольно осторожной, молчаливой женщиной, а теперь вдруг оказались яркой, обаятельной и удивительно остроумной.

И где же всё это время пряталась ваша харизма?

Нигде.

Она всё время была с вами.

Просто изменилось окружение.

Среди близких друзей уже не приходится после каждой шутки напряжённо присматриваться к чужим лицам. Вы прекрасно знаете, кто любит слегка поддразнивать, кто неизменно спорит из принципа, кто смеётся громче остальных, а кто сначала делает серьёзный вид и только потом неожиданно выдаёт самую смешную реплику вечера.

Знакомые реакции не требуют постоянного объяснения.

Если подруга задумчиво замолчала, вы вовсе не обязаны немедленно искать причину в собственных словах. Если приятель нахмурился, вполне возможно, что он просто вспоминает название фильма, а не выражает глубокое неодобрение вашей жизненной позиции.

Поэтому значительную часть внимания, которое в незнакомой компании уходило на осторожное наблюдение, теперь можно направить на собственные мысли, желания и удовольствие от общения.

Вы не приобрели новую уверенность за несколько часов, не стали умнее, интереснее или привлекательнее.

Вам просто оказалось гораздо легче проявить то, что уже было.

С одними людьми такая свобода появляется почти сразу. Рядом с другими мы дольше остаёмся настороженными, особенно если собеседник кажется более статусным, опытным, требовательным или просто непредсказуемым.

И здесь возникает довольно неприятная ловушка.

Мы начинаем принимать естественную осторожность за недостаток уверенности в себе.

Вместо того чтобы признать: «Я пока плохо понимаю, чего ожидать от этого человека», мы делаем куда более суровый вывод: «Со мной что-то не так. Я недостаточно интересная, смелая, уверенная».

Конечно, далеко не всякая неуверенность связана с эмпатией. На наше поведение влияют прошлый опыт, привычки,

самооценка и множество других обстоятельств.

Но иногда за желанием срочно исправить собственный характер скрывается всего лишь необходимость немного освоиться в новой обстановке.

И разница здесь принципиальная.

В первом случае мы отправляемся на очередные поиски уверенности: читаем книги, изучаем техники общения, учимся производить впечатление и старательно тренируем умение быть собой.

Во втором бывает достаточно нескольких спокойных встреч, чтобы понять характер собеседника, привыкнуть к его реакциям и убедиться, что рядом с ним вполне можно вести себя естественно.

И тогда уверенность появляется словно сама собой — без героической борьбы с собственными недостатками.

Почему здоровая эмпатия не должна нас истощать

Пока мы не понимаем, чего ожидать от собеседника, мозгу приходится работать внимательнее обычного.

Мы замечаем выражение лица, прислушиваемся к интонациям, оцениваем короткие ответы и неожиданные паузы. Одновременно следим за собственными словами, стараемся не допустить неловкости и мысленно прикидываем, как лучше продолжить разговор.

Вся эта почти незаметная работа требует внимания, а значит, и сил.

Представьте, что вы беседуете с довольно сдержанным человеком. Он редко улыбается, отвечает немногословно и временами надолго замолкает.

Поначалу его поведение может казаться загадочным и даже немного настораживающим. Вы тщательнее подбираете слова, осторожно шутите, внимательно наблюдаете за реакциями.

Но постепенно выясняется, что собеседник вовсе не холоден и вполне доволен вами. Просто у него такая манера общения. Он внимательно слушает, предпочитает обдумывать ответы и не считает нужным сопровождать каждую мысль широкой улыбкой.

Как только это становится ясно, его молчание уже не хо-

чется расшифровывать.

Теперь можно спокойно продолжать разговор, не пытаясь после каждой паузы угадать, что именно вы сделали неправильно.

Именно такую работу чувствительности я называю в этой книге здоровой эмпатией. Это способность замечать, что происходит с другим, и опираться на это, чтобы ориентироваться в ситуации, а не превращать разговор в бесконечную проверку своих слов и поступков. Сразу оговорюсь: «здоровая эмпатия» — название моей авторской модели, а не медицинский или нейрофизиологический термин.

Ведь нам совсем не обязательно знать о собеседнике абсолютно всё.

Не нужно разгадывать каждую его мысль, выяснять причину каждой перемены настроения и пристально следить за малейшим движением бровей. Достаточно замечать то, что действительно помогает ориентироваться в происходящем.

Правда, в реальной жизни всё далеко не всегда происходит настолько гладко.

Иногда мы продолжаем настороженно прислушиваться к чужим интонациям даже тогда, когда разговор давно стал спокойным. Возвращаемся мыслями к случайной фразе, снова вспоминаем чей-то странный взгляд и старательно ищем объяснение тому, что вообще не имело к нам никакого отношения.

Почему чувствительность порой превращается в неутоми-

мую и весьма назойливую наблюдательницу, мы ещё обязательно разберём.

А пока мне хочется вернуться к тому самому восхитительному ощущению, с которого началась эта глава.

Мне сегодня понравилась я

Бывают встречи, после которых возвращаешься домой в каком-то особенно светлом, радостном настроении.

Вечер уже закончился, вы сняли туфли, переоделись во что-нибудь домашнее, поставили чайник. Вроде бы ничего необыкновенного не произошло. Просто посидели в хорошей компании, поговорили, посмеялись, обсудили новости и рассказали несколько историй.

Но настроение почему-то замечательное.

В памяти всплывают отдельные моменты: удачная шутка, общий смех, оживлённый спор, чей-то восхищённый взгляд. Вы вспоминаете собственные слова, жесты, реакции и вдруг ловите себя на совершенно очаровательной мысли:

«А ведь я сегодня была такая классная!»

И дело даже не в том, что люди вокруг оказались особенно добрыми, щедрыми на комплименты или как-то особенно внимательными. Вы понравились самой себе. Вам понравилось, как свободно вы говорили, как легко находили остроумные ответы, как уверенно высказывали своё мнение. Вы не старались казаться интересной, не готовили реплики заранее и не гадали после каждой шутки, правильно ли вас поняли.

Просто были собой — живой, любопытной, весёлой, иногда серьёзной, иногда немного дерзкой.

И получали от этого огромное удовольствие.

Рядом с этими людьми вам не приходилось тратить большую часть внимания на осторожность и контроль. Поэтому его хватало и на собственные мысли, и на любопытство, и на удовольствие от разговора, и на ту самую непринуждённую лёгкость, которую мы называем уверенностью или харизмой.

И это одно из замечательных преимуществ здоровой эмпатии: замечать происходящее, вовремя ориентироваться в ситуации и не превращать каждое общение в утомительный экзамен на соответствие чужим ожиданиям.

Когда чувствительность помогает нам, а не заставляет бесконечно приспосабливаться к окружающим, общение перестаёт быть сложной внутренней работой.

Тогда после встречи остаётся не только приятное впечатление от людей, но и гораздо более ценное чувство:

«Мне сегодня понравилась я».

При чём здесь выживание?

Эта книга называется «Эмпатия: правила выживания» вовсе не потому, что чувствовать других опасно или высокая чувствительность сама по себе является какой-то досадной неприятностью.

Скорее наоборот. Я считаю её замечательной способностью, которая при разумном использовании способна существенно облегчить нашу жизнь.

Трудности начинаются в тот момент, когда мы прекрасно замечаем чужое состояние, но совершенно не понимаем, что происходит с полученной информацией дальше.

Иногда достаточно заметить тревогу собеседника, чтобы неожиданно усомниться в собственном решении. Чужое недовольство делает нас осторожнее в словах. А лёгкий холодок может надолго засесть в голове, и мы всё ищем фразу, которой, возможно, никогда и не говорили.

А иногда после приятного общения возвращаемся домой настолько уставшими, что единственным заветным желанием становится тишина. Желательно полная, без телефонных звонков, сообщений и душевных разговоров с домочадцами.

Самое неприятное, что, не понимая причины, мы ищем решение совсем не там. Работаем над самооценкой, хотя дело, может быть, вовсе не в ней. Учимся выстраивать границы, хотя причина в другом. Стараемся реже видеться с

людьми, пробуем всё новые способы восстановиться, тщательно выбираем окружение и снова не понимаем, куда уходят силы. На это тратятся время, деньги и уйма усилий. Но обиднее всего даже не это. Мы пытаемся починить то, что, возможно, прекрасно работает.

Именно поэтому мне хочется говорить о правилах выживания.

Не для того, чтобы научить вас защищаться от окружающих, становиться менее отзывчивыми или возводить вокруг себя крепостные стены.

Мне гораздо интереснее разобраться, как устроена наша чувствительность и почему способность, которая должна помогать ориентироваться среди людей, иногда превращается в источник бесконечной усталости, сомнений и внутреннего беспокойства.

Здесь обнаруживается настоящий парадокс. Способность замечать чужие состояния должна помогать нам лучше ориентироваться среди людей, но иногда именно она оказывается связана с удивительной усталостью.

Случайная интонация способна испортить настроение на целый вечер, давно законченный разговор продолжает занимать мысли, а переживания окружающих постепенно вытесняют из внимания собственные желания и интересы. Получается, замечательная способность, призванная облегчать общение, порой начинает обходиться нам удивительно дорого.

И тогда возникает главный вопрос: в какой момент полезная информация о другом превращается в источник наших собственных трудностей?

Именно с этого вопроса мы и начнём дальнейшее исследование.

Правило выживания №1

Используйте эмпатию, чтобы ориентироваться, а не переживать всё вместе с другим.

Если рядом кто-то тревожится, раздражён или сомневается, вам вовсе не обязательно немедленно погружаться в такое же состояние.

Сначала посмотрите на происходящее как на информацию. Что именно изменилось? Насколько это касается вас? Требует ли ситуация каких-нибудь действий или достаточно просто заметить перемену?

Практическая проверка: «Что эта информация меняет для меня сейчас?»

Инсайт: чужое состояние может быть важным для вас, не становясь вашим.

Глава 2. Не отдавайте ему преимущество обратно

Представьте, что вы ведёте важные переговоры. Всё складывается вполне удачно: вы спокойно рассказываете о своей работе, уверенно называете стоимость, собеседник внимательно слушает и время от времени согласно кивает.

Но едва прозвучала цена, как на его лице мелькнуло сомнение. Совсем небольшое: едва заметно приподнялась бровь, улыбка стала чуть сдержаннее, а перед ответом возникла короткая пауза.

Вы замечаете эту перемену мгновенно, и собственная уверенность, ещё минуту назад такая прочная и естественная, начинает подозрительно пошатываться. Вы невольно задаётесь вопросом, не переоценили ли свою работу и не стоит ли предложить скидку, пока собеседник окончательно не передумал.

И вот вы уже торопливо объясняете, из чего складывается стоимость, перечисляете преимущества и почти готовы предложить более выгодные условия.

Самое интересное, что покупатель еще ничего не возразил и даже не попросил о скидке. Он всего лишь на мгновение засомневался, а вы уже принялись объяснять стоимость и мысленно готовить более выгодное предложение.

Сомневается он. А цену снижаете вы.

Нечто похожее может произойти и на свидании. Ещё несколько минут назад вы чувствовали себя привлекательной, интересной женщиной, с удовольствием разговаривали и совершенно не собирались подвергать сомнению собственные достоинства. Но мужчина вдруг стал немного сдержаннее, задумался, отвёл взгляд — и внутри уже возникло неприятное беспокойство.

Вы невольно начинаете перебирать подробности собственного поведения, пытаясь понять, не сказали ли чего-нибудь неуместного, не слишком ли увлеклись рассказом о себе и вообще понравились ли мужчине.

Хотя вполне возможно, что именно он сейчас думает о том, нравится ли вам, не знает, как продолжить разговор, или вообще пытается разобраться в собственных чувствах.

Сомневался другой — а проверять свою привлекательность начали вы.

Дороже всего эмпатия обходится нам не тогда, когда мы замечаем чужую тревогу, раздражение или сомнение. Сами по себе эти маленькие перемены могут быть очень ценной информацией. Цена появляется позже — когда мы тут же начинаем на них реагировать.

Неприятности возникают позже, когда мы неожиданно принимаем замеченное состояние за что-то, характеризую-

щее нас самих, и начинаем действовать так, словно причина обязательно находится внутри нас.

В этом есть довольно обидный парадокс.

Ваша чувствительность помогла заметить то, что собеседник даже не собирался показывать. Вы получили дополнительную информацию о происходящем, а значит, возможность лучше разобраться в ситуации.

Но вместо того чтобы воспользоваться этим преимуществом, поспешили отдать его обратно.

Стоит собеседнику проявить сомнение, как вы уже готовы смягчить своё предложение, а заметив чужую тревогу или неуверенность, начинаете осторожнее подбирать слова и искать возможные недостатки в себе. При этом другой ещё ничего не попросил, не предъявил претензий и даже не высказал недовольства, но ваше собственное решение уже оказалось под вопросом.

Когда-то я сама не понимала, почему так происходит.

Мне гораздо ближе было привычное объяснение: «Я впитываю чужие эмоции как губка». В этой фразе всё казалось понятным. Есть окружающие со своими переживаниями, есть моя повышенная чувствительность, и в результате внутри меня оказывается целая коллекция настроений, которые я вовсе не собиралась испытывать.

Объяснение удобное, хотя и довольно безрадостное. Особенно если представить, сколько чужих состояний можно собрать за один насыщенный день.

Мне было трудно поверить, что чувствительность, которая так часто помогает замечать важные перемены, существует только для того, чтобы мешать нам жить. И постепенно появилась другая мысль: а что, если способность откликаться на других нужна вовсе не для того, чтобы бесконечно переживать чужие проблемы? Может быть, наш отклик даёт нам дополнительную информацию о собеседнике и помогает лучше ориентироваться в происходящем, даже если мы не сразу понимаем, что именно заметили.

Постепенно я стала рассматривать собственную чувствительность иначе. Эмпатия оказалась для меня не досадной привычкой переживать за всех подряд, а частью социальной навигации. Она позволяла раньше замечать происходящее с другим и использовать эту информацию, не теряя собственной позиции.

И тогда обнаружилась любопытная разница.

Одно дело — почувствовать страх и немедленно решить: «Мне страшно, значит, здесь что-то опасное для меня».

И совсем другое — заметить: «Я почувствовала тревогу рядом с этим человеком. Возможно, сейчас тревожится именно он. Интересно, что произошло?»

В обоих случаях ощущение возникает внутри меня. Но во втором я уже не спешу объявлять его доказательством собственного страха или неуверенности.

Я начала допускать, что неожиданное чувство, мысль или непривычное состояние могут возникать как отклик на дру-

гого человека. Это ещё не означает, что я безошибочно знаю, что он переживает. Зато появляется дополнительная версия, которую можно спокойно рассмотреть, прежде чем менять собственное поведение.

Чем чаще я об этом вспоминала, тем реже чужое сомнение само собой становилось моим. Оставалось найти простой и наглядный образ, который помогал бы вовремя заметить разницу. Так в моей истории появилась примерочная.

Платье жмёт. При чём здесь вы?

Вы пришли в большой магазин одежды. На аккуратных вешалках висят платья самых разных цветов и фасонов, продавец приветливо улыбается, мягкий свет выгодно подчёркивает красивые ткани, а впереди у вас одно из тех приятных женских занятий, когда можно спокойно выбирать, примерять и рассматривать себя в зеркале.

Вы находите чудесное платье. Цвет великолепный, ткань приятная, фасон именно такой, какой давно хотелось попробовать.

Но едва вы его надеваете, как выясняется неприятная подробность: в талии тесно, под мышками тянет, а молния на спине застёгивается с таким трудом, словно ей приходится совершать настоящий трудовой подвиг.

Конечно, самый естественный вывод — платье вам просто мало. Ведь за последние три минуты с вашей фигурой не случилось ничего ужасного, и вы не превратились вдруг в какую-то неправильную женщину. Эта модель не подошла по размеру, только и всего. Можно спокойно примерить следующую.

На этот раз ткань мягко ложится по фигуре, цвет замечательно освежает лицо, но у платья оказывается настолько смелый вырез, что при одном взгляде в зеркало вам становится слегка неловко.

Возможно, другая женщина с удовольствием отправилась бы в нём на вечеринку. А вы уже представляете, как весь вечер будете поправлять ткань, проверять, всё ли на месте, и осторожно наклоняться за упавшей салфеткой.

Это вовсе не значит, что за одну минуту вы превратились в более стеснительную особу: просто смелый фасон не соответствует вашему ощущению комфорта.

Наконец вы примеряете третье платье, и оно удивительно легко садится по фигуре, красиво движется вместе с вами, не стесняет плечи и не требует бесконечно поправлять подол. Вы поворачиваетесь перед зеркалом, делаете несколько шагов и невольно улыбаетесь.

Надо же, какое удачное!

За какие-нибудь десять минут вы успели испытать неудобство, неловкость и искреннее удовольствие, хотя всё это время оставались одной и той же женщиной. Менялись только платья, каждое из которых по-своему влияло на ваши ощущения.

Вот эта совершенно обыкновенная история однажды показалась мне замечательной иллюстрацией того, что происходит во время общения.

Рядом с тревожным собеседником вы можете почувствовать беспокойство. В разговоре с неуверенным человеком — неожиданное сомнение. При встрече с раздражённым — неприятное напряжение, хотя ещё несколько минут назад ваше настроение было абсолютно спокойным.

Но разве каждое такое ощущение обязательно должно становиться новой характеристикой вашей личности?

Представьте, что после примерки тесного платья вы всерьёз решили бы: «Со мной что-то не так, раз мне неудобно».

А после слишком откровенного наряда принялись бы исправлять собственную стеснительность.

И только третье платье неожиданно позволило бы вам почувствовать себя красивой и уверенной.

Согласитесь, довольно странный способ судить о себе.

Однако в общении мы порой поступаем именно так.

Человек напротив засомневался — и вот мы уже сомневаемся в собственных решениях. Мужчина неожиданно смутился — а мы начинаем беспокоиться о своей привлекательности. Собеседник стал напряжённым — и нам хочется срочно выяснить, что именно мы сделали неправильно.

Хотя мы всего лишь отреагировали на состояние другого.

Платье может быть чужим, но ощущения от примерки — наши. Так и отклик на собеседника действительно возникает внутри нас, но это ещё не говорит о том, откуда он взялся.

И уж тем более он не доказывает, что у нас нашёлся очередной недостаток.

Когда чужое сомнение превращается в ваше

Допустим, вы предлагаете клиенту профессиональную услугу. У вас достаточно опыта, вы прекрасно знаете, какую работу предстоит выполнить, сколько времени она займёт и почему стоит именно столько.

Вы спокойно называете цену.

Клиент слегка хмурится и задумчиво произносит:

— Понятно…

Слово самое обыкновенное. Ни возражения, ни отказа, ни даже недовольства. Но интонация показалась вам чуть более холодной, чем раньше, и внимание немедленно за неё зацепилось.

Вы почти физически ощущаете, как хочется заполнить возникшую паузу.

— Хотя, конечно, можно немного изменить программу… Или сделать специальное предложение… Если вам удобнее, мы можем…

Ещё немного, и вы сами с собой договоритесь о скидке, так и не дав клиенту сказать ни слова.

А ведь он мог задуматься о чём угодно.

Может быть, он прикидывает, во что ему всё это обойдётся, сравнивает ваше предложение с другими или вспоминает, сколько осталось на карте. А может, просто обдумывает

услышанное и вовсе не собирается торговаться.

Вы действительно могли совершенно точно заметить его сомнение, но пока у вас нет оснований утверждать, что причина заключается именно в цене. И тем более непонятно, почему одна короткая пауза должна немедленно заставить вас менять условия работы.

Похожая история случается в личных отношениях.

Мужчина, с которым вы приятно проводите вечер, вдруг становится задумчивым. Вместо обычного оживлённого разговора появляются короткие ответы, взгляд ненадолго задерживается где-то в стороне.

Вы начинаете мысленно перебирать свои слова, жесты, выражение лица, хотя его задумчивость может быть вовсе не связана с тем, как вы выглядите.

Может быть, он сам волнуется, не понимает, как вы к нему относитесь, или боится произвести не то впечатление. Ведь бывает, что человек так занят своими сомнениями, что просто забывает улыбнуться.

Но если принять его неловкость за свидетельство собственной непривлекательности, можно провести остаток прекрасного вечера, напряжённо изображая кого-то более обаятельного, интересного и соблазнительного.

И всё это исключительно потому, что другой человек на несколько минут перестал чувствовать себя уверенно.

Вот здесь особенно важно вспомнить примерочную.

Как не стоит пытаться изменить собственную фигуру из-

за одного тесного платья, так и мнение о себе не нужно торопливо пересматривать лишь потому, что рядом с другим человеком возникло неприятное ощущение.

Чувствительность могла дать вам полезную подсказку: вы заметили перемену, которую другой, возможно, пропустил бы. Однако вывод о её причине пока остаётся лишь предположением.

И чем спокойнее вы отнесётесь к этой разнице, тем больше возможностей сохраните для собственного решения.

Не каждое платье нужно покупать

Самым важным открытием для меня стала вовсе не способность замечать чужие состояния: с ней я была знакома давно, просто раньше объясняла происходящее иначе. Главное — я поняла, что состояние, которое возникло рядом с другим человеком, не обязано тут же становиться моим.

Если мне вдруг стало тревожно, это ещё не значит, что мне грозит опасность или что я боюсь предстоящего разговора.

Если во время переговоров появилось сомнение, это ещё не значит, что я перестала быть уверена в цене своей работы.

А если рядом с привлекательным мужчиной вдруг стало неловко, это ещё не значит, что мне срочно пора заниматься своей самооценкой.

Во всех этих случаях можно сначала допустить другое: я заметила что-то в состоянии собеседника, и во мне это отозвалось.

Может быть, моя догадка окажется верной. А может, если присмотреться внимательнее, выяснится, что дело совсем в другом.

Теперь я могу выбирать, как реагировать. Заметив чужое сомнение или напряжение, я больше не обязана сразу искать в себе недостатки, торопливо снижать цену, оправдываться за свои слова или изображать уверенность, которую будто

бы только что потеряла. Неприятное ощущение — ещё не приговор мне.

В примерочной ведь никто не заставляет покупать все платья, которые вы успели надеть. Одно оказалось тесным, другое не понравилось фасоном, третье смотрелось великолепно, но совсем не подходило к вашей жизни.

Вы можете спокойно рассмотреть каждое, почувствовать разницу и оставить на вешалке всё, что вам не нужно..

Никто не обязывает вас уносить домой неподходящую вещь только потому, что вы успели её примерить.

С состояниями, возникающими в общении, полезно обращаться с такой же свободой.

Можно заметить чужое сомнение и не превращать его в свою неуверенность. Почувствовать тревогу собеседника и не объявлять себя трусихой. Уловить чьё-то смущение и не бросаться искать недостатки в своей внешности, характере или поведении.

Когда я стала относиться к своей чувствительности именно так, общаться с незнакомыми людьми постепенно стало намного спокойнее.

Мне больше не нужно было объяснять каждое неожиданное чувство только своими проблемами. Я могла заметить перемену, допустить несколько возможных причин и спокойно продолжать разговор, не отступая от своей позиции.

И это оказалось удивительно приятным чувством. Ведь сильная позиция — вовсе не та, в которой вы всегда непо-

колебимы, никогда не сомневаетесь и в любой ситуации сохраняете безупречную уверенность.

Гораздо важнее умение принимать новую информацию, всерьёз к ней прислушиваться и при этом не менять себя раньше времени.

Чуткость к собеседнику порой помогает заметить тонкие перемены в его поведении ещё до того, как он сам о них заговорит.

Но даже очень точно замеченное сомнение ещё не значит, что вас просят уступить. Чужая тревога не доказывает, что вам что-то угрожает. И неожиданная неловкость — не повод пересматривать собственную ценность.

Иногда хватает нескольких мгновений, чтобы вместо привычного «Что со мной не так?» задать себе совсем другой вопрос:

«А может, я сейчас что-то узнала о человеке напротив?»

И тогда примерочная перестаёт быть местом, где каждое новое платье заставляет сомневаться в своей фигуре.

Она становится местом, где мы спокойно рассматриваем разные варианты, прислушиваемся к своим ощущениям и выбираем то, что нам действительно подходит.

Платья разные. А я — одна и та же.

И если моя чувствительность позволяет замечать больше, значит, я могу лучше понимать происходящее и при этом оставаться на своём месте.

Вот в этом и заключается настоящее преимущество эмпа-

тии.

Главное — не отдавать его обратно.

Правило выживания №2

Не торопитесь превращать чужое состояние в характеристику себя.

Если рядом с тревожным собеседником вы почувствовали страх, во время переговоров неожиданно засомневались в собственной цене или на свидании вдруг ощутили неловкость, не спешите искать причину исключительно в себе.

Возможно, вы заметили состояние другого и эмоционально на него откликнулись. Это ещё не означает, что вы безошибочно поняли собеседника, но позволяет рассмотреть ситуацию шире.

Практическая проверка: «О ком сейчас эта информация? Что я действительно заметила, а что уже успела предположить?»

И только после этого решайте, стоит ли менять собственное мнение, цену, решение или поведение.

Инсайт: чувствительность может сообщить вам что-то о другом человеке, не превращая его состояние в вашу личную характеристику.

Глава 3. Почему даже приятное общение утомляет?

Иногда после приятной встречи хочется только одного: добраться до дома, закрыть за собой дверь и хотя бы до утра никого не видеть, не слышать, а лучше и ни о ком не думать.

Причём день мог сложиться замечательно. Вы встретились с интересными людьми, поговорили о чём-то увлекательном, вдоволь посмеялись, обменялись новостями. Никто вас не обижал, не заставлял оправдываться, не устраивал сцен и не требовал срочно решать чужие проблемы.

Казалось бы, можно возвращаться домой в прекрасном настроении, с приятными воспоминаниями.

Но вместо этого вы с облегчением сбрасываете туфли, выключаете звук на телефоне и мечтаете только об одном: чтобы мир хотя бы ненадолго забыл о вашем существовании.

Даже безобидное «Ну как прошёл вечер?» от домашних может неожиданно сильно раздражать. Не потому, что нечего рассказать. Просто рассказывать уже совсем не хочется.

Мне это состояние хорошо знакомо. Долгое время я считала такую усталость неизбежной платой за высокую чувствительность. Если замечаешь слишком много чужих настроений, интонаций и едва уловимых перемен, то и устаёшь, конечно, сильнее других. Что тут поделаешь? Так уж

устроена моя нервная система.

Но когда я стала смотреть на эмпатию как на способность получать полезную информацию о других, привычное объяснение перестало меня устраивать.

Если чувствительность помогает лучше ориентироваться в общении, почему же после некоторых встреч кажется, будто вы несколько часов таскали мешки? И почему после насыщенного дня от одной мысли о новом разговоре хочется спрятаться?

Ответ неожиданно нашёлся в нашей примерочной.

А если предыдущие платья так и остались на вас?

Представьте, что вы пошли выбирать платье для свидания.

В магазине приятная прохлада, на вешалках ровными рядами висят наряды самых разных цветов, а приветливая продавщица уже принесла вам несколько особенно удачных моделей.

Вы заходите в просторную примерочную, рассматриваете первое платье и с удовольствием его надеваете.

Сидит неплохо, только в плечах тесновато. Вы поворачиваетесь перед зеркалом, поправляете воротник, пробуете поднять руки и решаете посмотреть что-нибудь ещё.

Но вместо того чтобы снять первое платье, надеваете поверх него второе.

Теперь в плечах стало ещё теснее, ткань собирается некрасивыми складками, а застёжка почему-то никак не хочет сходиться.

Вы слегка недовольны, но продолжаете искать.

Третье платье оказывается особенно красивым. Роскошный цвет, изящный силуэт, лёгкая ткань — именно в таком хочется появиться на свидании.

Осталась сущая мелочь: натянуть его поверх двух предыдущих.

Представляете, что получилось?

Три платья, одно поверх другого. Первое жмёт в плечах, второе не даёт застегнуться, а третье безнадёжно теряет свой прекрасный силуэт среди складок и сборок.

Попытка грациозно повернуться перед зеркалом превращается в настоящее гимнастическое упражнение.

А теперь представьте, что именно в таком виде вы отправляетесь на свидание.

Мужчина сначала, наверное, удивится. Потом присмотрится внимательнее. А может, даже деликатно спросит, не холодно ли вам.

Конечно, дело вовсе не в холоде и не в том, что третье платье недостаточно красивое. Оно могло быть великолепным, но вся его красота потерялась под складками остальных нарядов, которые вы почему-то решили оставить на себе.

С нашими состояниями порой происходит что-то очень похожее.

Утром вы поссорились с кем-то из домашних. Разговор давно закончился, все разошлись по делам, а раздражение так и сидит внутри.

Днём у вас важная встреча. Вы готовитесь, продумываете возможные вопросы, немного волнуетесь. И теперь к утреннему раздражению добавляется тревога.

Потом вы разговариваете с человеком, который явно сомневается в своём решении. Вы замечаете его неуверенность, она в вас откликается, и вы начинаете внимательнее

прислушиваться к тому, что он говорит.

Вечером вы идёте в гости, куда ещё утром собирались с искренним удовольствием. Вам интересны эти люди, хочется отдохнуть, посмеяться, узнать новости. Но внутри уже довольно тесно, хотя сам вечер пока не принёс ничего неприятного.

Утренний разговор почему-то всё ещё вспоминается. Дневная тревога не до конца улеглась. Чужие сомнения тоже оставили неприятное послевкусие.

И вот поверх всего этого ложатся новые впечатления, разговоры, интонации и реакции.

Каждое состояние само по себе было вполне естественным и понятным. Раздражение относилось к утренней ссоре, волнение — к предстоящей встрече, а сомнение появилось как отклик на собеседника.

Но теперь все они словно оказались в одной тесной примерочной.

Становится трудно понять, что вы чувствуете сейчас, какое переживание относится к происходящему, а какое осталось от давно закончившегося разговора.

И вот здесь чувствительность, которая ещё недавно помогала замечать важные перемены, начинает всерьёз мешать.

Теперь приходится разбираться не с одним платьем, а с целым гардеробом, который почему-то оказался надет весь сразу.

Найти единственную причину такой усталости удаётся не

всегда. Её может усиливать напряжённый разговор, неопределённость, необходимость сдерживать свою реакцию. Или то, что прежнее переживание всё ещё занимает внимание, а следующая встреча уже началась.

Почему нас иногда не замечают

Вернёмся к свиданию.

Допустим, третье платье — именно то, которое вы так долго искали. Оно идёт вам, подчёркивает фигуру, красиво струится при ходьбе. Вы по праву рассчитывали выглядеть в нём неотразимо.

Но как мужчине оценить его прекрасный крой, если под ним ещё два наряда?

Он видит не то, как платье должно сидеть, а то, как оно выглядит поверх всего остального.

И обиднее всего, что вы ведь действительно выбрали замечательную вещь.

С нашим поведением среди людей порой происходит то же самое.

Представьте, что вас пригласили в новую компанию. Вы шли туда с искренним интересом, в хорошем настроении, с желанием приятно провести время.

Может быть, ещё по дороге вспомнили забавный случай, который непременно хотелось рассказать. Придумали тему, которая наверняка заинтересует собеседников. Вы даже предвкушали новые знакомства.

Вы входите в комнату, приветливо улыбаетесь, знакомитесь с гостями, устраиваетесь за столом. Разговор понемногу оживляется: люди смеются, рассказывают истории, спорят о

пустяках.

Казалось бы, самое время расслабиться и присоединиться к общему веселью.

Вы собираетесь пошутить, но вдруг начинаете вглядываться в лица собеседников: а вдруг шутка окажется неуместной? Хотите высказать своё мнение, но замечаете лёгкое напряжение у мужчины напротив и решаете сказать помягче. А когда во время вашего рассказа кто-то из гостей отвлекается на телефон, вы торопливо его сворачиваете, хотя ещё минуту назад рассказывали с удовольствием.

Каждый такой эпизод кажется совсем незначительным. Вы ведь не отказались от общения, никого не обидели и даже не особенно смутились.

Вы всего лишь оставили при себе одну шутку, смягчили одну мысль и раньше времени закончили рассказ. Но из таких маленьких уступок постепенно складывается совсем другой вечер.

Женщина, которая среди близких друзей блистательно шутит, увлекательно рассказывает истории и легко становится душой компании, здесь оказывается тихой, сдержанной и почти незаметной.

Окружающие могут даже решить, что она робкая по характеру и предпочитает держаться в тени.

А ведь ещё несколько часов назад она и не думала производить такое впечатление.

И в этом есть грустная несправедливость.

Люди видят только то, что мы успели показать.

Они не слышали остроумной шутки, которую вы передумали говорить. Не знают, какое интересное мнение осталось при вас. Не догадываются, какую увлекательную историю вы могли бы рассказать, если бы не решили, что собеседникам скучно.

Им доступна только та версия вас, которая действительно участвовала в разговоре.

Отсюда и это знакомое, немного обидное чувство: «Меня почему-то не замечают».

Но, может быть, вас прекрасно замечают.

Просто на встречу вы пришли сразу в нескольких эмоциональных платьях, и самое красивое из них почти не было видно.

Почему проявляться так тяжело

Есть ещё одна любопытная особенность общения.

Чем свободнее мы себя проявляем, тем больше самых разных реакций получаем в ответ.

Вы высказали необычное мнение — и кто-то непременно удивился. Рассказали забавную историю — один собеседник расхохотался, другой сдержанно улыбнулся, а третий почему-то задумался.

Назвали стоимость своей работы — клиент изменился в лице. Предложили интересную идею — кто-то оживился, а кто-то недоверчиво приподнял бровь.

Ничего неприятного в этом нет. Люди разные, и вполне естественно, что одна и та же мысль вызывает у них разные реакции.

Более того, для эмпатии всё это ценная информация.

Но представьте, что ваша внутренняя примерочная уже переполнена.

Утреннее раздражение ещё не улеглось, дневные сомнения время от времени напоминают о себе, а неприятная интонация недавнего собеседника почему-то до сих пор звучит в памяти.

И теперь каждое новое замечание, взгляд или пауза требуют ещё немного внимания.

Вместо того чтобы с удовольствием продолжать беседу,

вы начинаете разбираться: почему этот мужчина нахмурился? Что значила неожиданная улыбка женщины напротив? Не обиделся ли кто-нибудь на вашу последнюю фразу?

Вы всё ещё участвуете в разговоре, но большая часть внимания уже занята совсем другой работой.

Приходится одновременно следить за происходящим, разбираться в своих ощущениях, оценивать чужие реакции и решать, какие из них на самом деле имеют к вам отношение.

Когда на это уходит столько сил, постепенно хочется вести себя осторожнее. Проще промолчать, чем потом гадать, как приняли ваше мнение. Проще не шутить, чем следить, как отреагируют на шутку. Проще не начинать новую тему, чем рисковать возражениями.

Так вы незаметно всё меньше участвуете в разговоре, хотя интересных мыслей, историй и замечаний у вас ничуть не меньше, чем прежде. Просто внимание уже занято, и для свободного, непосредственного общения остаётся слишком мало места.

Такое состояние я называю перегретой эмпатией. Чувствительность по-прежнему помогает замечать множество мелких перемен, но внимание так поглощено их осмыслением, что на лёгкий, непринуждённый разговор почти не остаётся сил. Сразу оговорюсь: «перегретая эмпатия» — моя авторская метафора, а не медицинский диагноз.

Со стороны такая перегрузка порой удивительно похожа на неуверенность.

Вы говорите осторожнее, реже спорите, меньше шутите и стараетесь не привлекать к себе лишнего внимания.

Хотя при этом можете прекрасно знать себе цену, обладать сильным характером и совершенно спокойно отстаивать свои интересы в других обстоятельствах.

Может быть, дело вовсе не в неуверенности, а в том, что ваше внимание уже занято наблюдением за происходящим и попытками понять чужие реакции.

В первой главе мы говорили о восхитительном чувстве после удачной встречи: «Мне сегодня понравилась я».

Теперь становится понятнее, почему в одних компаниях оно возникает так естественно, а в других мы словно превращаемся в бледную, осторожную и молчаливую версию себя.

В такие моменты мы не становимся менее интересными. Просто для того, чтобы проявить себя, не остаётся свободного места.

Зачем нам иногда нужно одиночество

После такого насыщенного общения желание побыть одной выглядит уже совсем иначе.

Представьте, что вы наконец возвращаетесь домой.

За дверью остаются оживлённые разговоры, неожиданные вопросы, чужие сомнения, бесконечные интонации и необходимость всё время на что-то реагировать.

Вы снимаете обувь, переодеваетесь в мягкую домашнюю одежду, устраиваетесь в любимом кресле.

Никто не ждёт от вас немедленного ответа. Не нужно поддерживать разговор, подбирать слова, замечать, как меняется чужое настроение, и гадать, что это значит.

Можно просто помолчать.

И постепенно оказывается, что тишина сама по себе доставляет огромное удовольствие.

Иногда лишней кажется даже любимая музыка. Телефон лежит экраном вниз, а любую попытку завести задушевный разговор хочется вежливо, но твёрдо перенести на завтра.

В такие моменты легко прийти к грустному выводу: «Видимо, я просто не люблю людей».

Но ведь совсем недавно вы с удовольствием собирались на встречу. Вам хотелось общения, новых впечатлений, интересных разговоров.

Что же случилось?

Может быть, желание побыть одной появилось вовсе не потому, что люди стали вам неприятны. Просто дома, в привычной тишине, больше не нужно ловить новые интонации, следить за выражением лиц и пытаться понять, почему собеседник вдруг замолчал или нахмурился.

И появляется возможность спокойно разобраться с тем, что накопилось за день.

Вот это раздражение осталось от утреннего разговора. Тревога появилась перед важной встречей, которая, между прочим, давно и вполне благополучно закончилась. А неприятное сомнение возникло в разговоре с человеком, который никак не мог решиться.

Когда начинаешь замечать эти различия, собственное состояние постепенно становится понятнее.

Впрочем, здесь есть одна тонкость.

Мало просто приказать себе: «Всё, хватит. Сними чужие состояния».

Представьте, что вы и правда стоите в примерочной сразу в нескольких платьях. Одно запуталось в другом, застёжка второго спряталась под третьим, и уже совсем непонятно, за что хвататься в первую очередь.

Совет «Просто разденься» звучит, конечно, замечательно.

Но сначала неплохо бы понять, что на вас надето и в каком порядке.

С переживаниями происходит то же самое.

Когда внутри всё перемешалось, порой полезнее сначала

понять, к какой ситуации относится каждое ощущение, чем пытаться избавиться от неприятного состояния целиком.

Поэтому время наедине с собой может быть таким приятным и полезным.

Оно нужно не столько для того, чтобы сбежать от людей, сколько для того, чтобы ненадолго перестать добавлять новые впечатления к тем, с которыми мы ещё не разобрались.

Правда, если каждый насыщенный день заканчивается полным изнеможением, одного уединения может не хватить. Особенно если утром всё начинается заново.

Поэтому мне кажется гораздо интереснее не просто отдыхать от общения, а понять, почему оно порой так утомляет.

Эмпату для душевного комфорта нужен порядок

Я долго думала, что высокая чувствительность непременно идёт рука об руку со сложной эмоциональной жизнью.

Если тонко чувствуешь других, значит, неизбежно будешь больше переживать, сильнее уставать и дольше восстанавливаться.

В этом есть своя логика. Но мне всегда хотелось понять: неужели единственный выход — меньше общаться и старательно беречь себя от любых ярких впечатлений?

Ведь сама способность замечать других никуда не исчезает.

И, честно говоря, мне вовсе не хотелось от неё избавляться.

Мне нравилось замечать маленькие перемены в настроении собеседника, чувствовать едва уловимую неловкость, слышать сомнение за вполне уверенными словами. Всё это не раз помогало мне в работе и позволяло лучше понимать происходящее.

Постепенно я поняла, что дело не столько в самой чувствительности, сколько в том, как разные переживания накапливаются, переплетаются и сворачиваются в один спутанный клубок.

Утреннее раздражение неожиданно влияло на вечерний

разговор. Чужая тревога оборачивалась моей настороженностью. Давно закончившаяся встреча продолжала занимать внимание, хотя вокруг происходило уже совсем другое.

И я всё чаще возвращалась к мысли, что чувствительности нужен не столько постоянный контроль, сколько внутренний порядок.

Я не хотела учиться чувствовать меньше. Гораздо интереснее было разобраться, откуда берутся разные состояния, с чем они связаны и почему некоторые переживания не отпускают нас, даже когда ситуация давно позади.

В нашей примерочной всё выглядело бы довольно просто. Вы надеваете красивое платье, рассматриваете себя в зеркале, проверяете, удобно ли в нём двигаться, и постепенно понимаете, подходит ли оно вам. А прежде чем примерить следующее, спокойно снимаете предыдущее, каким бы замечательным оно ни было, — его примерка уже закончилась.

Так и с нашими состояниями.

У раздражения после неприятного разговора есть своя причина. Тревога перед важной встречей относится к конкретному событию. А сомнение, возникшее рядом с неуверенным собеседником, может быть откликом на его состояние, а не очередным доказательством вашей нерешительности.

Когда эти различия становятся понятнее, переживания перестают казаться одним бесконечным неуправляемым потоком.

И внутри постепенно освобождается место для вашего интереса, неожиданных идей, смелых шуток и той самой живой, непосредственной версии себя, которая так легко проявляется среди близких друзей.

Ведь странно было бы добровольно отказываться от всего многообразия общения только потому, что наша внутренняя примерочная иногда переполняется.

Гораздо приятнее научиться пользоваться ею с удовольствием.

Тогда на переговоры можно приходить с ясной позицией, а не с целой коллекцией вчерашних сомнений. В незнакомую компанию — с любопытством и желанием общаться, а не с раздражением, накопленным за день.

А на свидание — в одном-единственном платье. Своём. Которое вам действительно нравится, прекрасно сидит и позволяет свободно двигаться.

И, пожалуй, именно здесь становится понятна одна важная вещь.

Чтобы ярче проявляться среди людей, иногда нужно не добавлять себе уверенности, а освободить место для той, что уже есть.

Правило выживания №3

Не надевайте одно состояние поверх другого.

Если после благополучного дня вы чувствуете странную усталость, раздражение или тревогу, дело может быть не в количестве людей. Просто одно переживание ещё не отпустило, а поверх него уже легло следующее. Не спешите избавляться от неприятного, сначала разберитесь, что вы чувствуете и с чем это связано.

Практическая проверка: «Откуда взялось это состояние и к какой ситуации оно относится?»

Если ощущения уже трудно различить, дайте себе немного тишины, чтобы спокойно разобрать накопившееся.

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.