

Содержание

Примечание насчет событий, о которых пойдет речь в книге.....	7
Введение.....	9
1. Молчание — золото (нет).....	13
2. Как вы говорите сами с собой?.....	25
3. Вы — не ваши эмоции	43
4. Найдите свой стиль общения.....	59
5. Эмоциональная инвалидация.....	77
6. Как начинать неудобные разговоры	89
7. Научитесь говорить «нет»	105
8. А что насчет манипуляций?.....	123
9. Основные ошибки в споре.....	139
10. Мы спорим, а не ругаемся	157
11. Неудобные разговоры и споры на работе	171
12. Спорить ради развития отношений	193
13. Научитесь извиняться.....	219
Эпилог.....	233
Библиография	237

Примечание насчет событий, о которых пойдет речь в книге

В этой книге, как и в жизни, я старался использовать грамматические формы, включающие всех людей, которые будут ее читать. Когда приходилось выбирать, я использовал женский род для обозначения людей в целом.

Причины, по которым я принял такое решение, изложены на страницах книги, и, хотя вам не составит труда отыскать их, опережу вас: **90%** из тех, кто подписан на меня в социальных сетях, тех, кто обращается ко мне за консультациями, тех, с кем я дружу, и тех, кого читаю, на кого подписан и кем восхищаюсь, — женщины.

Кроме того, мне хотелось бы сказать: все описанные в книге события реальны, хотя я изменил некоторые детали, чтобы защитить личную жизнь людей, о которых рассказываю.

Некоторые из историй, которыми начинается каждая глава, могут вызвать у вас самые разные эмоции, в том числе и неприятные. Я решил добавить эти истории в книгу по двум причинам. В первую очередь я хотел поделиться с вами личным опытом, который изменил мою манеру общаться и оставил в моей душе глубокий отпечаток.

Кроме того, я полагаю, что научиться спорить означает научиться переносить неприятные чувства, которыми может

сопровождаться спор, и я хотел, чтобы это нашло отражение в книге.

Если в какой-то момент вам покажется, что читать эти истории для вас слишком сложно или слишком тяжело, а возможно, они затронут и ваш личный опыт, к анализу которого вы еще не готовы подступить, можете пропустить их и вернуться к ним, когда захотите.

**Не забывайте, что эти страницы
будут с вами столько, сколько вы
захотите их хранить.**

Введение



*Бывало ли так, что идеальный ответ в споре приходил
вам в голову, когда вы уже вернулись домой?*

*Случалось ли вам просить прощения за то, в чем
точно не было вашей вины?*

*Откладывали ли вы важный разговор, боясь его
неприятных последствий?*

*И наконец, вспомните, сколько раз вы говорили
«да», хотя на самом деле хотели сказать «нет»?*

Этой книгой я приглашаю вас в путешествие. Путешествие, в котором вы узнаете, что спорить можно не для того, чтобы провоцировать новые конфликты, а чтобы разрешать существующие. Путешествие, в котором вы сможете обдумать, как умение спорить помогает создавать здоровые отношения с окружающими и самими собой. Путешествие, в котором вам откроется сила общения в работе, дружбе и любой другой важной части вашей жизни. Путешествие, в котором вы будете находить и встречать. Идемте со мной?

Прежде чем начать рассказывать мою историю, я хочу попросить вас закрыть глаза, сделать глубокий вдох и вспомнить первый раз, когда кто-то подошел к вам с выражением лица, говорящим «Приготовься!», и произнес:

«Нам надо поговорить».

Что, сейчас?

Я впервые услышал эти слова в 19 лет. Помню тот день как сегодня: я, в рубашке непорочного, как небеса, голубого цвета (которую несколькими минутами спустя я возненавидел), на переднем сиденье уныло-серого «Рено Клио». Слева от меня — моя подруга, мы знакомы всего несколько месяцев. Она смотрит на меня с выражением, которое вам наверняка отлично известно: только мы, брошенные, сразу узнаем эту смесь печали и решимости.

Все прошло быстро: традиционное «Нам надо поговорить, дело не в тебе, а во мне, у меня сейчас сложный период, ты заслуживаешь лучшего, чем я...». Быстро и неловко, будто минутой раньше она загуглила «Что сказать, когда бросаешь близкого» и заучила наизусть текст по первой же ссылке, которую выдал поисковик.

В ее защиту могу сказать, что мы были очень молоды и что эти бессмысленные фразы, нужные только для заполнения болезненных пауз, были единственным известным нам средством в эпоху до социальных сетей с их обучающими постами о навыках общения, которые в наши дни мы поглощаем ежедневно.

Когда я вылез из той тоскливо-серой машины и направился домой, мир вокруг меня поблек и стал размытым, он словно утратил насыщенность красок, что были у него всего несколько минут назад, — так происходит, когда яркость телефонного экрана снижается, адаптируясь к солнечному свету.

Вы же знаете, о чем я?

Уверен, вам отлично известно это ощущение: вам, скорее всего, уже доводилось столкнуться с «нам-надо-поговорить». «Дело не в тебе, а во мне, у меня сейчас сложный период, ты заслуживаешь лучшего, чем я...»

Подходя к дверям своего дома, где я закрылся и проплакал три дня подряд, я увидел в витрине бакалейного магазина свое отражение — в этой раздражающе-голубой рубашке. «Совершенно тебе не идет, отстой, неудивительно, что тебя бросили...»

Но пусть это был тяжелый опыт, тот день научил меня трем важным вещам. Во-первых, я всю жизнь потом связывал цвета с эмоциями; во-вторых, я узнал, что в уныло-серых и тоскливо-серых машинах (оттенок различается в зависимости от того, бросили вас уже или еще нет) происходят одни только эмоциональные катастрофы; и третье, главное: после обращенных к вам слов «нам надо поговорить» случится что-то ужасное.

Шли годы, и это несчастное «нам надо поговорить» возникало в разговоре всякий раз, когда меня бросали, когда меня увольняли, когда мне диагностировали болезнь или сообщали о недуге близкого. С годами я также уяснил, что «нам надо поговорить» — слова, за которыми последует катастрофа, вежливая пауза, синоним «Я дам тебе несколько секунд, чтобы ты успел натянуть на лицо выражение “все-в-порядке”, потому что сейчас оно тебе понадобится, дорогуша». Как по мне, мало на свете фраз, настолько точно предвещающих беду. В сущности, если вы хотите, чтобы кто-то немедленно переключил на вас все свое внимание, бросил то, чем был занят, и бегом побежал к вам, достаточно произнести эти три печально известных слова:

Нам надо поговорить.

Мой первый опыт с ними был непростым, как и ваш, и наверняка так происходит и у всех, потому что никто не начинает разговор со слов «Нам надо поговорить», чтобы сообщить что-то приятное. Обратите внимание на любопытный момент: ведь мог бы наш партнер нам сказать: «Присядь, нам надо поговорить», чтобы рассказать, что с каждым днем любит нас все больше и больше, или наш босс мог бы прислать нам письмо со словами «Зайди ко мне в кабинет, нам надо поговорить», чтобы сообщить о внушительной прибавке к зарплате.

Могло же (и должно же) быть так, чтобы мы говорили не только о плохом, но и о хорошем, правда? Вот почему меня всегда изумляло, что человеческие существа постоянно общаются, что мы буквально не способны не общаться, и в то же время нам так сложно справляться с важными или неудобными разговорами, и мы не умеем отвечать, опираясь на наши эмоции и желания. Мы понятия не имеем, как эмоционально поддерживать того, кому плохо, и не в состоянии распознать, когда кто-то пытается нами манипулировать. **Поэтому я и пишу эту книгу.**

Нам надо поговорить.

1

Молчание —
золото (нет)



— Хуанито, мне нужно сказать тебе кое-что по секрету, — сказала она, вытирая слезы той же рукой, в которой держала дотлевающую сигарету.

...Она выдохнула как раз столько дыма, сколько нужно, чтобы маленькому мальчику — такому маленькому, что он еще не научился ездить на велосипеде и чисто произносить «р», — стало неприятно.

— Солнышко, то, что я тебе скажу, ты никому никогда не расскажешь, хорошо? — прошептала моя тетя, подходя ближе. В этот момент я почувствовал, как пол подо мной трясется и растрескивается, словно началось землетрясение. — Это секрет из тех, какие уносят в могилу, но, Хуанито, мне так плохо, мне нужно кому-то его доверить, а ты ведь хороший мальчик? Я знаю, ты это никому никогда не расскажешь, потому что ты же меня любишь, правда?

И тут я почувствовал, как проваливаюсь в дыру молчания, которая только что разверзлась у меня под ногами.

Прошли годы, прежде чем я наконец научился ездить на велосипеде и чисто произносить «р». Все это время я продолжал быть доверенным лицом окружавших меня взрослых. По сути, дошло до того, что у меня появилась странная способность заставлять любого страдающего взрослого открыться мне, еще даже не принявшему первое причастие, идеальному наперснику — молчаливому, словно бы отсутствующему ребенку, который никогда никому не расскажет, «потому что ты же меня любишь».

**«Хуанито, ты это никому
не расскажешь, потому что ты же
меня любишь».**

С детства молчание вменялось мне в постоянную обязанность, как вменяют наказание невиновному. Так я узнал, что «любить» означает «молчать».

По правде сказать, я провел в молчании столько лет своего детства, что, можно сказать, оно стало моим родным языком. И это наложило такой сильный отпечаток на мою манеру общаться и строить отношения, что сейчас, десятилетия спустя, он всё еще заметен. Мне до сих пор легче молчать, чем разговаривать, я до сих пор испускаю радиосигналы, которые дают право любому незнакомцу открыться мне, вывернуть передо мной душу, рассказать свои секреты через несколько секунд после того, как мы познакомились. Когда пришло время выбирать, на кого учиться, я решил стать психологом. Очень неожиданно, правда? Порой мне приятно вспомнить о мальчике, которым я был, улыбнуться и сказать ему: «Хуанито, солнышко, по крайней мере мы научились этим зарабатывать».

В этой, первой, главе мне бы хотелось поговорить с вами о **молчании**. Да, вы все правильно прочитали: о полезном молчании (потому что да, молчание может быть полезным и на самом деле играет крайне важную роль в наших разговорах) и о том, которое ранит, — чтобы вы научились, как я когда-то, говорить языком молчания, но только когда сами этого пожелаете. Хотя моя история может показаться немного мрачной — да она такая и есть, — вас, скорее всего, тоже учили молчанию. Наверняка с самого раннего детства вам то и дело напоминали, что есть вещи, о которых нельзя упоминать в разговоре. Нам столько раз это повторяли, что, уже став взрослыми, мы не всегда понимаем, когда нужно говорить, а когда молчать. Так и живем.

В действительности **молчание** — это тоже часть общения (**фактически ключевая**), и оно имеет разный смысл — в зависимости от контекста, в котором используется. Например, молчание — главное в процессе активного слушания: с его помощью мы проявляем внимание к другому человеку, даем ему понять, что действительно его слушаем, и показываем, что обдумываем ответ. В большинстве случаев разница между неловким молчанием и ободряющим молчанием проявляется невербально: например, внимательно смотреть, кивать головой или подойти к человеку поближе, чтобы без слов показать ему, что вы рядом.

Еще молчание может выполнять задачу управления разговором: например, когда рассказываешь невероятно интересную историю и делаешь короткую паузу, чтобы создать напряжение.

Наконец, существует карающее молчание — молчание в ответ на вопрос «С тобой все в порядке?». Его цель — продемонстрировать безразличие, отвержение или воспользоваться техникой манипуляции, которая называется «наказание молчанием». О ней мы еще поговорим.



«Молчание — золото».

«Так говорить нельзя».

«Я вам рот с мылом вымою, если еще раз такое услышу!»

«Иногда молчание дороже тысячи слов».

А теперь я предлагаю вам два упражнения, которые покажут, как важно в некоторых ситуациях уметь и говорить, и молчать, а еще — как делать это так, чтобы с успехом вести неудобные разговоры и споры, которые улучшают, а не ухудшают наши личные отношения.

Не волнуйтесь, я с вами.



УПРАЖНЕНИЕ 1

Для начала вспомните свежий пример того, когда в разговоре вы промолчали, а потом, по пути домой, с раздражением думали: «Черт, надо было сказать вот это, и ему бы нечего было возразить!» У вас есть несколько минут.

Готовы? То, что с вами произошло, однажды случалось и с каждым из нас, — явление, известное как *l'esprit de l'escalier*, или «лестничный ум». Этим французским термином описывают положение, когда вы придумываете ИДЕАЛЬНЫЙ ответ, но уже не находитесь в идеальном для него контексте — другими словами, когда уже слишком поздно отвечать. И само собой, вспоминая, как мы молчали, не зная, как разбить в пух и прах чужие аргументы, мы чувствуем разочарование, злость и досаду на себя, что приводит нас к ужасному выводу: «Я просто дура...»

Позвольте мне сказать, что это совершенно не так, а если вы себя так чувствуете, запомните: когда мы переносим события из тяжелого прошлого в спокойное настоящее, это позволяет нам взглянуть на них из защищенного места. И именно это вы делаете, сравнивая слова, которые приходят вам в голову, когда вы сидите дома на диване, с теми словами, что вы на самом деле сказали — или не сказали — в пылу спора.

Вы никогда не знали больше,
чем знаете прямо сейчас, поэтому,
пожалуйста, будьте добрее к тем
себе, какими вы были часы, дни или
годы назад.

То, что вы не смогли придумать подходящий ответ в тот момент, когда он был нужен, не означает, что чуть позже или даже через несколько дней вы не сможете высказать оппоненту свое мнение. Если, поразмыслив, вы почувствуете, что все еще хотите ответить, вот вам несколько вариантов возвращения к диалогу. Используя их, вы сможете спокойно и с уважением сообщить человеку то, что действительно желаете сказать:



«Когда мы это обсуждали, меня захлестнули эмоции. Сейчас я успокоилась и хотела бы тебе сказать, что... (вставьте сюда свой идеальный ответ)».

«Мне очень неприятно от того, как закончился наш последний разговор. Я много думала об этом и... (вставьте сюда свой остроумный ответ)».

«Честно говоря, я не ожидала, что ты мне так ответишь. Я все обдумала и считаю, что... (вставьте сюда свой спокойный ответ)».

Запомните: никогда не поздно возобновить разговор и вернуться к обсуждению того, что до сих пор вас ранит. Молчание, которое вызывает *l'esprit de l'escalier*, означает лишь, что нужно сделать паузу, успокоиться и найти ответ,

соответствующий нашим убеждениям и ценностям. Здесь у молчания понятная задача: перед тем как сказать, подумайте и взвесьте, что именно вы хотите сказать, чтобы секунды, часы или дни спустя попасть в точку.



УПРАЖНЕНИЕ 2

Вспомните последний раз, когда вы сказали в споре что-то, о чем тут же пожалели. Это ситуации, когда еще произносишь и уже об этом жалеешь. Опять-таки даю вам несколько минут спокойно подумать над примером.

Использование выразительного языка молчания в нужный момент — это проявление ответственности по отношению к человеку, которому предназначается наше сообщение (особенно если оно может быть неприятным для него). Поэтому я предлагаю вам упражняться в своеобразном двуязычии: практиковать молчание и активно слушать собеседника, то есть сохранять полное внимание, пока другой человек говорит, и полностью сосредоточиться на смысле его слов, а когда он закончит, спросить себя: «То, что я собираюсь сказать, привнесет что-то положительное в наш диалог?»

Не задавая себе этот вопрос, мы рискуем оказаться в ловушке перекрестных монологов: другой человек говорит о своем опыте, вы — о своем, но на самом деле вы не говорите друг с другом и не уделяете внимания тому, что говорит другой.

Умение молчать — это дар (который, несомненно, надо в себе возвращать), поэтому вот несколько примеров ситуаций, в которых лучше промолчать.

1. Когда у вас есть мнение по поводу чужого тела.

Многим невдомек, что мнение о внешности окружающих есть у каждого из нас, но не все мы его высказываем. О чужом теле не говорят, и точка. Во-первых, потому что такие вещи нельзя изменить на основании лишь чьего-то мнения, а во-вторых, другой человек, скорее всего, сам знает то, что вы собираетесь ему сказать. Простой пример: любой из нас хотя бы раз в жизни просыпался однажды утром, смотрел в зеркало и видел, что у него выскочил жуткий прыщ — из этих, таких огромных, почти во все лицо. Выбора у нас не было, поэтому мы одевались, шли на работу и выслушивали там ужасно бесящие комментарии: «Ого, ничего себе у тебя прыщ!» Вы о нем знали? Да. Вы могли что-то изменить? Нет. Вам чем-то помогли эти замечания? Помогли почувствовать себя еще хуже. Поэтому, мои дорогие, о чужих телах мы не говорим.

2. Когда близкий человек выплескивает перед вами свою эмоциональную боль.

Мы, люди, имеем склонность избегать своего и чужого дискомфорта, это естественно. Поэтому когда мы слышим, что другой страдает, мы чувствуем настоятельную необходимость немедленно облегчить эту боль, обычно с помощью бесполезных фраз вроде «Да ладно, не переживай», «Ты же сильная» или легендарного «Могло бы быть и хуже». Далее мы посвятим отдельную главу детальному обсуждению того, что такое эмоциональная инвалидация, но сейчас нас волнует молчание.

В такой ситуации **находиться рядом — значит сочувствовать**: можно просто побыть рядом с тем, кому тяжело, потому что ваше общество — именно то, в чем он сейчас нуждается. Если кто-то, кого вы любите, рассказывает вам о своей боли, постарайтесь, даже с самыми добрыми намерениями, не высказывать свое мнение, не давать советов и не произносить шаблонных фраз. Попробуйте хранить молчание до тех пор, пока другой человек не предложит вам высказаться. Помните: чаще всего помолчать вместе, обнять вместо слов или подержать за руку того, кто вам доверяет, более чем достаточно. Эти действия могут оказаться куда убедительнее любых пришедших вам в голову слов.

3. Когда нашего мнения не спрашивают.

Когда кто-то нам что-то рассказывает, но не спрашивает, что мы об этом думаем, лучший выбор — использовать язык молчания. Родственник рассказывает вам, что купил на август билеты в Тарифу, а вы знаете, что в августе там ужасно ветрено и это испортит ему весь отпуск? Молчим, потому что нас не спрашивают. Подруга рассказывает, что начала встречаться с парнем, известным вам под кличкой Лось, потому что он наставил рога половине города? Тс-с-с, вашим мнением не интересуются. Коллега рассказывает, что купил костюм для свадьбы, а вы считаете, что уместнее был бы смокинг? Прикусите язык, дорогие мои.

Люди, которые хотят знать наше мнение, обычно просят нас его высказать, но согласитесь, что у всех есть право принимать собственные решения, даже если вам они кажутся не самыми целесообразными.

4. Когда не знаете, что сказать.

С каждым из нас это случалось: мы были на похоронах, чувствовали себя обязанными сказать что-то скорбящему человеку, но не знали что. И потому мы копались в своем

мысленном архиве и выдавали что-то вроде «Соболезную твоей утрате» — слова, которые этот человек за последний час слышал уже раз двадцать и которые потеряли для него всякий смысл. В моменты вроде этого, когда не знаете, что сказать, следуйте правилу: не говорите ничего и практикуйте язык молчания. Если ваше сознание говорит вам что-то вроде: «И что же нам теперь сказать?» — не усложняйте и молчите. Обычно это срабатывает.

В мире, где, кажется, мы все время должны что-то делать или говорить, в котором нас постоянно призывают к действию, умение в нужный момент смолчать, на мой взгляд, очень удачный способ справляться с эмоциями в сложных ситуациях.

В следующей главе я расскажу о том, как вы разговариваете сами с собой, потому что, дорогие мои, **теперь, когда мы помолчали, нам надо поговорить.**

2

Как вы говорите
сами с собой?



Хотя прошло уже больше 25 лет, мне до сих пор страшно пройти по улице мимо компании людей. Я все еще чувствую, как меня ломает, раздирает, как напрягаются мышцы тела, которое словно больше мне не принадлежит, из которого я вырываюсь, которое я бросаю или оно бросает меня каждый раз, когда я вынужден проходить мимо большого скопления людей.

«Они будут над тобой смеяться».

Это тело — больше не мое — продолжает ощущать, как в груди несется поток, как натягиваются нервы в отчаянных поисках выхода; это тело, окруженное окопами, тело, превратившееся в загнанного зверя: оно чувствует необходимость бежать отсюда, свернуть за ближайший угол, повернуть назад, вернуться, скрыться, спастись.

«Они станут тебя оскорблять».

Все это происходит со мной всякий раз, как я наталкиваюсь на большую группу мужчин, идущую мне навстречу. Я до сих пор опускаю голову, чтобы не видеть их лиц, закрываю глаза и с облегчением выдыхаю, когда они проходят мимо. Следующие 30, 50, 100 шагов меня бьет дрожь.

Когда меня впервые обозвали странным, я был таким маленьким, что мне пришлось спросить у мамы, почему люди так говорят. О том, что происходило в последующие

годы, нет нужды рассказывать — я знаю, что вам это известно, ведь вы наверняка переживали что-то подобное. Человек со странностями. Непослушный. Толстый. Дрянь. Я сказал бы, что мы всю жизнь носим с собой все оскорбления, унижения, крики и удары, которые получили во время нашего взросления; день за днем мы несем их в рюкзаке, который всегда с нами.

Мы так долго носим этот болезненный груз, что в конце концов он соединяется с нашим собственным нарративом до такой степени, что слова, оскорбления и удары, которые мы получали в 6, 10 или 15 лет, в итоге становятся определяющими для нашего внутреннего монолога и отчасти для нашей идентичности.

СКАЖИТЕ МНЕ, КАК ВЫ ГОВОРите С СОБОЙ, И Я СКАЖУ ВАМ, КАК ВЫ СПОРИТЕ

«Ох, понимаешь, Хуан, я все время извиняюсь. Если, например, я спускаюсь в метро, а кто-то, кто хочет подняться, меня толкает, то извиняюсь я. Если я звоню подруге, чтобы рассказать, какой ужасный у меня был день, я извиняюсь за то, что нагружаю ее своими жалобами. Если я хочу вмешаться в разговор на рабочем совещании или попросить кофе или брюки другого размера, то начинаю с робкого “извините”. А если мне отвечают, что не стоит извиняться, я извиняюсь за то, что извинилась. Понимаешь, Хуан, иногда мне кажется, я извиняюсь за то, что существую. Как я смогу научиться вести полезные споры, если я вот так отношусь сама к себе?»

Знакомо?

У каждого из нас есть друг или подруга, которые постоянно извиняются, даже за что-то вне их зоны ответственности, даже когда извиняться должны бы перед ними. У каждого есть друг или подруга, которые живут, извиняясь за сам факт своего существования, и никогда не позволяют себе ничего требовать. Возможно, вы поступаете аналогично.

Со стороны это выглядит почти смешно, но изнутри совершенно ничего смешного: **причина избыточных извинений — в вашей собственной неуверенности, вашем страхе возможного конфликта**, в том, что вам много раз повторяли: хорошая девочка не создает проблем.

Чрезмерные извинения — один из лучших примеров того, как наша внутренняя речь, наша манера обращаться и разговаривать с собой определяет манеру построения отношений с другими, и, следовательно, нашу способность урегулировать конфликты с ними.

Потому что ну как вы попросите свою начальницу о прибавке зарплаты, если мысленно твердите себе, что этого не заслуживаете? Как вы будете вести полезный спор со своим партнером, если вы просите у него прощения за вещи вне зоны вашей ответственности?

То, как вы говорите с собой — с сочувствием или с неконструктивной критикой, — определяет вашу стартовую позицию в споре: вы не научитесь спорить с пользой, если, заглянув внутрь себя, не определитесь, что вы говорите себе, как к себе относитесь, чего, по вашему мнению, заслуживаете.

Научиться спорить с самими собой доброжелательно — первый шаг к противостоянию другим в неудобных спорах. Поэтому, чтобы научиться спорить, нам нужно подступаться к задаче изнутри. Поговорим о вашей внутренней речи?

Ваш внутренний диалог.

Как вы разговариваете сами с собой?
.....

Я помогу вам упростить поиск ответа на этот вопрос: сделайте паузу на несколько секунд, чтобы подумать, как вы обычно относитесь к себе. Например, как вы обычно обращаетесь с собой, когда совершаете ошибку, и как — когда добиваетесь успеха. Если, совершив промах, вы становитесь своим худшим критиком, а когда успешны, обычно преуменьшаете свои заслуги, добро пожаловать в клуб: ваша внутренняя речь могла бы быть более доброжелательной.

Не стану врать: я психолог, работал с сотнями людей, сам проходил и прохожу терапию и все равно временами разговариваю с собой как злобный член жюри телевизионного конкурса талантов. Зная это, рискну предположить, что такая ситуация крайне распространена, потому я и пишу эту книгу.

Давайте еще немного упрощу: вы разговариваете с собой как с самым любимым на свете человеком? Вы сказали бы такое своей лучшей подруге?

Подумайте об этом пару секунд, а когда закончите, обведите одну из цифр ниже: условимся, что 0 означает, что вы разговариваете с собой ужасно, а 10 — фантастически.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Вы — те, кем научились быть.

Вас сформировал ваш опыт, и вы не были бы собой, живи вы в другой обстановке и не испытай вы то, что испытали. Это не обязательно хороший опыт: если вы перенесли или переносите насилие, вы те, кто есть, **ВОПРЕКИ** тому плохому, что

с вами случилось, а не благодаря этому. Хорошо бы жизнь обошлась с вами не так сурово; можно сказать, вы выживали в таком окружении и научились, иногда поневоле, разрабатывать стратегии, чтобы справляться с трудностями при помощи тех ресурсов, которые дала вам жизнь.

Ваша внутренняя речь тесно связана с самооценкой.

Самооценка — это то, что вы о себе думаете, потому что да, все мы устроены более-менее предсказуемо: у нас более-менее стандартные тела, мы более-менее нейроразнообразны, у нас есть более-менее устраивающие нас социальные отношения, более-менее любящие семьи. Вопрос вот в чем: как вы все это оцениваете?

Во вступлении к этой главе я рассказал, как буллинг, пережитый мною в детстве и взрослом возрасте, повлиял на мои отношения с миром. Вообразите, что я вырос бы в окружении, способном дать мне инструменты, которые снизили бы влияние этих оскорблений на мою самооценку.

Или вот так: представьте, что мы живем в мире, где не существует фэтшейминга или где на женщину не навешивают ярлык шлюхи за слишком свободное проявление сексуальности. Вы остались бы тем же человеком, но думали бы вы о себе так же? На самом деле нет. Самооценка по своей природе связана с манерой, в которой мы говорим сами с собой, и, следовательно, чтобы повысить нашу самооценку, начать надо с того, чтобы **научиться разговаривать с собой немного лучше.**

Вы — не ваши мысли.

Сейчас я пишу эти строки, а пару дней назад собирался выпить кофе с друзьями и опаздывал на встречу. Выйдя из дома, я подумал, что забыл ключи, и бросился их торопливо искать, а мой внутренний голос начал терзать меня: «Что ты за человек-катастрофа такой!», «Вечно ты все теряешь», «Если бы ты

клял их на место, как полагается, не пришлось бы искать», «Ты опоздаешь», «Ты постоянно везде опаздываешь», «А твои друзья ждут», «Вот увидишь, они рассердятся»... В этот момент я застыл как вкопанный и спросил себя: если бы моя лучшая подруга потеряла ключи и вся на нервах пыталась их найти, стал бы я ее добивать словами, которые говорю прямо сейчас себе? Нет, правда ведь? Тогда почему я говорю это? Я вздохнул, присел на диван и ощутил что-то твердое в заднем кармане брюк. Вы уже поняли, где были ключи.

Вы — не то, что вы думаете.

Вы — это не ваши мысли, какими бы реальными они ни казались. Разрешите немного углубиться в технические детали, чтобы это объяснить: в психологии существует концепция под названием «когнитивное слияние», под которым подразумевается склонность буквально верить мыслям и чувствам и чрезмерная регуляция поведения вербальными процессами. Проще говоря, это вера в то, что все, что вы думаете, и есть правда, и привычка действовать соответственно.

Мы склонны верить своим мыслям просто потому, что они наши. К чему мы не склонны, так это принимать во внимание, что эти мысли не настоящие, они возникли под влиянием всего, что с нами произошло (да-да, носим в рюкзаке), и что из всех этих мыслей только некоторые оказываются пригодными для нашей обычной жизни. Немного упрощу: в ваших мыслях звучит ваш голос — голос вашей мамы, которая вас ругает, голос того мальчишки, который обозвал вас страшилой, голос вашего первого начальника, который сказал, что вы недостаточно продуктивны, и бесконечное множество других голосов. Все они перемешаны и говорят одновременно, поэтому неудивительно, что иногда вам трудно решить, какой из них подходит к ситуации. Но не волнуйтесь, для этого вы и читаете мою книгу.

Самый простой способ отделить функциональные мысли (те, которые нам действительно помогают) от тех, которые не помогают, — дать имя нашей внутренней речи, нашему критику. Это голос дьявола. Дать имя этому голосу нужно, чтобы научиться различать, когда говорите вы, а когда — он. Обдумайте это: можете дать любое имя, но не продолжайте читать, пока не придумаете его.

Готово? Напишите его сюда:



Моего внутреннего критика зовут

Теперь, когда у вас есть имя для обозначения всего того, что *не вы*, давайте научимся отфильтровывать мысли, чтобы понять, кому именно они принадлежат: вам или вашему внутреннему критику. Для этого возьмите какую-то отрицательную или сомнительную мысль и задайте три простых вопроса:



- 1. Помогает ли вам эта мысль, способствует ли успеху того, что вы делаете?*
- 2. Сказали бы вы то, что сейчас думаете, человеку, которого любите больше всего на свете?*
- 3. Если бы ваша лучшая подруга так разговаривала с вами, вы бы продолжили с ней дружить?*

Если ответ на любой из этих вопросов «нет», это не ваша мысль, **это мысль вашего внутреннего критика.**

В примере с моими постоянно теряющимися ключами можно заметить, что все те мысли, что на меня обрушились,

были не моими, они принадлежали моему внутреннему критику, потому что они не помогали мне найти ключи (на самом деле мешали), и я не стал бы говорить такого никому, кто в отчаянии ищет ценную пропажу.

Теперь, когда вы дали имя своему внутреннему критику и научились отделять его от себя, предлагаю вам написать в рамке ниже все, что вам говорит этот дьявольский голошиско. Давайте выкладываем.

А теперь, если вы не против, давайте посмотрим, что нам делать с этими мыслями, и научимся наконец разговаривать с собой немного лучше.



УПРАЖНЕНИЕ 3.

Мой внутренний критик говорит, что:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Переформулируйте мысли

Как я уже говорил, обычно мы куда строже к себе, чем осмелились бы быть по отношению к любому другому человеку. Когда вы ловите себя на том, что оскорбляете себя или говорите о себе плохо, постарайтесь переделать эти сообщения в более доброжелательные, способные вам помочь (на самом деле помочь!) делать то, что вы делаете. Мне кажется хорошим упражнением переформулировать сообщения, которые вы написали в рамке выше, в такие, какие вы смогли бы сказать лучшему другу или самому любимому человеку. Дам вам несколько примеров:

Что говорит ваш внутренний критик	Как можно переформулировать сообщение
Не надо драматизировать.	Все мои эмоции настоящие, и каждая возникает по веской причине.
Вечно я все забываю, что за дырявая голова!	Я сейчас в стрессе, или у меня слишком много дел одновременно.
Я не заслуживаю того хорошего, что со мной происходит.	Я добилась этого, потому что заслуживаю.
Я недостаточно хороша.	Я делаю лучшее из возможного с тем, что имею.