

# ГЛАВА 4

## Состояние бегемота — это нормально



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

**Н**едавно один слушатель на семинаре сказал: «Пол, мне нравится все, что ты говоришь, и я со всем полностью согласен. Но иногда не так-то просто заткнуться и делать. Иногда я просто не готов двигаться дальше. Это плохо?»

Вы, наверное, тоже задаетесь подобным вопросом. Позвольте мне рассказать историю моего друга Стива, чтобы ответить на него.

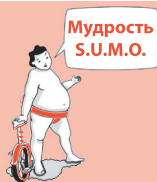
Стив рассказывал мне, что однажды его любимая команда по регби проиграла в важном матче кубка. Он вернулся домой, и жена, которая совсем не интересовалась этим видом спорта, сказала ему: «Да не переживай, они смогут выиграть в следующем году». В тот момент Стив меньше всего хотел об этом слышать. «Мне было нужно просто погрязнуть в своих эмоциях, остаться в одиночестве и поразмышлять о том, как все могло бы сложиться иначе», — вот что он мне рассказал.

После серьезных потерь или разочарований никто не захочет выслушивать советы вроде «не падай духом», даже

если их произносят из лучших побуждений. Дело в том, что иногда призывы S.U.M.O. (заткнись и делай) могут оказаться бестактными и бесполезными, особенно если с человеком произошло нечто действительно страшное.

И что же нам делать?

Когда Стив произнес «погрязнуть», я сразу представил бегемота, сидящего в грязи. Именно тогда я понял, что в некоторых случаях до S.U.M.O. людям нужно немного погрязнуть — или, как я это называю, побыть в *состоянии бегемота*. Давайте разберемся, когда нам это необходимо.



**Состояние бегемота — это мостик между «заткнись» и «делай».**

## Когда нужно дойти до состояния бегемота

Все зависит от человека и ситуации. После некоторых событий всегда наступает период «погрязания» (их список похож на тот, что мы обсуждали в главе «С + Р = П»).

- Вас предал партнер.
- Вас не повысили по работе.
- Вам не хватило одной цифры, чтобы выиграть в лотерее.

- Вы опоздали на поезд или самолет.
- Ваша любимая команда проиграла в важном матче.
- Вам не удалось получить работу мечты.
- Издатель отказался печатать вашу книгу.
- Неожиданно отменили событие, которого вы очень ждали.
- Вас каким-то образом подвел друг.
- Вы обнаружили, что в пристройке к вашему дому опасная планировка крыши, а компания, которая ее возвела, закрылась (позже я объясню этот случай).
- Вас ограбили.
- Вы потеряли или сломали дорогую вещь.
- Вас уволили.
- Вы футбольный болельщик, и игра свелась к пенальти.

Почему бы вам самим не добавить несколько событий, после которых вполне можно погрязнуть в печали?

Что из перечисленного с вами происходило?

Как вы себя при этом чувствовали?

Как долго вы испытывали эти чувства?

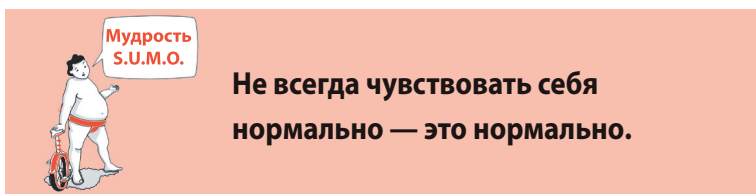
Пища для  
размышления



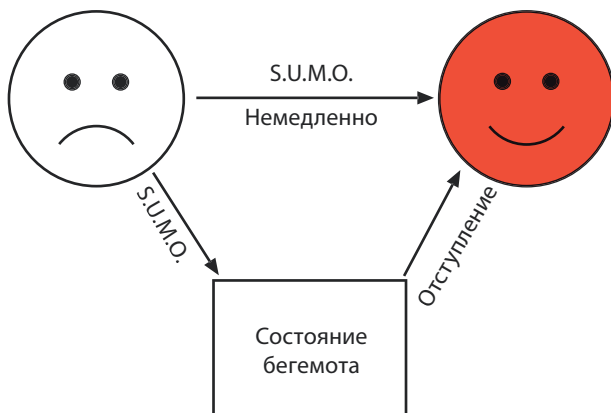
## Зачем нам нужно состояние бегемота?

Вы не можете *заткнуться* и *делать*, когда с вами произошли некоторые события из списка (а если не повезло —

то и все они). Так вы просто игнорируете реальность. Мы, люди, по природе своей эмоциональны. Жизнь была бы скучна, если бы у нас не было взлетов и падений. Мы не роботы и не можем включать и выключать эмоции по нажатию на кнопку. Иногда для того, чтобы двигаться дальше, нужно признаться себе в том, какие чувства вы испытываете. В некоторых ситуациях мы можем действовать в духе S.U.M.O. немедленно, используя семь вопросов, которые мы обсуждали в третьей главе. Но давайте будем реалистами: иногда нам просто необходимо погрязнуть в проблеме.



В состоянии бегемота вы можете достигнуть эмоционального дна и честно оценить эти чувства.





**Когда вы отрицаете плохое, вы блокируете путь к хорошему.**

## Понимание наших эмоций

Иногда мы можем стесняться своих чувств. Можно ли плакать? Или нужно быть всегда счастливым? Давайте кое-что проясним.

### Неправильные представления об эмоциях

Показывать свои эмоции — значит выглядеть слабым.

Мужчины никогда не должны демонстрировать свои чувства.

Люди приходят в замешательство, когда кто-то проявляет свои эмоции.

### Правильные представления об эмоциях

Чувства делают нас людьми.

Выражение чувств — это способ освободиться от гнета обстоятельств.

Чувства — это не страшно; важно то, как мы их выражаем.



**Нет ничего ужасного в ярости, злости и грусти. На самом деле это вполне нормально.**

Иногда мы можем запутаться в своих настоящих чувствах. Я знаю людей, которые ведут «эмоциональный дневник».

Они записывают в него не события дня, а чувства, которые они пережили. Подобные описания эмоций помогают им разобраться в самих себе и понять, как чувства меняются день ото дня.

Состояние бегемота бывает очень полезно. При этом оно все-таки непродуктивно. Так как же вынести пользу из этого жизненного этапа? Кто может помочь нам в этот период, а кого следует опасаться? Как не погрязнуть в состоянии бегемота надолго? Вот несколько основных правил.

### **Три главных совета для людей в состоянии бегемота**

#### **Совет первый. Выбирайте правильных собеседников**

В пословице «Одна голова хорошо, а две лучше» заложен важный принцип, но не всегда его стоит придерживаться. Некоторые люди наделены уникальным талантом: после разговора с ними вы чувствуете себя еще хуже. Я называю таких людей «ужасаторы». Их любимая фраза, конечно же: «Какой ужас!»

Один мой друг рассказал, что получил штраф за нарушение правил стоянки, и коллега назвал его самым большим неудачником, которого он когда-либо встречал. Тут мой друг стал вспоминать все неудачные события, которые происходили с ним за последние двенадцать месяцев (большую часть он уже успел забыть). Когда коллега узнал размер штрафа, то подлил еще масла в огонь:

«Какой ужас! Только представь, на что бы ты мог потратить эти деньги».

Иногда люди, пытаясь вам помочь, если выразиться метафорически, вынуждают вас надеть футболку жертвы. Обычное обсуждение проблемы приводит вас к депрессии.

Избегайте также тех, кто стремится поскорее дать вам совет или поделиться собственной историей, не дождавшись, пока вы успокоитесь. Они используют ваше состояние, чтобы припомнить *все свои* жалобы и обиды. Незаметно ваша проблема отодвигается на второй план, и теперь вам нужно переживать за собеседника, а не наоборот.



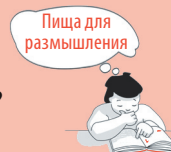
**Извините. Кто сейчас должен быть в состоянии бегемота? Я начал, я и закончу.**

Еще постарайтесь не разговаривать с людьми с настроением «я всегда на позитиве, хоть абсолютно оторван от реальности». Вам ампутировали ногу после аварии, а они улыбаются и искренне говорят: «Зато у тебя есть обе руки». Или вы расстались со своей половинкой, а они подмигивают: «На ней свет клином не сошелся».

Вам нужно найти того, кто готов выслушать и позволяет вам говорить сколько угодно. Он не чувствует себя обязанным давать какие-то советы.



С кем из друзей вам лучше всего общаться, когда вы в состоянии бегемота? А кого вам следует избегать? Или, может, вам нравится проводить этот период в одиночестве?



## Совет второй. Не рассказывайте о своей проблеме всем подряд

Обычно нам хочется искренне и подробно ответить на вопросы «Как дела?» или «Как прошли выходные?» Я же нахожусь в состоянии бегемота и имею полное право ответить на этот вопрос честно. Так? Нет. Есть две причины для того, чтобы не рассказывать о своих проблемах всем.

Во-первых, чем больше вы о них рассказываете, тем чаще вы вспоминаете неприятную ситуацию и переживаете свой негативный опыт и связанные с ним эмоции. Вы можете отвлечься, занимаясь каким-либо делом, и все будет хорошо до тех пор, пока сосед или коллега не спросит, как ваши дела.

В этот момент у вас есть выбор. Я не предлагаю вам отрицать свое состояние бегемота. Но задумайтесь: действительно ли ваш собеседник хочет знать, что у вас происходит, или он интересуется из вежливости? Если последнее — расскажите ему краткую версию событий, укладывающуюся в десять секунд. Если же первое — поделитесь подробной историей, но только если вы этого и в самом деле хотите.

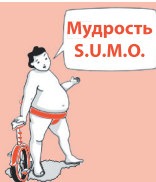
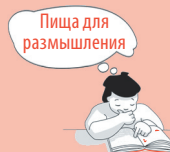
Этот пункт очень важно запомнить.



**Пере-сказывать — значит пере-живать заново, а это не всегда полезно.**

Во-вторых, я знаю по опыту, что около 80% тех, кто спрашивает у вас, как дела, как бы сказать это помягче, особо не заинтересованы в ответе. Так что вы не только себе навредите, переживая заново все свои проблемы, но и прослывете занудой. Для общего блага внимательно относитесь к выбору собеседника, когда находитесь в состоянии бегемота.

С кем вы обычно делитесь своими проблемами? Не много ли таких людей?



**Важно вовремя произнести фразу: «Давай не будем об этом говорить».**

### **Совет третий. Не дайте затянуться состоянию бегемота**

Некоторые люди привыкают барахтаться в грязи. Этот жизненный период может затянуться, потому что вы

получаете много внимания — и вам уже удобно и спокойно в состоянии бегемота. Но в итоге, если вы будете жалеть себя слишком долго, ни к чему хорошему это не приведет.



**Чем дольше вы в состоянии бегемота, тем тяжелее двигаться дальше.**

Так сколько нужно пробыть в состоянии бегемота?

В каждом случае по-разному, уж простите за такой расплывчатый ответ. Вы готовы к действию, если уже размышляете над теми вопросами, которые формируют позитивный взгляд на ситуацию. Тем не менее все зависит от нескольких факторов:

- серьезность проблемы;
- поддержка окружающих;
- количество бонусов, которые вы получаете от состояния бегемота (внимание, сочувствие, снабжение футболками жертвы и т. д.);
- ваше желание понять, как двигаться дальше.

Я точно не предоставляю вам руководство по тому, сколько времени жалеть себя (например, разрыв отношений — четыре недели; царапина на машине — три дня; отсутствие ожидаемого повышения по службе — неделя). Но запомните вот что.



**Состояние бегемота не должно стать обычным для вас. Грязь — на время, S.U.M.O. — навсегда.**

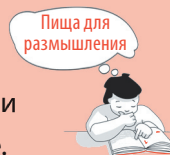
У нас с женой прекрасная оранжерея позади дома. Было немало проблем со строителями, пока ее сооружали, и мы почувствовали себя по-настоящему счастливыми, когда она наконец была готова. Ровно до того момента, пока она не начала протекать. Строители убрали трещины с крыши, но спустя три месяца я обнаружил новую и позвонил в строительную компанию, чтобы они всё починили. Никто не ответил. Компания обанкротилась. В итоге я попросил другую компанию убрать трещину на крыше. Мы рассчитывали, что это обойдется нам максимум в сто фунтов. Однако нас ожидал неприятный сюрприз: оказалось, что вся конструкция крыши небезопасна и на ее исправление потребуется несколько тысяч фунтов. Мы с женой официально погрязли в состоянии бегемота. Жаловались ли мы кому-то? Еще бы! Однако вскоре мы осознали, что каждый раз, когда рассказываем о случившемся, злимся еще больше. Мы перестали рассказывать об этом всем, и нам стало легче. К счастью, наша страховая компания компенсировала стоимость новой крыши.

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

Для того чтобы двигаться вперед, гораздо выгоднее смотреть вперед, а не назад. Нужно быть честным с собой и спросить себя: «Сколько энергии и возможностей я теряю, пребывая в состоянии бегемота?»

Ответ на этот вопрос поможет вам определить, сколько еще времени вы хотите себя жалеть.

Вспомните периоды, когда вы находились в состоянии бегемота. Сколько они длились? Подумайте, могли ли вы приступить к действиям быстрее. Если да, то что вас останавливало?



## Как помочь человеку, пребывающему в состоянии бегемота?

Возможно, для начала правильнее будет узнать, чего *не стоит* делать.

- Не лже-слушайте (то есть не притворяйтесь, что слушаете, хотя на самом деле думаете о том, что купить к чаю и помнят ли ваши дети, что нужно взять спортивную форму в школу). Ваш собеседник поймет, что вы его не слушаете, как только посмотрит вам в глаза. Они будут стеклянными. Это называется ВАР — «выход астрального тела». Думаю, вы меня понимаете: колесо крутится, а хомячок уже мертв.

- Не перебивайте человека фразами вроде «Со мной тоже такое случилось» или «Я знаю, что ты чувствуешь». (Да откуда вы можете это знать? В вашей оранжерее тоже небезопасная крыша?)
- Не пытайтесь погрязнуть в состоянии бегемота вместо собеседника. Обычно этому процессу предшествуют фразы вроде «Ты думаешь, что у тебя проблемы, — вот послушай, что со мной сегодня произошло». Ваша очередь обязательно наступит, потерпите немного.
- Не восклицайте «Какой ужас!» или «Какой кошмар!» (Вы можете выразить некую озабоченность, но не перестарайтесь. Чего вы добиваетесь? Чтобы человеку стало еще хуже?)

Моя жена Элен признаётся, что, возможно, есть более дешёвые и здоровые способы пожалеть себя, но и она, и ее друзья все же предпочитают шопинг и шоколад.

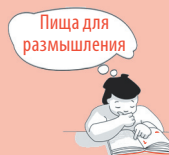
ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

### Вот что нужно делать

- Постарайтесь (и это очень непросто) уделить человеку все внимание. Если сейчас неподходящий момент, скажите ему, когда будете готовы его выслушать.
- Разрешите ему выговориться.
- Разрешите ему поплакать (если необходимо) — и неважно, насколько вас смущают чужие слезы.

- Произносите фразы вроде «Это нормально, что ты сердисься» или «Ты, кажется, сильно из-за этого расстроился». Выражайтесь так, как вам свойственно. Я не предлагаю вам говорить словами психотерапевтов.
- Дайте человеку побыть наедине с собой. Некоторые люди (в особенности мужчины) предпочитают переживать состояние бегемота в одиночестве. Вы можете сказать: «Слушай, я вижу, что ты расстроен. Если понадоблюсь, ты знаешь, где меня найти». Пусть он побудет в своем пространстве.
- Можно добавить немного юмора, чтобы снять напряжение и посмотреть на вещи с другой стороны. (Но только если это уместно. Если вы сомневаетесь — лучше не надо.)

Подумайте, кому бы вы могли помочь. Помните, что ваша реакция может изменить восприятие события. Какой из вышеперечисленных советов наиболее актуален для вас?



В состоянии бегемота я предпочитаю гулять в одиночестве. Хотя должен признать, что прогулка в сто восемьдесят километров — это перебор. Да, всего-то навсего из-за того, что любимую футбольную команду переведели в резерв. Но мне тогда много вещей нужно было обдумать.

ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

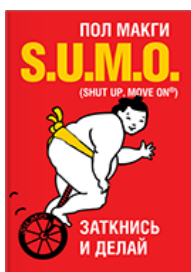
## По существу

Состояние бегемота необходимо многим людям, прежде чем они заткнутся и начнут делать. Отрицать и подавлять свою боль или разочарование — это нездорово. Тем не менее нашему выздоровлению точно не способствует слишком долгое пребывание в состоянии бегемота (особенно в неправильной компании).

- Прежде чем приступать к S.U.M.O., можно какое-то время провести в состоянии бегемота.
- Запомните: чем больше вы рассказываете о своих проблемах, тем чаще вы их переживаете. Иногда нужно приступать к действиям, а не к переживаниям.
- В состоянии бегемота не нужно обращаться ко всем подряд. Выбирайте правильных собеседников. *Прекратите* рассказывать о своих проблемах всем вокруг, *начинайте* делиться ими с теми, кто способен оказать нужную поддержку.
- Имейте в виду: чем дольше вы находитесь в состоянии бегемота, тем сложнее *двигаться дальше*.
- Состояние бегемота временно. S.U.M.O. — на всю жизнь.
- Помогая людям, пребывающим в состоянии бегемота, *прекратите* притворяться, что слушаете, перебивать, ужасаться. *Начните* уделять человеку все свое внимание. Пусть собеседник выговорится или побудет наедине с собой.

Выводы





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

