

# 1

## Я САМ РЕШАЮ, КОГДА МНЕ ЗЛИТЬСЯ

Дело происходит в мансарде берлинской студии звукозаписи. Менеджер одной известной поп-исполнительницы кричит на музыкального продюсера, тот огрызается в ответ, а певица потягивает латте-макиато и выпускает в воздух клубы дыма. Я нахожусь тут как автор музыкальных текстов и, плохо скрывая свое удивление, спрашиваю, как ей удастся сохранять спокойствие в хаосе. Девушка пожимает плечами: «Я сама решаю, когда мне злиться!»

Вот это круто! А ведь по ней и не скажешь. Какая замечательная фраза. С тех пор она не раз облегчала жизнь мне и сотням моих клиентов. «Самое ужасное, что, когда мы сердимся, мы вредим себе, а не окружающим», — сказал однажды Курт Тухольский\*. Мне нравится эта мысль, потому что гнев — бессмысленная эмоция, она не приводит ни к чему, кроме еще большего гнева. Точно так же, как радость притягивает радость, а сомнения порождают новые сомнения, гнев подпитывается гневом. Однако попробуйте сказать об этом человеку, которого поставили в дурацкое

---

\* Курт Тухольский — немецкий писатель, поэт и журналист времен Веймарской республики.

положение или который принял чьи-то слова на свой счет. Вряд ли он поблагодарит вас за подсказку.

Осознание чего-то или внезапное озарение редко приводят к изменению поведения, потому что последнее всегда результат нашего нового отношения. Именно поэтому в первой фразе кроется большая сила. Но когда формируется новое отношение? Когда то, что мы понимаем, влияет на нас еще и эмоционально. Когда происходит что-то поразительное и нам хочется новизны в жизни. В этот момент появляется сильная мотивация, мы принимаем решение — и многое становится проще.

Я выросла во Франкфурте-на-Майне, поэтому знакома с типичной гессенской мантрой: «Пока я не рассердился, мне по-хорошему все равно». Очень удобная базовая установка, потому что она выражает самоопределение. А это значит, что мы серьезно относимся к своим проблемам, но в то же время не настолько, чтобы перекладывать груз ответственности за свои чувства на других. Какой смысл наделять такими полномочиями того, кто нас раздражает? Давать кому-то право решать, когда и как вам себя чувствовать? Лежать ночью без сна, мысленно составляя одно электронное письмо за другим, чтобы не отправить в результате ни одного?

Это бессмысленно, только портит настроение и крадет жизнь. Но, увы, происходит снова и снова. Давайте представим себе масштаб: энергией, которую люди по всему миру ежедневно тратят на обиды, можно было бы круглосуточно освещать целые города. Любая проблема становится вдвое сложнее, когда мы злимся, и в три раза сложнее, когда мы злимся из-за того, что злимся. Давайте не будем мудрствовать хотя бы с собственными реакциями.

Как же это сделать? Может, все дело в типе личности? К счастью, нет. Нервное возбуждение и гнев появляются, когда мы бездействуем, находимся в нерешительности. Если вы цените независимость, свободу и личную ответственность, то тема этой главы будет для вас особенно актуальна, а воплотить ее в жизнь будет проще, чем кажется. Поймите:

когда мы считаем, что виновны обстоятельства, мы заблуждаемся. Вы и только вы выбираете, как реагировать на обстоятельства. Взять на себя ответственность и с этого момента начать контролировать, кто и что вас раздражает, — отличный первый шаг.

Не стесняйтесь заключить с собой договор, и мантра «Я сам решаю, когда мне злиться» станет естественной частью вашей новой системы ценностей. Если сегодня вам что-то важно, а уже завтра вы обо всем забудете, пользы, к сожалению, будет немного. В следующий раз, когда вы почувствуете волнение, удержитесь от немедленной реакции. Сделайте выдох, а на вдохе вспомните эту фразу. И только тогда решите, расстраиваться вам или нет. Если решите не расстраиваться, то можете, например, отреагировать так: «Мне, конечно, есть что сказать по этому поводу, но давайте лучше придерживаться темы обсуждения. Хорошо?» Или: «Мне не хочется повышать голос. Это слишком энергозатратно. Давайте продолжим говорить о делах». Или: «Ага. Интересно. И как нам продолжать наше общение? Предлагаю конструктивно».

В принципе, неважно, что вы говорите. Правда. Дело не в очередных суперформулировках, хотя большинство клиентов цепляются именно за них. По моему опыту успешная деэскалация конфликта зависит от того, как вы себя держите. Можно и коряво выражать мысли, и вообще ничего не говорить. Однако если вы позволите волнению взять верх, не поможет даже самая изысканная формулировка.

А что, если ваш оппонент говорит колкости лишь для того, чтобы вывести вас из себя? Типа «Что-то ты молчишь!» или «Боишься сорваться?». В таком случае можете сделать шаг назад, улыбнуться, выпустить мысленно клуб дыма и сказать: «Знаешь... Я сам решаю, когда мне злиться».

**ЧТО ДАЕТ ВАМ ЭТА ФРАЗА?  
ВНУТРЕННЮЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ.  
ЧИСТУЮ СОВЕСТЬ. ВРЕМЯ.**

## 2

# Я ДЕЛАЮ ЭТО НЕ ТЕБЕ НАЗЛО, Я ДЕЛАЮ ЭТО ДЛЯ СЕБЯ

Катя явно не в духе. Она кидает сумку на желтый стул рядом с собой и тут же выдает: «Мне нужно выговориться. Вчера кое-что произошло». И понеслась. Она пришла домой совершенно без сил после напряженного дня, и все, о чем она мечтала в течение нескольких часов, — это полежать в горячей ванне. И надо было так случиться, что именно в этот вечер ее бойфренд купил билеты в кино. Надо сказать, Том никогда этого не делает (что является частой причиной ее жалоб). Да, непростая ситуация.

Катя (настроенная сделать так, как решила): «Очень жаль, но сегодня я хочу полежать в ванне. На большее я не способна».

Том: «Что? Ванну ты можешь принять в любой другой день! Я уже купил билеты!» Она там что, и правда набирает ванну? Он идет за ней и видит, что Катя растворяет в воде щедрую порцию голубой соли.

Катя: «Отлично, теперь из-за тебя меня совесть замучает!» Она старается перекричать шум льющейся воды, которая даже немного попадает ей в глаза.

Том: «Из-за меня? Это еще кто кому испортил вечер? Чтобы я еще хоть раз решил удивить тебя?!» Бум. Он хлопает дверью. Да, глупо вышло.

Может быть, вам знакомы подобные обвинения: «Когда ты так себя ведешь, я себя чувствую паршиво» или «Из-за тебя у меня теперь нет настроения». Конечно, в разгар ссоры мы, наверное, и правда думаем: кто так себя чувствует, тот и прав. Но потом, поостыв, мы должны понять, что это вряд ли так. Как другой человек может вынудить нас чувствовать себя паршиво? Разве у нас нет права голоса? Мы не можем за себя постоять? Разве не мы сами в ответе за свои чувства?

Похоже на наводящие вопросы, и отчасти так оно и есть. Потому что, как коуч, я, конечно, убеждена, что мы всегда сами решаем, как и что нам чувствовать, — своего рода профессиональная деформация. Вы понимаете, о чем я, или вас что-то здесь смущает? То, во что мы верим, сильно зависит от нашей стрессоустойчивости, от опыта (который, безусловно, определяет наше мировоззрение), а также от нашей самооценки. Не могу не сделать еще один реверанс в сторону индустрии поп-музыки: «Я сам решаю, когда мне злиться». Здесь эта фраза тоже уместна.

Однако для ситуации с ванной и кино я бы все же предложила другую. Не менее эффективную, но гораздо более аналитическую: «Я делаю это не тебе назло. Я делаю это для себя». Большая разница. Подобное разделение позволяет провести четкую линию между собой и окружающими. Ту самую, которую мы, к сожалению, часто преступаем. И уж если это началось, то перед нами открываются двери в расплывчатое царство обвинений и инсинуаций. Мы тут же начинаем валить все в одну кучу: тебя и меня, намерение и следствие, то, что происходит на самом деле, и то, что нам кажется. Все замешивается в дикий коктейль, и прочертить линию на этом этапе невозможно. Где заканчиваюсь я, а где начинается другой? Кто разберет?..

«Хочешь со мной в кино?» — «Я лучше останусь дома». — «Ну вот, испортила мне вечер!» Этот краткий обмен любезностями — лишь один из способов провести вечер. А вот альтернативный вариант.

Том: «Хочешь со мной в кино?»

Катя: «Мне очень жаль, но, пожалуй, не сегодня. Я совершенно без сил и весь день только и жду момента, когда смогу наконец принять ванну».

Том: «Просто отлично, а я уже купил билеты».

Катя: «Черт, глупая ситуация. Мне правда жаль. Но я все равно хочу принять ванну, мне сейчас это очень нужно. Но спасибо тебе, что все так здорово придумал».

Том: «Издеваешься, что ли?»

Катя: «Почему издеваюсь? Я ведь делаю это не тебе назло. Я делаю это для себя. Огромная разница».

Ситуация могла бы повернуться и таким образом. И если Тому после этого по-прежнему хочется дуться — что ж, его дело. Закипеть или нет — решение добровольное. А его девушка может с чистой совестью заниматься своими делами. Тоже добровольно.

Нужно постараться как можно отчетливее осознать, действует ли человек вам назло или в своих интересах. Подумайте об этом в следующий раз, когда запахнет жареным. Многих споров можно было бы избежать, если бы мы умели — в зависимости от темперамента — договариваться с собой или улаживать все напрямую с другим человеком.

«Я делаю это не тебе назло, я делаю это для себя» — рекомендую эту фразу и тем, кто с ее помощью планирует спокойно проводить черту, и тем, кому сначала нужно научиться правильно воспринимать подобные высказывания. Осознать, что эта фраза произносится не в пику, особенно важно тем, кто имеет тенденцию принимать все на свой счет.

Если вам созвучны эти мысли и вам нужно проработать данную ситуацию, можете сразу перейти к фразе 17 или 42. В них тоже говорится об умении устанавливать личные границы: «Я думаю, это не моя проблема» и «Пожалуй, не буду принимать это на свой счет». Обе фразы дарят такое же чувство свободы, как и та, что Катя использовала в тот вечер в ванной. А потом при необходимости снова и снова.

2. Я делаю это не тебе назло, я делаю это для себя

А если ваши чувства все же задели? Тогда представьте, что собеседник только что объяснил, что его решение не имеет к вам никакого отношения. Что-то вроде: «Я делаю это не тебе назло, я делаю это для себя». Возможно, вам будет проще принять эту позицию.

**ЧТО ДАЕТ ВАМ ЭТА ФРАЗА?  
ЯСНОСТЬ. ПОНИМАНИЕ. ГАРМОНИЮ.**

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

# 3

## ИЗВИНИТЕ

Жизнь была бы намного проще, если бы каждый человек освоил на своем родном языке три важных слова, которые значатся в любом путеводителе сразу после «здравствуйте». Спасибо. Пожалуйста. Извините. Даже тем, кому совершенно не даются иностранные языки, обычно все же удается выдать их из себя во время отпуска. Ну а на родном языке? Почему мы не пользуемся ими в повседневной жизни?

Вот недавний случай в продуктовом магазине. Мужчина толкает тележку с покупками к кассе, что-то при этом читает и задевает передними колесами лодыжку женщины. Она взвизгивает, мужчина в испуге отдергивает тележку. Покупательница потирает ногу, а мужчина возмущенно: «Да, и что? Я в очках для чтения!» Шопинг — штука интересная. С точки зрения поведенческой психологии.

В том же магазине, прямо перед автоматом, принимающим бутылки, я в который раз становлюсь свидетелем поразительной сцены: одна женщина, как будто передумав сдавать бутылки, делает несколько шагов назад и натывается на другую: «Упс». А вторая: «Можно поосторожнее?»

Первая: «Ну у меня же нет глаз на спине!»

Меня всегда поражало это предложение, ведь разве не логично: именно потому, что ни у кого из нас нет глаз на спине, и нужно сначала

повернуться и посмотреть, а уже потом пятиться. Надо ведь такое придумать — обвинять другого человека!

Почему автоматическое желание оправдаться перевешивает потребность извиниться? Разве не должно быть наоборот? Но у человека этот рефлекс не является врожденным. Как я недавно заметила, не у всех даже есть эта опция — выражать свои мысли. Некоторым из нас сама идея кажется абсурдной. Тут все дело в том опыте, который мы получили в детстве.

«А ну-ка сейчас же иди и извинись перед мальчиком! Так дела не делаются. Пожмите друг другу руку!» — отчитала недавно одна мама своего малыша на детской площадке. Ее сын, которому от силы года четыре, стоит, потупив глаза, а тут же раздается новая команда: «Посмотрите друг на друга. Давай, извинись как следует, искренне! А где волшебное слово?» Вероятно, и можно чему-то научить, если вдалбливать, а не пытаться объяснить. После этого мне уже не кажется таким уж странным, что мужчина в очках для чтения не сказал: «О, простите! Очень больно? Мне правда жаль».

Понятно, что на языке можно говорить, только если вы его когда-то учили. Тем не менее я всегда считала, что, будучи взрослым, очень удобно оправдывать себя тем, что тебя чему-то не научили в детском саду. Никто ведь нас не учил тогда, в детстве, как извиняться, правда? Какая жалость. Ну так давайте научимся сейчас — это возможно, ведь мы способны к обучению. Вспоминается сразу «Никогда не поздно иметь счастливое детство»<sup>1</sup>. Одно только название этой книги Бена Фурмана звучит для меня удивительно обнадеживающе и многообещающе. Короче говоря, наверстать упущенное никогда не поздно.

Если вам нелегко попросить прощения, подумайте о том, что извинения могут стать вашим преимуществом. Ведь, извиняясь, мы снимаем с плеч бремя вины. Самые остроумные, вероятно, возразят, что извиниться в принципе невозможно, ведь только другой человек может нас

извинить. Мы можем только попросить прощения. Верно. Тем не менее мы довольно часто слышим слово «извиняюсь», поэтому пусть будет. Потому что — независимо от того, прощаете ли вы кого-то или сами просите прощения, — чувство освобождения испытывают обе стороны. Мы проявляем понимание, выражаем сожаление или желание исправиться. Так давайте говорить это чаще, и, когда кто-нибудь просит прощения у вас, принимайте это, а не отмахивайтесь, мол, «не за что», «не волнуйтесь» или «все в порядке».

Некоторые люди предпочитают обходные пути: они дарят цветы или дорогие украшения, которые должны все сказать за них. Возможно, прожеженного сквозь зубы «Это за вчерашнее» будет достаточно на языковом уровне. И уж точно это лучше, чем ничего, да и украшение, конечно, поднимает настроение. Но тому, кто просит прощения, было бы намного легче смотреть на себя в зеркало, если бы он все же заставил себя подобрать нужные слова.

Одна моя клиентка (назовем ее Уте) годами принимала подобные подношения в качестве извинений. «Это за вчерашнее» в устах ее мужа звучало почти как настоящее признание. Но слышать такое ей доводилось нечасто. После ссоры он обычно бормотал что-то типа: «Сама знаешь, за что...» Что ж, уметь просить прощения — тоже своего рода искусство. И в какой-то момент Уте исчезла. Навсегда. Съехала с квартиры за один день. Оставив свои ожерелья, браслеты и кольца.

Совсем не обязательно сразу съезжать потому, что партнер не может переступить через себя. Но что делать, если мы столкнулись с несправедливостью, ощущаем досаду и надеемся на извинения, в которых нам категорически отказывают? Например, партнеру не хватает проницательности, мешает собственный эгоизм, желание доказать свою правоту оказывается сильнее и нет сил признать ошибку. Некоторых сводит с ума тот факт, что перед ними не извинились. Так как же тогда реагировать?

Осознайте фразу «прошу прощения», и пусть она станет частью вас. В ней заключена сила, которая способна мгновенно удовлетворить наши самые серьезные требования: «Жить становится легче, когда мы принимаем извинения, которых никогда не получали».

**ЧТО ДАЕТ ВАМ ЭТА ФРАЗА?  
ОБЛЕГЧЕНИЕ. ЯСНОСТЬ. ЧИСТУЮ СОВЕСТЬ.**



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

