
СЛОВАРЬ

СЛОВАРЬ СИЛЫ

*40 фраз, которые незаметно забирают
у вас руль, и чем их заменить*



8 ГЛАВ · 40 КАРТОЧЕК · 3 КЛЮЧА

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. КТО ЗДЕСЬ ХОЗЯИН	7
«Он меня бесит»	8
«У меня не было выбора»	9
«Так получилось»	10
«Если бы не он, если бы не это...»	11
«Такова жизнь»	12
ГЛАВА 2. СЛОВА, ПОСЛЕ КОТОРЫХ НИЧЕГО НЕ ПРОИСХОДИТ	13
«Я попробую»	14
«Надо бы»	15
«Как-нибудь»	16
«С понедельника»	17
«Посмотрим»	18
ГЛАВА 3. ДВЕРИ, КОТОРЫЕ ВЫ ЗАКРЫВАЕТЕ САМИ	19
«Я не могу»	20
«Мне это не дано»	21
«Уже поздно»	22
«Это не мой уровень»	23
«Ему просто повезло»	24
ГЛАВА 4. ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ВАШ ВЫБОР	25
«У меня нет времени»	26
«Я не успеваю»	27
«Я должен»	28
«Я вынужден»	29
«Меня заставили»	30
ГЛАВА 5. ДИАГНОЗЫ, КОТОРЫЕ ВЫ СТАВИТЕ СЕБЕ	31
«Я такой человек»	32
«Со мной сложно»	33
«Я не умею отказывать»	34
«Я не из тех, кто...»	35
«В моём возрасте уже...»	36
ГЛАВА 6. ДИАГНОЗЫ, КОТОРЫЕ ВЫ СТАВИТЕ ДРУГИМ	37
«Он меня не уважает»	38
«Ей на меня плевать»	39
«Он безответственный»	40
«Они хотят от меня избавиться»	41
«Все они одинаковые»	42
ГЛАВА 7. ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ ЛОМАЮТ РАЗГОВОР	43

«Ты всегда / ты никогда»	44
«Я же говорил»	45
«Нормально»	46
«Делай как знаешь»	47
«Мне всё равно»	48
ГЛАВА 8. КАК ВЫ СЕБЯ СТИРАЕТЕ	49
«Мне не сложно»	50
«Да ладно, ерунда»	51
«Извини, что отвлекаю»	52
«Наверное, глупый вопрос, но...»	53
«Я просто...»	54
РЕВИЗИЯ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ	55
ШПАРГАЛКА: 40 ЗАМЕН	57

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

**| Слова не описывают жизнь. Они её прокладывают**

Есть фразы, которые вы произносите по десять раз в день и не слышите. «Нет времени». «Попробую». «Он меня бесит». «Такова жизнь». Они давно стали фоном, как шум холодильника, и кажется, что это просто способ говорить, ничего больше.

Только каждая из них что-то делает с вами. Фраза, которую вы повторяете, со временем превращается в мысль, а мысль, которую вы думаете годами, в поступок, который совершается раньше, чем вы успели подумать. Вы говорите «у меня нет времени», и время действительно заканчивается: вы перестали видеть, где его можно взять. Вы говорите «я не умею отказывать», и в следующий раз опять не откажете, потому что кто же откажет, если не умеет.

Мистики здесь нет, есть привычка, и работает она так же, как любая другая. Дорожка, по которой прошли тысячу раз, становится дорогой, по которой ноги идут сами. Фразы из этого словаря вы прошли не тысячу, а десятки тысяч раз. Неудивительно, что они приходят первыми.

| Что в этом словаре

Сорок фраз, разбитых на восемь глав по тому, что именно каждая фраза у вас забирает. Первые отдают руль другим людям и обстоятельствам. Вторые отменяют действие, которое вы вроде бы собирались сделать. Третьи закрывают возможности, четвёртые прячут ваш выбор, пятые и шестые ставят диагнозы, вам и другим. Седьмые ломают разговор. Восьмые вежливо стирают вас из него.

У каждой фразы карточка одного устройства. Что происходит, когда вы её произносите. Что слышит другой человек, если это важно. Чем заменить, с пометкой, какой из трёх ключей замена использует. Как звучит замена в живом разговоре. И когда фраза всё-таки уместна, потому что запрещённых слов в русском языке нет, есть слова, сказанные не тогда и не о том.

Читать подряд необязательно. Полистайте оглавление, найдите пять фраз, которые узнаете сразу, и начните с них. Остальные подождут.

| Что произойдёт, когда вы начнёте заменять

Первое, что вы заметите, это неловкость. «Я выбираю не читать эту книгу» вместо «нет времени» звучит так, будто вы в чём-то признались. Так и есть. Привычная фраза снимала с вас решение, новая вернула его обратно, и тело отзывается на это как на непривычный маршрут: неудобно, хочется назад.

Ошибки в этом нет. Вы идёте по тропинке вместо дороги, и через несколько десятков раз тропинка станет шире. Первые разы будут корявыми. Новая фраза приходит в голову позже старой, вы ловите себя уже после того, как сказали «попробую», и переформулировать вслух кажется странным. Тогда переформулируйте про себя.

Второе, что вы заметите, это как меняются ответы. С «я не успеваю» руководитель напрягается, с «к пятнице будут четыре задачи из семи» начинает решать. С «мне не сложно» вас просят снова, со «сделаю к четвергу» благодарят. Люди отвечают на то, что слышат, а слышат они, как вы себя подаёте. Меняется подача, меняются ответы.

Третье вы заметите не сразу. Через месяц-другой окажется, что часть фраз из словаря вы перестали произносить не потому, что следили, а потому, что они перестали приходить в голову. Старая дорога заросла.



| Три ключа

Все сорок замен в этом словаре сделаны одним из трёх способов. Если запомнить их, замену можно построить для любой фразы, даже той, которой здесь нет.

Авторство. В предложение возвращается тот, кто решает. «Он меня бесит» превращается в «я злюсь, когда он перебивает», «я должен» в «я выбираю, потому что», «меня заставили» в «я согласился, потому что не хотел». Действие то же, но у него появился автор, и это вы. Ключ нужен там, где фраза отдаёт руль: обстоятельствам, другим людям, времени, характеру.

Конкретика. Ярлык заменяется фактом. «Он меня не уважает» превращается в «он позвал гостей, не спросив меня», «я не могу» в «я пока не умею вот это», «все они одинаковые» в «трое, с кем я работал, делали вот что». Факт можно проверить, о факте можно спросить, с фактом можно пойти

к человеку. С ярлыком можно только обижаться. Ключ нужен там, где фраза выносит приговор, себе или другому.

Шаг. Намерение становится действием со сроком. «Попробую» превращается в «приеду в субботу к десяти», «с понедельника» в «сегодня, но маленькое», «уже поздно» в «первый урок в среду». Ключ нужен там, где фраза звучит как согласие, а действия после неё не следует.

На каждой карточке стоит пометка, какой ключ использован. Иногда подошёл бы и другой: «нет времени» можно заменить и через авторство («я выбираю потратить это на другое»), и через шаг («на книгу два вечера на этой неделе»). Пометка показывает самый короткий путь, а не единственный.



Чего в этом словаре нет

Аффирмаций. Замены здесь точнее старых фраз, а звучат часто хуже. «Я выбираю не заниматься спортом» неприятнее, чем «нет времени на спорт», и так и должно быть: неловкость и есть признак, что вы сказали правду. Словарь учит говорить то, что есть.

Запрета жаловаться. Пожаловаться близкому человеку на кухне, когда обоим понятно, что это просто пар, можно и нужно. Словарь про другое: про случаи, когда жалоба стала единственной формой, в которой вы умеете говорить о том, что вас не устраивает, и вы уже не замечаете, что жалуетесь.

Разрешения поправлять других. Соблазн велик: вы прочитали про «попробую» и на следующий день слышите его от жены, коллеги, ребёнка. Не надо. Словарь работает только на собственной речи. Человек, которого поправляют, не переучивается, он защищается, и вы получаете спор вместо результата. Единственный, чью речь вы вправе править, это вы.

Универсальных правил. У каждой карточки есть блок «Когда фраза уместна». «Такова жизнь» на похоронах, «попробую позвониться», «я не из тех, кто читает чужую переписку»: это те же слова, но на своём месте. Словарь учит различать.

ГЛАВА 1

Кто здесь хозяин

Есть фразы, которые звучат как сводка погоды. «Он меня бесит». «Так получилось». «Такова жизнь». Вы произносите их тем же тоном, каким сообщают, что на улице дождь: констатация, спорить не о чем. Собеседник кивает. Дождь и правда идёт.

Общее у этих фраз одно, и изнутри его не видно. В каждой действует кто угодно, кроме вас: начальник, обстоятельства, стечение, жизнь вообще. Вы присутствуете как пассажир. Вас везут □вы комментируете дорогу.

Тут работает обычная грамматика: у кого подлежащее, у того и руль. В предложение должен вернуться тот, кто выбирает. Иногда для этого хватает поменять одно слово, иногда придётся сказать вслух то, о чём удобнее было молчать.

«Он меня бесит»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Есть человек, при виде которого у вас сжимается челюсть раньше, чем он открыл рот. Вы говорите «он меня бесит», и раздражение в этой фразе настоящее, ваше. Неправда только в грамматике: он действует, вы претерпеваете. Выходит, что ваше настроение на сегодня зависит от того, придёт он на планёрку или нет, причём он об этом не знает и разрешения не спрашивал.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Если фраза сказана третьему лицу, он слышит жалобу и сочувствует. Сочувствие приятно, но оно закрепляет расстановку, в которой вы страдаете, а менять что-либо некому.

ЗАМЕНА

АВТОРСТВО

«Я злюсь, когда он...» и дальше конкретное действие: перебивает, говорит «ну вы же понимаете».

Раздражение никуда не делось, зато у него появился адрес. Со «злюсь, когда перебивает» можно что-то сделать: сказать ему об этом, договориться о порядке реплик, в крайнем случае отсечь. С «бесит» сделать нельзя ничего, разве что ждать, пока он уволится.

КАК ЗВУЧИТ

- Что ты такой мрачный после планёрки?
- Да Петров бесит, невозможно слушать.
- Злюсь на Петрова: он третий раз перебил меня на середине фразы. Сегодня ему скажу.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. На кухне с близким человеком, когда нужно выговориться и вы оба это понимаете. Беда начинается, когда жалоба остаётся единственной формой, в которой вы умеете говорить о раздражении.

«У меня не было выбора»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Вы согласились на проект, который не хотели брать. Поехали к родственникам, хотя планировали выходные дома. И объяснили это одинаково: выбора не было.

Выбор был. Просто остальные варианты выглядели хуже: отказать начальнику и прослыть неудобным, поссориться с матерью. Вы взвесили и выбрали меньшее зло, обычное взрослое решение. Но фраза «не было выбора» стирает его из памяти, и вы остаётесь с ощущением, что вас куда-то поставили, а кто поставил, непонятно.

С годами такой человек перестаёт видеть варианты. Мозг слышит «выбора нет» и больше его не ищет.

ЗАМЕНА

КОНКРЕТИКА

«Я выбрал это, потому что другие варианты были хуже»,
и назвать эти варианты. Хотя бы про себя.

Когда варианты названы, с ними можно спорить. Отказ начальнику правда так дорого стоит? Ссора с матерью продлится неделю или год? Иногда после честного перечисления выясняется, что «хуже» было не таким уж страшным. А иногда наоборот: выбор подтверждается, и вы перестаёте себя за него грызть.

КАК ЗВУЧИТ

- Зачем ты взял ещё и этот проект?
- ~~А что было делать, выбора не было.~~
- Мог отказаться, но тогда пришлось бы объяснять почему, и я решил, что взять проще. Теперь вижу, что ошибся.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Редко. Отсутствие выбора в жизни взрослого человека встречается куда реже, чем фраза о нём.

«Так получилось»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. У этой фразы один ответ на всё. Сорван дедлайн: так получилось. Закончились отношения: так получилось. Деньги на отпуск ушли на ремонт машины, и тоже так получилось.

Это самая тихая фраза в главе. В ней нет ни виноватого, ни автора, в ней никого нет. Удобно, потому что ничего не надо разбирать. И опасно ровно по той же причине: то, что «получилось» один раз, получится снова, ведь механизм вы так и не увидели.

Присмотритесь, и в «так получилось» почти всегда найдётся цепочка ваших же решений. Дедлайн сорван, потому что вы взяли задачу без запаса по времени, потом две недели не поднимали тему, потом надеялись успеть ночью. Каждое звено вы выбирали. По отдельности они были мелкими, и только фраза «так получилось» превратила их в одно большое «само».

ЗАМЕНА АВТОРСТВО

«Я организовал это так, что...» Формула поначалу царапает: выходит, провал я тоже организовал. Но именно поэтому она и работает. После «я организовал» мозгу нечего делать, кроме как искать, где именно. Вопрос «кто виноват» отпадает, остаётся «что я сделал и чего не сделал».

КАК ЗВУЧИТ

- Почему отчёт ушёл клиенту с ошибками?
- Ну, так получилось, все торопились.
- Я поставил проверку на последний день и не оставил на неё времени. В следующий раз проверка за два дня до сдачи.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда вы ни при чём, а такое бывает реже, чем кажется. Или когда разбирать уже незачем: билет пропал, поезд ушёл, и виноватых искать неинтересно. Тогда «так получилось» ставит точку.

«Если бы не он, если бы не это...»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Если бы не пробки, я бы успел». «Если бы не ипотека, давно бы ушёл». «Если бы не его характер, у нас всё было бы хорошо».

У фразы есть особенность: после неё всегда следует описание прекрасной жизни, которой нет. Вы подробно знаете, каким было бы утро без пробок и работа без ипотеки. Вы там уже почти живёте.

Только пробки есть. И ипотека есть. И характер у него такой, какой есть, и завтра он будет тем же. Всё время, которое вы проводите в условном наклонении, вы отсутствуете в единственном месте, где что-то можно сделать: здесь, с тем, что дано.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что вы уже всё решили: пока условие не исчезнет, ждать от вас нечего.

ЗАМЕНА

ШАГ

«Пробки есть. Что я делаю с этим завтра?» Сначала принять условие как данность, без «если бы». Потом один вопрос про завтра.

Принять пробки как данность похоже на призыв смириться с ними, но это другое. Смириться значит ничего не делать. Учесть значит выехать раньше, найти другой маршрут, договориться о смещённом графике, переехать, в конце концов. Любой из этих вариантов начинается с того, что пробки существуют.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты что, снова опоздал?
- Если бы не эти пробки, приезжал бы вовремя.
- На выезде из района по утрам час. Со среды выезжаю на полчаса раньше.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Как разбор полётов, один раз. «Если бы я тогда проверил договор, не потерял бы аванс», и следом вывод, что с этого дня договоры читаются целиком. Условие одно: за «если бы» идёт вывод. Если вместо вывода вздох, значит, вы сходили в ту, прекрасную жизнь, погостили и вернулись ни с чем.

«Такова жизнь»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Такова жизнь» произносят после отказа или потери. После удачи её не произносит никто. Выходит, что жизнь в этой фразе всегда повернута к вам одной стороной, и сторона эта не лучшая. Интонация у неё усталая, мудрая, похожая на смирение. Но вопрос при этом закрыт так, чтобы его нельзя было открыть снова: спорить с жизнью бессмысленно.

Между тем «жизнь» здесь понятие настолько широкое, что за ним можно спрятать что угодно. Партнёр ушёл: такова жизнь. Хотя вы полгода не разговаривали. Бизнес не пошёл: такова жизнь. Хотя вы так и не посчитали, во сколько обходится клиент. Один случай превращается в приговор всему сразу.

ЗАМЕНА

ШАГ

«В этот раз вышло так. Что я делаю иначе?» Первая часть оставляет от «такова жизнь» только правду: да, в этот раз вышло так. Вторая возвращает событию размер одного случая, а один случай уже можно разобрать. «Такова жизнь» говорит о жизни, и жизнь вы не измените, а один раз изменить можно.

КАК ЗВУЧИТ

- Слышал, тебе отказали по гранту.
- Ну, такова жизнь, не всем везёт.
- В этот раз отказали. Хочу узнать, по какому пункту, и подать в следующий набор.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Там, где делать нечего: смерть, болезнь, то, чего не вернуть. Тогда она помогает выдержать то, что нельзя изменить, и в таком употреблении её лучше оставить в покое.

ГЛАВА 2

Слова, после которых ничего не происходит

Фразы из первой главы легко узнать: в них всегда виноват кто-то другой. С этими пятью сложнее. «Попробую», «надо бы», «как-нибудь», «с понедельника», «посмотрим» звучат как согласие и даже как намерение. Собеседник слышит «да», и вы сами слышите «да». А через месяц выясняется, что никто ничего не обещал.

Каждая из них похожа на расписку, в которой не проставлены ни дата, ни подпись. Предъявить такую некому, и в этом её удобство: облегчение от принятого решения вы получаете, а само решение откладываете.

Обещание должно получить срок и исполнителя или быть снято вслух, потому что «нет» тоже действие, причём куда более взрослое, чем «как-нибудь».

«Я попробую»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Друг просит помочь с переездом в субботу, и вы отвечаете «попробую». Обратите внимание на облегчение, которое наступает сразу после этого слова. Вы не отказали, но и ничем себя не связали, а суббота ещё далеко.

Дальше работает обычная механика. Мозг получил задачу с пометкой «необязательно» и относится к ней так же: не планирует её, не держит в голове, к пятнице у вас находится причина, а в субботу друг таскает коробки с кем-то другим. Формально вы ничего не нарушили.

В обещаниях самому себе «попробую» ещё коварнее. «Попробую вставить раньше» означает, что вы попробуете один раз, а на второй посмотрите, как пошло, и обычно на этом всё заканчивается.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. «Скорее всего, нет, но мне неловко так сказать». Опытные люди слышат именно это и на вас не рассчитывают. Неопытные рассчитывают, и в субботу им обидно.

ЗАМЕНА ШАГ

«**Приеду в субботу к десяти**», то есть глагол в будущем времени и срок. Либо **«нет»**.

Если вы собираетесь ехать, скажите когда. Срок, названный вслух, мозг уже не считает необязательным. Если не собираетесь, так и скажите: другу нужен ответ, чтобы успеть найти кого-то ещё.

КАК ЗВУЧИТ

- Поможешь в субботу с переездом?
- ~~Попробую вырваться.~~
- Буду к десяти, часа на три. Дальше не смогу.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда результат зависит не от вас. «Попробую дозвониться» сказано честно, потому что трубку берёт другой человек. «Попробую успеть» так сказать нельзя, потому что успеваете вы.

«Надо бы»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Надо бы позвонить маме». «Надо бы к врачу». В этих предложениях нет подлежащего. Кому надо? Вроде бы вам, но вы в предложении отсутствуете, и это неспроста. «Надо бы» поручает задачу общему порядку вещей, в котором мамам звонят, а к врачам ходят, и порядок вещей её, конечно, не выполняет. Он только напоминает. Так «надо бы» годами живёт в голове в виде лёгкого укора, у которого нет исполнителя.

Часто за «надо бы» стоит ещё и другое: «я не хочу, но стыдно признаться». К врачу не хочется, разговор с мамой будет тяжёлым. Вместо прямого «не хочу» появляется вежливое «надо бы», и вы не делаете, потому что не хотите, и не отпускаете, потому что вроде бы надо.

ЗАМЕНА АВТОРСТВО

«Я хочу...» или «Я не хочу, и не буду».

Подставьте в «надо бы» себя и глагол «хочу». Когда фраза от этого становится правдой («я хочу позвонить маме»), у неё сразу появляется срок, потому что своё желание откладывать неинтересно. Когда становится неправдой, вы узнали, что это не ваша задача, и её можно снять. Бывает и третий вариант: «не хочу к врачу, но хочу знать, что с коленом». Это тоже правда, и с ней можно записаться.

КАК ЗВУЧИТ

- Как там мама, звонил?
- ~~Надо бы, всё никак.~~
- Позвоню сегодня вечером. Разговор будет тяжёлый, потому и тянул.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Как черновик мысли, если за ним сразу следует чистовик: «надо бы к врачу... ладно, записываюсь на четверг».

«Как-нибудь»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Как-нибудь встретимся». «Как-нибудь надо будет собраться». По форме это договорённость о времени, а по сути «когда-нибудь», и такого дня в календаре нет.

Так расходятся друзья: никто не ссорился и не отказывался, каждая встреча была назначена на «как-нибудь», и за три года оно ни разу не наступило. Дружба при этом как будто есть, но только в том же виде, что и «надо бы».

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. То же, что говорите вы: «не сейчас, а там посмотрим». Обычно он отвечает тем же, и обоим спокойно, потому что вежливость соблюдена.

ЗАМЕНА

ШАГ

«В четверг вечером». Или **«не в этом месяце, напишу в октябре».**

Названная дата отменяет «как-нибудь». Причём точность важнее удобства: «в четверг» работает, а «на этой неделе» ещё нет, потому что «на этой неделе» это то же «как-нибудь», только покороче. А если называть дату не хочется, стоит заметить и это. Возможно, встречаться вы не хотите, и тогда лучше не назначать вовсе, чем назначать на никогда.

КАК ЗВУЧИТ

- Давно не виделись, надо как-нибудь пересечься.
- Да, обязательно, как-нибудь.
- Давай в четверг после семи, у меня как раз свободно.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. В ответ на предложение, которое вы вежливо не принимаете, и оба это понимают. У светского разговора есть право на «как-нибудь». Хуже, когда так же говорят с людьми, которых на самом деле хотят видеть.

«С понедельника»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Бегать вы начнёте с понедельника, а учить язык с нового года. Сегодня среда, а среда для начала не подходит, среда какая-то неровная.

У понедельника два преимущества. Он далеко, и до него можно жить как раньше с чистой совестью. И он обещает начать заново: с понедельника вы будете другим человеком, который бегают. Но в понедельник просыпаетесь вы же, со своими привычками. Пробежки начинаются как подвиг, к четвергу подвиг заканчивается, и следующий назначается на следующий понедельник.

ЗАМЕНА ШАГ

«Сегодня, но маленькое». Вместо пробежки в понедельник кроссовки и прогулка до угла сегодня. Вместо «без сахара с первого числа» сегодняшний кофе без сахара.

Начать нужно раньше, чем вы подготовились. Маленькое действие сегодня весит больше большого в понедельник, потому что оно случилось, а понедельник всегда впереди. К тому же до угла доходят в любом состоянии, и подвига для этого не требуется.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты вроде бегать собирался?
- С понедельника начинаю, всё уже решил.
- Сегодня дошёл до парка и обратно. Пока так, через неделю добавлю.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда начало привязано к дате: группа набирается с понедельника, отчётный период идёт с нового года. Тогда понедельник всего лишь расписание.

«Посмотрим»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Ребёнок просит собаку, вы говорите «посмотрим».

Ребёнок знает, что это «нет», только сказанное так, чтобы не было слёз прямо сейчас. Взрослые пользуются тем же приёмом друг с другом, и вместо слёз получается неловкость.

В отличие от соседей по главе, «посмотрим» откладывает решение.

Вы не решили, идти ли на новую работу или давать ли в долг, потому что решать неприятно: любой ответ кого-то расстроит, и вас в том числе.

Поэтому вы говорите «посмотрим», и вопрос повисает. Висит он при этом у вас в голове и всё это время о себе напоминает.

Если прислушаться, ответ обычно уже есть. «Посмотрим» чаще всего означает «нет», реже «да, но страшно». Настоящее «не знаю» тоже бывает, но у него есть срок: не знаю, узнаю к пятнице.

ЗАМЕНА

АВТОРСТВО

«Нет». Или **«Решу к пятнице и скажу».**

Первое подходит, когда ответ вам известен. Второе, когда подумать действительно нужно, и тогда пятница превращает повисший вопрос в задачу со сроком. В обоих случаях решение остаётся за вами. С «посмотрим» оно достаётся времени, а время ничего не решает.

КАК ЗВУЧИТ

- Так ты дашь мне денег до зарплаты?
- ~~Посмотрим, я пока не знаю.~~
- Нет, в долг не дам. Могу дать пять тысяч без возврата, если это поможет.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда решение зависит от того, чего вы пока не знаете, и вы это называете: «посмотрим, что скажет врач». Здесь у «посмотрим» есть конкретный предмет, и это меняет дело.

ГЛАВА 3

Двери, которые вы закрываете сами

Представьте коридор с дверями. На каждой табличка: «закрыто», «не для вас», «слишком поздно». Ни одну ручку вы не тронули. Таблички повесили вы сами, давно, и с тех пор проходите мимо, не проверяя.

Пять фраз этой главы и есть такие таблички. Действие отменяется раньше, чем вы успели прикинуть, что для него нужно. Мозг слышит «закрыто» и перестаёт искать, ведь зачем тратить силы на запёртую дверь.

Поэтому вместо таблички в этой главе появляется описание: что нужно, чтобы дверь открылась, чего из этого у вас нет и что можно достать. Иногда после такого описания дверь остаётся закрытой. Но теперь это ваше решение.

«Я не могу»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Права лежат в ящике десять лет, а на вопрос «почему не едешь» вы отвечаете: не могу. За этим «не могу» стоит одно из двух, «не умею» или «не хочу», и оба ответа годятся. Но вы выбрали третий, а он означает «невозможно». С невозможным никто не спорит. Вы и сами не спорите: раз нельзя, то и думать не о чем.

Машина тут только пример. «Не могу говорить с начальником о зарплате» и «не могу выступать при людях» устроены так же. Задача помечена как нерешаемая, и мозг перестаёт подбирать к ней ходы. Разговор о зарплате не состоится, на конференции вы будете сидеть в зале, а права ещё десять лет пролежат в ящике. И всё это будет выглядеть как обстоятельства.

ЗАМЕНА КОНКРЕТИКА

«Я пока не умею...» или «Я не хочу этим заниматься».

После «не умею» появляется вопрос, где научиться. После «не хочу» появляется спокойствие, потому что не хотеть можно без всякой запертой двери. Хуже всего третье положение: не учиться, потому что «не могу», и не выбросить из головы, потому что вроде бы хотелось.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты почему не за рулём? Права же есть.
- Я не могу водить, ~~боюсь~~.
- Я не ездила после автошколы, опыта нет. Хочу взять пять занятий с инструктором в октябре.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Сто килограммов вы не поднимете, в двух городах одновременно не окажетесь. Таких пределов у человека немного, и о каждом он знает заранее.

«Мне это не дано»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Мне не дано рисовать». Спросите себя, когда вы рисовали в последний раз. Скорее всего, в школе, на уроке, где учитель сказал, что дом кривой. С цифрами та же история: два вечера над учебником лет десять назад. По одной-двум попыткам, детским и неудачным, вы поставили себе диагноз и с тех пор его не пересматривали.

Пересматривать и не хочется. Проверка может подтвердить, а с диагнозом жить спокойнее, он снимает вопрос. Целая область жизни обходится стороной со ссылкой на природу, хотя природа в этой истории ничего не говорила.

ЗАМЕНА

КОНКРЕТИКА

«Я пробовал это два раза, оба в детстве».

Подсчёт попыток отрезвляет. Две, обе без учителя, обе давно. На таком основании о способностях судить нельзя, можно только сказать, что вы давно не пробовали. Дальше два пути: попробовать как взрослый, с учителем и хотя бы месяцем времени, или оставить. Оставить тоже можно, если сказать себе «не хочу».

КАК ЗВУЧИТ

- Пойдём на курс акварели, там набор.
- ~~Мне не дано, я прямую линию не проведу.~~
- Последний раз рисовала в седьмом классе. Взрослой не пробовала ни разу. Пойдём, посмотрю, что получится.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. После года занятий с учителем, если результат вам не нравится и сам процесс не радует. Но и тогда речь скорее об интересе, чем о способностях, и признать это можно спокойно.

«Уже поздно»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. В сорок поздно менять профессию, в тридцать восемь поздно идти в программисты, бегать поздно, потому что колени. С кем вы себя сравниваете, когда так говорите? С человеком, который начал в двадцать. Он к вашему решению отношения не имеет и в вашей жизни не участвует. Сравнить полезнее с собой: с собой через год, если начать, и с собой через год, если не начать.

Через год вам будет сорок один в любом случае. Разница в том, будете ли вы в сорок один объясняться с официантом на его языке. «Поздно» отвечает на вопрос, догоните ли вы того, кто начал в двадцать. Скорее всего, нет. Но вы ведь и не собирались.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что тема закрыта. Уговаривать он не станет.

ЗАМЕНА

ШАГ

«Поздно для чего?» и после ответа один шаг на этой неделе.

Стать синхронистом, возможно, поздно. Объясниться с официантом в Италии следующим летом, нет. Пока цель не названа, «поздно» звучит как приговор. Как только названа, это оценка сроков, а сроки считаются. Первый урок в среду, а через год посмотрите, что вышло.

КАК ЗВУЧИТ

- Хочу в программирование, но в тридцать восемь уже поздно, наверное.
- Да, поздно, туда в двадцать идут.
- Поздно для стажировки на общих условиях. А вечерний курс и первый проект за полгода, почему нет.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Приём документов закрыт, регистрация была до пятницы, а сегодня суббота. Здесь «поздно» описывает факт, и с ним ничего не сделаешь.

«Это не мой уровень»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Вакансия, на которую вы не подали. Клиент, к которому не пошли. Компания, куда «таких не берут». Всё это вы объяснили себе словами «не мой уровень», и звучало скромно и трезво. Между тем требования к вакансии вы не читали. Вы посмотрели на название компании и решили, что этаж выше вашего.

«Уровень» удобен тем, что его нельзя предъявить и нельзя проверить. Никто не возразит «а по-моему, твой», потому что спорить не с чем. Вы решили, вопрос закрыт, и даже человек, который вас звал, не находит аргументов, ведь аргументов нет и у вас.

ЗАМЕНА КОНКРЕТИКА

«Там нужно А, Б и В. У меня есть А и Б».

Разберите «уровень» на список. Требования к вакансии перечислены в объявлении, требования клиента можно узнать. Из пяти пунктов четыре, скорее всего, у вас есть, а пятый не смертельный. Или не хватает главного, и это тоже полезно знать, потому что теперь понятно, чему учиться. Так или иначе, вместо «уровня» у вас перечень.

КАК ЗВУЧИТ

- Подай на ту вакансию, они ищут.
- ~~Не мой уровень, там серьёзные люди.~~
- Там нужен английский и опыт управления командой. Английский есть, команды не было. Подам, пусть они решают.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Ресторан, отель, машина не вашего уровня цен. Уровень тут в рублях, и вопросов к фразе нет.

«Ему просто повезло»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Знакомый открыл кафе, коллега получила должность, однокурсник продал приложение, и на всё это у вас один комментарий: повезло. Момент удачный, связи, муж помог. Часть из этого может быть правдой. Но слово «повезло» заодно стирает всё, что человек делал до удачи: три года кафе на пятнадцать столиков, пять лет в заместителях, два провальных приложения перед тем, которое купили.

Стирается это в первую очередь для вас. Пока успех объясняется везением, делать ничего не нужно, лотерея выбирает сама. Когда за успехом обнаруживаются пять лет работы, появляется неудобный вопрос о ваших собственных пяти годах.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что его пять лет не считаются. Он, скорее всего, промолчит.

ЗАМЕНА КОНКРЕТИКА

«Он делал это пять лет», и что именно, насколько вам известно.

Спросите его, если знакомы. Расскажет охотно: про везение ему говорят все, а про путь никто не спрашивает. После такого разговора у вас вместо «повезло» будет список того, что он делал, и с ним уже понятно, с чего начинать самому.

КАК ЗВУЧИТ

- У Оли теперь свой салон, видел?
- Повезло, муж помог с деньгами.
- Она пять лет стригла на дому и копила. Муж, может, и добавил, но салон она сделала сама.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Выигрыш, наследство, сокращение, которое прошло мимо. Удача бывает, и там, где она одна, фраза на месте.

ГЛАВА 4

Где прячется ваш выбор

«У меня нет времени». «Я должен». «Меня заставили». В такой жизни вы ничего не решаете: время закончилось само, долг возник сам, заставил кто-то другой. При этом расписание составили вы, согласие дали вы, работу, на которой «должны», нашли и приняли тоже вы.

Выбор здесь спрятан, как очки на лбу: все видят, где они, кроме того, кто их ищет. Но пока его «нет», нет и ответственности за него, а расписание можно ругать, как погоду.

В каждой фразе главы «время», «долг» и «они» уступают место «я решил». Рядом почти всегда обнаруживается причина, по которой вы решили именно так, и причина разумная. Её просто неловко произносить вслух.

«У меня нет времени»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Коллега зовёт пообедать, друг ждёт книгу, жена третью неделю ждёт разговора, и всем троим вы ответили одинаково: нет времени. Время и правда занято. Но занято оно так, будто вы к этому непричастны, а между тем сутки у всех одинаковые, и заполнили свои вы сами.

Попробуйте сказать вслух вместо «нет времени на книгу» другое: «я выбираю не читать эту книгу». Неловко. Это и значит, что замена точная: первая фраза снимала с вас решение, вторая вернула его обратно. Зато со второй можно что-то сделать. Если выбираете, значит, можете выбрать иначе.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что он у вас после работы, сериала и всего остального. Он услышал бы это и от «я выбираю», но тогда хотя бы понял, что это ваше решение, и мог бы спросить, почему.

ЗАМЕНА **АВТОРСТВО**

«Я выбираю потратить это время на другое».

Часто у «другого» есть имя, и оно важное: проект, дети, сон. Тогда отказать легко. А бывает, что вместо «другого» обнаруживается лента в телефоне, и об этом тоже полезно знать.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты когда книгу дочитаешь? Полгода уже у тебя.
- Нет времени совсем, завал.
- Вечерами выбираю сериал, если честно. На этой неделе два вечера отдам книге.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. С причиной: «на это времени нет, потому что я взял два других проекта». Причина превращает отговорку в отказ, и такой отказ понятен.

«Я не успеваю»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Среда, семнадцать сорок. Вы говорите руководителю «не успеваю», он напрягается, вы тоже, и разговор идёт по кругу. Только «не успеваю» описывает ваше состояние, а о самой работе не говорит ничего. Что именно, к какому сроку и сколько сделано, из фразы не понять. Она звучит как сирена, а сирена только пугает.

С самим собой то же. «Я ничего не успеваю» говорится вечером дня, в котором сделан десяток дел, а не сделаны три, и эти три заслонили остальное. Чувство подлинное, а счёт нет.

ЗАМЕНА **КОНКРЕТИКА**

«Из семи задач к пятнице будут четыре. Три не будут»,
и перечислить эти три.

Руководитель видит, что сделано, и решает, что важнее из оставшегося: убрать, передать, сдвинуть срок. У него появился выбор, потому что вместо вашего состояния он получил перечень. Себе такой перечень полезно составлять вечером: сделано это и это, не сделано то. Как правило, успели вы больше, чем чувствуете.

КАК ЗВУЧИТ

- Как с отчётом?
- ~~Не успеваю, полный завал.~~
- К пятнице будут разделы по продажам и складу. Финансы не успею, нужен ещё день или помощь.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. В понедельник. «Не успеваю к среде, давайте решим, что убрать» сказано вовремя и уже содержит предложение. В среду вечером та же фраза всего лишь сообщает, что поздно.

«Я должен»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Должен отвечать на сообщения сразу». «Должен ездить к родителям каждые выходные». «Должен доделать, раз обещал». У долга бывает кредитор, и полезно выяснить, кто он. Родители каждые выходные не требовали, коллеги ответа в субботу не ждали. Кредитор внутри, и должны вы ему с давних пор, когда «так принято» ещё не обсуждалось.

Слово ставит вас в положение исполнителя чужого решения, даже если решение ваше, и тело отзывается: напряжение, сопротивление, ощущение, что жизнь состоит из обязанностей, которых вы не выбирали. Выбирали, конечно. Но слово об этом молчит.

ЗАМЕНА АВТОРСТВО

«Я выбираю..., потому что...».

Возьмите любое «должен» и переведите: «я выбираю ездить к родителям, потому что хочу, чтобы отец меня видел». Если перевод звучит правдой, действие остаётся прежним, а давить перестаёт. Если после «потому что» ничего правдивого не подставляется, перед вами обязанность, которую вы повесили на себя зря, и с ней стоит разобраться отдельно.

КАК ЗВУЧИТ

- Суббота, а ты в рабочем чате. Зачем?
- Должен отвечать, работа такая.
- Отвечаю, потому что не договорился с командой, что по выходным меня нет. В понедельник договорюсь.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Должен банку, должен по договору, должен соседу пять тысяч. Кредитор есть, и вернуть есть кому.

«Я вынужден»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Вынужден отказать». «Вынуждены поднять цены». «Вынужден был его уволить». В отличие от «должен», это слово идёт следом за уже принятым решением. Вы решили, а объявляете так, чтобы решение выглядело чужим.

Неприятное решение и вправду легче объявить от имени обстоятельств. Только за это приходится платить. Собеседник слышит, что за свой выбор вы не отвечаете, и доверяет вам чуть меньше. А вы, повторяя «вынужден», понемногу перестаёте различать, где решили сами, а где за вас.

ЗАМЕНА **АВТОРСТВО**

«Я решил..., потому что...».

Решение то же самое, сказано иначе. «Я решил сократить Диму, потому что из троих он справлялся хуже» звучит жёстче, чем «вынужден был», зато в этой фразе есть вы. Собеседник может не согласиться, но знает, с кем спорит. И вам не нужно делать вид, что вас там не было.

КАК ЗВУЧИТ

- Почему ты уволил Диму?
 - ~~Вынужден был, сверху требовали сокращений.~~
 - Я решил сократить его, потому что из троих он справлялся хуже.
- Решение мне не нравится, но оно моё.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Вынужден остаться дома со сломанной ногой. Тут выбора и правда нет.

«Меня заставили»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Заставили подписать новый график. Кто и чем? Начальник сказал «либо так, либо ищите другую работу», и вы выбрали «так». За руку никто не держал. Вы взвесили, во что обойдётся отказ, и решили, что дороже согласия. Скорее всего, решили верно.

Но «заставили» прячет это решение, а с ним и то, ради чего оно принято: ради стабильности, ради того, чтобы не искать работу в этом году. Пока «ради» не названо, вы чувствуете себя под давлением. Хотя на деле вы заплатили за спокойствие, и цена была вам известна.

ЗАМЕНА

АВТОРСТВО

«Я согласился, потому что не хотел...», и чего именно не хотели.

«Я согласился на график, потому что не хотел искать работу сейчас». Тут названы вы и причина, и из причины видно, что делать дальше: жить с графиком как с платой за спокойствие или искать работу, раз плата оказалась высокой. Из «меня заставили» этого не видно.

КАК ЗВУЧИТ

- Зачем ты подписал этот график?
- Заставили. Сказали, либо так, либо на выход.
- Согласился, потому что искать работу сейчас не хочу. Живу с этим до весны, а там посмотрю по рынку.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда принуждение было настоящим: угроза, давление, от которого нельзя уйти. Тут разговор не о словах, и словарь такому случаю не поможет.

ГЛАВА 5

Диагнозы, которые вы ставите себе

«Я такой человек». «Со мной сложно». «Я не умею отказывать». Эти фразы похожи на анкету, которую вы заполнили на себя лет в двадцать и с тех пор только предъявляете. Графы давно не пересматривались, зато поступки под них подгоняются: раз я «такой», то и веду себя так.

Спорить с такой анкетой трудно, потому что выглядит она как самокритика, а самокритику принято уважать. Но критики в ней нет. Если это характер, то делать с ним нечего, и вопрос снимается сам собой.

Здесь выбор лежит глубже, чем в прошлой главе: в графе «какой я». Замечены вытаскивают его оттуда: вместо характера в предложении появляется поступок, а у поступка есть дата и есть следующий раз.

«Я такой человек»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Эту фразу произносят после поступка, который не хочется разбирать. Опоздал на час, вспылил при детях. «Ну вот такой я человек», и разговор окончен, потому что с человеком не поспоришь.

Так один случай становится свойством. Опоздание превращается в «необязательность», вспышка в «характер», и дальше эти свойства ходят за вами отдельно, как записи в трудовой. Окружающие к ним привыкают и перестают ждать другого. Вы тоже перестаёте ждать другого от себя, и это, пожалуй, главная потеря.

ЗАМЕНА **КОНКРЕТИКА**

«В этот раз я так поступил», и что именно сделали.

Поступок возвращается в рамки одного случая. Это ничего не оправдывает, зато сегодняшнее опоздание можно разобрать: были обстоятельства, будет следующий раз. У «такого человека» следующего раза не бывает, он одинаковый всегда.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты сегодня всех перебивал.
- Я такой человек, ничего не поделаешь.
- Сегодня да, заметил на третий раз. Если увидишь, что снова начинаю, останови меня.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда речь о вкусе: «я такой человек, мне нужна тишина по утрам». От тишины по утрам никто не пострадал.

«Со мной сложно»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Второе свидание или первая неделя на новой работе, и вы говорите: «Предупреждаю сразу, со мной сложно». Человек честно предупредил, дальше пусть сам решает.

Только предупреждение это заодно и оправдание, выданное заранее. Когда вы потом сорвётесь или неделю будете молчать, ответ готов: я же предупреждал. Ответственность за ваши срывы переезжает к тому, кто «знал, на что шёл». А вы с каждым «со мной сложно» подтверждаете себе, что ментаться незачем, это ведь характер, о нём предупреждено.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что его будущий дискомфорт заранее объявлен его проблемой. Человек внимательный сделает выводы сразу.

ЗАМЕНА

АВТОРСТВО

«Я вспыхиваю, когда меня торопят. Вот что я делаю, когда это случается».

Вместо общего «сложно» одно конкретное поведение и способ с ним обращаться. Это тоже предупреждение, но в нём вы остаётесь хозяином своих вспышек. Собеседнику при этом есть что делать, у него появилась инструкция.

КАК ЗВУЧИТ

- Предупреждаю сразу, со мной непросто.
- Ну вот такой я, сложный.
- Я вспыхиваю, когда меня торопят. Если увидишь, скажи «стоп», мне хватает минуты остыть.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Пожалуй, никогда. Если есть что-то, о чём партнёру или коллеге лучше знать заранее, у этого есть название: график, болезнь, привычка. Назовите его.

«Я не умею отказывать»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Коллега в третий раз просит прикрыть смену, вы киваете, а вечером злитесь на себя. И объясняете это так: не умею отказывать. Как будто речь о навыке вроде вождения, и его у вас нет.

Между тем отказывать вы умеете и делаете это каждый день. Отказываете себе в сне, когда досматриваете сериал. Отказываете детям в третьем мороженом. Навык на месте, не хватает другого: готовности выдержать паузу после слова «нет», ту секунду, когда собеседник ещё не ответил, а вы уже жалуете. Эта секунда и есть вся трудность, и её не выучить, только пережить несколько раз.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что просить можно и дальше, отказа не будет. Он не злоупотребляет. Он верит вам.

ЗАМЕНА

ШАГ

«Нет», один раз на этой неделе, в ответ на самую мелкую просьбу.

Начинать с крупного не стоит: там пауза длиннее, и вы её не выдержите. Возьмите просьбу, отказ от которой обойдётся дёшево: перенести обед, подменить на час. Скажите «нет» без объяснений и досчитайте про себя до пяти. Собеседник за это время найдёт другой вариант. В следующий раз пауза будет короче.

КАК ЗВУЧИТ

- Прикроешь меня в субботу, а?
- Ну... ладно, наверное, как-нибудь.
- Нет, в эту субботу не смогу.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Как просьба о помощи: «мне трудно отказывать, поэтому спрашивай меня дважды и дай подумать до завтра». Так вы не описываете характер, а договариваетесь.

«Я не из тех, кто...»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Не из тех, кто торгуется. Не из тех, кто ходит по врачам, выступает, просит повышения. Вы делите людей на два клуба, и в одном из них вас нет. Правила клуба вы, впрочем, не читали и заявления не подавали. Однажды решили, что это «не про вас», и с тех пор проходите мимо.

Проверить своё «не из тех» никто не пробует. Человек, который «не из тех, кто торгуется», ни разу не торговался, а значит, не знает, из тех он или нет. Клуб закрыт изнутри, и заперли его вы.

ЗАМЕНА **КОНКРЕТИКА**

«Я этого ни разу не делал».

Это правда, и в ней нет ничего про характер, только про опыт.

Из «не из тех» следует, что и не буду. Из «ни разу не делал» следует, что первый раз ещё впереди. Сделайте его. Возможно, торговаться вам действительно не понравится, но теперь это будет известно.

КАК ЗВУЧИТ

- Поторгуйся, он уступит, на Авито все уступают.
- ~~Я не из тех, кто торгуется.~~
- Ни разу не торговался. Напишу ему, что заберу сегодня, если скинет тысячу.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда речь о принципах: «я не из тех, кто читает чужую переписку». Здесь «не из тех» описывает границу, которую вы провели сами и держите сознательно.

«В моём возрасте уже...»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Подруга зовёт на фестиваль, и вы отвечаете, что в вашем возрасте уже не ходят. Кто так решил, вы не помните. Кто-то когда-то произнёс это при вас, и правило осталось, хотя автора у него нет.

Возраст в этой фразе работает как освобождение от решений. Не нужно решать, идти ли на концерт: в моём возрасте не ходят, вопрос закрыт. Так закрываются десятки вопросов подряд, и жизнь сужается до того, что «в моём возрасте» положено. Положено же, если приглядеться, не так уж много.

ЗАМЕНА ШАГ

«Мне сорок семь, и я иду».

Поставьте возраст и действие рядом, без «уже» между ними. Как правило, они друг другу не мешают: сорок семь и концерт, пятьдесят два и курсы, тридцать девять и первое свидание за десять лет. Если сочетание всё же режет слух, спросите, чей это слух. Свой или того, кто когда-то произнёс правило.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты на этот фестиваль? В твоём-то возрасте?
- ~~Да, в моём возрасте уже не ходят, знаю.~~
- Мне сорок семь, и я еду. Билет купил.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда говорит тело: колени, давление, спина. Это проверяется у врача, и врач назовёт, что именно нельзя, а что можно.

ГЛАВА 6

Диагнозы, которые вы ставите другим

Вы вернулись домой, а в квартире гости, о которых вы узнали на пороге. Вечер испорчен, и к ночи готова формулировка: он меня не уважает. Тот, о ком она, в это время моет посуду на кухне и о формулировке не знает. Возразить он не может, потому что суд идёт у вас в голове, и обвиняемого на него не звали.

Так устроены все пять фраз этой главы. Поступок вы видели, а причину додумали, и додуманная причина вышла хуже любой, которую человек назвал бы сам. Объект тут удобнее, чем в прошлой главе: другой человек не спорит.

Вместо характеристики должно остаться то, что вы видели своими глазами. С поступком можно пойти к человеку и спросить. С характеристикой идти некуда, разве что к подруге за сочувствием.

«Он меня не уважает»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. С формулировкой про гостей вы ложитесь спать, с ней просыпаетесь, и через неделю она уже не про гостей, а про всё сразу: про то, как он разговаривает, как молчит, как смотрит в телефон.

Слово «не уважает» удобно тем, что подходит ко всему. Под него ложится любой поступок, и каждый новый его подтверждает. По той же причине с ним нельзя ничего сделать. Нельзя попросить человека «начать уважать». Можно попросить о чём-то конкретном, а конкретного в фразе не осталось.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Если сказать ему это в лицо, он услышит обвинение без предмета и станет защищаться. Спор пойдёт о том, уважает он или нет, а гости так и останутся неразобранными.

ЗАМЕНА **КОНКРЕТИКА**

«Он позвал гостей, не спросив меня».

Одно предложение, в котором есть поступок. С ним можно подойти к человеку: мне важно знать заранее, когда у нас гости, давай так и договоримся. Он может согласиться или объяснить, почему вышло иначе. В обоих случаях разговор идёт про гостей, и договориться про гостей несложно.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты весь вечер молчишь. Что-то не так?
- Ты меня не уважаешь, вот что.
- Ты позвал гостей, а я узнала об этом в прихожей. Мне нужно знать заранее.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Как итог, когда конкретных поступков накопилось много и вы можете их перечислить. Тогда «не уважает» вывод из списка, и список у вас есть.

«Ей на меня плевать»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Вы написали утром, сейчас вечер, ответа нет. Где-то у вас есть цифра, сколько часов должно пройти, чтобы стало ясно: ей плевать. Цифра эта ни с кем не обсуждалась, включая ту, кому вы писали.

Видели вы одно: сообщение прочитано, ответа нет. Остальное достроено: она видела, могла ответить, не захотела, ей всё равно. Между первым и последним звеном четыре допущения, и ни одно вы не проверяли. Может, у неё сдача проекта. Может, прочитала за рулём. Может, ответила мысленно и забыла, с людьми бывает. Вы этого не знаете, но фраза «ей плевать» звучит так, будто знаете.

ЗАМЕНА

КОНКРЕТИКА

«Она не ответила за день. Почему, я не знаю».

Второе предложение важнее первого: в нём вы вслух признаёте, чего не знаете. После этого «плевать» держится плохо, потому что для «плевать» нужна причина, а её нет. Узнать причину можно одним способом. «Ты не ответила, всё в порядке?» звучит спокойно и, как правило, получает ответ.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты чего телефон каждую минуту дёргаешь?
- Да Кате на меня плевать, целый день молчит.
- Катя не ответила с утра. Не знаю, что там. Напишу ещё раз вечером.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда вы спросили прямо и получили прямой ответ. Такое бывает, и тогда фраза точна, а вы избавлены от догадок.

«Он безответственный»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Слово «безответственный» звучит как итог, хотя итога здесь нет. Есть два сорванных срока за месяц, и это всё, что вы видели. Из двух случаев вы вывели свойство, а свойство, в отличие от случая, не проходит. Теперь всё, что он сделает, читается через него: сдал вовремя, значит повезло; опоздал, ну конечно.

Дальше происходит то, что происходит со всеми ярлыками. Он чувствует, как к нему относятся, и старается меньше, ведь всё равно «безответственный». Вы получаете подтверждение, он ещё один повод не стараться, и оба от этого не выиграли.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что о нём всё решено. С решённым не спорят, ему соответствуют.

ЗАМЕНА

КОНКРЕТИКА

«Он сорвал два срока из пяти».

Два из пяти далеко не «всегда» и даже не «обычно». Это два случая, и у каждого были обстоятельства. У него можно спросить, что мешало, и, вполне возможно, окажется, что оба раза задача пришла в последний день. Тогда менять надо не человека, а то, как к нему приходят задачи. Условия менять проще.

КАК ЗВУЧИТ

- Паша снова не сдал?
- ~~Он безответственный, чего ты ждала.~~
- Два срока из пяти за месяц. Оба раза задача пришла в последний день, попробуем ставить её раньше.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Как краткий ответ на вопрос «стоит ли на него полагаться в этом деле», когда счёт у вас есть и он плохой. Хотя и тогда полезнее назвать счёт.

«Они хотят от меня избавиться»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Сергея не позвали на встречу в четверг. Он узнал об этом случайно, из чужого календаря, и к вечеру выстроил остальное: руководитель недоволен, обсуждали замену, скоро объявят. К пятнице Сергей обновляет резюме и отвечает на письма сухо. К понедельнику руководитель замечает, что Сергей стал каким-то отстранённым, и начинает присматриваться.

А было одно: встреча, на которую его не позвали. Всё прочее Сергей написал сам, и написал так, чтобы сходилось. Мозгу нужна связная история, в тревоге она выходит особенно связной. Причина же могла быть любой: встреча не по его теме, забыли добавить, обсуждали чужой проект. Сергей не узнал, потому что не спросил.

ЗАМЕНА **КОНКРЕТИКА**

«Меня не позвали на встречу в четверг. Спрошу у руководителя, почему».

Факт и действие, и ответ придёт раньше, чем история успеет разрастись. Спросить страшно. Но то, чего вы боитесь услышать, вы уже сказали себе сами, а ответ, как правило, мягче вашей версии.

КАК ЗВУЧИТ

- Резюме обновляешь? Что случилось?
- ~~Меня скоро уволят, они уже всё решили.~~
- Меня не позвали на встречу в четверг. Завтра спрошу, что это было.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда вам это сказали прямо или когда фактов несколько и они складываются: сняли с проекта, передали задачи, назначили разговор. Тут уже не догадка, и действовать пора.

«Все они одинаковые»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Все начальники одинаковые. Все клиенты. Все мужчины, все женщины, вся молодёжь. Фраза произносится с усталостью человека, который повидал, и потому звучит как опыт. Но посчитайте. «Все» это три ваших начальника, четыре клиента, два партнёра. Из них вы вывели закон для остальных, которых не встречали.

Есть в этом и вторая сторона. Начальников вы выбирали, соглашаясь на работу, партнёров тоже, а клиентов, если вы не на конвейере, и подавно. Значит, «все они одинаковые» говорит не столько о них, сколько о том, кого вы выбираете. Это знание куда полезнее, хотя и неприятнее.

ЗАМЕНА **КОНКРЕТИКА**

«Трое, с кем я работал, делали вот что».

Замените «все» на число и назовите поступок. «Три моих начальника меняли задачи в последний момент» это наблюдение, и с ним что-то можно делать: искать место, где так не принято, спрашивать об этом на собеседовании. У «все начальники одинаковые» продолжения нет.

КАК ЗВУЧИТ

- Начальник снова всё переиграл в пятницу?
- Они все одинаковые, что ты хочешь.
- Третий подряд, кто так делает. В следующий раз узнаю про это на собеседовании, до того как выйти.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. В шутке, за столом, когда все понимают, что это шутка. Всерьёз она не годится ни в одном варианте.

ГЛАВА 7

Фразы, которые ломают разговор

До сих пор речь шла о фразах, которые вы говорите в основном себе. Эти пять произносятся вслух, другому человеку, и действуют одинаково: разговор после них продолжается, но перестаёт быть разговором. Примерно как выключить свет в комнате, где вы оба ещё сидите.

«Ты всегда». «Я же говорил». «Нормально». «Делай как знаешь». «Мне всё равно». Ни одна из них не выглядит грубой, некоторые даже похожи на уступку. Но собеседник после них либо замолкает, либо переходит в оборону, и то, ради чего вы начинали говорить, так и не произносится.

Где-то нужен факт вместо обобщения, где-то следующий шаг вместо упрёка, где-то ваша позиция, которую вы спрятали за «всё равно». После любой из них собеседнику есть что ответить, и это, собственно, всё, что от замены требуется.

«Ты всегда / ты никогда»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Посуда с вечера стоит в раковине, и вы говорите: ты никогда не убираешь за собой. Вы имели в виду посуду, а он услышал «никогда» и тут же вспомнил среду, когда убирал, и вот вы спорите о среде, а посуда как стояла, так и стоит.

Так выходит с любым обобщением. «Всегда» и «никогда» невозможно подтвердить, зато легко опровергнуть одним случаем, и собеседник этот случай найдёт, потому что искать его приятнее, чем мыть. Разговор уходит в спор о словах, и вам кажется, что вас опять не услышали. Хотя услышали вас точно: вы сказали «никогда», а о посуде в этом слове ничего нет.

ЗАМЕНА

КОНКРЕТИКА

«Сегодня посуда стоит с вечера».

Один случай с датой, и спорить не о чем, посуда действительно стоит. Дальше можно просить: помой сейчас, давай договоримся, кто моет по утрам. Если случаев накопилось много, назовите несколько, с днями недели. От «всегда» отмахиваются, а от трёх дат отмахнуться труднее.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты никогда не помогаешь по дому!
- Неправда, в среду я всё убрал.
- Посуда с вечера стоит, а у меня через час гости. Помой сейчас, пожалуйста.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. В благодарности. «Ты всегда меня выручаешь» никто опровергать не станет.

«Я же говорил»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Машина не завелась, и первое, что вы говорите, это что предупреждали. Предупреждали, правда. Только сейчас в этом никакого проку: машина от вашей правоты не заведётся, а вопрос, что делать, так и висит.

Зато «я же говорил» отвечает на другой вопрос, который вслух никто не задавал: кто здесь умнее. Собеседник это слышит и делает вывод на будущее. В следующий раз он не расскажет вам о своих планах заранее, чтобы потом не слушать про «я же говорил», и вы узнаете о них, когда что-то сломается. Спор вы выиграли, но о чужих планах теперь узнаете последним.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что он дурак. Такое, услышанное один раз, забывается плохо.

ЗАМЕНА

ШАГ

«Что делаем сейчас?»

Правота никуда не денется, о ней можно напомнить потом, отдельно, спокойно и один раз: в следующий раз, когда я говорю про аккумулятор, давай проверим сразу. А сейчас есть машина, которая не завелась, и такси, которое надо вызвать.

КАК ЗВУЧИТ

- Ну вот, не завелась.
- Я же говорил, аккумулятор менять надо было.
- Так. Что делаем? Я звоню в сервис, ты посмотри такси.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Наедине с собой, как заметка: мои прогнозы по этой теме сбываются, стоит себе доверять. Говорить её вслух незачем.

«Нормально»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Что-то не так?» «Нормально». Тон при этом такой, что сомнений не остаётся. Но слово сказано, и собеседнику теперь положено догадываться самому. Он догадывается неправильно, и вы обижаетесь второй раз, уже на то, что он не понял.

Изнутри это не игра. Вам обидно, а сказать об этом кажется мелочным или опасным, вдруг выйдет ссора. «Нормально» и получается компромиссом между «пожаловаться» и «промолчать», и, как многие компромиссы, не даёт ни того, ни другого: обида при вас, собеседник в недоумении, вечер идёт своим чередом, только хуже.

ЗАМЕНА КОНКРЕТИКА

«Мне обидно, что ты не позвонил, когда задержался».

Что случилось и что вы чувствуете, без «всегда» и без «ты вообще». Собеседнику после этого понятно, о чём речь, и он может ответить по существу: объяснить, извиниться, сказать, что видит иначе. Любой из этих ответов лучше, чем догадки.

КАК ЗВУЧИТ

- Ты чего такая?
- Нормально всё.
- Обидно, что ты не позвонил, когда задерживался. Я ждала и не знала, что думать.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда так и есть. А если говорить пока не хочется, скажите это: «не сейчас, вечером». Это тоже отказ, но у него есть время.

«Делай как знаешь»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Вы сообщаете, что берёте дом за городом, и слышите: делайте как знаете, только потом не жалуйтесь. Формально вам разрешили. По сути человек вышел из разговора, оставив за собой право сказать «я же говорил», когда что-нибудь пойдёт не так.

Тот, кто говорит «делай как знаешь», обычно против. Но «я против» означает спор, обиду, объяснения, а на это нет сил или смелости, и проще выйти. Вы же остаётесь с решением, которое теперь придётся принимать вопреки, и с чувством, что вас не поддержали, хотя вслух никто не возражал.

ЗАМЕНА

АВТОРСТВО

«Я против, и вот почему». Или **«Делайте. Я помогу, если что».**

В первой вы называете свою позицию, с ней можно спорить, и разговор продолжается. Во второй вы уступаете без запаса на «я же говорил». Остаться посередине, не поддержав и не возразив, хуже обоих вариантов.

КАК ЗВУЧИТ

- Мы решили брать дом за городом.
- ~~Делайте как знаете. Только потом не жалуйтесь.~~
- Я против, боюсь, что не потянете. Но решать вам, и если понадобится, я рядом.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. После того как вы высказались. «Я сказал, что думаю, дальше решай сам» похоже по словам, но без «не жалуйся», и это уже уступка.

«Мне всё равно»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Где ужинаем? Мне всё равно. Через полчаса вы недовольны, потому что опять суши, хотя выбирать отказались сами.

Бывает и тяжелее. «Мне всё равно» в ответ на новость, которая задела: партнёр рассказывает о повышении, а вы пожимаете плечами. Так наказывают молча, и собеседник это чувствует. Повышение для него становится чуть менее радостным, а вам потом самому неловко, и объяснить, за что вы его так, трудно.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что решать ему одному, а отвечать потом за двоих. Или что его новость вам не важна.

ЗАМЕНА **АВТОРСТВО**

«Мне подходит любой вариант, выбирай». Или **«Мне не всё равно. Хочу к морю, но не самолётом».**

Первое годится, когда вам и вправду всё равно, и тогда после чужого выбора вы не морщитесь. Второе, когда у вас есть позиция, и её лучше назвать сразу, чем предъявлять потом через недовольство.

КАК ЗВУЧИТ

- Куда поедem в отпуск?
- Мне всё равно, решай сама.
- Хочу к морю, но не самолётом, лететь не хочу. Остальное выбирай ты.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда это правда и вы готовы принять любой исход без единого слова после. Проверить легко: промолчали после чужого выбора и вам хорошо, значит, было всё равно.

ГЛАВА 8

Как вы себя стираете

Эти пять фраз самые вежливые в словаре. «Мне не сложно». «Да ладно, ерунда». «Извини, что отвлекаю». «Наверное, глупый вопрос». «Я просто...» В них нет ни обвинения, ни отговорки, есть только вы, входящий в разговор боком, чтобы никого не задеть. И разговор, в котором вас после этого почти нет.

В каждой из них вы заранее уменьшаете себя: своё время, свою работу, свой вопрос. Собеседник соглашается с этим уменьшением, потому что вы сами его предложили, и дальше относится к вам так, как вы попросили.

Иногда для замены хватает убрать одно слово. Трудно другое: выдержать секунду, когда вы говорите о себе в полный рост.

«Мне не сложно»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Коллега просит помочь с презентацией, и вы отвечаете: да мне не сложно. Помочь вы согласились и заодно сообщили, что вашего времени это не стоило. Через полгода таких «не сложно» набирается усталость, о которой неловко сказать вслух, ведь вы сами каждый раз говорили, что несложно.

Есть у этого и другая сторона. Помощь, которую вы объявили лёгкой, принимают как лёгкую. Коллега тут не виноват, он поверил вам на слово, а вы это слово повторяете каждый раз.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. «Проси ещё».

ЗАМЕНА **АВТОРСТВО**

«Сделаю».

Если хочется тепла, добавьте: сделаю, мне это в радость. Если помощь стоила усилий, скажите и это, уже после: сделал, было плотновато, но успел. Тогда у помощи появляется вес, и с ней обращаются аккуратнее.

КАК ЗВУЧИТ

- Слушай, поможешь с презентацией?
- Да мне не сложно.
- Да, сделаю к четвергу.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда так и есть и вам важно, чтобы человек не чувствовал себя должным. У многих, правда, «не сложно» стало единственным способом сказать «да», и тогда это уже не про лёгкость.

«Да ладно, ерунда»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Вам говорят: отличная презентация. Вы отвечаете: да ладно, ерунда, за вечер сделал. Презентацию вы делали три вечера. Но принять похвалу целиком неловко, и вы отдаёте её обратно вместе со своими тремя вечерами.

Отменяются при этом двое. Тот, кто похвалил, потому что его оценке вы не поверили. И вы, потому что три вечера превратились в один и перестали считаться. Человек, который хвалил, в следующий раз промолчит, зачем хвалить то, что ерунда. А вы постепенно привыкаете так думать о своей работе.

ЗАМЕНА

АВТОРСТВО

«Спасибо. Три вечера на неё ушло».

Принять и сказать, сколько это стоило. Если называть вечера неловко, хватит первого слова: спасибо, мне приятно. В нём вы есть.

КАК ЗВУЧИТ

- Отличная презентация, серьёзно.
- ~~Да ладно, ерунда, за вечер накидал.~~
- Спасибо. Три вечера сидел, рад, что зашло.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда хвалят за то, что далось без усилий, и вам не хочется присваивать лишнее. Но и тогда лучше сказать, чья заслуга: это не я, это Олег собрал.

«Извини, что отвлекаю»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. Вы подходите к коллеге с вопросом по договору и начинаете с извинения. Ещё ничего не спросили, а уже виноваты. Коллега слышит, что вопрос мелкий, раз человек сам за него извиняется, и отвечает на ходу. Вы уходите, так и не узнав то, за чем шли.

Чем он был занят, вы не знаете. Может, листает ленту. Может, правда считает смету. Но извинились вы заранее, на всякий случай, и тем самым сообщили, что ваше дело по умолчанию менее важно, чем чужое, каким бы чужое ни было.

ЧТО СЛЫШИТ ДРУГОЙ. Что вопрос можно не дослушивать. Он и не дослушает.

ЗАМЕНА

АВТОРСТВО

«У меня вопрос по договору. Сейчас или после обеда?»

Предмет и время. Вы не извиняетесь, вы уточняете, когда удобно, и в этом есть уважение к чужому времени без унижения своего. Если человек занят, он скажет «после обеда», и с этим ответом можно спокойно уйти и вернуться.

КАК ЗВУЧИТ

- Извини, что отвлекаю, можно быстрый вопрос?
- Ну давай, только быстро.
- У меня вопрос по договору с подрядчиком. Сейчас удобно или зайти после обеда?

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда вы прерываете что-то важное и видите это: человек на звонке, в разговоре, считает. Тогда извинение к месту, а вопрос можно отложить.

«Наверное, глупый вопрос, но...»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. На совещании вы не поняли, что означает цифра в отчёте. Спросить хочется, но вдруг все понимают, кроме вас. Поэтому вы спрашиваете с предисловием: наверное, глупый вопрос, но что это за цифра. Предисловие должно защитить: если вопрос и правда глупый, вы это предвидели.

Защищает оно плохо. Вы сами назвали вопрос глупым, и часть присутствующих согласится, не вникая. А вопрос, между тем, чаще всего тот самый, который хотели задать ещё трое, но постеснялись. Вы сделали за них работу и сами же её обесценили.

ЗАМЕНА

ШАГ

Задать вопрос без предисловия.

«Что означает цифра в третьей строке?» Простому вопросу положен короткий ответ, сложному подробный, и предисловие не нужно ни одному из них. Оно в любом случае только занимало место.

КАК ЗВУЧИТ

- Наверное, глупый вопрос, но что тут за цифра?
- ~~Да это просто... ладно, неважно.~~
- Что означает цифра в третьей строке?

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда вы новичок и хотите это обозначить, чтобы объясняли с начала: «я здесь первую неделю, спрошу очевидное». Так вы объясняете, какой ответ вам нужен, и получаете его.

«Я просто...»

ЧТО ПРОИСХОДИТ. «Я просто хотел уточнить». «Я просто спросить».

«Я просто подумал». Слово «просто» здесь ничего не упрощает, оно уменьшает: вашу просьбу, ваш вопрос, вашу мысль. Вы входите с ними как с чем-то мелким, чтобы не претендовать на многое, и получаете столько, на сколько претендовали.

Уберите «просто» и послушайте, что осталось. «Хочу уточнить». «Хочу спросить». «Я подумал, что». Ничего не изменилось, кроме размера, а размер собеседник замечает первым. С «просто» вы заходите на минуту. Без него с вами говорят как с человеком, который пришёл по делу.

ЗАМЕНА

АВТОРСТВО

Убрать «просто».

Короче замены в словаре нет. Попробуйте один день обходиться без этого слова и следите за тем, как вам отвечают. Разница будет в тоне, которым с вами говорят.

КАК ЗВУЧИТ

- Я просто хотел спросить, можно ли перенести срок?
- Ну, если просто спросить, то нет.
- Хочу перенести срок на два дня. Причина есть, расскажу.

КОГДА ФРАЗА УМЕСТНА. Когда «просто» что-то значит: «я просто устал», без сложных причин, только усталость. Здесь оно объясняет.

Ревизия за семь дней

Прочитать словарь легко. Трудно услышать эти фразы в собственной речи, потому что они и звучат как фон. Поэтому здесь не «применяйте всё сразу», а порядок действий на неделю. Он устроен так, чтобы первые три дня вы ничего не меняли, а только слушали. Без этого замены не будут работать: вы просто не заметите момент, когда пора их доставать.

Дни первый, второй и третий: слушать

Заведите заметку в телефоне, назовите её как угодно. В течение трёх дней, когда ловите себя на фразе из словаря, вслух или про себя, записывайте её дословно и коротко, где это было: «попробую, коллеге, про отчёт». Ничего не исправляйте и не пытайтесь говорить лучше, иначе вы услышите не свою речь, а речь человека, за которым следят.

Ловить получится не всегда, чаще задним числом: вы уже сказали «нет времени», разговор ушёл дальше, и только через минуту вы вспоминаете, что это была одна из сорока. Записывайте всё равно, задним числом тоже годится.

Полезно дважды в день, в обед и вечером, перечитывать заметку. Просто чтобы глаз привык к списку и в следующий раз сработал раньше.

День четвёртый: выбрать три

На четвёртый день откройте заметку и посчитайте. Обычно список выглядит так: две-три фразы повторяются по несколько раз в день, ещё пять-шесть встретились по разу, остальных из словаря нет вовсе. Это ваши фразы. У каждого человека свой набор, и он меньше, чем кажется.

Выберите три самые частые. Только три, даже если хочется взяться за все. Откройте их карточки, перечитайте замену и перепишите её своими словами в ту же заметку. Ваша формулировка важнее той, что в словаре: она должна звучать как вы, иначе не приживётся.

Дни с пятого по седьмой: менять только эти три

Три дня вы меняете только выбранные фразы. Остальные тридцать семь пусть звучат как звучали. Так надёжнее: одна новая дорожка протаптывается, три ещё можно, десять зарастут все разом.

Ловите себя и переформулируйте. Вслух, если ситуация позволяет: сказали «попробую», и тут же «то есть буду в субботу к десяти». Про себя, если не позволяет. Первые разы будут неуклюжими, и собеседник, возможно, заметит. Через несколько раз новая фраза начнёт приходить раньше старой.

Записывайте и это: где заменили, что получилось в ответ. Ответы собеседников и есть главный результат недели.

| Восьмой день: перечитать

Перечитайте заметку целиком. Вы увидите три вещи. Сколько раз за неделю вы произносили свои три фразы, и число это обычно больше, чем ожидалось. В каких ситуациях они приходят чаще всего, обычно это одна-две повторяющиеся сцены. И как отвечали люди, когда вы говорили иначе.

После этого решайте сами: оставить эти три ещё на неделю, пока не станут привычными, или добавить следующие. Спешить некуда. Словарь никуда не денется, а фразы, которые вы уже слышите в своей речи, обратно в фон не вернуться.

| Чего не делать

Не поправляйте других. Об этом было во введении, и повторить не лишне: за неделю вы начнёте слышать эти фразы у всех вокруг, и захочется поделиться. Не надо. Человек, которому указали на «попробую», защищает своё «попробую», и вы получите спор.

Старые фразы звучали годами и будут звучать ещё какое-то время. Задача в том, чтобы вы их слышали. А кто слышит, у того руль уже наполовину в руках.

Шпаргалка: 40 замен на одной странице

Ключи: А авторство · К конкретика · Ш шаг

Кто здесь хозяин

ФРАЗА	ЗАМЕНА	
Он меня бесит	Я злюсь, когда он...	А
У меня не было выбора	Я выбрал это, потому что другие варианты были хуже	К
Так получилось	Я организовал это так, что...	А
Если бы не он / не это	Пробки есть. Что я делаю с этим завтра?	Ш
Такова жизнь	В этот раз вышло так. Что я делаю иначе?	Ш

Слова, после которых ничего не происходит

ФРАЗА	ЗАМЕНА	
Я попробую	Приеду в субботу к десяти. Либо: нет	Ш
Надо бы	Я хочу... Либо: я не хочу, и не буду	А
Как-нибудь	В четверг вечером	Ш
С понедельника	Сегодня, но маленькое	Ш
Посмотрим	Нет. Либо: решу к пятнице и скажу	А

Двери, которые вы закрываете сами

ФРАЗА	ЗАМЕНА	
Я не могу	Я пока не умею... Либо: я не хочу этим заниматься	К
Мне это не дано	Я пробовал это два раза, оба в детстве	К
Уже поздно	Поздно для чего? И один шаг на этой неделе	Ш
Это не мой уровень	Там нужно А, Б и В. У меня есть А и Б	К
Ему просто повезло	Он делал это пять лет	К

Где прячется ваш выбор

ФРАЗА	ЗАМЕНА	
У меня нет времени	Я выбираю потратить это время на другое	А
Я не успеваю	Из семи задач к пятнице будут четыре. Три не будут	К
Я должен	Я выбираю..., потому что...	А
Я вынужден	Я решил..., потому что...	А
Меня заставили	Я согласился, потому что не хотел...	А

Диагнозы, которые вы ставите себе

ФРАЗА	ЗАМЕНА	
Я такой человек	В этот раз я так поступил	К
Со мной сложно	Я вспыхиваю, когда меня торопят. Вот что я делаю, когда это случается	А
Я не умею отказывать	«Нет», один раз на этой неделе, на самую мелкую просьбу	Ш
Я не из тех, кто...	Я этого ни разу не делал	К
В моём возрасте уже...	Мне сорок семь, и я иду	Ш

Диагнозы, которые вы ставите другим

ФРАЗА	ЗАМЕНА	
Он меня не уважает	Он позвал гостей, не спросив меня	К
Ей на меня плевать	Она не ответила за день. Почему, я не знаю	К
Он безответственный	Он сорвал два срока из пяти	К
Они хотят от меня избавиться	Меня не позвали на встречу. Спрошу у руководителя, почему	К
Все они одинаковые	Трое, с кем я работал, делали вот что	К

Фразы, которые ломают разговор

ФРАЗА	ЗАМЕНА	
Ты всегда / ты никогда	Сегодня посуда стоит с вечера	К
Я же говорил	Что делаем сейчас?	Ш
Нормально	Мне обидно, что ты не позвонил, когда задержался	К
Делай как знаешь	Я против, и вот почему. Либо: делайте, я помогу	А
Мне всё равно	Мне подходит любой вариант. Либо: мне не всё равно, хочу...	А

Как вы себя стираете

ФРАЗА	ЗАМЕНА	
Мне не сложно	Сделаю	А
Да ладно, ерунда	Спасибо. Три вечера на неё ушло	А
Извини, что отвлекаю	У меня вопрос по договору. Сейчас или после обеда?	А
Наверное, глупый вопрос, но...	Задать вопрос. Без предисловия	Ш
Я просто...	Убрать «просто»	А

0 словаре

Этот словарь я собрал как отдельную часть работы над курсом «Позиция хозяина». В курсе разбирается, откуда берутся эти фразы и почему они возвращаются: как мысль превращается в событие, а событие подтверждает мысль, и что с этим кругом делать. Словарь же про речь: что с ней можно сделать, не дожидаясь теории.

Если словарь оказался полезен, передайте его тому, кто узнает в нём свои фразы.

ЧТО ДАЛЬШЕ

**Сорок фраз, три ключа
и одна неделя, чтобы услышать
собственную речь**

*Если словарь пригодился, передайте его тому,
кто узнает в нём свои фразы.*

✦
ПОЗИЦИЯ ХОЗЯИНА