



Юлия Булгакова

ДАВАЙ НЕ БУДЕМ МОЛЧАТЬ

Как разговаривать
на сложные темы
с теми, кто вам важен

УДК 159.92
ББК 88.53
Б90

Булгакова, Юлия Леонидовна.

Б90 Давай не будем молчать : как разговаривать на сложные темы с теми, кто вам важен / Юлия Булгакова. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Разреши себе чувствовать).

ISBN 978-5-04-225456-7

Именно честные и открытые разговоры делают важные связи настоящим крепкими, запускают лучшие проекты и приносят облегчение после давней обиды. В своей книге Юлия Булгакова дает много исцеляющих рецептов, подходов и советов, чтобы в стрессовой коммуникации вы чувствовали себя максимально спокойно, а также научились исправлять словом любые сложности в беседе.

УДК 159.92
ББК 88.53

© Воронова А. С., фото на обложке, 2025
© Бортник В., иллюстрация на обложке, 2025
© Булгакова Ю.Л., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-225456-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

МОЛЧАНИЕ ВО ВСЕ НЕ ЗОЛОТО	7
Глава 1. НЕМОТА ДЕТСКОЙ БОЛИ. <i>Почему так сложно говорить о самом важном?</i>	15
Глава 2. НЕ МЕШАЙ СЕБЕ БЫТЬ СОБОЙ. <i>Как оставаться взрослым и честным в коммуникациях?</i> ...	26
Глава 3. СЕРДЦЕМ ЛЮБЛЮ, СЛОВОМ БЬЮ	37
Глава 4. ЗДЕСЬ БЫТЬ МОГЛА ЛЮБОВЬ, НО ЗДЕСЬ ЛИШЬ СТРЕЛЫ. <i>Как перейти с языка противостояния на язык сближения</i>	53
Глава 5. МЕЖДУ НАМИ МОРЕ. <i>Как мы можем обозначить свои границы, не нарушая чужих?</i>	68
Глава 6. СЛОВА, КОТОРЫЕ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ЗАБЫТЬ	89
Глава 7. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ КАК КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА ОТНОШЕНИЙ. <i>Расскажи мне про меня</i> ...	106
Глава 8. СКОРАЯ ПОМОЩЬ В СЛОЖНЫХ КОММУНИКАЦИЯХ	121
Глава 9. РАНЯТ ТЕ, КОМУ БОЛЬНО ВНУТРИ	133

Глава 10. ПРЕЛЮДИЯ НЕОБХОДИМА НЕ ТОЛЬКО В СЕКСЕ	145
Глава 11. НЕВАЖНО, ЧТО ТЫ СКАЗАЛ, — ВАЖНО КАК	155
Глава 12. СКАЖИ, О ЧЕМ ТЫ МОЛЧИШЬ?	165
Глава 13. ВООБРАЖЕНИЕ НЕ ПОДВЕДЕТ. <i>Говори как художник</i>	179
Глава 14. КАК РАЗГОВАРИВАЮТ НАШИ ТЕЛА? ...	187
Глава 15. ОТОРВИ СЕБЯ ОТ «КРЮЧКА»	195
Глава 16. КАЖДОМУ РАЗГОВОРУ СВОЙ АНТУРАЖ	202
Глава 17. ТРИДЦАТЬ ОДНО СПАСИТЕЛЬНОЕ ПРАВИЛО В РАЗГОВОРЕ	212
Глава 18. КОРОТКИЕ МЫСЛИ-ВЫСКАЗЫВАНИЯ, <i>которые спасут вас от коммуникативной катастрофы</i>	230
Заключение и напутствия	246
Благодарности	251

МОЛЧАНИЕ ВОВСЕ НЕ ЗОЛОТО

Из всех привилегий взрослой жизни возможность вести судьбоносные разговоры — самая роскошная. Стоит от нее отказаться, и половина прелестей нашего с вами существования летит в «черную дыру». Не сбываются классные проекты, рушатся бизнесы, сходят на нет важные отношения, рвутся дружеские связи.

Как-то я пришла на укладку к своему мастеру. Мы общались с Машей еще со студенческих времен: много знали друг о друге и всегда с удовольствием вели взрослые разговоры о важном. Но в этот раз Маша была «совсем не Маша» — молчаливая, напряженная, что однозначно считывалось по рукам, спине, лицу и тяжести молчания. Оно было колющее, я бы даже сказала, оборонительно-нападающее — только попробуй тронь.

Прошли те времена, когда я могла сделать вид, что не замечаю внутреннего напряжения у собеседника, абстрагироваться и продолжать общаться как ни в чем не бывало. Сейчас я не пропускаю ничего: внимательно подбираю слова или вопросы для любого человека, обозначаю, что чувствую, проверяю предположения и помогаю выразить внутреннее состояние.

Уверена, прочитав эту книгу, вы тоже будете гораздо быстрее и легче подбирать слова для своих мыслей, чувств и ощущений. А еще понимать, что на самом деле хочет выразить другой человек.

В общем, я больше не молчу, чем часто раздражаю и даже пугаю близких, которые приготовились приспать свою боль «песочком». Поэтому я посмотрела на Машу и спросила:

— Что случилось?

— Все нормально, — буркнула она.

Ох уж это «все нормально», прикрывающее боль, напряжение, обиду и бог знает что еще. С недавних пор я категорически запретила эту фразу своему языку, чтобы не врать ни себе, ни другим. И больше на нее не ведусь ни в каких разговорах.

— Нормально — это когда нет явных признаков патологии, так что рассказывай про неявные, — улыбнулась я, а за мной и Маша. Ну слава богу.

— Вчера разговаривала со старшей, — выдохнула она удрученно.

Старшая дочь Маши живет в Москве, видятся они крайне редко, и даже разговоры по телефону для нее практически как живая встреча.

— И?

— Представляешь, она вдруг заявила, что я всегда была холодной матерью и никогда не вникала в ее проблемы.

— До психотерапевта, наверное, дошла, — пошутила я. — И что ты? Спросила, что она имела в виду и почему сейчас про это заговорила?

— Ничего я не спросила, свернула разговор. Мне ничего не хотелось выяснять и уж тем более оправдываться. Не хватало еще унижаться...

— То есть ты хочешь сказать, что на этом ваше общение закончилось? Ты обиделась и замолчала?

Маша молча отвернулась. Что тут скажешь, самое сложное в отношениях с детьми — это признать и осознать свою родительскую уязвимость. И тем более сказать об этом вслух. Большинство предпочитает обидеться на детей и тащить неприятный осадок с собой в старость, отжимая потом внимание и любовь у своих взрослых чад.

— Обиделась? — повторила я.

— Нет, просто неприятно. Да и с какой стати я буду про это с ней разговаривать? Нечего меня судить. Пусть скажет спасибо, что я ей все эти годы помогаю.

Маша закипала, не замечая, как ее руки все больше дрожали, движения становились нервными, а инто-

нация все более резкой. Как-то не так мне представлялась укладка перед фотосессией.

— А ты видишь, что разговор на самом деле не закончен? Он идет полным ходом у тебя внутри. И у дочери, я уверена, тоже.

И тут Маша расплакалась, а значит, разговор не просто идет полным ходом, он буксует, проходит сложные препятствия и обязательно дойдет до кульминации, хотя вербально участники его завершили.

Так происходит всегда.

Ни один разговор не завершается, пока не проживет кульминацию, разрешение и завершение. Если участники не прожили разговор до конца, он будет продолжаться через внутренний диалог. Это когда собеседника нет рядом, а мы с ним мысленно разговариваем, что-то доказываем, объясняем, оправдываемся или предъявляем претензии, вкладывая энергию и эмоции.

Я называю это коммуникативным самообслуживанием, и поверьте, это самая распространенная привычка в отношениях между людьми.

Но что бы мы ни поворачивали внутри, невысказанное вслух неконтролируемо управляет нашим поведением, реакциями, эмоциями, состоянием, отношениями и даже нашим будущим. Только представьте, сколько у каждого из нас таких диалогов, сколько

времени и сил тратится на эти внутренние «стиральные барабаны».

Я искренне сочувствовала Маше: из таких коммуникативных коллапсов выбираться сложно, а вот оказаться там проще простого.

— Послушай, а ты холодная мать? Считаешь себя такой? — спросила я.

— Нет! Я категорически не согласна. Конечно, может, я и не образец тепла, но точно не холодная.

— Тогда с чего обижаться? Она не про тебя говорит, она говорит про свои ощущения. И слава богу, что говорит. Знаешь, пока мы готовы друг другу что-то предъявлять, все можно изменить. Почему ты не спросила, как она чувствовала твою холодность, через что? Как она понимает, что это именно холодность, а не другое ощущение? Что именно ей кажется холодным? Что значит для нее теплая мать? И есть ли что-то, в чем ты была теплой?

— Юль, да где же столько осознанности взять и энергии, чтоб вести «смычком» вот так, не останавливаясь, да еще и когда ты слышишь в свой адрес крайне неприятные вещи? — горько спросила Маша.

А правда, где? Где взять энергию для таких вопросов? Где взять силы, чтоб услышать ответы? Так именно там — в продолжении разговора, в движении через воображаемый или видимый тупик, в открытости

и честности, в смелости продолжать и не замалчивать, проваливаясь в отчуждение и обиду.

Сколько там энергии, кто бы только знал! Мне даже не с чем сравнить. Бездонное море. Тупик, он же импульс, он же толчок, он же трамплин для движения. Но мы из эгоистического страха оказаться непонятыми и отвергнутыми усиленно тормозим себя, оттягивая к обиде и напряжению. Страх здесь самый что ни на есть «шкурный»: разговор после «точки кипения» может разрушить наши представления о том, как нас воспринимают и кто мы есть для другого человека, а значит, проявить неприглядные стороны, свои и собеседника. А вдруг отношения совсем развалятся, что потом с этим делать? Страшно. Вот мы и глотаем слова, молчим: так привычнее, понятнее, проще.

Напряжение → боль → обида → тупик → молчание → отчуждение → холодность → разрыв → пустота. Если мы искусственно прерываем коммуникацию, хотя внутри бурлит, то такой цепочки не избежать.

”” Миллион несказанных нужных слов
и незадаанных вопросов, оседающих
в глубинах сердца, в напряжении тела,
в усталости ума и в разочаровании души,
становятся тяжелым грузом. Где уж тут
взять энергию?

Невысказанное ее съедает.

Мы столько всего умеем: летаем в космос, создаем невероятные шедевры, строим мощные бизнесы, зарабатываем деньги... Но открыть рот и сказать все, что наболело, открыть свою уязвимость через слова, пропустить через горло боль, обиду, слезы, радость, любовь, задать сложный вопрос — это до сих пор вызывает у нас страх и напряжение. И мы молчим. Надеемся, что все решится само, или говорим языком претензий и обид, подавляя истинные чувства, отчуждаясь от другого, а заодно и от себя.

В общем, Маше я молчать не дала, «причинила» добро и помогла подготовиться к разговору с дочкой, а потом инициировать его.

Идея написать книгу родилась у меня именно в тот момент. Я почти 30 лет сопровождаю сложные разговоры партнеров, команд, творческих групп и сообществ. Работаю с клиентами индивидуально, обучаю коучингу, помогаю людям проживать сложнейшие кризисы, неожиданные изменения, трансформации. Поэтому точно знаю, сколько людей носят внутри невысказанное. Они понятия не имеют, что с этим надо что-то делать, а не таскать в себе всю жизнь, пока не станет окончательно поздно.

Я уверена, что говорить о сложном и важном с другим человеком можно без обид, претензий и защит. В этой книге я поделюсь с вами и практиками, и свежими идеями, которые помогут все это воплощать в непростой коммуникативной ежедневности.

Возможно, не с каждым можно договориться, возможно, не ко всем переживаниям можно подобрать слова, но в этой книге вы встретите много рецептов и подходов, схем и советов, чтобы чувствовать себя максимально устойчиво в любом сложном разговоре. Это могут быть разговоры с близкими, с друзьями, с детьми, с пожилыми родителями, с любимыми, с супругами, с родственниками, с коллегами, с руководителями и даже просто со случайными людьми.

Примеры я собрала так, чтоб каждый из вас мог сопоставить прочитанное с тем, что приходится проживать сейчас. Имена всех героев в примерах изменены, а контекст обстоятельств настоящий. Я предлагаю читать книгу от начала до конца, с карандашом и блокнотом, вспоминая свои неслучившиеся или незаконченные разговоры, давая им возможность полноценно завершиться.

Уверена, когда вы прочтете эту книгу, сделаете практики и ответите на приведенные в ней вопросы, ни одно слово не будет застревать у вас в горле. Вы сможете исправлять любую сложность в диалоге, подбирая слова мудро и легко, освобождая себя от болезненного напряжения.

Если человек сглатывает обиду и молчит в 14 лет — это адекватно, если в 30 — это странно, если в 50 — недопустимо. Так что пусть ваш взрослый коммуникативный «почерк» раскрывается с каждым разговором.

Глава 1

НЕМОТА ДЕТСКОЙ БОЛИ. Почему так сложно говорить о самом важном?

Долгое время меня не отпускало одно детское воспоминание. Осознать его силу и все последствия я смогла будучи уже глубоко взрослой, после продолжительной работы с психологом. Много лет оно остро влияло на мои отношения и с собой, и с эмоционально значимыми для меня людьми, будь то мужчины, друзья, мои дети и даже коллеги.

Мне все было сложно в контакте с людьми: обозначить свои границы; сказать «нет», если меня о чем-то просили; проявить недовольство; высказать, что меня ранило; отстоять свое; искренне признаться в своих желаниях и много чего еще. Я не могла спокойно обговаривать денежные вопросы и часто соглашалась на совершенно неуважительные для себя гонорары. Не говорила открыто ни с одним из своих мужей о сексе или об отношении к себе. Я почти ни с кем не обсуждала то, что чувствовала на самом деле, и мне часто приходилось прятать боль за приветливой улыбкой и остроумной речью.