

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
МАРИК ИВОНОВ

КАК ОТВЕЧАТЬ НА ПОДКОЛЫ

ОСТРОУМНО, **УВЕРЕННО**, СПОКОЙНО

ТЫ СЕГОДНЯ
ПЛОХО ВЫГЛЯДИШЬ!

→ ЛИЦО ЧЕСТНО
ПОКАЗЫВАЕТ МОЙ
ГРАФИК!

КОГДА УЖЕ
НАЙДЕШЬ НОРМАЛЬНУЮ
РАБОТУ?

→ Я САМ РЕШАЮ,
ГДЕ МНЕ РАБОТАТЬ.

ТЫ ВСЁ ВРЕМЯ
ОПОЗДЫВАЕШЬ!

→ ВРЕМЯ НЕ ЛЮБИТ
СПЕШКУ.

ПОЧЕМУ ТЫ ДО СИХ ПОР
ОДИН?

→ ПРОВОДУ ТЩАТЕЛЬНЫЙ
ОТБОР.

ТЫ СЛИШКОМ
ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ!

→ ЗАТО Я ЧЕЛОВЕК,
А НЕ РОБОТ.

СКОЛЬКО ТЫ
ЗАРАБАТЫВАЕШЬ?

→ ДОСТАТОЧНО,
ЧТОБЫ НЕ ОБСУЖДАТЬ
СУММУ.

ГОТОВЫЕ ОТВЕТЫ НА **ВСЕ СЛУЧАИ** ЖИЗНИ



ЮМОР



ГРАНИЦЫ



ВОПРОСЫ В ОТВЕТ



УВЕРЕННОСТЬ

Марик ИВОНОВ

Как отвечать на подколы

«Автор»

2026

Ивонов М.

Как отвечать на подколы / М. Ивонов — «Автор», 2026

Кто-то отпустил колкость, все засмеялись, а подходящий ответ пришёл только вечером? Это знакомо многим. Книга «Как отвечать на подколы» поможет вам реже теряться, сохранять спокойствие и быстро выбирать подходящую реакцию. Вы узнаете, как отвечать с юмором, использовать самоиронию, задавать неудобные вопросы в ответ и уверенно обозначать личные границы. В книге разобраны подколы о внешности, возрасте, работе, деньгах, отношениях, ошибках и характере. Вы получите готовые примеры, простые формулы ответов, упражнения и 30-дневный тренинг. Ваша цель не в том, чтобы унижить собеседника сильнее. Главное, не позволять чужим словам управлять вашим состоянием. Иногда лучший ответ смешной. Иногда прямой. А иногда достаточно спокойно сказать: «Мне это не нравится».

© Ивонов М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава 1. Что скрывается за подколом	7
Глава 2. Почему мы не можем ответить сразу	12
Глава 3. Нужно ли отвечать на каждый подкол	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Марик Ионов

Как отвечать на подколы

Введение

Наверняка с вами такое случалось.

Кто-то сказал в ваш адрес колкость, окружающие засмеялись, а вы не нашли слов. Подходящий ответ пришёл позже, когда разговор уже закончился.

Вы подумали:

«Почему я сразу этого не сказал?»

Это знакомо многим. Подкол застаёт врасплох. В этот момент нужно понять смысл фразы, справиться со смущением и быстро придумать ответ. Поэтому мозг иногда просто зависает.

Хорошая новость в том, что быструю реакцию можно развивать.

Эта книга поможет вам реже теряться, спокойнее реагировать на колкости и выбирать подходящий ответ.

Иногда можно пошутить.

Иногда лучше задать вопрос:

«Что ты хочешь этим сказать?»

Иногда достаточно спокойно ответить:

«Мне такие шутки не нравятся».

А иногда самый сильный ответ заключается в том, чтобы не реагировать вообще.

Не каждый подкол требует смешной или жёсткой реплики. Главная цель состоит не в том, чтобы унижить собеседника сильнее. Важно сохранить спокойствие, уважение к себе и контроль над разговором.

В книге вы познакомитесь с простыми способами ответа:

спокойным согласием;

самоиронией;

неожиданным поворотом;

уточняющим вопросом;

прямым обозначением границ;

игнорированием.

Мы также разберём подколы о внешности, возрасте, работе, деньгах, отношениях, ошибках и характере.

Готовые фразы не нужно заучивать слово в слово. Один ответ может звучать естественно у одного человека и неестественно у другого.

Важно понять сам принцип и подобрать формулировки под свой характер.

Например, на фразу:

«Ты всегда так долго думаешь?»

можно ответить по-разному.

С самоиронией:

«Да, у меня расширенная версия размышлений».

Спокойно:

«Мне нужно немного времени».

Вопросом:

«Ты куда-то торопишься?»

С неожиданным поворотом:

«Нет, иногда ещё дольше».

Все варианты могут быть удачными. Выбор зависит от ситуации и от того, чего вы хотите добиться.

После каждой главы будут короткие упражнения. Старайтесь выполнять их письменно и придумывать несколько ответов на одну фразу. Так мышление станет гибче, а нужные слова начнут появляться быстрее.

Не требуйте от себя идеальной реплики.

Простая фраза, сказанная уверенно, часто сильнее сложной шутки.

Ваша задача не в том, чтобы выигрывать каждую словесную перепалку.

Ваша задача в том, чтобы реже теряться и самостоятельно решать, как реагировать.

Начнём с главного вопроса.

Что на самом деле скрывается за подколом?

Глава 1. Что скрывается за подколом

Не каждый подкол означает одно и то же.

Иногда человек просто шутит.

Иногда хочет привлечь внимание.

Иногда проверяет, позволите ли вы говорить с собой грубо.

А иногда намеренно пытается задеть.

Чтобы выбрать хороший ответ, сначала нужно понять, что происходит.

Дружеская шутка

Между близкими людьми подкол может быть частью обычного общения.

Например:

«Ты опять заказал то же самое блюдо?»

«Я постоянный человек. Даже в отношениях с ужином».

Здесь никто не пытается унижить другого. Оба понимают правила игры и могут ответить в том же духе.

Главный признак дружеской шутки прост: смешно не только окружающим, но и вам.

Друг также способен остановиться, если вы скажете, что тема неприятна.

Неудачная шутка

Иногда человек не хотел вас обидеть, но выбрал плохую тему.

Например:

«Что-то ты сегодня уставший. Всю ночь работал или просто стареешь?»

Человек может считать это безобидной шуткой. Но вам она не понравилась.

Необязательно сразу вступать в конфликт.

Можно сказать:

«Про усталость верно. Про возраст пока рано».

Или прямо:

«Давай без шуток о возрасте».

Если человек понял и остановился, скорее всего, это была неудачная шутка, а не намеренная атака.

Попытка привлечь внимание

Некоторые люди подкалывают окружающих, потому что не умеют начинать разговор иначе.

Например:

«Ты всегда такой серьёзный?»

За этой фразой может скрываться обычное желание познакомиться или получить вашу реакцию.

Можно ответить легко:

«Нет. По выходным у меня другое выражение лица».

Или:

«Только до первого кофе».

Но вы не обязаны поддерживать такой способ общения.

Если подкол вам неприятен, можно сказать:
«Можно просто поздороваться».

Проверка границ

Иногда человек хочет понять, как далеко ему позволено зайти.
Сначала он делает небольшой комментарий.
Потом более личный.
Если вы нервно улыбаетесь и терпите, подколы продолжаются.
Например:
«Ты сегодня странно одет».
Позже:
«Ты вообще умеешь выбирать одежду?»
Ещё позже он может начать обсуждать вашу внешность при других людях.
В такой ситуации лучше не ждать, пока шутки станут грубее.
Можно ответить:
«Мою одежду обсуждать не будем».
Или:
«Тебе может не нравиться мой стиль, но комментарии оставь при себе».
Короткая граница часто полезнее остроумной фразы.

Желание самоутвердиться

Иногда человек пытается выглядеть сильнее за счёт другого.
Особенно часто это происходит в компании.
Он выбирает того, кто обычно молчит, и начинает подшучивать над ним, чтобы вызвать смех окружающих.
Например:
«Ты сегодня хоть что-нибудь умное скажешь?»
Такой вопрос редко задают из настоящего любопытства.
Можно ответить:
«Когда появится подходящая тема».
Или спросить:
«Ты хочешь поговорить или просто выступаешь?»
Главное, не начинать доказывать, что вы умный человек.
Провокатор именно этого и ждёт.

Скрытая агрессия

Бывает, что человек злится, но не хочет говорить прямо.
Он выражает раздражение через шутки.
Например:
«Ну конечно, у нас же только ты занят».
Или:
«Очень приятно, что ты снова всё решил без нас».
В такой ситуации остроумный ответ может только продолжить конфликт.
Лучше спросить прямо:
«Тебя что-то не устраивает? Давай обсудим без подколов».

Это лишает человека возможности прятать претензию за юмором.

Провокация ради реакции

Некоторым людям важен не сам подкол, а ваша реакция.

Они хотят увидеть раздражение, смущение или попытку оправдаться.

Чем сильнее вы реагируете, тем интереснее им продолжать.

Например:

«Что ты такой чувствительный? Я же просто пошутил».

Это удобная схема. Человек сначала задевает вас, а потом обвиняет в неправильной реакции.

Можно ответить:

«Шутка должна быть смешной обоим».

Или:

«Ты можешь называть это шуткой. Мне это не нравится».

После этого не нужно долго объясняться.

Оскорбление под видом юмора

Иногда подколом называют обычную грубость.

Например:

«Ты выглядишь ужасно. Да ладно, я пошутил».

Слова «я пошутил» не отменяют содержание фразы.

Если человек регулярно унижает вас, смеётся над болезненными темами и игнорирует просьбы остановиться, это уже не дружеский юмор.

Можно сказать:

«Не называй оскорбление шуткой».

Или:

«В таком тоне я разговаривать не буду».

Затем разговор можно завершить.

Не каждая грубость заслуживает красивого ответа.

Как быстро понять намерение

Задайте себе несколько вопросов.

Смеётся ли сам человек вместе со мной или только надо мной?

Останавливается ли он, если я показываю, что мне неприятно?

Шутит ли он так со всеми или выбрал только меня?

Есть ли между нами доверие?

Повторяет ли он одну и ту же болезненную тему?

Хочет ли он общаться или просто получить реакцию?

Ответы помогут выбрать стратегию.

Один подкол, разные причины

Рассмотрим фразу:

«Ты всегда такой молчаливый?»

Друг может говорить это с улыбкой и без злого намерения.

Можно ответить:

«Нет, иногда я ещё и сплю».

Незнакомый человек может пытаться начать разговор.

Можно сказать:

«Сначала присматриваюсь к компании».

Коллега может постоянно критиковать вашу манеру общения.

Тогда лучше ответить:

«Мне комфортно говорить тогда, когда есть что добавить».

Провокатор может хотеть выставить вас странным.

Можно спросить:

«А тебя чем беспокоит моё молчание?»

Слова одинаковые, но намерения разные. Поэтому универсального ответа не существует.

Не пытайтесь читать мысли

Вы не всегда сможете точно понять, зачем человек сказал неприятную фразу.

И это не обязательно.

Не нужно превращаться в психолога и искать скрытые травмы собеседника.

Достаточно оценить две вещи:

Что вы чувствуете?

Как человек реагирует на вашу границу?

Если вам неприятно, вы можете сказать об этом.

Если человек уважает вас, он скорректирует поведение.

Если начинает спорить, высмеивать вашу реакцию или повторять подкол, проблема уже не в неудачной шутке.

Главное правило

Сначала определите цель, потом выбирайте ответ.

Хотите поддержать шутку?

Используйте самоиронию или неожиданный поворот.

Хотите понять намерение?

Задайте вопрос.

Хотите остановить разговор?

Обозначьте границу.

Хотите лишить провокатора реакции?

Ответьте коротко или промолчите.

Остроумие полезно, но оно не является обязательным.

Иногда самая сильная фраза звучит просто:

«Мне это не нравится».

Упражнение

Прочитайте пять фраз:

«Ты опять опоздал».

«Что-то ты поправился».

«Ты всегда так мало говоришь?»

«У тебя до сих пор нет нормальной работы?»

«Ты это серьёзно не знаешь?»

Для каждой придумайте три возможные причины:

дружеская шутка;

неудачное замечание;

попытка задеть.

Затем напишите по одному ответу для каждой ситуации.

Пример:

Фраза:

«Ты опять опоздал».

Дружеский ответ:

«Да, время снова убежало вперёд».

Спокойный ответ:

«Верно. Извини за задержку».

Граница:

«Я уже признал опоздание. Продолжать подколы не нужно».

Один и тот же комментарий допускает разные реакции.

Чем лучше вы понимаете ситуацию, тем легче выбрать подходящий ответ.

В следующей главе разберём, почему во время подкола мысли исчезают, а хороший ответ приходит только вечером.

Глава 2. Почему мы не можем ответить сразу

Подкол часто появляется неожиданно.

Ещё секунду назад вы спокойно разговаривали, а потом услышали неприятную фразу. В голове стало пусто. Вы улыбнулись, промолчали или начали оправдываться.

Позже подходящий ответ нашёлся сам.

Почему так происходит?

Мозг воспринимает подкол как угрозу

Когда нас неожиданно задевают, организм старается защититься.

Учащается сердцебиение.

Напрягается тело.

Сложнее думать.

Внимание переключается с разговора на опасность:

«Что сейчас происходит?»

«Все смотрят на меня?»

«Меня пытаются унижить?»

Мозг занят защитой, поэтому на остроумие остаётся меньше сил.

Это нормальная реакция, а не признак слабости.

Нас отвлекают эмоции

Подкол может вызвать стыд, злость, страх или растерянность.

Человек уже не просто ищет ответ. Он одновременно пытается понять собственные чувства.

Например, вам говорят:

«У тебя до сих пор нет нормальной работы?»

Внутри могут появиться сразу несколько мыслей:

«Почему он это сказал?»

«А вдруг остальные тоже так думают?»

«Мне нужно объясниться».

«Я должен ответить жёстко».

Из-за этого выбрать одну простую реакцию становится трудно.

Мы хотим придумать идеальную фразу

Многие теряются не потому, что им нечего сказать.

Они пытаются придумать слишком хороший ответ.

Хочется, чтобы фраза была короткой, смешной и сразу поставила человека на место.

Пока вы ищете идеальный вариант, момент проходит.

Лучше ответить просто:

«Почему тебя это интересует?»

Чем молчать в ожидании гениальной реплики.

Мы боимся реакции окружающих

Если подкол прозвучал в компании, давление становится сильнее.

Человек думает:

«А если мой ответ не будет смешным?»

«А если станет ещё хуже?»

«А если все будут смеяться уже надо мной?»

Этот страх мешает говорить свободно.

Полезно помнить: вам не нужно развлекать компанию.

Ваша задача состоит не в том, чтобы вызвать аплодисменты. Ваша задача в том, чтобы сохранить уважение к себе.

Мы привыкли оправдываться

Некоторые люди с детства привыкли объяснять каждое своё решение.

Почему опоздали.

Почему выбрали эту профессию.

Почему не женились.

Почему мало говорите.

Поэтому при подколе автоматически начинается длинное оправдание.

Например:

«Почему у тебя нет машины?»

«Просто сейчас много расходов, потом я планирую купить, пока она мне не очень нужна...»

Вы не обязаны давать отчёт.

Можно сказать:

«Пока не нужна».

Или:

«А почему тебя это волнует?»

Старый опыт усиливает реакцию

Иногда обычная фраза задевает слишком сильно, потому что напоминает прежние неприятные ситуации.

Если человека в школе высмеивали из-за внешности, похожий комментарий может вызвать сильную растерянность даже спустя годы.

Он реагирует не только на сегодняшние слова. Внутри возвращается старое чувство.

В такой ситуации особенно важно не обвинять себя:

«Почему я опять не ответил?»

Сначала нужно вернуть спокойствие. Красивый ответ может подождать.

Пауза не означает поражение

Многие боятся молчать даже две секунды.

Кажется, что нужно ответить мгновенно.

Но короткая пауза может выглядеть уверенно.

Посмотрите на человека.

Сделайте вдох.

Не улыбайтесь автоматически.

Затем выберите простой ответ.

Например:

«Что ты имеешь в виду?»

«Повтори, пожалуйста».

«Зачем ты это сказал?»

«Мне такая шутка не нравится».

Пауза даёт мозгу время и показывает, что вы не обязаны реагировать по чужому сценарию.

Повторить слова собеседника

«Ты сказал, что я слишком молчаливый?»

Пока человек отвечает, у вас появляется время подумать.

Задать вопрос

«Почему ты спрашиваешь?»

Теперь объясняться должен собеседник.

Спокойно признать факт

«Да, я опоздал».

Вы снимаете напряжение и можете решить, продолжать ли разговор.

Сделать паузу

Иногда достаточно посмотреть на человека и ничего не говорить.

Не каждый подкол выдерживает тишину.

Не ругайте себя за поздний ответ

Фраза, которая пришла вечером, всё равно полезна.

Запишите её.

Подумайте, какой простой вариант можно было использовать сразу.

Например, вам сказали:

«Ты что-то плохо выглядишь».

Через час вы придумали остроумный ответ:

«Сегодня внешний вид работает в экономном режиме».

Хорошо.

Но на будущее подготовьте и простой вариант:

«Не хочу обсуждать свою внешность».

Теперь у вас есть два способа реакции.

Простые ответы лучше сложных

В напряжённой ситуации трудно вспомнить длинную заготовку.

Поэтому полезно иметь несколько коротких фраз:

«Что ты имеешь в виду?»

«И зачем ты это сказал?»

«Хорошо».

«Допустим».

«Мне это неприятно».

«Давай сменим тему».

«Не будем это обсуждать».

Они не выглядят блестящими, но дают вам контроль.

Упражнение

Вспомните три ситуации, когда хороший ответ пришёл слишком поздно.

Для каждой запишите:

Что вам сказали.

Что вы почувствовали.

Как вы ответили.

Что придумали позже.

Какой короткий ответ можно было использовать сразу.

Пример:

Подкол:

«Ты всегда так медленно работаешь?»

Поздний ответ:

«Я просто даю качеству возможность догнать скорость».

Короткий ответ:

«Тебя не устраивает срок? Давай обсудим конкретно».

Не пытайтесь переписать прошлое.

Вы готовитесь к похожей ситуации в будущем.

Главное

Вы теряетесь не потому, что не умеете думать.

Неожиданность, эмоции и давление временно мешают быстро находить слова.

Скорость развивается постепенно.

Сначала научитесь делать паузу.

Потом используйте простой ответ.

Остроумие можно добавить позже.

В следующей главе разберём, нужно ли отвечать на каждый подкол и когда молчание становится самым сильным решением.

Глава 3. Нужно ли отвечать на каждый подкол

Нет.

Не каждый подкол заслуживает ответа.

Иногда человек ждёт только вашей реакции. Если вы начинаете оправдываться, злиться или спорить, он получает именно то, чего хотел.

Поэтому сначала спросите себя:

Мне вообще нужно отвечать?

Когда лучше пошутить

Юмор подходит, если:

подкол добрый;

между вами есть доверие;

тема не болезненная;

вы сами хотите поддержать игру.

Например:

«Ты опять опоздал».

«Я просто пришёл к самой интересной части».

Такой ответ сохраняет лёгкую атмосферу.

Когда лучше ответить прямо

Прямой ответ нужен, если шутка вам неприятна.

Например:

«Ты что-то поправился».

Можно сказать:

«Я не хочу обсуждать свою внешность».

Или:

«Давай без таких комментариев».

Это не грубость. Это нормальная граница.

Когда стоит задать вопрос

Вопрос полезен, если вы не понимаете намерение человека.

Например:

«У тебя до сих пор нет нормальной работы?»

Можно спросить:

«Что ты называешь нормальной работой?»

Или:

«Почему тебя это интересует?»

Теперь объясняться должен собеседник, а не вы.

Когда лучше согласиться

Иногда подкол теряет силу, если вы спокойно принимаете часть сказанного.

Например:

«Ты слишком долго думаешь».

«Да, иногда мне нужно время».

Или:

«Ты опять забыл».

«Да, бывает».

Провокатор часто ждёт оправданий. Спокойное согласие ломает его сценарий.

Когда лучше промолчать

Молчание полезно, если:

человек специально провоцирует;

вы уже просили остановиться;

разговор не имеет смысла;

вы слишком злитесь;

ответ только усилит конфликт.

Можно посмотреть на человека, сделать паузу и сменить тему.

Иногда отсутствие реакции звучит громче любой реплики.

Когда нужно уйти

Если человек продолжает унижать вас, не обязательно оставаться в разговоре.

Можно сказать:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.