

Ilya V. Petrov

КОГДА ТЕБЯ НЕ ПОДДЕРЖАЛИ



Цуя Petrov

Когда тебя не поддержали

<https://litres.ru/74446889>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы делитесь важной новостью, а в ответ слышите короткое «понятно». Ждёте тёплых слов — получаете совет. Почему это задевает? И всегда ли чужая реакция означает равнодушие?

«Когда тебя не поддержали» — короткая книга об ожиданиях, поддержке и отношениях с собой и другими. Через знакомые жизненные ситуации автор предлагает разобраться, где заканчиваются факты и начинаются наши догадки, чем ожидание отличается от договорённости и как сказать о том, что вам важно.

Здесь нет обвинений за обиду и призывов «просто стать сильнее».

Эта книга — возможность увидеть, что привычная реакция не единственная, и выбрать свой следующий шаг, сохраняя уважение к себе и другим.

Содержание

Вместо предисловия	4
Глава 1 Когда важным оказалось разное	6
Глава 2 Разговор по ненаписанному сценарию	9
Глава 3 Обещание имеет значение	12
Глава 4 Что известно и что мы добавили	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Цзя V. Petrov

Когда тебя не поддержали

Вместо предисловия

Разговор мог занять всего минуту. Кто-то рассказал о важном для себя, услышал короткий ответ, кивнул. Внешне ничего особенного не произошло. А вечером всё ещё вспоминал интонацию, подбирал слова, которые стоило сказать, и решал, будет ли делиться чем-нибудь в следующий раз.

Наверное, многим знакомо это несоответствие: событие было большим, а места в чужом внимании получило совсем немного. Закончен долгий проект. Сделан первый шаг после нескольких лет сомнений. Принято решение, которое нелегко далось. Хотелось разделить радость, но после разговора стало одиноко.

Мне хочется предложить другой разговор. В нём можно признать, что поддержка важна, и при этом внимательнее посмотреть на свои ожидания. Можно заметить неприятный поступок, не придумывая за другого всю историю его мотивов. Можно обратиться с просьбой, услышать ответ и решить, как действовать дальше.

Человек может сердиться на собеседника, а затем и на себя: зачем вообще рассказал, чего ожидал, почему так задело?

К первоначальному разочарованию добавляется требование немедленно стать независимым от чужого мнения. Получается ещё одна задача, с которой будто не удалось справиться.

У этой книги нет задачи сделать читателя человеком, которому никто не нужен. Тёплые отношения не становятся менее ценными оттого, что мы учимся опираться на собственные решения. Но чужая реакция не обязана определять, стоит ли продолжать начатое и чего стоят наши усилия.

В следующих главах будут обычные ситуации: неудачный разговор, невыполненное обещание, замечание не вовремя, неожиданная помощь. Все персонажи и истории вымышлены. Они нужны, чтобы рассмотреть разные возможности, а не узнать конкретного человека и вынести ему приговор.

Некоторые мысли могут оказаться близкими сразу. С другими захочется поспорить. Это нормально для разговора, в котором последнее слово о собственной жизни остаётся за читателем.

Возможно, после этой книги не появится готового ответа на каждый трудный разговор. Но станет заметнее то, что прежде ускользало: между чужим ответом и нашим следующим поступком иногда есть больше места, чем казалось.

Глава 1 Когда важным оказалось разное

Валерия впервые провела занятие по керамике. До этого были месяцы учёбы, пробы, неудачные чашки и расчёты: хватит ли денег на материалы, придёт ли хоть кто-нибудь. Пришли шестеро. Один участник спросил, когда будет следующее занятие.

Домой она вернулась с глиной под ногтями. На кухне муж разбирал квитанции.

— Представляешь, у меня получилось. Все сделали по чашке. И уже спрашивают про следующий раз.

— Хорошо, — ответил он. — Ты за электричество платила?

Вопрос был обычным. В другой вечер Валерия спокойно нашла бы чек. Сейчас он прозвучал так, словно только что рассказанное не стоило даже короткой остановки.

— Платила, — сказала она и пошла мыть руки.

У крана радость никуда не исчезла, но рассказывать дальше уже не хотелось. Муж не назвал занятие бессмысленным, не посмеялся, не запретил продолжать. И всё же ей было неприятно. Она ждала, что он отложит квитанции, спросит, как всё прошло, может быть, обнимет. В её представлении этот вечер давно выглядел иначе.

Что произошло между ними? На этот вопрос легко ответить слишком быстро. «Ему всё равно». «Она слишком много хочет». Оба ответа закрывают разговор прежде, чем в нём появятся подробности.

Известно пока немного. Валерия поделилась событием. Муж коротко отреагировал и сменил тему. Она почувствовала разочарование. Всё остальное ещё предстоит выяснить, если они захотят это сделать.

Для неё несколько фраз означали завершение долгого пути. Для него они могли прозвучать как сообщение об очередном занятии. Это возможное объяснение, а не оправдание и не установленная истина. У него может оказаться совсем другая версия вечера.

Такие несовпадения возникают даже между людьми, которые давно живут вместе. Близость не даёт постоянного доступа к тому, сколько сил стоило другому внешне небольшое событие. Иногда этот масштаб приходится показывать словами: «Для меня это первый раз. Я очень волновалась. Мне хочется немного побыть в этой радости вместе с тобой».

Возможно, после этих слов разговор изменится. Возможно, нет. Но появляется возможность обсудить то, что действительно важно, вместо спора о том, достаточно ли хорошим было слово «хорошо».

Мы часто рассказываем новости, а заодно, сами того не обозначив, задаём вопрос об отношениях: «Тебе важно то, что важно мне?» Поэтому короткий ответ может задеть силь-

нее, чем кажется со стороны. Речь уже идёт не только о чашках, экзамене или новой работе.

Признать это — не значит объявить себя требовательным. Можно хотеть внимания и замечать, что в этот раз его не хватило. Дальше стоит понять, какое именно участие было нужно. С этого начинается более предметный разговор и с близким человеком, и с самим собой.

Глава 2 Разговор по ненаписанному сценарию

Денис получил свидетельство об окончании вечерних курсов. Несколько месяцев он совмещал занятия с работой и ехал домой на последнем автобусе. Свидетельство ещё лежало в сумке, а разговор с отцом уже состоялся у него в голове.

Отец спросит, трудно ли было. Денис скажет: «Бывало по-разному». Тогда отец вспомнит, как сын когда-то бросил другую учёбу, и признает: на этот раз довёл до конца. Возможно, они посидят на кухне чуть дольше обычного.

Но отец, увидев документ, спросил:

— А работу по этому делу уже нашёл?

Денис ответил резко. Отец удивился: он считал вопрос уместным. Сын же услышал, что пройденного пути недостаточно и радоваться пока нечему.

Ожидание иногда появляется незаметно. Мы не садимся составлять обязательный план чужого поведения. Просто представляем хороший разговор. Постепенно эта картина становится настолько знакомой, что реальная встреча воспринимается как её неправильное исполнение.

Откуда взялся сценарий Дениса? Возможно, из прежних разговоров. Возможно, из того, чего ему раньше не хватало. Или из простого желания наконец услышать признание.

Чтобы заметить ожидание, необязательно немедленно найти его происхождение. Достаточно увидеть разницу между «мне хотелось» и «мы договорились».

Само желание никуда не нужно вычёркивать. Денису хотелось, чтобы отец порадовался за него, и это понятное желание. Но отец не присутствовал при мысленной репетиции. Ему неизвестно, какие слова уже заняли в ней свои места.

Одна полезная подробность обнаруживается, если закончить фразу: «Я представлял, что человек...» Ответ может оказаться неожиданно конкретным. Спросит о трудностях. Напишет первым. Проведёт со мной вечер. Отложит телефон. Скажет, что заметил мои усилия.

Уже эта конкретность помогает. Выясняется, что требование «поддержи меня» иногда означает вполне небольшое действие. И становится возможным сказать о нём, если разговор ещё имеет смысл.

Вместе с тем не всякое ожидание нужно отдельно согласовывать. Мы вправе рассчитывать на уважительное обращение и без предварительной встречи о правилах вежливости. Унижение не становится приемлемым оттого, что никто заранее не попросил не унижать. Здесь важно не смешать разные вещи: желанную форму поздравления и обращение, которое причиняет вред.

В случае Дениса пока нет оснований считать вопрос отца насмешкой. Можно ответить на него, а затем добавить: «Работу ещё ищу. Но сегодня мне хотелось отпраздновать, что

я закончил учёбу». Это не гарантирует тёплого вечера. Зато отец получает возможность ответить на реальную просьбу, а сын — увидеть его реакцию на неё.

Ненаписанный сценарий перестаёт быть единственным вариантом разговора, когда мы замечаем, что он существует.

Глава 3 Обещание имеет значение

Марина готовилась выступить с докладом на работе. Коллега предложил помощь:

— Пришли презентацию. До четверга посмотрю и отмечу, что непонятно.

В среду Марина напредила о файле. Коллега ответил, что помнит. В четверг замечаний не было. В пятницу утром она переделывала слайды сама, торопилась и злилась.

Предложить ей в этот момент просто «ничего ни от кого не ждать» означало бы пропустить существенную часть истории. Помощь была оговорена. Назван срок. Марина учла его в своей подготовке. Её разочарование связано с невыполненным обещанием, а не только с воображаемой сценой поддержки.

В отношениях нам нужны договорённости. Мы распределяем дела, назначаем встречи, просим присмотреть за ребёнком, рассчитываем на работу коллег. Если каждый раз считать всякое доверие ошибкой доверившегося, совместная жизнь станет почти невозможной.

Другое дело, что договорённость может быть ясной или расплывчатой. «Когда-нибудь посмотрю» мало говорит о сроках. «Постараюсь вечером» оставляет неопределённость. «Пришли сегодня, завтра до обеда отвечу» задаёт гораздо более понятное ожидание. Полезно услышать, что именно

человек подтвердил, прежде чем строить дальнейший план.

Бывает и ещё одна путаница. Просьба прозвучала, ответа не было, но внутри уже появилось ощущение согласия. «Я же говорил, что мне нужна помощь». Говорил — да. Однако это ещё не означает, что другой взялся помогать. Отсутствие отказа не всегда является обещанием.

В истории Марины всё было достаточно ясно. Ей есть что обсудить:

— Мы договаривались о четверге. Я рассчитывала на твой просмотр. Когда стало понятно, что не успеваешь, мне нужно было об этом узнать.

Она описывает конкретное событие и его последствия. Ей необязательно доказывать, что коллега безответственный во всём или никогда никого не уважает. Разговор о сорванном сроке уже имеет основание.

Коллега может объяснить случившееся и признать свою часть ответственности. Причина поможет понять ситуацию, но не вернёт потраченное время. Поэтому следующий вопрос вполне практический: что они сделают иначе, если снова будут работать вместе? Возможно, назначат промежуточную проверку. Возможно, Марина больше не станет связывать свой срок с его обещанием.

Один срыв и повторяющаяся история дают разную информацию. Если человек обычно выполняет договорённости, случившееся может быть исключением. Если обещания регулярно исчезают без объяснения, разумно иначе плани-

ровать совместные дела.

Доверять можно с учётом опыта. Для этого не требуется ни обвинять себя за прежнее доверие, ни заранее считать всех ненадёжными. Достаточно постепенно приводить ожидания в соответствие с тем, что люди действительно подтверждают и делают.

Глава 4 Что известно и что мы добавили

Антон отправил знакомому фотографию деревянного стола, который восстановил своими руками. Сообщение было прочитано. Ответа не последовало.

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.