

18+

Кику

ЯПОНСКОЕ ИСКУССТВО СЛУШАТЬ И БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ



Хару Ямада

山田晴

Древняя практика четырнадцати сердец

Популярная психология для бизнеса и жизни

Хару Ямада

**Кику: японское искусство
слушать и быть услышанным**

«Азбука»

2026

УДК 159.955+316.77
ББК 88.5

Ямада Х.

Кику: японское искусство слушать и быть услышанным /
Х. Ямада — «Азбука», 2026 — (Популярная психология для
бизнеса и жизни)

ISBN 978-5-389-34432-7

«Кику: японское искусство слушать и быть услышанным» – это не только глубокое социолингвистическое исследование, написанное доктором Хару Ямадой, но и абсолютно уникальное практическое пособие, которое может кардинально изменить вашу жизнь! Хару Ямада взяла за основу древний японский иероглиф ## (кику) – «слушать четырнадцатью сердцами». Он изображает ухо и четырнадцать сердец, символизируя подключение к собеседнику через все возможные каналы: голос, тембр, интонацию, паузы, язык тела, культурный контекст и даже тишину. Автор, пережившая тяжелую травму головы и временную потерю голоса, на личном опыте доказывает: умение слушать – это не пассивный навык. Слушание 14 сердцами помогает не только ориентироваться в пространстве (прослушать нужную остановку в Токио очень легко), вежливо говорить «нет» (иногда руководители компаний не могут отказать, когда сотрудники случайно принимают их за барменов на банкете и просят сделать «Космополитен»), выстраивать доверительные отношения, понимать людей из других поколений и культур, распознавать ложь и исцелять одиночество. «Кику» – это приглашение заново открыть для себя радость быть услышанным и научиться слышать других так, чтобы каждый чувствовал себя замеченным, понятым и по-настоящему живым.

УДК 159.955+316.77

ББК 88.5

ISBN 978-5-389-34432-7

© Ямада Х., 2026

© Азбука, 2026

Содержание

Пролог: умение слушать	7
1. Слушание четырнадцатью сердцами[3]	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13



Хару Ямада

**Кику: японское искусство
слушать и быть услышанным**

Dr Haru Yamada

KIKU:

The Japanese Art of Good Listening

© Haru Yamada, 2026

© Мясникова Е.А., перевод на русский язык, 2026

© Издание на русском языке. ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

Колибри®

Пролог: умение слушать

Ни одна из форм жизни не умеет превращать шум в звуки, а звуки в язык и при этом вкладывать смыслы так, как это делает человек, когда слушает. Как социолингвист, чье детство прошло в разных местах и в окружении разных языков, я очарована способностью людей ориентироваться в повседневной жизни среди языковых систем, так по-разному кодирующих информацию о мире.

Сложно сказать, когда именно зародился этот интерес. Возможно, это случилось в мой первый день в начальной школе, когда я ехала на автобусе в Токио и размышляла, почему японцы не попадают в аварии, когда называют зеленый сигнал светофора синим? Тогда я поняла, что, если витаешь в облаках, потом придется платить, особенно если это твоя первая поездка и ты сидишь на заднем сиденье в автобусе и поэтому можешь очень легко пропустить нужную остановку. Если вы когда-либо были в Токио, то знаете, что все перекрестки огромной столицы – а их тысячи – выглядят примерно одинаково. А еще представьте, что вам всего семь лет, вы недавно перебрались в Японию после трех лет жизни в Нью-Йорке, а из навигаторов – только внутренний GPS.

Пропустите объявление – пропустите остановку. Да, слуховая кора, часть головного мозга, отвечающая за обработку и интерпретацию звуковых сигналов, могла бы распознать волны, из которых складывается объявление. Однако, если в этот момент думать о цвете сигнала светофора и не концентрироваться на словах, сложная трансформация механических колебаний в электрические импульсы, которая является ключевым этапом в работе слуховой системы, пройдет даром. Если вы слышите, но не слушаете, считайте – уже потерялись.

Слушание помогает получать информацию, необходимую для того, чтобы успешно справляться с делами в течение дня. Речь идет не только о маршруте до места назначения, но и об изучении людей, которые встречаются на пути. Умение слушать объединяет нас: например, в тот день оно связало меня с добрым человеком в костюме, который дал монету в 10 йен, чтобы я могла позвонить домой и наконец добраться до школы – пусть не на общественном транспорте, как все остальные, а на огромной маминной машине.

Слушание – это хоть и не идеальное средство, гарантированно спасающее от всех возможных страданий, но вполне эффективная интеллектуальная система навигации в человеческом мире.

Умение слушать помогает понять другого человека и то, как он к вам относится. Процесс запускается в момент, когда вы осознаете, что звуки, только что донесшиеся до слуховой коры, произносятся человеческим голосом. Так включается активное слушание, которое необходимо для идентификации. Узнаете ли вы этого человека? Понимаете ли язык, на котором он говорит? Кажется, эти первичные процессы – база, на основе которой принимаются решения о том, как реагировать на знакомый голос, насколько формально себя вести, если голос и человек не очень знакомы, и слушать ли его дальше.

Чтобы поддержать разговор, мы слушаем слова – то, что лингвисты называют поверхностным уровнем языка: он явный и слышимый. Однако умение слушать помогает проникнуть в глубинную структуру, которая раскрывает смыслы, связанные с отношениями и культурой. Возможности ориентирования через слушание распространяются далеко за рамки банальной потребности выйти на нужной остановке.

В этой книге мы поговорим об умении слушать – возможности проникать в глубинные смысловые структуры общения в процессе взаимодействия с людьми.

Я осознала это много позже эпизода с пропущенной остановкой – в лондонской больнице, после того как упала со скутера. Подробнее о несчастном случае я расскажу в первой главе, а пока хочется начать с описания активного слушания, которое открылось для меня тогда

и вдохновило на создание этой книги. Сводится все к одному из иероглифов, привезенных посланниками императрицы Суйко из Китая в Японию в VII веке. Сокровище среди слов, описывающих слушание, звучит как «кику» ## и состоит из более маленьких иероглифов, которые вместе образуют тайный алхимический сплав слушания: ухо # слева и четырнадцать ## сердец # справа¹. Этот иероглиф наделяет человека силой слушающего четырнадцать сердцами.

Образ слушающего четырнадцать сердцами действительно важен, ведь он раскрывает идею о множестве каналов слушания, на которые мы можем настроиться. Пять из них я опишу в первой, основополагающей главе, а остальные девять – в следующих главах. Слушание – очень обширное понятие, оно вмещает не только слуховой опыт, но и визуальный, тактильный – все это простирается на личные, межличностные и культурные уровни. Слушание четырнадцать сердцами практикуется в объемном звуке, синтезируемом человеческим голосом и языком, которые мы воспринимаем всеми органами чувств.

Мы отправимся в путешествие по просторам этого мира. Я познакомлю вас с собственными социологическими исследованиями и работами других людей, а также поделюсь личными историями, рассказывающими о кочевой жизни, которую я вела до того, как обосновалась в Лондоне, где живу до сих пор с супругом из Франции и нашими детьми. Мой опыт поддерживает идею о том, что языковые культуры не ограничиваются страной или регионом и включают в себя гораздо более широкие концептуальные пространства, в том числе понятия поколения, труда и социального стиля. Надеюсь, что по мере осознания своего слушания в течение дня, его усиления и переключения вы сможете получить удовольствие от повторного знакомства с этой практикой. Как это было у меня, когда сын заметил, что у каждой железнодорожной станции в Токио есть своя характерная мелодия. Я слышала эти мелодии множество раз (а созданы они были для слепых пассажиров, чтобы те понимали, где находятся), но совсем их не замечала. У каждого человека есть своя «мелодия» голоса, которую мы запоминаем, когда узнаем его лучше, но, слушая четырнадцать сердцами, мы открываем для себя этот голос снова и снова.

Сплетая обширную сеть из результатов слушания, мы идем все дальше, заново открывая для себя это умение, приобретаемое еще до рождения. Этот навык так же необходим (порой его называют просто навыком восприятия), как и продуктивный навык говорения – более известная составляющая повседневного общения. Да, ораторы захватывают наше внимание на публичных выступлениях с помощью технологий, однако умение слушать первично: оно дает нам информацию и иногда проявляется даже во сне.

Чтобы помочь вам заново познакомиться с умением активного слушания, я выбрала в качестве заголовков десять иероглифов, отражающих содержание каждой главы в том виде, как они, должно быть, выглядели бы для императрицы Суйко, когда ее подданные запустили первую волну формирования письменности в Японии. Китайские иероглифы, наложенные на разговорный японский, отражали понятия того времени и были своеобразной техникой кодирования.

В противовес древним письмам, в конце каждой главы вы найдете семь выводов, которые рекомендуется обдумать и учесть в опыте ежедневного слушания. Что-то из полученных знаний поможет вам обратить внимание на те стороны слушания, о которых вы даже не догадывались, а что-то заставит взглянуть на весь процесс по-новому. Каждая глава заканчивается тремя упражнениями для практики. Надеюсь, они вместе с прочитанной информацией вдохновят вас уделять слушанию должное внимание. Также я надеюсь, что вы поделитесь новыми

¹ Это народная этимология, а не реальное историческое происхождение. Правая часть иероглифа # восходит к древнекитайскому #, который состоит из: # (ухо) и сложного компонента # (или # – мораль, добродетель, путь), обозначающего не «14 сердец», а «прямоту сердца /добродетель». То есть реальный смысл: «слушать ухом и добродетельно /сердцем». – *Прим. ред.*

знаниями с друзьями и семьей и заново откроете для себя радость от неотъемлемой части нашей повседневной жизни.

В совместном исследовании агентства Associated Press с одной определенной компанией приняли участие 1 112 женщин по всем Соединенным Штатам. Треть опрошенных отметили, что их домашние животные слушают лучше, чем их партнеры². Когда это исследование впервые попало мне на глаза, я подумала, что это ужасно несправедливое обвинение в сторону второй половинки: вы ведь сами их выбрали. Уже позже я узнала, что в организации опроса участвовала компания по производству товаров для домашних животных, и решила воспользоваться собственным советом – включить критическое слушание (о нем мы поговорим в четвертой главе). Две трети женщин действительно приобретали позитивный опыт от общения с людьми, а вот оставшаяся треть получила больше положительных эмоций от взаимодействия с домашними животными. Если взять во внимание, что половина населения мира – мужчины, можно сделать еще один вывод: примерно каждая шестая пара (17 %) признает, что домашние животные слушают их лучше, нежели партнеры. И в целом получается, что люди не такие уж плохие слушатели. Давайте попробуем снять часть нагрузки с домашних животных, ведь умение слушать полезно всем. Мне хочется помочь этим 17 %, особенно учитывая, что большинство из нас знает людей, которые туда входят.

Эта книга для вас и для всех, кому вы хотите помочь познать слушание четырнадцатью сердцами. Его главная цель – избавиться от бесполезного шума и дезинформации и развить навык прислушиваться к мелодии голоса важных для нас людей.

² «Каждая третья замужняя женщина утверждает, что домашние любимцы слушают лучше, чем их мужья», Mercury Tribune, 28 April 2010. https://www.guelphmercury.com/news/1-in-3-married-women-say-pets-are-better-listeners-than-their-husbands-survey/article_50c4a225-511b-5f75-88fd-072dfd0b8285.html.

1. Слушание четырнадцатью сердцами³



Однажды осенью в субботу перед началом учебного года я катала дочь на скутере. Вдруг переднее колесо заклинило, и я вылетела вперед через руль. При приземлении вывихнула челюсть, которая прошла как стрела через барабанную перепонку, достав до мозга, из-за чего у меня образовалась трещина в черепе, откуда начала подтекать ЦСЖ – цереброспинальная жидкость⁴.

³ Этимологи предполагают, что «кику» – это либо четырнадцать сердец ###, либо десять глаз и сердец ###, если иероглиф «четыре» расположен сбоку и читается как «глаза». – *Прим. ред.*

⁴ Цереброспинальная жидкость – прозрачная жидкость, которая омывает головной и спинной мозг, защищая их от ударов, поддерживая стабильное давление, питая нейроны, выводя токсины и обеспечивая иммунную защиту. – *Прим. ред.*

Обычно в таких случаях делают простую хирургическую операцию с использованием аппарата искусственной вентиляции легких (ИВЛ). Его подключают через трубку, проходящую сквозь нос или отверстие в трахее – так аппарат помогает дышать. В моем случае через нос нельзя было ввести трубку, так как у меня еще оказалось повреждено легкое. Из-за этого по обе стороны грудной клетки пришлось установить дренажные трубки, чтобы выкачивать из легких жидкость, которой я могла захлебнуться. Мне установили трахеостомическую трубку через разрез в горле для прямого подключения к аппарату ИВЛ. Так уж сложилось, что трубку провели прямо под голосовыми связками, поэтому мышцы гортани не работали корректно: не сокращались для воспроизведения звука.

С двумя дренажными шлангами, торчащими из легких, девятью капельницами, подключенными к рукам и ногам, и аппаратом ИВЛ, прикрепленным к горлу, я была совсем не лучшей версией себя – совсем не той, кем планировала быть этой осенью. За месяц в больнице мое состояние ухудшилось. Все началось с того, что в левом ухе появился белый шум. Сначала я думала, что он исходит от круглосуточного флуоресцентного освещения в отделении интенсивной терапии, но вскоре поняла, что освещение ни при чем: дело было в приобретенном нарушении слуха, который называют тиннитусом⁵.

Тиннитус может проявляться по-разному, но, насколько я знаю, каждое из этих проявлений по-своему ужасно. Это своего рода фантомная реакция на недавно приобретенный дефицит: тиннитус как бы компенсирует потерю слуха, создавая собственные шумы в ушах. В моем случае шипение возникло из-за отсутствия того, что в фонетике называют глухими шипящими или фрикативными звуками (звуками «с», «ф» и подобными для большинства), но к тому моменту я уже не была обычным человеком. Немая и слабослышащая, я стала социолингвистом, записывающим устройством без микрофона и динамиков.

В тот момент я в полной мере почувствовала, как в стесненных обстоятельствах просыпается желание бороться за жизнь. Мотивацией для меня стали мои дети (шести и семи лет): именно ради них я твердо решила, что должна выбраться из отделения интенсивной терапии. Оглядываясь, я понимаю, что намерение родилось еще и потому, что больница – место изоляции, и ты чувствуешь это особенно сильно, когда семья разбросана по разным странам: Япония, Соединенные Штаты, Франция. Я очень сильно хотела вернуться домой.

В больнице я усвоила еще один урок: сложно заставить людей слушать тебя, когда есть голос, но еще труднее это сделать, когда его нет. Голос может привлечь внимание, особенно если усилить громкость и частоту. Но если откинуть то, что мы обычно зовем криком, понимаешь – в отделении интенсивной терапии ты просто нечто молчаливое, не дающее постели остыть. Для персонала больницы ты где-то на вторых ролях, и остается только повторять, как мантру: «Меня выпишут только тогда, когда смогу дышать самостоятельно. Таковы правила этого места».

Я была сломлена осознанием, что меня никто не слышит, но не повержена. Однажды утром меня разбудило внезапное появление кровососущего вампира, которого в больнице называли флеботомистом⁶. «Доброе утро!» – прозвучал в здоровом ухе громкий голос. Свет от флуоресцентных ламп лишил меня нормального отдыха, но желание узнать условия возвращения домой было настолько сильным, что я сразу схватила желтый блокнот, выданный мне здесь же, и написала: сколько нужно времени?

Ответил специалист так называемым невербальным языком, подняв указательный палец одной руки (второй он брал кровь). Я не была знакома с больничным языком и не понимала, что он имел в виду: может, забор крови займет минуту, а может, это был стандартный жест

⁵ Звон, гул, свист или шум в ушах без внешнего источника. – *Прим. пер.*

⁶ Медицинский работник, осуществляющий забор крови у пациентов. – *Прим. ред.*

флеботомистов, чтобы заставить пациента с разбитой головой подождать. Сейчас я предполагаю, что это был первый вариант, потому что вскоре врач продемонстрировал, как мы раньше это называли, «хорошие врачебные манеры», похвалив мой почерк и спросив: «Наверное, мечтаете стать врачом?» Но после того как я написала: «Нет, мечтаю выбраться отсюда», последовал ответ, который я никогда не забуду: «Уже скоро. Вы ведь не можете отдыхать тут вечно».

Я помню эту фразу не только потому, что она меня насмешила, но и из-за того, что в тот момент я внезапно осознала: именно внимательное слушание окружающих меня людей поможет мне поправиться. Конечно, сюда входит и медицинская информация об операции, прогнозах и послеоперационном уходе, и забавные комментарии флеботомиста о моем «отдыхе», и многочисленные визиты родственников в обход часов посещения, и реакция на мои стенания, просьбы показать мне ролики, где дети делают домашнее задание или чистят кошачий туалет. Показывая мне «глупые видео», сестра и супруг не просто прислушивались к моим жалобам о сильном желании вернуться домой, но и поддерживали меня, мотивировали, чтобы я могла скорее поправиться и «дышать самостоятельно». Эффективность работы медицинской бригады усиливалась постоянным человеческим общением. Практика слушания четырнадцатью сердцами помогла мне восстановиться и снова встать на ноги.

Слушание помогает беречь не только физическое здоровье, но и другие его измерения: личное, социальное и культурное – все это мы обсудим позже. Я поделюсь с вами собственным горьким опытом: месяц я ждала выписки из отделения интенсивной терапии, а когда прощалась с флеботомистом и остальной медицинской бригадой, почувствовала ком в горле (в том самом месте, где было отверстие для аппарата искусственной вентиляции легких). Но чтобы проникнуться всеми преимуществами слушания четырнадцатью сердцами, совсем не обязательно падать со скутера или переживать что-то даже немного похожее на жесткую травму головы. Нужно просто неспеша изучить все четырнадцать каналов. И начнем мы прямо сейчас.

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.