

СЕРИЯ: СТРАХИ. ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

ИГОРЬ СВЕТЛОВ

СТРАХ ТИШИНЫ

КАК НАЙТИ ПОКОЙ В МИРЕ,
КОТОРЫЙ НИКОГДА НЕ ЗАМОЛКАЕТ



ПРОВЕРЕННЫЕ
МЕТОДЫ

♦
РЕАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



ПОНЯТЬ
ПРИЧИНЫ СТРАХА



УСПОКОИТЬ
СЕБЯ И ТЕЛО



НАЙТИ ВНУТРЕННЮЮ
ГАРМОНИЮ

Игорь Светлов

Страх тишины. Как найти покой в мире, который никогда не замолкает

<https://litres.ru/74251174>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему миллионы людей засыпают под видео на YouTube, едят под сериал и не способны выдержать в тишине даже пяти минут? Потому что тишина — не пустота. Это зеркало. И далеко не каждый готов в него заглянуть.

Эта книга — о страхе, который мало кто осмеливается назвать по имени. О том, как современный мир превратил паузу в угрозу, постоянную занятость — в мерило ценности человека, а смартфон — в обезболивающее от самого себя.

И главное — о том, как всё изменить.

Вы узнаете, почему в ходе эксперимента Вирджинского университета люди предпочитали лёгкий удар током пятнадцати минутам наедине с собственными мыслями. Что происходит в мозге с наступлением тишины и почему она стимулирует рождение новых нейронов. Как подружиться с тишиной без ухода

в эзотерику и выездных ретритов — с первой же минуты, в самый обычный день.

Эта книга — для тех, кто устал от окружающего и внутреннего шума. Для тех, кто хочет наконец услышать себя и убедиться: услышать есть что.

Содержание

Серия «Страхи. Простые решения»	6
Введение. Тишина была моим лучшим другом	7
Короче говоря	11
Глава 1. Четыре секунды до паники	12
Когда молчать невыносимо	14
Седатефобия — страх, у которого есть имя	16
Почему японцы молчат дольше	18
Что происходит в теле	20
Первый шаг	22
Короче говоря	23
Глава 2. Бегство от себя	24
Тишина как зеркало	25
Карл Густав Юнг и то, что мы прячем	26
История одного разрыва	28
Одиночество и уединение — две разные вещи	30
Почему мы боимся своих мыслей	32
Что прячется за дверью	34
Первый шаг к встрече с собой	35
Короче говоря	36
Глава 3. Скандальный эксперимент Уилсона	37
Что происходило в комнате	38
Кнопка	40
Почему это происходит	42

Что говорит эксперимент на самом деле	44
Парадокс продуктивности	46
Сто девяносто ударов	48
Короче говоря	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Страх тишины. Как найти покой в мире, который никогда не замолкает

Серия «Страхи. Простые решения»

Введение. Тишина была моим лучшим другом

Мне было, наверное, лет пять, когда я впервые понял, что тишина — живая.

Это был обычный тихий час в детском саду. Вся группа уже спала — ровное дыхание, скрип кровати где-то в углу, воспитательница вышла в коридор. А я лежал с открытыми глазами и слушал. Муха билась о стекло — методично, почти музыкально. Во дворе кто-то выбивал ковёр, и глухие удары доносились издалека, как далёкий барабан. Где-то высоко под крышей чиркали ласточки — коротко, резко, весело.

Я не скучал. Мне не было страшно. Я был абсолютно один в своей голове — и это ощущалось как подарок.

Дома, когда родители уходили и я оставался один, другие дети, я знал, боялись тишины. Включали телевизор, звали соседей, придумывали поводы выйти на улицу. Я — нет. Тишина была моим лучшим другом. Я знал все её оттенки: тишина летнего полдня, когда воздух густой и горячий. Тишина после дождя, когда капли ещё падают с карниза, но гром уже ушёл. Тишина раннего утра, когда ты проснулся раньше всех и весь мир принадлежит только тебе.

Чем дольше сидишь в тишине, тем лучшим собеседником она становится. Я это знал уже в детстве — просто не умел

сформулировать.

Повзрослев, я думал, что так устроены все люди. Что тишина — это естественное состояние, к которому человек возвращается, как к себе домой. Оказалось — нет. Совсем нет.

Много лет спустя я жил с человеком, для которого тишина была невыносима. Телевизор не выключался никогда — даже ночью он работал в соседней комнате, просто чуть тише. Телефон, компьютер, музыка, разговоры — всё одновременно, всё на полную громкость. Любая пауза немедленно заполнялась звуком. Я пытался понять, зачем. Пытался поговорить об этом. Но разговор каждый раз заходил в тупик — не потому что человек не хотел объяснить, а потому что сам не понимал. Просто не мог иначе. Тишина атаковала. Тишина была врагом.

Прошло время, прежде чем я понял, что происходило на самом деле. Дело было не в привычке к шуму. Дело было в мыслях, которые тишина выпускала на свободу. В вопросах, на которые не было ответов. В чувствах, которые не знали, куда деться. Тишина — это зеркало, а не все готовы смотреть в него.

Я написал эту книгу именно для таких людей.

Не для тех, кто, как я, с детства дружит с тишиной. А для тех, кто при первой же паузе тянется к телефону. Кто засыпает только под ютуб. Кто в лифте достаёт наушники — не потому что хочет слушать музыку, а потому что тридцать се-

кунд в тишине кажутся невыносимыми. Кто заполняет каждую свободную минуту звуком, движением, информацией — и искренне не понимает, почему устаёт, хотя всё время чем-то занят.

Страх тишины — одна из самых распространённых и наименее обсуждаемых форм тревоги нашего времени. У него даже есть научное название — седатефобия. Но дело не в диагнозах. Дело в том, что мы живём в эпоху, которая объявила войну паузе. Телефоны, стриминги, подкасты на полуторной скорости, бесконечные ленты — всё это не просто развлечение. Это инфраструктура побега. Побега от самих себя.

Исследователи из Виргинского университета провели эксперимент, который многих шокировал: людям предложили провести пятнадцать минут в тихой комнате наедине со своими мыслями. Без телефона, без книги, без музыки. Просто — посидеть и подумать. Большинство участников нашли это занятие мучительным. Некоторые — предпочли нажать на кнопку, которая давала лёгкий удар током, лишь бы не оставаться в тишине.

Удар током — вместо тишины.

Вдумайтесь в это на секунду.

Мы разучились быть с собой. Точнее — нас никогда этому не учили. Школа учит отвечать на вопросы. Семья учит вписываться в ритм. Общество учит быть продуктивным, заметным, занятым. Никто не учит просто сидеть и слушать тишину. А она, между тем, умеет говорить. Только надо на-

учиться слышать.

В этой книге мы разберём, почему тишина пугает — с точки зрения нейробиологии, психологии и простого человеческого опыта. Мы посмотрим, что происходит в мозге, когда наступает тишина, и почему миндалевидное тело, наш внутренний охранник, иногда воспринимает её как угрозу. Мы поговорим о разнице между одиночеством и уединением, между бегством от себя и встречей с собой.

И главное — мы разберём, как приручить тишину. Не через медитационные ретриты и не через мистические практики. Через простые, конкретные шаги, которые можно начать делать сегодня вечером. Положить телефон. Выдохнуть. Послушать, что происходит вокруг — и внутри.

Наука давно знает то, что я понял ещё в детском саду: тишина не пуста. Она полна. В ней рождаются решения, которые не приходят в шуме. В ней восстанавливается то, что шум разрушает. Исследования показывают, что регулярные периоды тишины буквально выращивают новые нейроны в мозге, снижают уровень кортизола и повышают способность к концентрации. Тишина — не отдых от жизни. Тишина — это и есть жизнь, только без помех.

Но всё это — впереди.

Пока просто закройте на секунду глаза. Прислушайтесь к тому, что вас окружает прямо сейчас. Что вы слышите? Что за этим — если убрать все звуки до самого последнего?

Вот туда мы и идём.

Короче говоря

- Страх тишины — не слабость и не странность, а одна из самых распространённых форм тревоги современного человека
- Тишина пугает не сама по себе — она пугает тем, что в ней слышно: собственные мысли, чувства и вопросы, от которых мы привыкли убегать
- Шум стал инфраструктурой побега — телефон, музыка, подкасты работают как анестезия
- Научиться быть в тишине — не про медитацию и не про мистику, а про простой навык, который можно освоить поэтапно
- Эта книга для тех, кто хочет перестать бежать и начать слышать себя

Глава 1. Четыре секунды до паники

Представьте обычный разговор. Кафе, двое за столиком, кофе ещё не остыл. Разговор течёт легко — и вдруг обрывается. Оба замолчали. Одна секунда. Две. Три. Четыре.

Что вы почувствовали? Если вы похожи на большинство людей — лёгкое напряжение. Желание что-нибудь сказать. Любое слово, лишь бы заполнить паузу. Может, вы потянулись к чашке. Может, посмотрели в сторону. Может, произнесли что-то необязательное — о погоде, о кофе, о ничём. Лишь бы тишина закончилась.

Четыре секунды. Именно столько нужно молчанию, чтобы большинство людей почувствовали себя некомфортно.

Это не догадка и не наблюдение. Это результат исследования, которое провела группа нидерландских учёных под руководством Намки Кауденберг в 2011 году. Участников погружали в обычные социальные ситуации и фиксировали момент, когда пауза в разговоре начинала вызывать тревогу, ощущение отвержения и неловкость. Порог оказался удивительно низким — четыре секунды тишины достаточно, чтобы человек начал чувствовать себя отвергнутым или неуместным.

Четыре секунды. Меньше, чем нужно, чтобы сделать глоток кофе.

И это только в разговоре. В одиночестве цифры ещё крас-

норечивее.

Когда молчать невыносимо

В 2014 году психолог Тимоти Уилсон из Виргинского университета провёл серию из одиннадцати экспериментов, которые облетели весь научный мир — и вышли далеко за его пределы. Суть была проста: людей просили провести от шести до пятнадцати минут в тихой комнате наедине со своими мыслями. Без телефона, без книги, без музыки. Просто — сидеть и думать.

Казалось бы, что может быть безобиднее?

Почти половина участников оценила этот опыт как неприятный. Многие признались, что не могли сосредоточиться. Некоторые начинали ёрзать уже через пару минут. Когда эксперимент повторили дома — в привычной, комфортной обстановке — треть участников нарушила инструкцию: тянулась к телефону, включала музыку, находила любой повод прервать тишину.

Но самым громким стал финальный эксперимент. Уилсон дал участникам возможность нажать на кнопку, которая давала лёгкий, но ощутимый удар током. Все они заранее попробовали этот удар и сказали, что готовы заплатить деньги, лишь бы его избежать. А потом их оставили в тишине — и положили рядом ту самую кнопку.

Две трети мужчин нажали на неё. Сами. Добровольно. Один участник нажал сто девяносто раз за пятнадцать ми-

нут.

Удар током оказался предпочтительнее тишины.

Уилсон прокомментировал это так: люди, судя по всему, хотели «выбить себя из скуки». Но дело было не в скуке. Скука — это когда нечем заняться. А здесь было другое: когда внешние раздражители исчезли, на поверхность начало подниматься что-то внутреннее. Мысли, которые обычно заглушены шумом. Чувства, которым в тишине некуда деться. И многие люди предпочли физическую боль этой встрече с собой.

Это важно понять с самого начала. Страх тишины — это не боязнь отсутствия звука. Это боязнь того, что звучит внутри, когда снаружи всё замолкает.

Седатефобия — страх, у которого есть имя

У страха тишины есть клиническое название — седатефобия. Слово составлено из латинского «sedatus» — спокойный, тихий — и греческого «фобос» — страх. Получается буквально: страх спокойствия.

Специалист по гипнотерапии Доминик Найт, работающий с людьми, у которых этот страх выражен особенно остро, описывает типичную картину: пациенты испытывают тревогу, сердцебиение, одышку, иногда тошноту — просто от того, что оказываются в тихой обстановке. Для таких людей тишина физически невыносима. Им нужен постоянный фоновый шум — как другим нужен воздух.

Но это крайний случай. Седатефобия в клиническом смысле встречается нечасто. Гораздо распространённое её мягкая версия — та, которую большинство из нас просто не замечает, потому что живёт в мире, устроенном так, чтобы тишина никогда не наступала.

Исследование, проведённое среди 580 студентов на протяжении шести лет, показало: постоянная доступность фонового медиа создала целое поколение людей, которые воспринимают тишину как нечто ненормальное. Телевизор в детстве работал всегда — даже когда никто не смотрел. По-

том появился интернет. Потом смартфон. Потом стриминги, подкасты, уведомления. Шум стал фоном жизни — и тишина на этом фоне ощущается как сбой, как что-то, что нужно срочно исправить.

Исследователи Майкл Биттман и Марк Сипторп, изучавшие эту тему, пришли к важному выводу: потребность в постоянном шуме — это не врождённая черта характера. Это выученное поведение. А это значит, что его можно разучить.

Почему японцы молчат дольше

Страх тишины — не универсальная человеческая черта. Это культурный феномен.

В том же исследовании Кауденберг был любопытный контекст: результаты для американцев (четыре секунды до дискомфорта) сравнивались с данными по японским участникам. В японской культуре существует понятие «харагэй» — буквально «искусство живота», общение без слов. Умение молчать вместе считается там признаком близости и доверия, а не неловкости. Японские участники комфортно выдерживали паузы вдвое дольше.

Это не значит, что японцы устроены иначе нейробиологически. Это значит, что отношение к тишине формируется средой — и может быть другим.

В русской культуре, кстати, тоже есть своя традиция отношения к молчанию. «Слово — серебро, молчание — золото» — эта поговорка не случайна. В народной мудрости тишина всегда ценилась как признак силы, а не слабости. Человек, который умеет молчать, воспринимался как мудрый, а не как растерянный.

Где-то по дороге эта традиция потерялась. Точнее — её вытеснило другое: культ общительности, активности, заметности. Молчишь — значит, тебе нечего сказать. Сидишь в тишине — значит, скучаешь или грустишь. Занят делом —

значит, молодец. Просто сидишь — значит, теряешь время.
Тишина стала чем-то, что нужно оправдывать.

Что происходит в теле

Когда наступает неожиданная тишина, тело реагирует раньше, чем успевает подключиться разум. Миндалевидное тело — небольшая структура в глубине мозга, которая отвечает за обработку угроз — в условиях тишины начинает работать активнее. Не потому что тишина опасна. А потому что она непривычна, непредсказуема, неизвестна.

Мозг, который эволюционно настроен отслеживать изменения в окружающей среде, в шуме занят — он обрабатывает входящие сигналы. А в тишине входящих сигналов нет. И это само по себе становится сигналом: что-то не так. Где все звуки? Почему так тихо? Что происходит?

В городской среде, где мы проводим большую часть жизни, полная тишина действительно означает нечто необычное. Поэтому мозг на неё реагирует — повышенной бдительностью, лёгкой тревогой, желанием найти объяснение.

Добавьте к этому физиологию хронического шумового стресса. Городской житель живёт в условиях постоянного фонового шума — транспорт, стройки, соседи, кондиционеры, уведомления. Нервная система адаптируется к этому уровню возбуждения и начинает воспринимать его как норму. Когда шум исчезает, система не успевает перестроиться мгновенно — и тишина ощущается не как облегчение, а как потеря привычной опоры.

Это не патология. Это адаптация. Просто адаптация к неправильной среде.

Первый шаг

Хорошая новость в том, что страх тишины — выученный. А выученное можно переучить. Не за один день и не через усилие воли. Но через понимание того, что именно происходит, — и через постепенное, без насилия над собой, знакомство с тишиной заново.

В следующих главах мы разберём механизм этого страха подробнее. Почему тишина обнажает именно то, чего мы предпочли бы не видеть. Что происходит с нашей идентичностью, когда замолкает внешний шум. И почему телефон в кармане — это не просто гаджет, а психологический щит.

Но прямо сейчас — простое наблюдение. В следующий раз, когда вы потянетесь к телефону в момент тишины — в лифте, в очереди, в паузе разговора — остановитесь на секунду. Не нужно ничего делать. Просто заметьте сам порыв. Откуда он? Что именно вы хотите заглушить?

Ответ на этот вопрос и есть начало пути.

Короче говоря

- Четырёх секунд тишины достаточно, чтобы большинство людей почувствовали тревогу и желание заполнить паузу — это показало исследование Кауденберг (2011)

- Эксперимент Уилсона из Виргинского университета: люди предпочли удары током пятнадцати минутам наедине с собственными мыслями — страх тишины буквально физический

- Страх тишины называется седатефобией, но в мягкой форме он присутствует у большинства городских жителей, просто остаётся незамеченным

- Это выученное поведение, а не врождённая черта: японская культура молчания показывает, что отношение к тишине формируется средой

- Мозг реагирует на тишину как на потенциальную угрозу — потому что она непривычна и непредсказуема, а не потому что опасна

- Страх тишины можно переучить — через понимание механизма, а не через усилие воли

Глава 2. Бегство от себя

Поздний вечер. Человек приходит домой после долгого дня — работа, дорога, разговоры, решения. Наконец один. Можно выдохнуть. И вот он садится — и в ту же секунду включает телевизор. Не потому что хочет смотреть что-то конкретное. Просто чтобы что-то было. Фон. Голоса. Движение на экране. Потом берёт телефон — листает ленту, не читая. Потом переключает канал. Потом снова телефон.

Час проходит незаметно. Потом ещё один.

Ложась спать, он чувствует странную усталость — не ту, которая проходит после сна, а ту, от которой непонятно как отдыхать. Что-то не так, но что именно — непонятно. Он засыпает под работающий телевизор.

Это не лень. Это не бездумность. Это — бегство. Очень умное, очень изощрённое, очень человеческое бегство от самого себя.

Тишина как зеркало

Есть простая вещь, которую тишина делает немедленно и неизбежно: она убирает всё лишнее. Все внешние звуки, все входящие сигналы, всю информацию, которую мозг обрабатывал последние несколько часов. И когда весь этот поток исчезает, остаётся только одно — ты сам.

Свои мысли. Свои чувства. Свои вопросы, на которые нет готовых ответов. Свои тревоги, которые днём были заняты делами, а сейчас освободились и требуют внимания. Всё то, что психолог Этан Кросс из Мичиганского университета называет «внутренним голосом» — непрерывным монологом, который ведётся в голове каждого человека, но в шуме остаётся почти неслышимым.

В тишине этот голос становится громким.

И иногда то, что он говорит, — неудобно. Он напоминает о незавершённом разговоре, который откладывается уже месяц. О решении, которое давно нужно принять, но страшно. О чувстве, которому нет названия, но которое сидит где-то в груди и не уходит. Тишина не создаёт эти мысли и чувства — она просто перестаёт их заглушать.

Именно поэтому так много людей её боятся. Не тишины как таковой. А того, что в ней слышно.

Тишина — это зеркало. И не все готовы в него смотреть.

Карл Густав Юнг и то, что мы прячем

Швейцарский психолог Карл Густав Юнг в начале двадцатого века ввёл понятие, которое до сих пор остаётся одним из самых точных инструментов для понимания человеческой психики. Он назвал его «тенью».

Тень — это не что-то тёмное или злое. Это просто всё то, что человек вытеснил из сознательной жизни. Всё, что не вписывалось в образ себя, который он выстраивал годами. Слабости, которые казались недопустимыми. Желания, которые пугали. Страхи, которые было стыдно признавать. Боль, с которой не знали что делать.

Мы не выбрасываем это — мы прячем. Убираем в самый дальний угол и закрываем дверь на замок. А потом живём так, словно этого угла не существует.

Шум — идеальный способ не подходить к этой двери. Пока снаружи что-то играет, говорит, мелькает — внимание занято, дверь остаётся закрытой. Но стоит наступить тишине — и из-за двери начинает доноситься что-то. Не громко. Не угрожающе. Просто — присутствует. И это присутствие само по себе вызывает тревогу.

Юнг считал, что встреча с тенью — не катастрофа, а необходимость. Что человек не становится целым, пока не инте-

грирует то, что спрятал. Но эта встреча возможна только в тишине — потому что именно там тень получает возможность говорить.

Большинство из нас инстинктивно это чувствует. И именно поэтому инстинктивно включает телевизор.

История одного разрыва

В 1912 году произошло событие, которое перевернуло жизнь Юнга и, как ни парадоксально, дало психологии некоторые из самых глубоких идей двадцатого века.

Юнг разорвал отношения с Зигмундом Фрейдом — своим учителем, наставником, человеком, которого он называл отцовской фигурой. Для Юнга это был не просто профессиональный спор о теориях. Это было крушение целого мира. Академическое сообщество отвернулось от него. Коллеги перестали здороваться. Приглашения на конференции прекратились. Он оказался в полной изоляции — профессиональной, социальной, интеллектуальной.

Тишина вокруг него была оглушительной.

Другой человек на его месте, вероятно, попытался бы заполнить эту пустоту — новыми связями, публичными выступлениями, бурной деятельностью. Юнг сделал противоположное. Он погрузился в тишину намеренно. Начал записывать свои сны, видения, внутренние образы — всё то, что поднималось на поверхность, когда внешний шум затихал. Эти записи позже стали «Красной книгой» — одним из самых необычных психологических документов в истории.

Именно в этот период изоляции и тишины родились концепции, которые мы изучаем до сих пор: коллективное бессознательное, архетипы, индивидуация. Всё это возникло не

в ходе блестящих академических дискуссий. Всё это возникло в тишине одного человека, который не стал от неё убегать.

Юнг потом писал, что этот период был самым трудным в его жизни — и самым важным. Что именно тогда он по-настоящему встретился с собой. Не с профессором, не с учеником Фрейда, не с автором теорий — а с живым человеком, у которого есть страхи, сомнения и вопросы без ответов.

Тишина не сломала его. Она его создала.

Одиночество и уединение

— две разные вещи

Здесь важно сделать различие, которое многие упускают.

Тишина и одиночество в нашем сознании часто сливаются в одно — и оба слова несут негативный оттенок. Остался один — значит, тебя бросили. Сидишь в тишине — значит, тебе не с кем поговорить. Это культурный рефлекс, и он мешает.

Одиночество — это пассивное состояние. Оно случается с тобой. Ты оказался один — не по своей воле, не по своему желанию — и это ощущается как изоляция, как отсутствие чего-то важного. Одиночество опустошает.

Уединение — это выбор. Ты намеренно создаёшь пространство без внешних голосов — не потому что тебя бросили, а потому что ты решил побыть с собой. Уединение наполняет.

Разница — не в обстоятельствах. Разница — в отношении.

Два человека могут провести вечер в одинаковой тишине пустой квартиры. Один будет страдать от одиночества — чувствовать себя ненужным, потерянным, отрезанным от мира. Другой будет наслаждаться уединением — читать, думать, слушать себя, восстанавливаться. Внешние условия

одинаковы. Внутреннее состояние — противоположное.

Юнг называл способность быть наедине с собой одним из признаков психологической зрелости. Не потому что общение плохо. А потому что человек, который может быть один и при этом не страдать, — это человек, который не зависит от внешнего мира для подтверждения своего существования. Он знает, кто он, без чужих голосов.

Это и есть то, чему учит тишина. Не изоляции. А независимости.

Почему мы боимся своих мыслей

Вернёмся к внутреннему голосу. Исследования Этана Кросса показали нечто важное: большинство людей относятся к своему внутреннему монологу как к чему-то ненадёжному и часто враждебному. Внутренний голос критикует, сомневается, предсказывает худшее, возвращается к старым обидам, прокручивает неловкие ситуации пятилетней давности.

Кросс называет это «болтовнёй» — chatter. И показывает, что эта болтовня действительно может быть изматывающей. Но ключевое слово здесь — «может». Потому что внутренний голос — не враг. Это необработанный материал. Сырые мысли и чувства, которые ещё не нашли формы.

Проблема не в том, что они существуют. Проблема в том, что мы никогда не даём им пространства. Мы заглушаем их шумом — и они никуда не уходят. Они копят. Давление растёт. И когда тишина всё-таки наступает — например, среди ночи, когда не спится — они выходят все сразу, неуправляемым потоком. И тогда тишина действительно кажется невыносимой.

Но это не тишина виновата. Это результат того, что мы слишком долго её избегали.

Человек, который регулярно проводит время в тишине, постепенно учится обращаться со своим внутренним голо-

сом иначе. Не бороться с ним и не заглушать — а слушать. Замечать, что он говорит. Отделять важное от шума. Именно это умение — быть со своими мыслями без паники — и есть то, что в психологии называют эмоциональной регуляцией.

И этому можно научиться. Не сразу. Но можно.

Что прячется за дверью

Люди избегают тишины по разным причинам. Но если присмотреться внимательнее, за разными причинами часто стоит одно и то же: нежелание встречаться с чем-то конкретным.

Кто-то боится тревоги о будущем — о работе, о деньгах, о здоровье. В шуме эта тревога приглушена. В тишине она выходит на первый план.

Кто-то боится грусти — той тихой, фоновой грусти, которая непонятно откуда берётся и непонятно о чём. Пока играет музыка, её не слышно. В тишине она звучит.

Кто-то боится вопросов, на которые нет ответа. Правильно ли я живу? То ли я делаю? Тот ли я человек, которым хотел стать? Шум не даёт этим вопросам подняться. Тишина — даёт.

И вот парадокс: именно то, чего мы боимся услышать в тишине, — это именно то, что нам больше всего нужно услышать. Не потому что ответы будут приятными. А потому что только услышав вопрос, можно начать искать ответ.

Тишина не создаёт проблемы. Она их обнажает. А обнажённая проблема — уже наполовину решённая, потому что её хотя бы видно.

Первый шаг к встрече с собой

Юнг говорил: «Пока вы не сделаете бессознательное сознательным, оно будет управлять вашей жизнью, и вы будете называть это судьбой».

Тишина — это способ сделать бессознательное сознательным. Не через психоанализ и не через годы терапии — хотя и то, и другое может быть полезным. Просто через паузу. Через несколько минут в день, когда ничего не играет и ничего не мелькает, а ты просто — есть. И слушаешь.

Поначалу это некомфортно. Это нормально. Дверь, которую долго не открывали, скрипит. За ней пыльно и темно. Но там нет монстров — там только ты сам, которого ты давно не навещал.

И знаете что? Он рад, что вы наконец зашли.

Короче говоря

- Тишина убирает внешний шум и оставляет нас наедине с собой — с мыслями, чувствами и вопросами, которые мы привыкли заглушать

- По Юнгу, «тьма» — это всё вытесненное и спрятанное; шум служит способом не подходить к этой двери, тишина её открывает

- Юнг создал свои главные теории в период вынужденной изоляции — погрузившись в тишину вместо того, чтобы от неё бежать

- Одиночество и уединение — разные состояния: первое случается с тобой и опустошает, второе — твой выбор, который наполняет

- Мы боимся не самих мыслей, а их накопившегося давления — потому что слишком долго их заглушали

- То, чего мы больше всего боимся услышать в тишине, — именно то, что больше всего нужно услышать

Глава 3. Скандальный эксперимент Уилсона

Летом 2014 года в журнале Science вышла статья, которая вызвала волну обсуждений — в академических кругах, в популярной прессе и в социальных сетях. Называлась она сухо и по-научному: «Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind» — «Просто подумай: трудности отключённого разума». Но то, что описывалось внутри, было далеко не сухим.

Тимоти Уилсон, профессор психологии Виргинского университета, вместе с коллегами из Гарварда провёл одиннадцать экспериментов. Участников было почти восемьсот человек — студенты, люди среднего возраста, пожилые, мужчины и женщины. Разные профессии, разный уровень образования, разный жизненный опыт. Всех их объединяло одно задание: побыть наедине со своими мыслями. Без телефона. Без книги. Без музыки. Просто — сидеть в тихой комнате и думать.

Казалось бы, проще не придумаешь.

Результаты оказались обескураживающими.

Что происходило в комнате

Комната была обычной. Не камера сенсорной депривации, не изолированный бункер — просто тихое помещение с минимумом мебели. Участникам говорили, что они могут думать о чём угодно: мечтать, планировать, вспоминать, фантазировать. Никакого задания. Никакой темы. Полная свобода мысли.

Время варьировалось от шести до пятнадцати минут. По меркам обычного дня — ничто. Меньше, чем занимает чашка кофе утром.

Почти половина участников оценила опыт как неприятный. Многие сообщали, что не могли сосредоточиться, что мысли разбегались, что время тянулось невыносимо долго. Некоторые не могли усидеть на месте. В протоколах исследования зафиксированы жалобы на скуку, тревогу и раздражение — от людей, которые просто сидели в тихой комнате несколько минут.

Уилсон повторил эксперимент в домашних условиях — попросил участников провести двенадцать минут в тишине у себя дома. Без лабораторного контроля, в привычной обстановке. Результат оказался ещё красноречивее: треть участников нарушила инструкцию. Тянулась к телефону, включала музыку, находила срочные дела. Некоторые честно признались в этом в анкете. Другие, судя по всему, даже не за-

метили, как нарушили условия — рефлекс сработал раньше осознанного решения.

Дома, в безопасной обстановке, без чужих глаз — и всё равно не смогли.

Кнопка

Но по-настоящему громким стал финальный эксперимент серии. Именно он облетел все заголовки. Именно он заставил многих людей почувствовать неловкое узнавание.

Уилсон взял пятьдесят пять участников и сначала дал каждому из них испытать лёгкий удар электрическим током. Ощущение было неприятным — примерно как резкий щелчок статическим электричеством, только сильнее. После этого каждого участника спросили: готовы ли вы заплатить небольшую сумму, чтобы больше не испытывать этого? Сорок два человека из пятидесяти пяти сказали: да, готовы. Платить деньги, лишь бы избежать удара.

Это важная деталь. Участники ясно обозначили своё отношение к удару: это неприятно, это нежелательно, это то, чего они хотят избежать.

После этого их отвели в тихую комнату. Задание было прежним: провести пятнадцать минут наедине со своими мыслями. Но на столе перед каждым участником лежала кнопка. Нажав на неё, можно было получить тот самый удар током. Никаких объяснений, зачем она там стоит. Просто — кнопка. Просто — выбор.

Двенадцать из восемнадцати мужчин нажали на неё. Сами. Добровольно. Люди, которые за несколько минут до этого говорили, что готовы платить, лишь бы избежать этого

удара.

Один участник нажал сто девяносто раз за пятнадцать минут.

Среди женщин результат был менее выраженным — на кнопку нажала четверть. Но и это немало, учитывая контекст.

Уилсон прокомментировал произошедшее осторожно, как и подобает учёному: «Кажется, они хотели выбить себя из скуки». Но сам же добавил нечто более глубокое: «Большинство людей предпочитают делать хоть что-нибудь, чем не делать ничего — даже если это что-нибудь причиняет боль».

Не скука. Не любопытство. Просто — невозможность быть в тишине.

Почему это происходит

Уилсон не давал в своей статье психологического объяснения этому феномену — он фиксировал факт. Но объяснения не заставили себя ждать.

Психолог Мэтью Киллингсворт из Калифорнийского университета, чьи исследования блуждающего ума хорошо согласуются с данными Уилсона, сформулировал это так: когда люди находятся внутри своих мыслей, они в среднем менее счастливы, чем когда заняты каким-либо внешним делом. Это справедливо даже для приятных мыслей — само по себе состояние «думаю о чём-то, не делая ничего» оказывается для большинства людей некомфортным.

Почему? Потому что в этом состоянии мозг не получает того, к чему привык: внешних ориентиров, подтверждений, обратной связи. Он оказывается один на один с собой — и обнаруживает, что не очень хорошо знает, что с этим делать.

Мы живём в эпоху, которая приучила нас к постоянному внешнему стимулу. Уведомление. Лайк. Ответное сообщение. Новый эпизод. Следующее видео. Мозг адаптировался к этому ритму и начал воспринимать его как норму. А тишина на этом фоне — не просто пауза. Это изъятие привычного топлива.

Уилсон, описывая результаты своего исследования, сказал нечто важное: «В современном мире с его гаджетами лю-

ди, кажется, заполняют каждую минуту каким-нибудь внешним занятием. Медитация призвана успокоить разум, но не изгнать мысли — и это трудно, это требует практики. Само по себе это не приходит».

Само по себе — не приходит. Это нужно осваивать.

Что говорит эксперимент на самом деле

Важно не воспринимать эксперимент Уилсона как приговор. Как доказательство того, что люди слабы, поверхностны или не способны к рефлексии. Это не так.

Эксперимент говорит о другом: большинство из нас просто никогда не учились быть в тишине. Это навык — такой же, как чтение или езда на велосипеде. И так же, как чтение или езда на велосипеде, он не возникает сам по себе. Его нужно осваивать — постепенно, с повторениями, через начальный дискомфорт.

Участники эксперимента Уилсона не были особенно тревожными или психологически нездоровыми людьми. Это были обычные студенты и обычные взрослые — такие же, как большинство из нас. Люди, которые выросли в мире, где тишина никогда не была нормой и никто не объяснял, зачем она нужна.

Показательна ещё одна деталь из исследования: после публикации Уилсон получил множество писем от пожилых людей, которые категорически не узнавали себя в описанных результатах. Они писали, что прекрасно умеют сидеть в тишине и находят это занятие приятным. Уилсон воспринял это не как опровержение, а как подтверждение: умение быть

в тишине приходит с опытом и возрастом. Это не врождённое свойство — это то, что формируется со временем.

У молодых его просто ещё нет. Потому что никто не учил и незачем было учиться.

Парадокс продуктивности

Есть ещё одно измерение этой истории, которое редко обсуждается.

В том же исследовании Уилсон проверил: как участники оценивали разные виды деятельности по уровню удовольствия? Оказалось, что «просто думать» они ценили примерно вдвое ниже, чем чтение или прослушивание музыки. И примерно на том же уровне — что и выполнение скучной рутинной задачи.

То есть для большинства участников провести время в собственных мыслях было примерно так же приятно, как разбирать бумаги или мыть посуду.

Это поразительно — и одновременно очень понятно. Мы живём в культуре, которая приравнивает ценность к результату. Если ты что-то делал — есть результат, есть смысл. Если ты просто сидел и думал — что ты можешь предъявить? Ничего. Значит, время потрачено впустую.

Эта логика въелась глубоко. Настолько глубоко, что даже наедине с собой, без чужих глаз, мы чувствуем вину за «бездействие». Мозг начинает торопить: сделай что-нибудь, реши что-нибудь, продвись хоть на шаг. Просто сидеть — непозволительная роскошь.

Но именно это «просто сидеть» — и есть то пространство, в котором происходит самое важное. Не снаружи, а внутри.

Не действие, а осмысление. Не результат, а понимание.

Великие решения редко приходят в момент активной работы. Они приходят в паузе. В душе. На прогулке. В те несколько секунд между сном и бодрствованием, когда разум ещё не включил свой обычный режим. Это не случайность — это нейробиология, о которой мы поговорим подробнее в пятой главе.

Сто девяносто ударов

Вернёмся к тому участнику, который нажал кнопку сто девяносто раз.

Это не патология. Это не отклонение. Это крайнее, доведённое до абсурда выражение того, что в мягкой форме присутствует у большинства из нас. Потребность в стимуле. Потребность в том, чтобы что-то происходило — пусть даже неприятное. Потому что неприятное хотя бы определённо. Хотя бы понятно. Хотя бы даёт ощущение, что ты не просто висишь в пустоте.

Тишина — это неопределённость. А неопределённость мозг воспринимает как угрозу.

Но вот что важно понять: тишина кажется угрозой только до тех пор, пока она незнакома. Как тёмная комната, в которуюходишь впервые: страшно, потому что не знаешь, что там. Но стоит включить свет один раз — и страх уходит. Комната та же. Просто теперь ты знаешь, что в ней.

Тишина — та же комната. В ней нет ничего, чего не было бы уже в вас. Просто в темноте это кажется больше и страшнее, чем есть на самом деле.

Эксперимент Уилсона — это не диагноз обществу. Это приглашение. Приглашение наконец войти в эту комнату, осмотреться и убедиться: здесь безопасно. Здесь — только вы.

И это, как выяснится, совсем не так страшно, как казалось снаружи.

Короче говоря

- Эксперимент Уилсона (Виргинский университет, 2014): почти половина участников нашла пятнадцать минут в тишине наедине со своими мыслями неприятными — даже в домашней обстановке треть нарушила условия и потянулась к телефону

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.