

18+

ТАТЬЯНА АНАТОЛЬЕВНА
ВЕРЕВКИНА

ТРЕТЬЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

ЮМОР КАК КВАНТОВАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ

Татьяна Веревкина

**Третья сторона медали. Юмор
как квантовая технология**

<https://litres.ru/74257158>

ISBN 9785007057912

Аннотация

Мы привыкли относиться к юмору как к десерту: съели — и снова «по делам». А что, если юмор — не украшение трапезы, а полноценное блюдо? Что, если одна точная шутка способна сжать тревогу, сблизить людей через континенты и ослабить хватку прошлого, которое уже не должно давить?

Квантовая физика говорит нам о странном и прекрасном: наблюдатель не остаётся в стороне от картины мира. А наблюдатель, который умеет смеяться, — меняет свою реальность быстрее, легче и с удовольствием.

Содержание

Пролог. Как я пришла к квантовому юмору	7
Предисловие	23
Введение	30
Часть I. УЛЫБКА НАБЛЮДАТЕЛЯ: ИСКУССТВО МЕНЯТЬ СУДЬБУ ЧЕРЕЗ ЮМОР	40
Глава 1. Схлопнуть волну ужаса: коллапс через комедию	40
Глава 2. Эффект улыбающегося наблюдателя	52
Часть II. СВЯЗИ, СКРЕПЛЁННЫЕ СМЕХОМ	63
Глава 3. Квантовая запутанность хохота	63
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Третья сторона медали Юмор как квантовая технология

**Татьяна Анатольевна
Веревкина**

© Татьяна Анатольевна Веревкина, 2026

ISBN 978-5-0070-5791-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



ТРЕТЬЯ СТОРОНА МЕДАЛИ

ЮМОР КАК КВАНТОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Татьяна Веревкина

2026



Мы привыкли относиться к юмору как к десерту: съел — и дальше по делам. Но что, если юмор — это и есть главное блюдо? Что, если одна шутка способна схлопнуть тревогу, соединить людей через континенты и переписать прошлое, которое больше не давит?

Квантовая физика утверждает: наблюдатель меняет реальность. А наблюдатель, который умеет смеяться, — меняет её быстрее, легче и с удовольствием.

Эта книга — ваш билет в квантовое поле юмора. Без формул. Без заумностей. С историями, от которых хочется жить.

ОТКРОЙТЕ. УЛЫБНИТЕСЬ.

Реальность ждёт, пока вы на неё посмотрите.
Посмотрите с улыбкой.

Пролог. Как я пришла к квантовому юмору

Здесь начинается история, которая хронологически предшествует всей книге. Прежде чем написать главы о коллапсе волновой функции, квантовой запутанности и улыбке наблюдателя, я прошла собственный путь — от тишины к благодарности, от маленьких шагов к большим озарениям. Эти две части пролога — фундамент, на котором выросло всё остальное.

А выросло оно не из одного озарения. В январе 2023 года, сидя на террасе в Акапулько с видом на океан, я перебирала в памяти десятилетия работы в образовании и психологии и впервые набросала короткие заметки о юморе как о способе поднять качество жизни. Мне тогда казалось: вот, главное уже сказано. Но жизнь, как это часто бывает, улыбнулась и открыла дверь — за которой оказалась не одна комната, а целая анфилада. Так и эта книга: из тысяч маленьких «иначе», о которых я расскажу сейчас.

От «декабристки» до наблюдателя: искусство маленьких «иначе»

В квантовой физике есть понятие, которое звучит как название фантастического романа. Квантовый скачок. Это когда электрон в атоме мгновенно переходит с одного энерге-

тического уровня на другой. Не постепенно, не по чуть-чуть, не «сейчас поднакоплю энергии и полечу». А мгновенно. Раз — и он уже там, где раньше его не было. Без промежуточных станций.

Нильс Бор, один из отцов квантовой механики, специально подчёркивал: в момент скачка электрон не находится «где-то посередине». Он исчезает с одной орбиты и появляется на другой. Для стороннего наблюдателя это выглядит как чудо. Но на самом деле — это результат накопления энергии. Когда её становится достаточно, система больше не может оставаться прежней.

Ровно это я наблюдала в своей жизни. Много раз. Но поняла — по-настоящему, на уровне не метафоры, а проживания — только к шестидесяти, когда за плечами уже и «декабристские» переезды, и сорок с лишним лет в аудиториях и кабинетах, и семейные круги, и — не побоюсь сказать — четверо внуков, которые учат меня смеяться быстрее, чем любой учебник.

Иногда я вспоминаю декабристов: на каторге они смеялись над собственной судьбой — не от безумия, а чтобы не сломаться. Их подвиг был громким. Мой, в двадцать лет, тоже казался таким: Ленинград, чемодан, Хабаровск, край земли. Друзья называли переезд «подвигом декабристки», и в том была доля правды — собрать жизнь в чемодан и отправиться, не зная толком, что ждёт впереди. Тогда мне казалось, что перемены должны быть именно такими: громки-

ми, драматичными, достойными отдельной главы в семейных хрониках. Героический рывок. Раз — и новая жизнь.

А потом наступили другие времена. Периоды, когда ничего громкого не происходило. Когда я делала то же, что и вчера, и получала ровно то же. Периоды стагнации. Поступки, о которых не хочется вспоминать. И вот тогда я начала замечать странную вещь: перемены, которые по-настоящему меняли траекторию, случались не после громких событий. Они случались после маленьких, почти незаметных «иначе». Не переезд через всю страну. А решение встать на полчаса раньше и почитать не отчёт, а книгу. Не героический разрыв. А тихий разговор, в котором я впервые сказала не то, что от меня ждали, а то, что думала. Не громкая ссора с обидчиком. А короткая запись в дневнике: «Сегодня я не позволила собой манипулировать. Молодец».

Фраза «если хочешь изменить свою жизнь — будь готов начать что-то делать по-другому» звучит как совет из глянцевого журнала. Но за ней стоит физический принцип и то, что я замечала годами: пока наблюдатель не меняет способ наблюдения, реальность остаётся прежней. Пока я делаю то же самое, я получаю то же самое. Чтобы электрон перескочил на другую орбиту, системе нужна энергия. Чтобы человек перешёл на другой уровень жизни, нужно новое действие. Хотя бы одно.

Нейробиология подтверждает это на клеточном уровне. Мозг пластичен в любом возрасте — это называется нейро-

пластичностью. Каждое новое действие создаёт новые нейронные связи. Каждое «иначе» — это маленький квантовый скачок внутри нас. Исследования Стэнфордского университета показывают: когда мы делаем что-то непривычное, мозг активирует дофаминовые центры. Он буквально вознаграждает нас за новизну. Новое действие — это энергия, которую мы запускаем в систему. Исследования «расширения и построения» позитивных эмоций Барбары Фредриксон,¹ показывают: лёгкая радость и юмор не только снимают напряжение — они расширяют мышление и открывают новые варианты поведения. Маленькое «иначе» плюс улыбка — не бабло. Это топливо.

Одно новое действие — и система чуть-чуть вибрирует. Два — вибрация усиливается. Десять — и система уже не может оставаться прежней. Наступает момент, когда накопленная энергия маленьких «иначе» достигает критической массы. И тогда — скачок. Для внешнего наблюдателя он выглядит внезапным. «Смотри-ка, у неё всё наладилось!» — говорят люди, не видевшие тысяч маленьких шагов, предшествовавших этому «вдруг».

Я проверила это на себе. Не в лаборатории — в жизни. Я взяла за правило каждое утро делать что-то небольшое для себя: дыхательная гимнастика с теми самыми звуками «ха-хи-хо-хэ», полчаса чтения не по работе, короткая запись в дневнике раз в три дня. Через месяц я заметила: у меня стало

¹ Fredrickson B. L. *Positivity*. Crown, 2009

больше сил. Мысли стали яснее. Появились новые знакомые — как будто сама ткань реальности стала плотнее и дружелюбнее. Родные стали иначе на меня смотреть — не потому что я изменилась внешне, а потому что я стала излучать дружную энергию. Энергию человека, который делает. Который не ждёт.

А ещё я всё чаще ловила себя на мысли, что литература давно знала то, что наука подтверждает сегодня. Чехов говорил о мере серьёзности — я бы сказала: о мере, как в дыхании. Слишком долго удержишь — кружится голова. Слишком долго «держишь лицо» без юмора — кружится жизнь. Гоголь понимал: смех сквозь слёзы — не слабость, а способ не раствориться в трагедии. У писателя маленькое «иначе» — новая интонация во фразе. А у нас с вами — новый жест, новый вопрос, новая шутка к себе.

И вот здесь — самое важное для этой книги. Где в этой картине юмор?

Он появился не сразу. Сначала была решимость. Серьёзная, немного натужная: «Я должна измениться. Я должна стать лучше. Я должна, должна, должна». И знаете, что? Это работало. Но оно же и выжигало. Решимость без улыбки превращается в геройство. А геройствовать всю жизнь невозможно — ресурс конечен.

Прорыв случился, когда я разрешила себе смеяться над собственными «подвигами». Когда вместо «я должна» я сказала себе: «Ну да, сегодня я опять забыла сделать зарядку.

Зато я помню, как вчера хохотала над котом, который упал с подоконника — внуки до сих пор пересказывают, как бабушка „коллапсировала“ на пол вместе с котом. Один-ноль в мою пользу». И вдруг оказалось, что с юмором решимость работает легче. Не потому что ты меньше делаешь. А потому что ты меньше сопротивляешься.

Когда-то, ещё в годы диссертации, мой научный руководитель Лидия Николаевна Куликова поддержала тему юмора в моей работе — тогда это, казалось, почти вызывающим: серьёзная наука и... шутки? Она показала мне простую вещь: наука и душа не противники. Я несу это знание дальше. И иногда вспоминаю защиту — как один из оппонентов строго спросил о «доле юмора в выборке», и как зал вдруг выдохнул, когда напряжение сменилось смехом после моего ответа. Я сказала: «Достаточная для статистической значимости улыбки в зале». А мои рецензенты тогда шепнули: «Видишь? Юмор — тоже измерение и коллапсирует напряжение — в хорошую сторону».

Это и есть квантовый подход к переменам — в языке этой книги. Ты не ломаешь себя через колено. Ты не ждёшь подвига. Ты просто каждый день добавляешь каплю новой энергии. Каплю нового действия. И — каплю смеха над собой, над своими амбициями, над своей серьёзностью. И однажды — без фанфар, без грома — ты обнаруживаешь себя на другой орбите. Там, где больше света. Больше сил. Больше смеха.

Большинство людей живут ниже своего потенциала. Не потому что они глупы или ленивы. А потому что они не чувствуют срочности перемен. Привычки, отговорки и страхи затуманивают зрение. «Начну с понедельника». «Сейчас не время». «У меня слишком много обязательств». Но каждый сегодняшний день важнее любых обещаний будущего. Решимость нужна не завтра. Она нужна сейчас.

Психолог Джон Норкросс² ((University of Scranton) много лет изучал новогодние обещания и обнаружил закономерность, которая совпадает с моим жизненным опытом: люди, которые ставят измеримые, конкретные цели, достигают их значительно чаще, чем те, кто загадывает грандиозное «с нового года — новая я». А гелотология — наука о смехе — с конца прошлого века доказала то, что я видела в кабинете и в семье: смех снижает стресс, поддерживает тело, запускает естественное облегчение. Норман Казинс³ в «Анатомии болезни» писал, как смех помогал ему жить с тяжёлым диагнозом — для меня это не история знаменитости, а напоминание: тело слушает интонацию души.

И если вы спросите меня, с чего начать, я отвечу: начните с одного «иначе». Маленького. Почти незаметного. Но тако-

² Norcross, J. C. (интервью о конкретных целях: «If you can't measure it, it's not a very good resolution»). NPR, 26.12.2008. <https://www.npr.org/2008/12/26/98738130/how-to-make-new-years-resolutions-stick>

³ Cousins, N. (1976). Anatomy of an illness (as perceived by the patient). The New England Journal of Medicine, 295 (26), 1458—1463. <https://doi.org/10.1056/NEJM197612232952605>

го, которое вы раньше не делали. И когда вы это сделаете — не забудьте себе улыбнуться. Потому что улыбка — это топливо для следующего шага. И следующего. И следующего...

Не обязательно становиться героиней эпического романа, чтобы изменить жизнь. Достаточно быть человеком, который каждый день чуть-чуть смелее, чуть-чуть добрее к себе, чуть-чуть веселее — чем вчера. А звёзды? Звёзды подождут. У них, в отличие от нас, есть чувство вечности. И, подозреваю, отличное чувство юмора.

Тишина, в которой рождается смех

В квантовой физике есть понятие, которое редко попадает в популярные книги, но которое, на мой взгляд, объясняет очень многое. «Нулевые колебания». Это энергия, которая существует в вакууме, когда вокруг совсем ничего нет. Даже в абсолютной пустоте, при температуре абсолютного нуля, частицы продолжают колебаться. Сама ткань **реальности никогда не замирает полностью. Вселенная не терпит абсолютной тишины** — но она знает, что такое тишина продуктивная.

Я научилась ценить такую тишину не сразу. Десять лет назад я искала ответы во внешнем мире — в книгах, в советах, в спорах и бесконечных совещаниях. Работа в правительстве региона приучила меня к тому, что тишина — это тревожный сигнал. Если в приёмной тихо — значит, что-то идёт не так. Если трубка молчит — жди беды. Тишина была равнозначна отсутствию контроля. А отсутствие контро-

ля, как вы узнаете из главы о принципе неопределённости, пугает больше всего.

Сейчас я понимаю: та тишина была просто отсутствием шума. А есть другая тишина — наполненная. Целенаправленная. Та, которую выбираешь сама.

Сегодня моя география — Санкт-Петербург и Мехико-сити. Два рассвета, два ритма, одна привычка: встать чуть раньше и не спешить включать мир в телефон. Здесь, в Мексике или у Невы, рассвет — неспешное, почти театральное действо: сначала светлеет край неба над горами или крышами домов, потом океан или река меняет цвет с чёрного на серо-серебряный, и вдруг — первая золотая полоса, стремительная, как взмах крыла. В эти минуты я не говорю. Я просто сижу, дышу глубоко, в живот, и слушаю. Не ушами — всем телом.

Исследования Гарвардской медицинской школы в области осознанности и медитации⁴ связывают регулярную тишину с меньшим стрессом и с более ясной работой префронтальной коры — той области мозга, где рождается осознанный выбор, а не только реакция «бей — беги». Тишина — это не побег

⁴ Taren, A. A., et al. (2017). Mindfulness meditation training and executive control network resting state functional connectivity: A randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 209—220. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28323668/> Taren, A. A., et al. (2017). Mindfulness meditation training and executive control network resting state functional connectivity: A randomized controlled trial. *Psychoneuroendocrinology*, 77, 209—220. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28323668/>

от жизни. Это способ стать её более эффективным автором.

В тишине уходят мимолётные обстоятельства. Навязчивые мысли теряют вес. Ощущения обретают чёткость. Я становлюсь способной различать, что действительно важно, когда оно не заглушено потоком информации. Тишина — это не пустота. Это моё собственное пространство, тот самый центр, откуда я действую осознанно и честно.

Почему мы боимся тишины? Возможно, потому что в ней нет отвлекающих аргументов, нет внешних ролей и масок — остаёмся мы сами, со своими страхами и надеждами. Но как только переступаешь этот страх, тишина даёт самое ценное: ясность решения, мягкое понимание чужой боли, простую заботу без спектакля.

И здесь появляется юмор. Он возникает не вопреки тишине, а благодаря ей.

Бывает, сижу я в этой благословенной утренней тишине, дышу, слушаю. И вдруг в голову лезет какая-нибудь совершенно нелепая мысль: «А не забыла ли я выключить кофеварку?» И я ловлю себя на этом и — улыбаюсь. Потому что кофеварка на даче под Санкт-Петербургом, а я на берегу Тихого океана в Мексике, и это, если вдуматься, смешно. Тишина помогает заметить абсурдность собственных тревог. А заметив — рассмеяться. И отпустить.

В Японии есть профессия *варай-си* — человек, которого нанимают, чтобы он смешил гостей на празднике. Смех как работа — и как признание: обществу нужен тот, кто разре-

шит смеяться вслух. Я не варай-си, я педагог-психолог. Но узнаю в этой традиции то, что видела у себя: одна удачная шутка на совещании или за семейным столом иногда делает больше, чем час формальных речей — не потому что «развлекли», а потому что сдвинули поле. В метафоре этой книги — сделали наблюдение другим.

Это и есть квантовое поле наблюдателя в его чистом виде. Когда я в тишине, без внешнего шума, без чужих голосов, без требований и ожиданий, — я становлюсь чище как наблюдатель. Мои мысли, мои эмоции, мои намерения не заглушены. И тогда то, на что я направляю фокус внимания, проявляется ярче. Это не мистика. Это та же самая квантовая механика, которую мы обсуждаем на протяжении всей книги: наблюдатель неотделим от наблюдаемого. Чистый, спокойный, улыбающийся наблюдатель видит иные возможности. Он замечает то, что в суете не заметил бы никогда.

Из этой тишины рождается благодарность.

Я долго училась благодарности к себе. Всю жизнь нас учат быть благодарными другим — родителям, учителям, начальникам, судьбе. Но благодарность к себе часто воспринимается как что-то стыдное. Как самолюбование. Как гордыня. И только в последние годы, когда я стала практиковать утреннюю тишину, я поняла: благодарность к себе — это не «я лучше всех». Это «я замечаю, что я делаю, и ценю это».

Муж терпеливо смеётся над моими «неудачными» шутками — и верит. Дочери учили меня радости в те дни, ко-

гда поводов не видно. Внуки — мои главные инструкторы по квантовой радости: с ними я снова ребёнок, который хочет просто потому, что день хороший. Родители в нашем доме умели шутить, когда было трудно — они заложили во мне ту искру, из которой выросла эта книга.

Исследования показывают: люди, которые практикуют самосострадание и благодарность к себе, демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия, меньше страдают от тревоги и депрессии, и — что особенно важно для нашей темы. Но когда я начала сверять свою утреннюю практику с тем, что пишут психологи, картина оказалась не «мягкой мотивацией», а довольно жёсткой статистикой. Кристин Нефф и последующие мета-анализы показывают простую вещь: самосострадание — это не «я лучше всех» и не снисхождение к слабости, а доброта и юмор к себе в трудный момент.⁵ Именно у тех, кто это практикует, выше субъективное благополучие и ниже тревога и стресс; при столкновении с трудностями они чаще выбирают адаптивные стратегии — принятие, переосмысление, обращение за поддержкой — и реже уходят в самообвинение, отрицание и избегание.

С благодарностью эта линия пересекается: самосострадание статистически связано и с благодарностью вообще, и с

⁵ MacBeth A., Gumley A. Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 2012, 32 (6), 545—552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

более новым понятием «благодарности к себе» — когда вы замечаете и цените собственные усилия, а не только чужие заслуги.⁶ Но измеряется это иначе: одно — про тепло к себе в боли, другое — про признание собственной ценности.

И здесь — важная оговорка для нашей темы. Связь самосострадания именно с «юмором как копингом» в классических опросниках стресса подтверждена слабо: в крупном мета-анализе по стратегиям копинга шкала «юмор» не показала значимой связи с самосостраданием — в отличие от принятия, переосмысления и эмоциональной поддержки⁷. Зато другой юмор — самоусиливающий, тот, что помогает удерживать лёгкий взгляд на жизнь, не обесценивая боль, — связан с самосостраданием заметно сильнее.⁸ Я это узнаю в себе: не «шутка вместо чувств», а улыбка после тишины — когда я уже не ругаю себя, а вижу абсурд тревоги и могу смеяться, не разрушая себя. Именно такой юмор и станет для нас квантовым: не побег от реальности, а сдвиг наблюдателя.

Когда я утром делаю зарядку и говорю себе «молодец» —

⁶ Morin O., Strohbeck F. A Prototype Analysis of Self-Gratitude: Towards a Broadening of the Concept of Gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 2022, 23 (5), 2057—2080. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00475-1>

⁷ Ewert C., Vater A., Schröder-Abé M. Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 2021, 12 (5), 1063—1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>

⁸ Yue X. D., Anna M. L. H., Hiranandani N. A. How Humor Styles Affect Self-compassion and Life Satisfaction: A Study in Hong Kong. *Acta Psychopathologica*, 2017, 3 (4): 41. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100113>

это не показуха. Это норма, которая даёт стабильность и поддерживает энергию здесь и сейчас. Но когда я делаю паузу и осознаю: «Я благодарна себе за то, что я встала, что я дышу, что я всё ещё расту и меняюсь в свои годы» — это ценность. Это меняет не только поведение, но и глубину моего самоотношения.

Норма даёт энергию. Ценность даёт смысл. И когда благодарность к себе становится ценностью, она начинает просачиваться во всё. В отношения с близкими. В то, как я принимаю помощь. В то, как выражаю признание другим. Благодарность к другим перестаёт быть способом вернуть статус или «быть хорошей». Она становится актом чистой поддержки. Потому что из полного сосуда льётся иначе.

И здесь опять — юмор. Потому что благодарность без юмора — это пафос. А пафос — это раздутое эго, которое мы обсудим в главе про антигравитацию. Благодарность с юмором — это когда ты говоришь себе: «Спасибо, дорогая, что не забыла, куда положила ключи. Сегодня ты на высоте». И улыбаешься. И идёшь дальше. Не с тяжестью «я должна быть благодарной». А с лёгкостью «я выбираю быть благодарной, и это смешно — какая же я всё-таки молодец».

Иногда я думаю о том, что бы я хотела оставить в наследство? Не деньги, не советы — они разберутся сами. Три вещи: умение слушать тишину — чтобы слышать себя. Умение быть благодарной себе — чтобы не зависеть от чужих аплодисментов. И умение смеяться над всем этим — над своей

серьёзностью, над своими страхами, над своим эго. В «Мастере и Маргарите» есть мысль, что рукописи не горят — у идей есть инерция. Я бы сказала проще, по-своему: записи в дневнике и смех над собой тоже «не горят». Их можно сорвать со страницы, но не вырвать из нервной системы: «я уже однажды выбрала лёгкость».

Внуки как-то спрашивают: «Бабушка, ты пишешь книгу про кванты?

— Про кванты смеха.

— А формулы будут?

— Будут. «Ха» плюс «хи» плюс «хо» — и ты уже в другой реальности».

Смеются. Я тоже. И понимаю: лучший рецензент — тот, кто ещё умеет за три секунды коллапсировать тревогу в хохот.

Тишина, благодарность и юмор — это три ключа к квантовому полю, в котором живёт изобилие. Не финансовое — хотя и оно подтянется. А то, которое важнее: изобилие сил, ясности, любви и смеха. Тишина не убирает жизнь — она её углубляет. Благодарность не делает нас самодовольными — она делает нас наполненными. Юмор не отменяет боль и страх — он возвращает нас к нашему истинному размеру. Маленькой, но драгоценной частице в огромной Вселенной. Частице, которая умеет колебаться даже в пустоте.

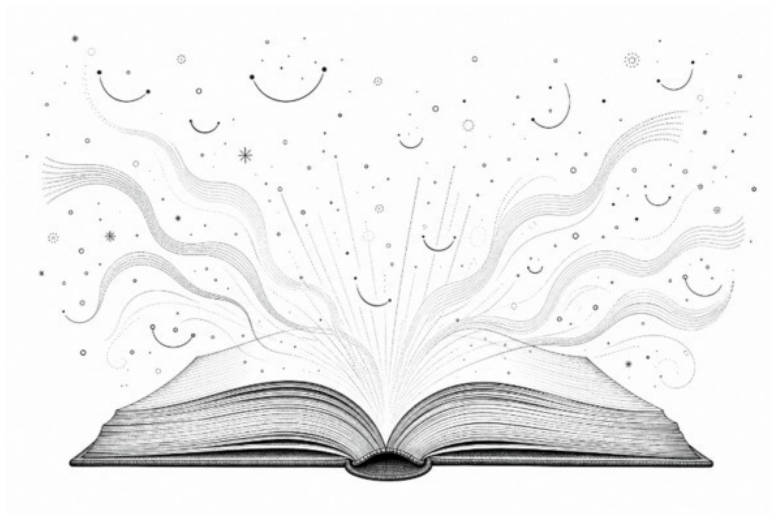
Именно эти размышления — о тишине, благодарности и квантовых скачках — привели меня к главному открытию. Я

вдруг увидела: юмор работает по законам квантовой физики. Он коллапсирует тревогу. Он запутывает нас в тёплой связи с другими. Он переписывает прошлое и меняет гравитацию эго. Всё, о чём пойдёт речь в этой книге, выросло из этих утренних часов. Из тишины. Из улыбки себе. Из глубокого вдоха и выдоха со звуком «ха» — который, если честно, уже был смехом. Просто я тогда ещё не знала, что пишу книгу.

А теперь — знаю. И приглашаю вас в это путешествие. От тишины — к смеху. От наблюдателя — к реальности, которую он выбирает. От маленького «иначе» — к квантовому скачку, который ждёт каждого из нас. Прямо сейчас. На расвете. С улыбкой.

Мехико-сити, июнь 2026

Предисловие



Моим детям и внукам посвящается

Любимые мои, не воспринимайте эту книгу как напутствие или, что ещё хуже, нравоучение.

Читая, вступайте со мной в диалог: поспорьте, посмейтесь над моими суждениями — и тем самым утвердитесь в своих собственных. Я не хочу, чтобы вы соглашались со всем. Я хочу, чтобы вы смотрели — с интересом, с улыбкой,

*с тем самым внутренним «иначе»,
о котором пойдёт речь уже в прологе.*

Эта книга писалась не так, как пишутся обычные книги. У неё не было чёткого плана, продуманной структуры, жёстких дедлайнов. Она росла, как растёт дерево — из одного зёрнышка, случайно упавшего в почву, а потом пустившего корни и ветви в самых неожиданных направлениях. И иногда — как у хорошего дерева — ветви смеются на ветру. Не от легкомыслия. От жизни.

Всё началось с моих первых набросков о юморе как способе повышения качества жизни. Я написала их в Мексике, в Акапулько, в январе 2023 года — сидя на террасе с видом на океан, перебирая в памяти десятилетия работы в образовании и психологии, в аудиториях и в кабинетах, в проектах с коллегами и в тихих разговорах с теми, кому было трудно. Тогда мне казалось, что я сказала о юморе главное. Но жизнь, как всегда, оказалась мудрее. Вскоре я поняла: тема не закрыта. Она только приоткрылась, как дверь в комнату, за которой обнаруживается анфилада других комнат.

Я начала писать о квантовой физике и смехе. О наблюдателе, который меняет реальность. О коллапсе волновой функции и анекдоте, который схлопывает тревогу. О квантовой запутанности и людях, которые, посмеявшись вместе, остаются связанными — пусть даже живут на разных континентах. Каждая статья была самостоятельной: я не гонялась

за лайками, не строила из них шоу, просто обсуждала с коллегами и подругами, проверяя на живом слухе — звенит или нет. И чем дальше, тем яснее я видела: они складываются в целостную картину. Как пазл, который ты собираешь, не зная заранее, что изображено на коробке. И вот однажды ты кладешь последний фрагмент — и понимаешь: это книга.

Параллельно я читала книги по квантовой физике — те самые, которые в студенчестве обходила стороной, а теперь проглатывала с жадностью. Научно-популярные работы, лекции, статьи. Квантовая механика открывалась мне не как сухая формула, а как удивительная метафора жизни. Эффект наблюдателя, принцип неопределённости, квантовая запутанность, коллапс волновой функции — всё это звучало как поэзия. Как описание того, что я наблюдала в своей практике психолога и педагога годами — когда одна удачная шутка в классе или на консультации вдруг делала возможным то, что вчера казалось «невозможным по определению».

Архимед, если верить легенде, выбежал на улицу с криком «Эврика!» — и в этом крике было не только открытие, но и радость тела, сбросившего тяжесть. Мы не все решаем задачи в ванне, но все хотя бы раз чувствовали: понимание приходит не только через напряжение, а через вспышку — а за ней часто и смех облегчения.

Я поняла: юмор и квантовая физика говорят об одном и том же. О том, что реальность пластична. Что мы — не пассивные наблюдатели, а соавторы. Что одна улыбка способна

изменить то, на что мы смотрим. В психологии давно говорят об «эффекте ожидания»: как мы смотрим на человека — так он порой и «собирается» в нашем присутствии. Юмор здесь — не манипуляция, а честное приглашение к лучшей версии разговора.

Так родилась эта книга. Она вобрала в себя статьи разных лет, идеи, житейские истории, научные факты и, конечно, юмор — в самых разных его проявлениях. От лёгкой иронии до громкого хохота. От анекдота за семейным ужином до квантового ластика, который переписывает прошлое — в метафоре, которой мы будем пользоваться бережно, не путая поэзию с лекцией.

Мы привыкли относиться к юмору как к передышке. Посмеялся — и снова в бой с проблемами. Но что, если юмор — это самый быстрый способ перехода в новую реальность и главный инструмент управления ею? Не метафорически, а почти физически. Современная наука утверждает: реальность не дана нам готовой, она проявляется в зависимости от позиции наблюдателя. А наблюдатель, который умеет улыбаться, видит иные возможности, иные выходы, иную жизнь — буквально, в смысле выбора, который делается здесь и сейчас.

Я провела в профессии больше сорока лет — в среднем и высшем образовании, в социальной сфере, в управлении и в живой психологической практике. И главное открытие сделала не в лаборатории, а в моменты, когда шутка предотвра-

щала катастрофу: в классе, в семье, в кабинете, на совещании, где все уже приготовились к худшему. Тогда я ещё раз убедилась: человеческая сила рождается не из громких слов, а из точного попадания — в паузу, в интонацию, в улыбку.

Эйнштейн говорил, что игра — высшая форма исследования. Я бы добавила: смех — высшая форма игры, в которой взрослый не теряет достоинства, а обретает лёгкость.

Эта книга — о юморе как о самом доступном и мощном квантовом инструменте. О том, как он схлопывает облако тревожных мыслей «а что, если...» в одну спокойную точку «здесь и сейчас». Как он соединяет нас с дорогими людьми поверх расстояний и обид. Как он позволяет нам выбрать ту версию жизни, где мы не жертвы обстоятельств, а соавторы. Здесь вы не найдёте сложных терминов. Но найдёте себя — смеющуюся, живую и способную менять реальность одним лишь взглядом, в котором зажглась искра.

И прежде чем вы перевернёте страницу, я хочу сказать спасибо. Тем, без кого этой книги не было бы.

Моей семье. Мужу — за терпение, за смех над моими шутками даже тогда, когда они не совсем удачны, и за веру в меня, которая никогда не колебалась. Моим дочерям — вы научили меня смеяться даже в те дни, когда казалось, что поводов нет. Ваше умение находить радость в мелочах, ваша лёгкость и ваша любовь — это основа, на которой стоит всё, что я делаю. Моим внукам — вы мои главные учителя квантовой радости. С вами я снова становлюсь ребёнком, кото-

рый умеет хохотать просто потому, что день хороший. Моим родителям — за дар жизни и за то, что в нашем доме всегда умели шутить, даже когда было трудно.

Это вы, моя родная семья, заложили во мне ту самую искру, которая теперь разгорелась в целую книгу.

Моим подругам, Валентине и Лидии. Мы вместе плакали и смеялись, иногда — одновременно. Вы делились со мной историями, которые вошли в эту книгу. Вы были первыми читательницами, первыми критиками, первыми вдохновительницами. Ваш жизненный пример, ваша стойкость, ваша способность смеяться над собой и над обстоятельствами — это живое доказательство всего, о чём я здесь пишу. Всей команде Super Jump и особенно моей наставнице Надежде — за квантовый взгляд на происходящее. Твои размышления пришли в мою жизнь именно тогда, когда я была готова их услышать. И стали катализатором того, о чём эта книга.

Я благодарю моих коллег — всех, с кем мы работали вместе в разные годы в университетах, институтах, училищах и колледже, в правительстве региона, в образовательных проектах. Многие из вас даже не подозревали, что помогли этой книге состояться. Кто-то — своим примером стойкости, когда казалось, что всё рушится. Кто-то — умением пошутить над собой в самый напряжённый момент совещания. Кто-то — просто тем, что был рядом, задавал вопросы, спорил, смеялся, поддерживал. По понятным причинам я не называю мест и имён, но каждый, кто узнает себя в этих строках,

пусть знает: эта книга выросла и из вашего присутствия тоже. Спасибо вам.

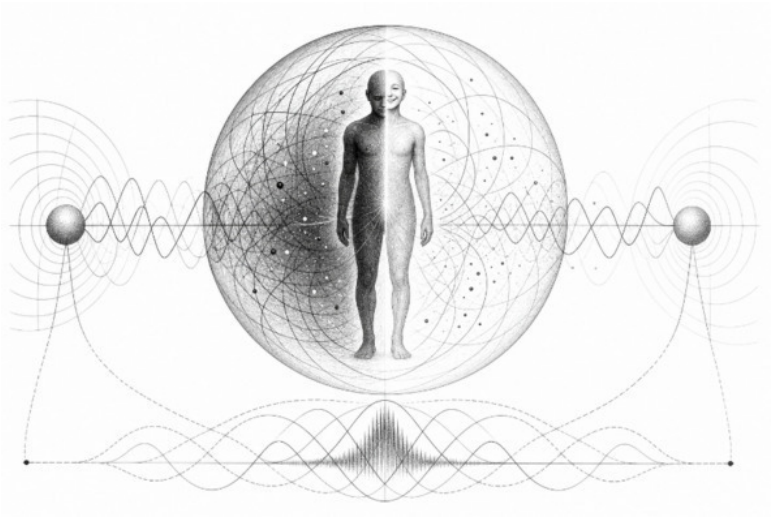
И, конечно, спасибо моему учителю и наставнику Лидии Николаевне Куликовой. Вы когда-то поверили в меня и поддерживали тему юмора в моей диссертации, когда это казалось почти вызывающим. Вы показали мне, что наука и душа — не противоположности, а союзники. Я до сих пор несу этот урок — и в этой книге он слышен в каждой главе, даже там, где вы не названы по имени.

Вот так, из разрозненных статей и публикаций, из книг по квантовой физике и семейных историй, из профессионального опыта и личных прозрений, сложилась та книга, которую вы держите в руках. И разве это не самая забавная штука Вселенной — что серьёзная книга о юморе родилась из смеха, разбросанного по годам и континентам?

Читайте. Улыбайтесь. Меняйте свою реальность.

Мехико-сити, июнь 2026

Введение



Взгляд психолога и педагога на повседневную магию юмора. Квантовый подход к тому, что мы считали простой шуткой.

Почему после десятилетий в психологии и образовании я пишу книгу о юморе? Потому что именно юмор оказался тем инструментом, который срабатывал безотказно, когда все профессиональные техники пасовали. Я вспоминаю лекцию для педагогов на курсах повышения квалификации:

ситуация на грани бунта, я — уже опытный преподаватель — применяю всё, чему меня учили. Бесполезно. И тут, сама того не ведая, вспоминается короткая шутка-притча — и «стена непринятия» рушится. Конфликт разряжается быстрее, чем я успеваю подобрать «правильную» педагогическую формулу.

Тогда пришла первая догадка: юмор — это не отдых от ума, это особая форма ума. Это не развлечение, это физика души — если позволите так сказать без занудства. Квантовый смех — это смех, который не просто развлекает, а производит скачок в другую версию реальности. В этой книге я обещаю вам разговор о самом серьёзном — с улыбкой. О том, как шутка меняет атомы повседневности и почему без юмора, на мой взгляд, невозможно говорить о настоящей мудрости.

С тех пор прошло больше тридцати лет, а я продолжаю исследовать этот удивительный феномен. Не в лаборатории с приборами — в аудиториях, в семьях, в консультациях, за кухонным столом в Петербурге и на террасе в Мексике — везде, где люди смеются, плачут и снова смеются. И чем дальше, тем яснее становится картина: юмор — это не десерт после серьёзного обеда под названием «жизнь». Это, пожалуй, единственный инструмент, который почти всегда при нас и который способен перевернуть ситуацию за секунду. Причём перевернуть не метафорически, а почти физически. Одна минута смеха — и мир почему-то уже не такой

страшный, а проблема, только что казавшаяся неразрешимой, вдруг обретает очертания и даже какое-то забавное выражение лица.

Бывает и так — по-домашнему, без кафедры. Подруга звонит поздно вечером: «Таня, ты мне всё объяснила. А я всё равно накручиваю». Я говорю ей просто: «Слушай, тревога — это суперпозиция. Пока ты её не „измеришь“ хотя бы улыбкой, она будет с тобой везде». Подруга сначала обижается: «Ты издеваешься?» Потом — тишина. Потом смех. «Ладно, — говорит, — завтра попробую посмеяться над своим „катастрофическим сценарием“». На следующий день пишет: «Уснула до полуночи. Впервые за неделю». Как это объяснить? Просто юмор сдвинул наблюдателя — того самого, который выбирает, в какой реальности просыпаться.

Наверное, вы замечали это и сами. Когда тревога накрывает с головой и мыслей становится слишком много, кто-то рядом отпускает дурацкую шутку — и вы выдыхаете. Облако «а что, если...» схлопывается в одну простую точку «здесь и сейчас». В науке это называется красиво: коллапс волновой функции. В квантовой физике частица существует во множестве вероятных состояний одновременно, пока наблюдатель не произведёт измерение — и тогда одна из вероятностей становится реальностью. Тревога устроена точно так же: мозг одновременно прокручивает сотни сценариев катастрофы. А юмор — это акт наблюдателя, который говорит: «Я выбираю ту реальность, где можно дышать. И даже улыбаться».

ся». Вот вам и квантовый переход. Без приборов, без формул — с помощью шутки.

Конечно, разбирать юмор с научной точки зрения — занятие деликатное. Часто говорят, что это всё равно что препарировать бабочку: вроде бы понимаешь, как устроены крылья, но исчезает волшебство полёта. Однако я убеждена в обратном. Когда начинаешь разбираться, почему нас что-то смешит и как этим пользоваться осознанно, процесс становится не менее захватывающим, чем сама шутка — и от этого захвата хочется читать дальше, проверять на себе, спорить, смеяться.

Смех изучают давно и всерьёз, хотя долгое время он оставался где-то на задворках «большой» науки. Прорыв случился в конце XX века с появлением гелотологии — от греческого «гелос», что означает «смех». Медики первыми обратили внимание на то, что смех делает с нашим телом: снижает уровень стресса, подстёгивает иммунитет, запускает выработку эндорфинов — тех самых гормонов счастья, которые работают как естественное обезболивающее. Сегодня во многих странах существуют программы смехотерапии, где пациентам прописывают не таблетки, а сеансы смеха. И надо сказать, работает это порой эффективнее, чем можно было предположить. Попробуйте засмеяться искренне — и мир в ту же секунду покажется легче. С 1996 года в швейцарском Базеле собирается Международный конгресс гелотологов, а Международное общество изучения юмора объединяет учё-

ных и практиков со всего мира. Смех перестал быть просто развлечением. Он стал технологией с огромным потенциалом.

И вот что меня по-прежнему восхищает: объяснить юмор до конца не удалось до сих пор. Он постоянно ускользает, меняет формы, подмигивает из-за угла. Как мифологический Протей, он превращается то в острую сатиру, то в тонкую иронию, то в добродушный анекдот, то в мем, который через пару часов облетит полмира. И в каждой культуре он звучит по-своему. То, от чего британец лишь приподнимет бровь в саркастической усмешке, вызовет у итальянца взрыв хохота, а у японца — вежливое недоумение. Юмор — зеркало национальных особенностей, традиций, привычек и даже климата. У одних комедии рождаются под тёплым солнцем, у других — под аккомпанемент вечного дождя. Филологи и лингвисты знают: попытка перевести шутку с одного языка на другой часто заканчивается её гибелью. Перевести шутку — всё равно что пересадить душу в другой костюм: иногда сидит, часто нет. Потому что юмор живёт в контексте, в игре слов, в тончайших оттенках взаимодействия. Как и квантовая частица, шутка существует в суперпозиции смыслов — до тех пор, пока её не «измерит» слушатель своим смехом или, наоборот, каменным лицом. И от этого хочется идти в книгу глубже — не чтобы «разложить по полочкам», а чтобы научиться жить с этой живой, неуловимой силой осознаннее.

А ещё — и это, пожалуй, одна из самых сильных мыс-

лей, которую я несу через всю жизнь — юмор и вера неразделимы. Не в смысле «все религии одинаково весёлые», а в смысле глубже: в любой духовной традиции, если в ней есть живой человек, а не только страх и запрет, найдётся место улыбке, парадоксу, смеху над собой. Священное не отменяет абсурда мира — оно учит смотреть на него иначе. Молитва без внутренней лёгкости часто превращается в камень. Смех над собственной гордыней — один из древнейших способов не возвыситься до идола. Я не теолог; я педагог-психолог. Но сорок лет практики показали: когда человеку запрещают улыбаться во имя «святости», он ломается быстрее, чем от «греха». Когда ему разрешают смеяться над собой — оставаясь верным — он дышит. Юмор в религии — не кощунство по умолчанию. Это часто последняя честная форма надежды.

И наоборот: юмор без глубины быстро пустеет. Смех ради смеха утомляет. Настоящий — тот, что рождается из контакта с высоким, с болью, с любовью, с вопросом «зачем». В этом смысле религия и юмор — не соседи по абзацу, а один контекст: оба говорят о пределе человеческого и о том, что за ним ещё есть свет.

А философы влюбились в юмор и вовсе с древних времён. Демокрит, которого так и прозвали — «смеющийся философ», — гулял по улицам и хохотал над несовершенством мира. Его спрашивали: «Почему ты смеёшься, когда всё так плохо?» А он отвечал примерно так: «Именно поэтому и

смеюсь». Кант позже сформулировал это точнее: смех рождается, когда напряжённое ожидание внезапно превращается в ничто. Готовились к экзамену ночами — а его отменили. Сначала шок, потом облегчение, потом смех. Классический коллапс тревожной волны. Античные мыслители, гениальные русские сатирики вроде Гоголя и Салтыкова-Щедрина, современные стендап-комики — все они, по сути, занимаются одним и тем же: квантовым измерением реальности. Через шутку они проявляют то, что скрыто. Делают видимыми наши слабости, наши страхи и нашу общую человеческую нелепость. И в этом свете становится немного легче жить.

Я видела это своими глазами тысячи раз. В педагогической практике, когда педагог или студент, пересказывая травмирующую историю, вдруг находит в себе силы пошутить над ней — и боль теряет свою власть. Не исчезает, нет. Но перестаёт диктовать, как ему жить сегодня. Или когда ребёнок, над чьей ошибкой мягко посмеялись вместе с ним, а не над ним, вдруг расцветает и перестаёт бояться учиться. В семье, когда муж и жена, уже готовые сказать друг другу непоправимое, вдруг слышат от третьего человека нелепую фразу — и напряжение лопается, как воздушный шарик.

Мой внук как-то спросил: «Бабушка, а ты лечишь людей смехом?» Я ответила: «Лечу жизнью. Смех — только без иглы». Он подумал: «Значит, хорошо». Дети, как всегда, точнее.

И вот здесь мы подходим к самому, пожалуй, важному.

Юмор — это не просто личная терапия. Это сила, которая меняет целые системы. В образовании, в бизнесе, в политике — везде, где есть люди, есть место для шутки. Исследования Гарвардской школы бизнеса показали, что команды, в которых принято смеяться, продуктивнее на 15%. Шутка руководителя на совещании может сделать то, на что не способны часы формальных обсуждений: снять барьеры, создать доверие, включить мозги в творческом режиме. В политике юмор работает и как предохранительный клапан, и как оружие. Сатирические шоу, мемы, карикатуры не просто смешат — они формируют то, как мы воспринимаем события. Во время пандемии смех над пустыми полками с туалетной бумагой помогал людям сохранять рассудок. Это не цинизм. Это способ психики справиться с тем, что иначе просто не переварить.

Как-то на тренинге меня спрашивают: «Как вы шутите, когда мир горит?»

Я: «А как вы живёте, когда мир горит — не шутя?»

Тишина. Потом тихий смех. Не веселье — честность.

Юмор — мультипликативный инструмент. Одна удачная шутка, как камешек, брошенный в воду, расходится кругами. Смех — осознание — вдохновение — действие. И вот уже реальность изменилась. Не потому что проблема исчезла, а потому что изменился наблюдатель. Тот самый улыбающийся наблюдатель, который выбирает видеть не только ужас, но и абсурд. Не только трагедию, но и её неожиданно

смешную грань. Ту самую пресловутую «третью сторону медали», о которой все забывают, пока не улыбнутся.

Конечно, есть и техника безопасности. Юмор бывает разный. Есть тёплый, соединяющий. А есть сарказм, который ранит и возвышает одного над другим. Неудачная шутка способна умножить на ноль всё хорошее, что было до неё. Как в математике — любое число, умноженное на ноль, превращается в ноль. Поэтому юмор требует ума, чуткости и уважения. Но когда он попадает в цель — происходит магия. Или, если хотите, квантовый скачок.

Меня спрашивают: «Юмор — всегда хорошо?»

Отвечаю: «Хорошо — когда после шутки человек больше, а не меньше».

— А если меньше?

— Тогда это не юмор. Это сарказм в маске».

Так что, если вы держите в руках эту книгу, знайте: она не о том, как научиться шутить. Она о том, как научиться жить легче, оставаясь глубоким. Как видеть мир объёмно, с его болью и красотой одновременно. Как стать тем наблюдателем, который выбирает свет — не потому что не замечает тьмы, а потому что умеет посмотреть на неё с улыбкой. И менять реальность одним лишь смехом — самым человеческим, тёплым и мудрым инструментом из всех, что у нас есть.

Когда накрывает волна тревоги, когда мысли закручиваются в воронку, у меня есть простая практика. Я делаю пау-

зу. И вместо того чтобы прокручивать бесконечные «а что, если...», я просто посылаю вверх короткую улыбку. Без слов, без просьб. Просто знак: я здесь, я часть этой большой и странной игры, и я выбираю смотреть на неё с юмором и благодарностью. И мир, удивительным образом, отвечает тем же — не всегда сразу, но отвечает.

Читайте. Улыбайтесь. Меняйте свою вселенную.

Мексика, Акапулько, январь 2023

Часть I. УЛЫБКА НАБЛЮДАТЕЛЯ: ИСКУССТВО МЕНЯТЬ СУДЬБУ ЧЕРЕЗ ЮМОР

Глава 1. Схлопнуть волну ужаса: коллапс через комедию



Есть в квантовой физике понятие, от которого у студен-

тов обычно стекленеют глаза, а у меня, признаюсь, однажды случилось озарение — не в аудитории, а вечером, в тишине, с книгой, от которой в двадцать лет я бежала, как от огня. Коллапс волновой функции. Звучит как заклинание из фантастического романа. Но на деле это простая и одновременно грандиозная вещь: частица существует во множестве возможных состояний одновременно, пока наблюдатель не произведёт измерение. И тогда — раз — одна из вероятностей становится реальностью. Остальные исчезают, словно их и не было.

На шестом десятке я вдруг полюбила читать о том, что когда-то казалось «не для гуманитариев». И в какой-то момент меня пронзило: да это же наша с вами тревога. Повседневная, родная, знакомая до боли. Суперпозиция. Мозг держит открытыми все сценарии катастрофы сразу. Мы не просто волнуемся — мы за секунду проживаем сотню «а что, если...», и каждое кажется абсолютно реальным.

Что, если ребёнок не сдаст экзамен? Что, если сократят на работе? Что, если этот кашель — не просто простуда? Что, если я не успею? Не справлюсь? Не смогу? Миллионы вероятностей крутятся в голове, как взбесившаяся карусель, и ни одну из них невозможно остановить. Знакомо? Мне — более чем. Я прошла через это тысячи раз — и как психолог, и как руководитель, отвечавший за образование целого региона, и как обычная женщина, которая в три часа ночи вдруг решает, что завтрашняя презентация перед министерством — это

конец всего. Провал. Позор. Конец карьеры. Конец жизни. В три часа ночи это кажется абсолютно логичным.

А вот что меня по-настоящему зацепило. В физике коллапс случается в момент наблюдения. В жизни — в момент, когда мы перестаём быть заложниками мыслей и становимся наблюдателями. Осознанными. Выбирающими. И тут на сцену выходит он — юмор. Не как побег. Как измерение.

Эрвин Шрёдингер в 1935 году предложил мысленный эксперимент: пока ящик закрыт, кот одновременно и жив, и мёртв — суперпозиция, пока не произойдёт наблюдение.⁹ Пока я не открою его смехом, внутри одновременно и «всё пропало», и «ещё не конец». Открыла — и кот, слава богу, мурлычет. То есть жизнь продолжается.

Я не сразу это поняла профессионально. Первые лет пятнадцать практики я, как и все мои коллеги, работала с тревогой по классическим протоколам. Дыхательные техники, когнитивная реструктуризация, поиск иррациональных установок. Всё это работает, безусловно. Но есть одна проблема: когда человек в панике, ему не до дыхания. Ему не до рационального анализа. Его мозг залит кортизолом, и любая попытка «успокоиться и подышать» натывается на глухую стену. Я видела это сотни раз: сидит передо мной умный, взрослый, успешный человек и не может выдохнуть. А я ему — про диафрагмальное дыхание. И он старается. Правда, старается. Но кортизол быстрее. И вот однажды случилось то,

⁹ Шрёдингер, Э. Квантовый кот вселенной. Изд. Родина, 2024.

что перевернуло мой профессиональный взгляд — не в теории, а в кабинете, с живым человеком.

Ко мне пришла женщина — назовём её Елена. Руководитель в крупной компании, мать двоих детей, ответственная до невозможности. У неё была классическая тревожная суперпозиция В голове у неё жила целая вселенная страхов одновременно: увольнение, развод, болезнь детей, ссора с матерью, недопонимание с коллегами — слой на слой, как в плохом монтаже. Мы говорили уже сорок минут. Я чувствовала: упираюсь в стену. Техники отскакивают, как горох.

И тут я, честно, уже не зная, что делать, сказала первое, что пришло: «Елена, а вы никогда не пробовали относиться к своей тревоге как к очень плохому сценарию? Где сценаристы перебрали с драмой — и это уже не страшно, а смешно?»

Она замерла. Я подумала: всё, обидится. А она вдруг расхохоталась — в голос, до слёз. Вытерла глаза: «Я представила: тётянка в дорогом кресле с серьёзным лицом одновременно переживает конец света, апокалипсис и невыученный урок по жизни. Это же идиотизм!»

В этот момент произошёл коллапс. Настоящий. Из сотни сценариев она смехом выбрала один — где всё вместе выглядит нелепо. И нелепость оказалась правдивее страха. Потому что страх преувеличивает. Делает из мухи дракона. А смех возвращает вещам размер.

Гоголь в «Ревизоре» писал, что в смешном всегда есть своя правда — иначе бы не щипало. Я не цитирую его для

красоты. Я видела: когда человек смеётся над собственной «драмой», он вдруг видит правду без паники. Не потому что проблемы нет. А потому что он снова наблюдатель, а не жертва сценария.

Помню заседание правительственной комиссии. Обсуждалась реформа системы образования региона. Атмосфера накалена до предела. Министр хмур, губернатор недоволен, каждый боится лишнего слова. Докладывают по очереди. Голоса дрожат. В воздухе висит та самая тревожная суперпозиция: все одновременно боятся провала, критики, увольнения, потери бюджета. И тут мой коллега, пожилой профессор-эксперт, которого я знала как человека с безупречным чувством юмора, берёт слово и начинает так: «Уважаемые члены комиссии. Я подготовил три варианта доклада. Первый — мы молодцы. Второй — мы работаем над ошибками. И третий — во всём виноваты федералы. Какой будем зачитывать?»

И зал выдохнул. Смех пробежал по рядам, напряжение лопнуло. Реальность изменилась. Не потому что проблемы исчезли, а потому что люди перестали быть заложниками своего страха. Они стали наблюдателями, которые выбрали реальность, где можно дышать и работать, а не дрожать. Они снова могли думать.

Кстати, после заседания молодой чиновник шепнул: «Третий вариант — самый честный». Другой постарше ему ответил: «Поэтому его и не зачитывают вслух — только шуткой».

Я услышала и подумала: вот вам коллапс — из «всё пропало» в «мы ещё умеем дышать».

А теперь — почему это работает, и почему я верю в это не только сердцем, но и наукой. Как это работает с точки зрения нейробиологии?

Всё довольно просто и одновременно гениально. Когда мы тревожимся, миндалевидное тело — наш внутренний сторож — кричит «Пожар!» и запускает каскад стрессовых реакций. Кора головного мозга, отвечающая за рациональное мышление, в этот момент практически отключается. Мы не можем думать, анализировать, принимать взвешенные решения. Мы можем только бить, бежать или замереть. Это древний механизм, доставшийся нам от предков, которые спасались от саблезубых тигров. Проблема в том, что саблезубых тигров давно нет, а механизм остался. И он включается не только при реальной угрозе жизни, но и при мысли о невыученном уроке или неотправленном вовремя отчёте.

А теперь — внимание! Когда мы смеёмся, мозг выбрасывает дофамин. Дофамин — это нейромедиатор удовольствия и предвкушения. Он словно говорит миндалевидному телу: «Слушай, дружище, спасибо за бдительность, но пожар отменяется. Мы тут, кажется, веселимся». И миндалина — вы не поверите — успокаивается. Уровень кортизола падает. Кора снова включается. Мы снова можем мыслить. Из суперпозиции «Лелик, всё пропало» мы коллапсируем в реальность «Ну-ка, посмотрим, что здесь можно сделать».

Это не эзотерика. Это нейробиология смеха. Исследования Университета Лома Линда подтверждают: даже предвкушение смеха снижает уровень кортизола на треть. Представьте: аптечка внутри нас — без рецепта и без побочных. Нейробиолог Джозеф ЛеДу¹⁰ объясняет роль миндалины в страхе так, что любому тревожному человеку становится ясно: проблема не в «слабости характера», а в древней схеме. А психолог Мэтью Либерман¹¹ показал: когда мы называем переживание словами, активность миндалины снижается. Юмор — тоже слово. Только сказанное с улыбкой: «Смотри, какая нелепая картинка».

Роберт Провайн¹² изучал смех как социальный сигнал: он заразителен, он связывает, он говорит «мы в безопасности». В тревоге мы часто одиноки в своём ящике Шрёдингера. Смех — способ открыть крышку и обнаружить, что рядом не только кошмары, но и люди.

История знает странную должность — придворного шута. Ему разрешалось сказать королю правду под видом шутки. Не потому что власть любила комедию. Потому что без смеха правда убивала — и говорящего, и слушающего. В русской традиции есть образ юродивого — не циник, а тот, кто своей

¹⁰ LeDoux J. *The Emotional Brain*. Simon & Schuster, 1996

¹¹ Любомирски С. Психология счастья: новый подход / пер. с англ. А. Стативки. — СПб.: Питер, 2014. (ориг.: Lyubomirsky S. The How of Happiness. New York: Penguin, 2007.).

¹² Provine R. R. Laughter: A Scientific Investigation. New York: Viking, 2000.0

«странностью» и неожиданной улыбкой вспоминал миру: не всё, что страшно, — свято. Не всё, что свято, — без надежды. Я не священник. Но как психолог вижу: культура веками искала способ схлопнуть напряжение, не разрушая человека.

Аристотель писал о катарсисе — очищении через трагедию и комедию. Мы помним слёзы. Смех забываем. А зря. Комедия тоже выводит из замкнутого круга — только мягче, через «ах, это же про меня».

Я часто говорю своим клиентам и студентам: чувство юмора — это не врождённый дар для избранных. Это навык. Настоящий, тренируемый когнитивный навык. Как память или внимание. Его можно развивать, прокачивать, оттачивать. Но есть одно условие: нужно разрешить себе это делать. Разрешить себе видеть смешное даже там, где страшно. Не вместо страха, не отрицая его, а рядом с ним. Потому что страх и смех удивительным образом уживаются в одном пространстве. Более того, именно там, где особенно страшно, часто прячется и особенно смешное. Трагическое и комическое всегда ходят парой, просто мы часто замечаем только первое.

В моей практике был случай, который я вспоминаю до сих пор. Молодая мама, сын-подросток, тяжёлый разговор о курении — сегодня это могут быть и другие вещи, суть та же. Она пришла ко мне на грани истерики: мальчика задержали, в школе скандал, будущее рушится. Мы работали несколько сессий, и на одной из них я спросила: «Скажите, а в этой си-

туации есть хоть что-то, над чем вы могли бы посмеяться? Пусть самое крошечное. Пусть даже циничное». Она долго молчала, а потом вдруг сказала: «Знаете, когда нас вызвали к директору, мой сын шёл по коридору с таким лицом, будто его ведут на казнь. И я вдруг поняла, что иду рядом с ним с точно таким же лицом. Два приговорённых к высшей мере. Со стороны это, наверное, выглядело как сцена из очень плохого фильма». И она улыбнулась. Впервые за несколько недель. Это не решило проблему. Но это вернуло ей силы с ней справляться, а не тонуть.

Это и есть мой любимый приём, который я теперь даю всем без исключения. Простой вопрос, который можно задать себе в любой непонятной и страшной ситуации: «А что здесь было бы смешнее всего, если бы это был не я, а кто-то в кино?» Или короче: «А что самое смешное может случиться?»

Попробуйте прямо сейчас. Вспомните что-то, что вас тревожит. Что-то, что крутится в голове последние дни. А теперь задайте себе этот вопрос — не чтобы обесценить проблему. А для того чтобы увидеть её под другим углом. Вы удивитесь, как быстро мозг, получив разрешение искать смешное, находит его. Это его естественная способность, которую мы просто заглушаем серьёзностью.

Это как в известном анекдоте: тревожный человек на приёме: «Доктор, у меня в голове хоррор без конца».

— А жанр можно сменить?

— На какой?

— На трагикомедию. Там тоже плачут, но иногда — от смеха.

— Страшно смеяться...

— Страшнее не смеяться. Тогда хоррор идёт без антракта».

Признаюсь: этот приём не раз спасал меня. Когда я работала в правительстве, был период, когда всё шло не так. Реформа буксовала, цифры не сходились, сверху давили, снизу жаловались. Я просыпалась в пять утра с ощущением, что на груди лежит бетонная плита. И однажды, лёжа в темноте и слушая стук своего сердца, я вдруг спросила себя: «А что самое смешное может случиться?» И мозг, это удивительное устройство, выдал: «Ну, например, ты придёшь на заседание, споткнёшься о ковёр, уронишь графики, они рассыплются, а ты встанешь на четвереньки и скажешь: „Вот так выглядит наша реформа в реальности“». Я расхохоталась в подушку. Абсурд! Но именно этот абсурд снял плиту с груди. Я встала, пошла на работу спокойнее, чем месяцами до этого.

И ещё — уже не в кабинете, а дома. Внук спрашивает: «Бабушка, ты боишься?» — «Боюсь». — «А потом что?» — «Потом вспоминаю смешное». — «И перестаёшь?» — «Не всегда. Но перестаю быть одна в страхе». Дети у нас — строгие учителя квантовой доброты.

Фрейд писал о юморе как о «победе психики над реальностью» — сухо, по-своему, но верно. Мы не отменяем удар.

Мы говорим: «Да, больно. И при этом — посмотри, как нелепо устроен этот мир. Я всё ещё в нём. Я ещё могу смеяться. Значит, ещё не всё потеряно».

Вот так работает юмор в этой главе. Не как панацея. Не как розовые очки. А как переключатель. Как инструмент коллапса, который из ста ужасных вероятностей помогает выбрать ту единственную, где можно жить, дышать и действовать. Или хотя бы ту, где ковёр на заседании оказывается не таким уж страшным препятствием, а сценой, после которой зал оживает.

Я хочу, чтобы читатель понял главное: этому можно научиться. Даже если вам кажется, что вы «от природы не смешливый». Даже если жизнь приучила вас быть серьёзной. Даже если за плечами шесть десятков лет, за которые вы привыкли отвечать за всё и всех. Мозг пластичен. Он учится новому в любом возрасте. И навык задавать себе смешной вопрос — это, пожалуй, один из самых полезных навыков, которые я обрела за свою долгую практику.

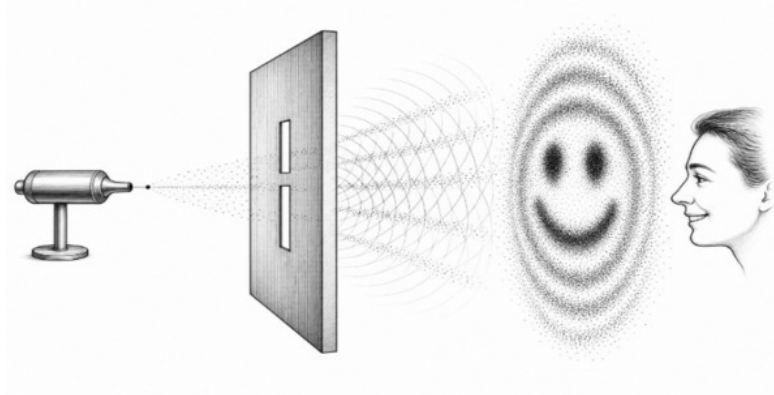
В следующий раз, когда тревога начнёт раскручивать свою карусель, не пытайтесь её остановить силой. Не уговаривайте себя успокоиться. Просто спросите: «А что здесь самое смешное?» И дайте мозгу шанс найти ответ. Он найдёт. Ручаюсь.

Потому что юмор — это не убежание от реальности. Это самый быстрый способ в неё вернуться. Туда, где страшно — но не смертельно. Туда, где трудно — но местами ужасно

смешно. Туда, где мы не жертвы сценария, а наблюдатели, способные одним коротким смехом схлопнуть волну ужаса в точку. А в этой точке, кстати, почти всегда обнаруживается что-то живое. Как минимум — вы сами. Как максимум — приключение, о котором потом, может быть, расскажете — уже с улыбкой.

Канкун, Мексика, февраль 2024

Глава 2. Эффект улыбающегося наблюдателя



В квантовой физике есть факт, от которого у меня когда-то перевернулось всё представление о реальности. Не в переносном смысле — в самом прямом. Я сидела, читала и вдруг поняла: они это доказали. Учёные доказали то, что я, педагог и психолог с сорокалетним стажем, интуитивно знала всю жизнь. Оказывается, наблюдатель неотделим от наблюдаемого. Сам акт наблюдения меняет то, за чем мы наблюдаем. Частица ведёт себя иначе, когда на неё смотрят.

Вы только вдумайтесь. Это не философия, нисколько не эзотерика, не красивая метафора. Это экспериментально

подтверждённый научный факт. Физики поставили опыт: направили поток электронов на экран. Когда за процессом не наблюдали, электроны вели себя как волны, создавая на экране интерференционную картину — красивый узор из полос. Но стоило поставить детектор рядом с одной из щелей, чтобы подсмотреть, через какую именно щель проходит электрон, как картина исчезала. Электрон вдруг становился частицей и летел приличным, предсказуемым маршрутом, словно пай-мальчик, который знает, что за ним следят. Сам факт наблюдения изменил его поведение. Не наше вмешательство, не какой-то прибор, который ему мешал. Нет. Просто то, что мы смотрели меняло исход.

Когда я осознала это в полной мере, я стала перебирать в памяти свою жизнь. И знаете, что обнаружила? Что этот эффект работает везде. В аудитории, где я веду занятие. В семье, где я мать и жена. В кабинете, куда приходят клиенты и партнеры. В огромных чиновничьих залах, где я когда-то докладывала коллегам о судьбе регионального образования. Везде, где есть двое — я и тот, на кого я смотрю, — происходит эта магия. Мой взгляд меняет реальность другого человека. И не только другого. Мой взгляд меняет мою собственную реальность.

Я назвала это для себя «эффектом улыбающегося наблюдателя». Не строгого контролёра, который следит, чтобы всё было правильно. Не тревожного оценщика, который выискивает ошибки и несоответствия. А именно улыбающегося.

Того, кто смотрит на мир с тёплым интересом и готов заметить в нём что-то хорошее раньше, чем плохое.

Это не про наивный позитив. Я слишком долго работала с людьми, чтобы верить в розовые очки. Жизнь сложна, боль реальна, проблемы настоящие. Но вот парадокс: чем мрачнее я смотрю на проблему, тем больше она разрастается. И наоборот — стоит мне найти в себе силы посмотреть на неё хотя бы с проблеском юмора, хотя бы с лёгкой внутренней усмешкой, и она вдруг уменьшается до минимального размера. До «справлябельного», как говорит моя подруга.

Помню один случай из моей практики, который стал для меня хрестоматийным. Я работала в тот период в педагогическом колледже, где учились девушки из разных семей и, конечно, были из неблагополучных семей. Трудные дети — так их называли педагоги, инспекторы, сами родители. Училась девушка пятнадцати лет. Назовём его Даша. Высокая, сутулая, волосы длинные и распущенные, в глазах — смесь дерзости и страха. Она пришла ко мне для разговора, села напротив меня, закинул ногу на ногу и с порога заявила: «Только не надо меня лечить. Я не психованная. И говорите нормально, без этих ваших штучек».

Обычно в таких случаях я начинаю аккуратно выстраивать контакт. Отзеркаливание позы, подстройка к дыханию, открытые вопросы. Я знаю все эти техники, я сама их преподавала. Но в тот момент что-то во мне — не знаю, интуиция или усталость после долгого дня — сказало: «Не на-

до техник». Я посмотрела на Дашу, на ее позу «нападающего воробья», и вдруг сказала с улыбкой: «Слушай, а ты знаешь, что выглядишь сейчас как министр образования на переговорах? Тебе только галстука не хватает. И папки с документами». Она моргнула. Потом хмыкнула. Потом сказала: «Вообще-то я хотела быть похожим на опера». И тут мы обе засмеялись. Это был момент, когда стена, которую она выстроил против всего мира и против меня, в частности, дала первую трещину. Потому что я посмотрела на нее не как на «трудного подростка». Я посмотрела на нее как на человека, который просто очень старается выглядеть опасным. И эта разница во взгляде изменила всё.

Исследователи называют это эффектом Пигмалиона¹³: ожидания учителя меняют результат ученика. Я бы добавила от себя: ожидание с улыбкой работает ещё быстрее. В Университете Упсалы (Швеция)¹⁴ показали: увидев улыбку, мы непроизвольно отвечаем мимикой — улыбка заразительна буквально, на уровне мышц. Мы не можем на нее не ответить — это нейрофизиологический рефлекс.

Я учила Дашу почти 2 года. Постепенно, шаг за шагом,

¹³ Розенталь Р., Джейкобсон Л. Пигмалион в классе / *Pygmalion in the Classroom*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1968; пер. и разбор: Хок Р. Р. 40 исследований, которые потрясли психологию. СПб.: Питер, 2003.

¹⁴ Димберг У., Тунберг М., Эльмехед К. Бессознательные лицевые реакции на эмоциональные выражения лица / *Unconscious facial reactions to emotional facial expressions* // *Psychological Science*. 2000. Vol. 11. No. 1. P. 86—89. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00221>.

он переставала быть «трудной». Не потому что я ее перевоспитала или вылечила. А потому что каждую нашу встречу я смотрела на нее с ожиданием хорошего. Я ждала от нее не очередной проблемы, не дерзости, не срыва. Я ждала той умной, тонкой, ранимой девушки, которую разглядела под маской опера. И она — может быть, впервые в жизни — начала этому ожиданию соответствовать.

У Saint-Exupéry¹⁵ маленький принц говорит: «Глазами не увидишь — сердцем важное». Я бы перефразировала для педагога: «Строгими глазами не увидишь — улыбающимися увидишь потенциал». Не сентиментальность — та же физика наблюдателя, только на языке души.

Это, дорогие мои, и есть эффект наблюдателя в реальной жизни. Мы не можем не влиять на тех, на кого смотрим. Мы можем только выбирать — как именно влиять.

Когда я преподавала в университете, у меня был любимый эксперимент. Я намеренно делила студентов на две группы для сдачи одного и того же экзамена. Предмет один, вопросы одни, критерии оценок одинаковые. Но в первой группе я с порога говорила: «Я знаю, что вы волнуетесь. Это нормально. Я буду оценивать не то, чего вы не знаете, а то, что вы знаете. Покажите мне лучшее, что есть у вас в голове». Во второй группе я говорила: «Экзамен сложный. Вопросы трудные. Будьте внимательны, ошибки не приветствуются. Я

¹⁵ Сент-Экзюпери А. де. Маленький принц / пер. с фр. Н. Галь. — М.: Эксмо, 2020. — ISBN 978-5-04-107262-9. (ориг.: *Le Petit Prince*, 1943.)

буду оценивать строго». И знаете что? Первая группа сдавала в среднем на балл выше. На целый балл! Они отвечали увереннее, мыслили свободнее, вспоминали больше. Потому что мой взгляд — ожидающий, тёплый, поддерживающий — помогал им проявить себя с лучшей стороны. А строгий, оценивающий взгляд их сковывал, заставлял теряться и забывать даже то, что они прекрасно знали.

Я вспоминаю это и думаю: а сколько же людей вокруг нас живут, съёжившись под чьим-то строгим взглядом? И сколько из них могли бы расцвести, если бы кто-то — муж, жена, начальник, учитель, случайный прохожий — посмотрел на них иначе? С теплом. С юмором. С интересом.

Однажды ко мне на консультацию пришла учительница, которая с испугом говорила о возможном и не желаемом разводе с мужем. «С тобой невозможно жить, ты вечно всем недовольна, сходи к психологу», — передала она его слова с горечью и обидой. Мы начали разговаривать, и довольно быстро выяснилось: она действительно всем недовольна. Но не потому, что она злая или сварливая. А потому, что она смотрит на мир через оптику катастрофы. Муж забыл купить хлеб — «Ему плевать на семью!» Сын получил тройку — «Он вырастет дворником!» Директор не поздоровался утром — «Меня уволят!» Она жила в перманентной суперпозиции несчастий и честно страдала от этого.

Я предложила ей простое упражнение, сказав: «Давайте попробуем на одну неделю представить, что вы — ино-

планетный исследователь. Вы прилетели на Землю изучать странные обычаи аборигенов. Ваша задача — не оценивать, хорошо это или плохо, а наблюдать с любопытством. Муж забыл купить хлеб? Интересно, у него что-то случилось на работе? Сын получил тройку? Любопытно, что именно он не понял в этой теме? Директор не поздоровался? Забавно, у него, наверное, болит зуб или он поссорился с женой».

Она пришла через неделю с круглыми глазами. «Вы знаете, — сказала она, — мир не изменился. Муж всё так же забывает хлеб, сын всё так же приносит тройки, директор всё так же хмур по утрам. Но я изменилась. Я перестала чувствовать себя жертвой. Я стала как будто... больше? Как будто я смотрю на всё это из ложи театра, а не с арены, где на меня несётся разъярённый бык».

Вот это и есть переключение оптики. Не изменение реальности — реальность остаётся прежней. Изменение позиции наблюдателя. Из заложника, привязанного к стулу в центре событий, — в зрителя, который сидит в уютном кресле, ест попкорн и с интересом наблюдает за происходящим. Иногда даже с юмором.

Я много лет тренировала этот навык у себя. Скажу честно: это не всегда получается. Иногда жизнь так прижимает, что забываешь не только про юмор, но и про то, как дышать. Но у меня есть одна практика, которой я научилась у своего коллеги-психотерапевта много лет назад и которую с тех пор передаю всем своим друзьям и партнерам. Я называю её

«Три секунды на переключение оптики». Работает это так.

В любой ситуации, которая начинает вас затягивать в воронку страха, гнева или обиды, вы говорите себе: «Стоп». Делаете паузу. Буквально три секунды. И задаёте себе только один вопрос: «Как я могу посмотреть на это иначе?» Не «как я должна», не «как правильно», а «как я могу». Вы даёте своему мозгу разрешение найти другой угол зрения. И знаете, что удивительно? Он находит. Мозгу вообще всё равно, в какую сторону искать. Ему главное — чтобы задача была поставлена. Если задача: «Найди, в чём здесь опасность», он найдёт. Если задача: «Найди, в чём здесь комедия», он тоже найдёт. Он просто выполняет заказ.

Я тренировала это, сидя на скучнейших совещаниях в министерстве. Когда очередной докладчик монотонно зачитывал цифры, а я чувствовала, что моя жизненная энергия утекает куда-то в пол, я спрашивала себя: «А что здесь забавного?» И мозг, этот верный слуга, тут же подкидывал наблюдения: «Посмотри, как интересно дёргается кадык у докладчика, когда он нервничает. А вон у того чиновника костюм в точности такого же цвета, как обивка кресла. Он с ним сливается! Интересно, он специально так оделся, чтобы быть незаметным?» Я не переставала слушать, я не отвлекалась. Я просто добавляла к скучной реальности ещё один слой. Слой тёплого, ироничного наблюдения. И совещания перестали быть пыткой.

Здесь важно различать две вещи, которые часто путают.

Есть натужный позитив. Это когда человек вцепился в улыбку, как утопающий в спасательный круг, и твердит: «Всё хорошо, всё прекрасно, я счастлив!», хотя в глазах у него плещется паника. Это не работает. Это истощает. Это та самая токсичная позитивность, о которой сейчас много говорят. «Улыбайся, и всё пройдёт», «Не думай о плохом», «Просто будь на позитиве». Нет. Не «просто». И не «улыбайся через силу». Это не юмор. Это насилие над собой.

А есть подлинная внутренняя улыбка. Она совсем другая. Она не отрицает боль и трудности. Она смотрит на них — и видит чуть больше. Видит нелепость. Видит абсурд. Видит человеческое, слишком человеческое во всей этой ситуации. Она говорит не «всё хорошо», а «надо же, как интересно повернулось». Это состояние, которое мой любимый философ Виктор Франкл¹⁶ называл «последней из человеческих свобод» — свободой выбирать своё отношение к происходящему. Нас могут лишить всего, писал он, прошедший концлагерь. Но эту свободу у нас не отнимет никто. Свободу смотреть на мир так, как мы выбираем.

И юмор — это один из самых мощных инструментов реализации этой свободы.

Я помню женщину, которая пришла ко мне через полгода после смерти мужа. Она была в глубокой депрессии, почти

¹⁶ Франкл, В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / пер. с нем. Д. Орловой, Д. Леонтьева; науч. ред. и предисл. Д. А. Леонтьева. — 9-е изд. — Москва: Альпина нон-фикшн, 2024. — 239 с..

не разговаривала. Мы общались долго, тяжело, шаг за шагом. И однажды она вдруг сказала: «Знаете, я вчера вспомнила, как мой муж однажды решил приготовить ужин. Он никогда не готовил. И он сварил макароны в холодной воде. Просто засыпал их в кастрюлю, залил холодной водой и поставил на плиту. Мы потом ели это месиво и хохотали. Это был самый вкусный ужин в моей жизни». И она заплакала. Но это были другие слёзы. Не те, с которыми она пришла. В них была любовь. И была улыбка.

Это и есть та самая улыбка наблюдателя. Она приходит не вместо горя. Она приходит после. Или рядом. Она не отрицает потерю, но добавляет к ней ещё одно измерение — измерение благодарности за то, что было. Измерение юмора. Измерение жизни, которая продолжается.

Мы все — наблюдатели. Каждую минуту, каждую секунду мы смотрим на мир и своим взглядом что-то в нём усиливаем, а что-то гасим. Мы не можем этого не делать. Вопрос только в том, какой у нас будет взгляд. Окрашенный мрачностью — или тот, в котором прячется искра. Взгляд, который ищет ошибки и угрозы, — или взгляд, который видит потенциал и смешное. Мы выбираем. Не всегда осознанно, но всегда — сами.

Я часто думаю: а если бы каждый из нас хотя бы раз в день сознательно включал эту внутреннюю улыбку? Хотя бы на минуту? Хотя бы на три секунды? Что бы тогда случилось с нашими семьями, с нашими коллективами, с нашими го-

родами? Может быть, мир не изменился бы глобально. Но он стал бы чуть-чуть другим. Чуть-чуть теплее. Чуть-чуть смешнее. Чуть-чуть добрее.

И для этого не нужно ничего особенного. Ни денег, ни власти, ни специального образования. Нужен только навык. Навык, который тренируется. Навык, который можно начать развивать прямо сейчас, на этой самой странице.

Попробуйте. Прямо сейчас. Посмотрите вокруг — на комнату, в которой вы сидите, на предметы, на людей, если они есть рядом. И найдите одну вещь, которая вызывает у вас тёплую улыбку. Не громкий хохот, не сарказм, не иронию. А тихую, внутреннюю, удивлённую улыбку. Может быть, это то, как свет падает на стену. Может быть, то, как ваш кот свернулся в кресле. Может быть, то, как выглядит ваша чашка с недопитым чаем — трогательно, по-человечески.

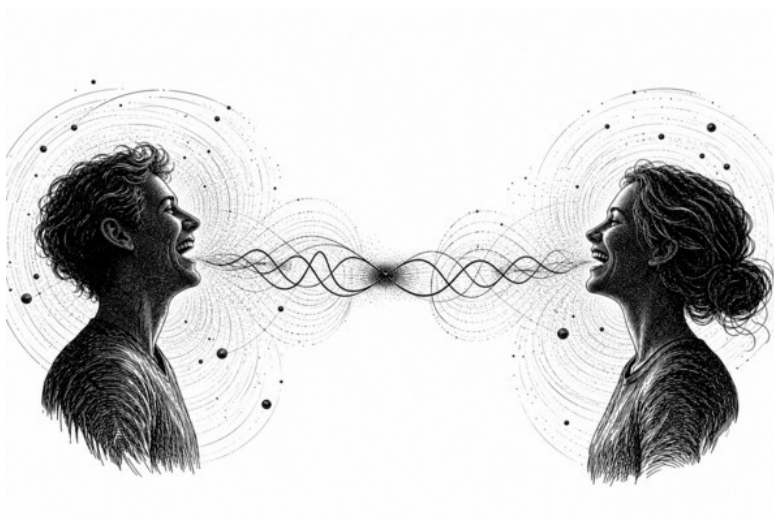
Нашли? Вот она — улыбка наблюдателя. С этого всё начинается. С этого начинается та реальность, которую вы выбираете проявлять. Прямо здесь. Прямо сейчас. Своим взглядом. Своей улыбкой. Своим выбором.

Потому что мы не можем не влиять на мир. Мы можем только влиять на него так, как хотим. И я голосую за то, чтобы влиять тепло. С юмором. С любопытством. С той самой внутренней усмешкой, которая делает нас не просто живущими, а живыми.

Куэрнавака, Мексика, март 2026

Часть II. СВЯЗИ, СКРЕПЛЁННЫЕ СМЕХОМ

Глава 3. Квантовая запутанность хохота



В квантовой физике есть явление, которое сам Эйн-

штейн¹⁷ называл «жутким дальнодействием» — настолько оно противоречило здравому смыслу. Представьте: две частицы взаимодействуют, а затем разлетаются в разные концы Вселенной. Одна оказывается где-то в созвездии Ориона, другая — у нас на Земле. И вот вы меняете состояние одной частицы, и в тот же самый миг, мгновенно, быстрее скорости света, другая частица реагирует. Никаких проводов, никаких сигналов, ничего, что могло бы передать информацию. И тем не менее связь есть. Невидимая, необъяснимая, но абсолютно реальная.

Когда я впервые прочитала об этом, я не поверила. Потом перечитала. Потом полезла в другие источники. А потом отложила книгу, сняла очки и долго сидела, глядя в потолок. Потому что я вдруг поняла: я знаю это явление. Я наблюдаю его сотни раз. Только не в лаборатории с приборами, а в жизни — с людьми, которые когда-то смеялись вместе.

Вот скажите: у вас бывало такое? Вы думаете о старом друге, с которым не виделись пять, десять, пятнадцать лет. И в тот же день — звонок. «Прикинь, я тут про тебя вспоминал!» Или вы сидите за ужином с человеком, с которым дружите с института, и вдруг оба одновременно начинаете смеяться над чем-то, что случилось ещё на третьем курсе. И вам не надо объяснять — вы просто смотрите друг на друга

¹⁷ Эйнштейн А., Подольский Б., Розен Н. Можно ли считать квантовомеханическое описание физической реальности полным? / пер. с англ. // Собрание научных трудов. Т. 3. — М.: Наука, 1966. С. 604—611. (Ориг.: Physical Review. 1935. Vol. 47. P. 777—780.)

и уже всё поняли. Это и есть квантовая запутанность хохота. Смех, разделённый когда-то, создаёт канал связи, который не глушится ни временем, ни расстоянием, ни изменившимися обстоятельствами.

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.