

18+

ЕЛЕНА ЗИМИНА

Говорим по-настоящему

КАК
ВЕРНУТЬ ВКУС К ГЛУБОКИМ
РАЗГОВОРАМ В ЭПОХУ ПЕРЕПИСКИ



Елена Зими́на

**Говорим по-настоящему.
Как вернуть вкус к глубоким
разговорам в эпоху переписки**

«Издательские решения»

Зими́на Е.

Говорим по-настоящему. Как вернуть вкус к глубоким разговорам в эпоху переписки / Е. Зими́на — «Издательские решения»,

Мы связаны как никогда — но подлинная близость ускользает. Встречи с друзьями оборачиваются переглядыванием с телефонами, а с самыми родными иногда не о чем говорить. Эта книга — не учебник общения, а исследование того, почему глубокий разговор стал редкостью и как устроен наш мозг, когда мы по-настоящему слышим друг друга. Нейробиология, философия диалога и живые зарисовки из повседневности сплетаются в тихое приглашение: вернуть вкус к разговору, в котором можно выдохнуть и быть собой.

© Зими́на Е.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Диагноз: как мы разучились говорить	8
Глава 1. Вечер, который не случился	8
Глава 2. Парадокс цифровой эпохи: мы связаны, но одиноки	10
Глава 3. Смерть разговора: что мы потеряли	12
Глава 4. Тревожное поколение: почему молодые не умеют говорить	14
Глава 5. Разговор как риск: почему мы избегаем глубины	16
Часть 2. Как работает диалог: анатомия глубокого разговора	18
Глава 6. Философия диалога: Мартин Бубер и два типа отношений	18
Глава 7. Социальный мозг: зачем нам вообще говорить	21
Глава 8. Зеркальные нейроны: как мы отражаем друг друга	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Говорим по-настоящему Как вернуть вкус к глубоким разговорам в эпоху переписки

Елена Зими́на

© Елена Зими́на, 2026

ISBN 978-5-0070-5936-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Однажды вечером, в городе, каких тысячи, в квартире, каких миллионы, собрались друзья. Они не виделись полгода — вечность по нынешним временам. Каждый пришёл с желанием тепла, с невысказанной надеждой на тот самый разговор, после которого дышится легче. Они сидели за столом, пили вино, смеялись над чем-то, передавали друг другу хлеб. Но где-то между закусками и второй бутылкой каждый из них незаметно для себя достал телефон. Кто-то ответил на рабочее письмо. Кто-то пролистал ленту. Кто-то выложил фотографию этого самого стола — и стал ждать лайков. А потом, когда на часах было уже за полночь и пора было расходиться, один из гостей, уже стоя в прихожей и заматывая шарф, вдруг сказал: «Слушайте, а мы ведь так и не поговорили». В прихожей повисла короткая тишина. Все закивали — да, правда, как же так, — но тут же засуетились, начали прощаться, обещать повторить скорее. И разошлись. И каждый, возвращаясь домой, чувствовал одно и то же: странную, глухую неудовлетворённость. Как будто поел, но не насытился. Как будто музыка играла, но никто не танцевал.

Эта книга родилась из множества таких вечеров — неслучившихся, недосказанных, перебитых уведомлениями и отложенных до лучших времён. Она не задумывалась как учебник. Человек, который долго всматривался в то, как мы говорим друг с другом сегодня, — и заметил нечто одновременно простое и тревожное. Мы, кажется, разучились разговаривать. Не произносить слова, не обмениваться информацией, не вести деловую переписку или светскую болтовню — это как раз получается отлично. А разговаривать по-настоящему. Так, как говорили когда-то наши бабушки на кухне до рассвета. Так, как говорят два человека, которые не боятся молчать вместе. Так, как говорят, когда слушают не для того, чтобы ответить, а чтобы понять. Так, как говорят, когда словам нужно не произвести впечатление, а добраться до сути.

Мы живём в эпоху, когда технически связаны друг с другом как никогда прежде. Уведомления приходят днём и ночью. Мессенджеры звенят, социальные сети создают иллюзию, что мы в курсе жизни всех, кто нам хоть сколько-нибудь дорог. Но посреди этого оглушительного шума мы всё чаще испытываем тихое, но настойчивое чувство одиночества. Мы можем отправить смайлик, но не можем рассказать о том, что нас мучает. Можем лайкнуть фотографию, но не решаемся спросить: «Как ты на самом деле?» Слова, которые должны соединять, стали ширмой. Экран — окном в мир, но зачастую и стеной между нами и теми, кто рядом.

Эта книга — попытка понять, что с нами произошло. Почему глубокий разговор стал редкостью и роскошью. Как устроен наш мозг во время диалога. Что мешает нам слышать друг друга. Почему мы так боимся тишины и так жаждем быть услышанными, но при этом не умеем слушать сами. И, наконец, возможно ли вернуть вкус к подлинному общению — не в качестве тренинга, не в формате «десяти шагов к успеху», а как возвращение к тому, что, в сущности, всегда было нашей природой.

Здесь не будет инструкций. Никаких «повторите за мной», «запомните три правила» или «с завтрашнего дня делайте так». Я глубоко убеждена: настоящий разговор — это не навык, который можно освоить по книге, как осваивают вождение автомобиля или таблицу умножения. Настоящий разговор — это встреча двух людей, которые рискуют на время отложить доспехи и предстать друг перед другом такими, какие они есть: несовершенными, уязвимыми, живыми. Встреча, которая требует не столько техники, сколько мужества. И эта книга — скорее карта местности, чем инструкция по её покорению. Она покажет ландшафт: откуда мы пришли, где находимся, куда можем двинуться. Но шаги по этой местности каждый делает сам.

На этих страницах встретятся нейробиология и философия диалога, психология общения и культурная антропология. Мы обратимся к тем, кто изучал человеческий разговор с разных сторон, — от Мартина Бубера с его поэтической идеей «Я и Ты» до современных исследователей, измеряющих активность зеркальных нейронов. Мы посмотрим на то, как окситоцин и

кортизол управляют нашим ощущением близости. Мы заглянем в глаза собеседнику и попробуем понять, почему прямой взгляд сегодня стал почти экстремальным опытом. Мы пройдем через парадокс слушания, ловушку спасательства, страх неудобных тем и тихую смелость уязвимости. И, возможно, где-то по пути читатель узнает себя — не в упрёк, не в назидание, а в том спокойном, сочувственном узнавании, которое и есть первый шаг к переменам.

Эта книга — приглашение задуматься, почему вечер с друзьями иногда оставляет после себя привкус пустоты. Почему даже с самыми родными людьми иногда не о чем говорить. Почему мы так часто чувствуем себя невидимыми и неслышимыми — и не решаемся признаться в этом вслух. И, может быть, приглашение однажды, в самой обычной гостиной или на кухне, отложить телефон, посмотреть на того, кто рядом, и рискнуть начать настоящий разговор.

Читатель держит книгу в руках. Где-то на столе лежит телефон экраном вверх. Где-то в соседней комнате сидит человек, с которым давно не говорили по-настоящему. Может быть, эта книга — повод для того, чтобы вернуться к себе: к тому, кто умеет говорить и слушать, к тому, кто помнит вкус настоящего разговора и соскучился по нему.

Часть 1. Диагноз: как мы разучились говорить

Глава 1. Вечер, который не случился

Гостиная заполнялась людьми медленно, по одному, будто каждый входящий всё ещё сомневался — а стоило ли выходить из дома. Сначала пришла Катя, стряхнула капли дождя с воротника и сразу, не сняв пальто, опустилась в угол дивана. Телефон лёг экраном вверх на подлокотник — привычный страж, готовый уберечь от неловкой паузы. Через минуту на пороге возник Дима, пробормотал что-то про пробки, про то, как давно не виделись, и тут же провалился в кресло, уставившись в светящийся прямоугольник. К тому моменту, когда Лена с Олегом принесли вино и сырную тарелку, в комнате успело воцариться то особенное молчание, которое не назовёшь ни уютным, ни напряжённым — скорее отсутствующим.

Люди сидели рядом, почти касаясь друг друга локтями, но взгляды блуждали по поверхности стекла. Кто-то листал ленту, кто-то отвечал на рабочее письмо, которое пришло в субботний вечер и отчего-то казалось неотложным. Катя отправила в общий чат гифку с котом, и тут же из разных углов гостиной донеслись три коротких смешка — синхронных, но при этом совершенно разобщённых. Искра как будто пробежала, но тут же погасла: никто не подхватил, не сказал «помнишь, как мы...», не перевёл забавную картинку в историю из общей жизни. Телефоны манили мягкой подсветкой, и каждое движение пальца по экрану создавало иллюзию событийности — там что-то происходило, там кто-то спорил, публиковал новости, выкладывал фотографии ужинов, — в то время как здесь, в гостиной, вечер стоял на месте, словно поезд, который забыл отправиться.

Иногда кто-нибудь поднимал глаза, обводил комнату рассеянным взглядом и ронял фразу — чаще всего о цене на такси, о погоде или о сериале. Фраза падала в пространство, как камешек в вату: её никто не подхватывал, не разворачивал в разговор, и через несколько секунд она бесследно исчезала. Никто из присутствующих не мог бы потом вспомнить, о чём говорили в тот вечер. Да и был ли он вообще, этот вечер?

То, что случилось в гостиной, едва ли можно назвать драмой. Здесь не было ни ссоры, ни взаимных упрёков. Не было обиды. Скорее, тихое чувство недо-встречи: все пришли, все были рядом, но вечер так и не начался. Как будто музыка должна была зазвучать, но кто-то забыл включить электричество.

Это ощущение — «мы рядом, но нас нет» — стало настолько привычным для современной дружбы, для семейных застолий и даже для романтических свиданий, что мы почти перестали замечать его странность. Оно вошло в быт, как белый шум. Но именно в нём угадывается одно из самых парадоксальных изменений, которые произошли с человеческим общением за последние полтора десятилетия. Мы никогда ещё не были так технически связаны друг с другом — и так редко по-настоящему слышали живой голос, не опосредованный динамиком и микрофоном.

Шерри Тёркл, социальный психолог и исследователь цифровой культуры, много лет изучала то, что она назвала парадоксом «вместе, но одиноки». В книге **«Живым голосом»** она описывает сцену, до деталей похожую на описанную выше: люди, собравшиеся за одним столом, но сосредоточенные на своих устройствах. Тёркл говорит о том, что мы вошли в привычку заменять разговор соединением. Соединение безопасно: оно позволяет дозировать близость, редактировать себя, оставаться при этом в зоне комфорта и в любой момент выйти из контакта, не объясняя причин. Разговор — нечто иное. Он неотредактирован, непредсказуем, требует усилия, внимания и времени. В разговоре мы рискуем — собой, своим лицом, своей

неловкостью. Неудивительно, что мы всё чаще выбираем соединение: оно не предъявляет счёт за эмоциональный отклик.

Но дело не только в технологиях. Они не столько создали проблему, сколько обнажили уже существовавшую хрупкость нашего умения быть рядом с другим. Стекланный прямоугольник в руке стал изящным решением задачи, которую многие и не умели решать иначе: как выдержать паузу, как начать говорить не о делах, как вынести долгий взгляд в глаза без ощущения, что ты нарушаешь невидимую границу. Телефон даёт на всё это простой ответ: паузу можно заполнить лентой новостей, взгляд — перевести на экран, сложность реального диалога — растворить в потоке мемов и коротких сообщений.

В той гостини́й ни один человек не хотел, чтобы вечер провалился. Наоборот, все устали за неделю, все искренне надеялись на тепло встречи. Но между желанием глубокого разговора и способностью его начать пролегла невидимая трещина, которую каждый ощущал, но не знал, как перешагнуть. Инструмент, призванный соединять, превратился в ширму, за которой можно спрятаться. И никто не решался первым отложить телефон, потому что в этом простом движении внезапно оголялось уязвимое пространство: я здесь, я открыт, и я не знаю, что говорить.

Как мы оказались в точке, где молчание без экрана ощущается почти физическим дискомфортом? Что изменилось в нашей нервной системе, привыкшей к режиму бесконечного скроллинга? И почему присутствие — физическое, пространственное — перестало само по себе гарантировать встречу? Эти вопросы не имеют простых однозначных ответов, но в них угадывается главный нерв времени.

Вечер, который не случился, заканчивается не скандалом и не откровением. Гости расходятся, обнимаясь в прихожей, искренне обещая «обязательно повторить». И в этой искренности нет лжи — есть только растерянность. Что именно повторить? Тишину, пересыпанную смешками над гифками? Общее одиночество за одним столом? Или то смутное, почти забытое чувство, которое когда-то называлось разговором по душам?

Возможно, первый шаг к его возвращению — просто заметить, что вечера не случилось. Заметить тихо, без обвинений, как замечают похолодание в комнате или угасший свет. И тогда, может быть, в следующей гостини́й кто-то первым отложит телефон не из принципа, а из любопытства: что будет, если посмотреть на друга не через камеру, а глазами? Что будет, если сказать не «лайк», а «я тебя слышу»?

Глава 2. Парадокс цифровой эпохи: мы связаны, но одиноки

Утро Антона начиналось не с кофе, а с прикосновения к стеклу. Ещё не открыв глаз, он нащупал телефон на тумбочке и привычным движением смахнул шторку уведомлений. За ночь мир не умолкал: три сообщения в рабочем чате, голосовое от мамы, которое он прослушает позже, шесть лайков под вчерашней фотографией заката, уведомление из банка, рассылка книжного магазина и два комментария в ветке спора о новом фильме — спора с людьми, которых он никогда не видел. Экран показывал плотный поток жизни, и Антон, ещё лёжа под одеялом, уже чувствовал странную сытость: он был кому-то нужен, с ним говорили, ему писали.

За завтраком он ответил коллегам, поставил смайлик маме, пролистал ленту, мельком задерживаясь на заголовках. Пока варился кофе, он успел обменяться с другом детства парой фраз — тот скинул старую фотографию, Антон отправил смеющийся эмодзи. Затем пришла рассылка с заголовком «Как перестать чувствовать себя одиноким», и Антон машинально смахнул её, даже не дочитав. Ему никогда не было одиноко: смартфон пульсировал, гудел, подмигивал зелёным огоньком. К полудню он написал, ответил и отреагировал больше раз, чем его бабушка за целую неделю общения с соседями. И вместе с тем, стоя вечером на балконе с тем же телефоном в руке, Антон поймал себя на давно знакомом, почти стёршемся ощущении пустоты — тихой, недраматичной, почти вежливой, как гость, который не решается напомнить о себе, но и не уходит.

Это и есть центральный парадокс времени, в котором мы живём. Количество касаний, сообщений, реакций и комментариев растёт с каждым годом, а чувство осмысленного присутствия другого человека в нашей жизни — не просто собеседника, а того, кто действительно слышит, — истончается. Мы связаны, как никогда прежде. Но одиночество не отступает. Оно просто сменило форму: из молчания пустой квартиры оно превратилось в шум переполненного чата.

Шерри Тёркл в книге «**Вместе, но одиноки**» описывает этот феномен с почти клинической точностью: мы привыкли быть «в сети», но эта сеть держит нас на особой дистанции друг от друга. Она даёт иллюзию близости, не требуя от нас того, чего требует реальная близость, — уязвимости, времени, телесного присутствия, готовности столкнуться с неотредактированной эмоцией другого. Мы получаем контроль над тем, как и когда предъявить себя миру, но теряем нечто трудноуловимое — ту самую непредсказуемую живую ткань разговора, в которой только и рождается подлинное ощущение «я не один».

Дело здесь не в технологиях как таковых. Цифровая среда не враг — она зеркало, проявившее то, что копилось в культуре задолго до появления смартфонов. Ещё за десятилетия до мессенджеров философы и психологи отмечали растущую атомизацию человека, его бегство от глубокого контакта в безопасное пространство формальных ролей. Но именно мобильная связь создала для этого бегства идеальный архитектурный раствор. Теперь можно одновременно быть с кем-то на связи и не быть с ним по-настоящему. Можно ответить на сообщение через паузу, обдумав формулировку. Можно выйти из диалога, просто закрыв приложение. Можно быть доступным круглые сутки — и ни разу не услышать живого голоса.

Нейробиологический аспект этого парадокса становится всё яснее благодаря современным исследованиям. Социальный мозг человека — сложнейшая система, эволюционно настроенная на восприятие тончайших сигналов: выражения лица, интонации, запаха, позы, ритма дыхания. Как пишет **Иоахим Бауэр** в работе «**Почему я чувствую, что чувствуешь ты. Интуитивная коммуникация и секрет зеркальных нейронов**», наш мозг буквально резонирует с состоянием другого человека, считывая сигналы, которые не передать текстом и эмодзи. Эта система — биологическая основа эмпатии, сонастройки, того самого чувства «мы

вместе», которое возникает в хорошем разговоре за чашкой чая и почти никогда — в переписке, даже самой оживлённой.

Когда Антон смотрит на экран, его мозг получает информационный сигнал, но лишается главного — живого отклика зеркальных нейронов на присутствие другого. Текст сообщает факты, но не передаёт запах, тепло, микродвижения, тон голоса. Переписка насыщает когнитивно и истощает эмоционально. Возникает странный голод: вроде бы общения было много, а чувство насыщения не приходит. Человек тянется за следующей порцией уведомлений в надежде, что именно это сообщение, этот лайк, этот комментарий наконец заполнят внутреннюю тишину. Но тишина не заполняется шумом.

Джонатан Хайдт в книге «Тревожное поколение», анализируя подростков и молодых взрослых, выросших со смартфоном в руке, подчёркивает ещё один важный сдвиг: цифровая связь не просто дополняет живое общение, а всё чаще замещает его. Причём замещает незаметно, как вода, поднимающаяся в трюме, — никто не замечает, пока судно не теряет устойчивость. Молодые люди могут чувствовать себя социально активными, поддерживая десятки чатов одновременно, но при личной встрече испытывать почти физический дискомфорт, тревогу, неумение выдерживать паузу. Потому что пауза в переписке — это нормально, а пауза в разговоре лицом к лицу ощущается как провал, который нужно срочно чем-то заполнить. Лучше всего — телефоном.

Так мы оказываемся в любопытной ловушке. Сама технология, созданная, чтобы соединять, становится инструментом отдаления — не потому, что она плоха, а потому, что мы незаметно для себя перепоручили ей функцию, которую она не может выполнить. Функцию присутствия. Можно отправить голосовое сообщение, но нельзя отправить тепло ладони. Можно поставить сердечко под фотографией друга, но нельзя передать через экран то, как смягчается взгляд, когда ты смотришь на человека, с которым тебе по-настоящему хорошо. Можно быть на связи круглые сутки и ни разу не быть услышанным — в том смысле, который не имеет отношения к громкости звука.

Парадокс не в том, что мы стали меньше общаться. Цифры говорят об обратном. Парадокс в том, что качество присутствия перестало совпадать с фактом связи. И мы чувствуем это почти телесно: вечером после дня, полного сообщений, вдруг накатывает та самая тихая пустота — не горе, не тоска, а странное недоумение. Будто ел целый день что-то яркое, сладкое, хрустящее, а голод никуда не ушёл.

Антон, возвращаясь с балкона в комнату, снова взял телефон. Открыл чат с другом детства — тем самым, с которым обменялся утром смайликами. Набрал «слушай, давай созвонимся на днях» и стёр. Набрал «как у тебя вообще дела?» и снова стёр. Что-то мешало. Может быть, страх, что на том конце не готовы к долгому разговору. Может быть, смутное ощущение, что он сам разучился начинать не с эмодзи. Или просто привычка: в цифровом мире спрашивать «как дела» не принято всерьёз, потому что ответ требует времени, а время — единственное, чего мы в этой бесконечной переписке словно бы не имеем.

Интересно, что будет, если однажды он всё-таки нажмёт кнопку вызова. Не чтобы договориться о встрече, а чтобы просто услышать голос. Просто спросить — и выслушать ответ до конца, каким бы длинным он ни оказался. Возможно, именно в этом тихом, немного неловком движении и начинается обратный путь — от парадокса к разговору.

Глава 3. Смерть разговора: что мы потеряли

В маленькой квартире на окраине города пахло жареной картошкой с луком. Воскресный ужин у бабушки Веры был традицией, которая держалась тридцать лет, пережила перестройку, две смены работы у взрослых детей и появление внуков. Стол накрывали всё той же скатертью в мелкую клетку, и за ним когда-то помещалось шумно: спорили о политике, пересказывали фильмы, вспоминали общих знакомых, смеялись над детскими словечками младших. Теперь за этим же столом сидели пятеро, и тишина была почти музейной. Внук-подросток не отрывался от телефона, изредка улыбаясь экрану. Его мать, невестка Веры, листала новости, хмурясь и комментируя вполголоса сама для себя. Сын Веры, уставший после смены, молча двигал вилкой по тарелке. Сама Вера несколько раз пыталась завести разговор — спросила, как дела в школе, напомнила о соседском коте, рассказала, что в магазине подорожал хлеб. Фразы падали на стол, как осенние листья: их никто не подхватывал, и они так и оставались лежать, одинокие, пока не истлевали в общем безмолвии.

Когда-то давно, ещё до того, как в доме появился Wi-Fi, эти воскресные ужины звенели голосами. Разговор был не просто фоном для еды, а главным блюдом — его ждали, к нему готовились, на него обижались, если перебивали. За этим столом узнавали о первой любви, о ссорах на работе, о чьих-то болезнях и выздоровлениях. Через разговор происходило что-то большее, чем обмен сведениями: люди признавали друг друга, подтверждали — ты существуешь, ты важна, я тебя слышу. Теперь тот же стол, люди, те же запахи — но разговора нет. Он умер. Тихо, без агонии, без свидетелей.

Смерть разговора — явление, которое трудно зафиксировать в цифрах. Количество слов, произносимых человеком за день, вроде бы не уменьшилось. Мы по-прежнему что-то бормочем, отвечаем на звонки, общаемся с коллегами, инструктируем детей, делаем заказы в кофейне. Но то, что ушло, не измеряется статистикой. Ушёл разговор как особое пространство, в котором два или несколько человек не просто обмениваются информацией, а создают общее переживание. Ушёл разговор-исследование, когда тема рождается из паузы, развивается непредсказуемо, натывается на возражения и углубляется от них, а не гаснет. Ушло то, что философ **Михаил Бахтин** называл полифоническим диалогом — многоголосие, где каждый голос сохраняет свою интонацию, не сливаясь в унисон, но образуя вместе нечто, чего ни один из участников не мог бы создать в одиночку.

Шерри Тёркл в книге «**Живым голосом**» пишет об этом с горечью исследователя, который годами наблюдал угасание разговора в самых разных средах — от семейных обедов до университетских аудиторий. Она замечает, что мы пришли к состоянию, в котором разговор воспринимается как нечто слишком затратное, почти архаичное. Его заменяет соединение — короткое, функциональное, лишённое риска. В соединении мы не открываемся и не ранимся. В соединении мы контролируем, что и как скажем. Но в нём же мы теряем главное, ради чего люди веками садились друг напротив друга и говорили до глубокой ночи: чувство, что тебя слышали не по делу, а целиком. Что ты важен не своей полезной информацией, а самим фактом своего присутствия.

Что именно мы потеряли со смертью разговора? Если попытаться назвать потери не абстрактно, а почти телесно, получится несколько слоёв.

Первый слой — утрата совместного мышления. В подлинном разговоре мысль не принадлежит одному человеку. Она рождается между нами. Один говорит нечто не вполне ясное даже себе самому, второй подхватывает, третий оспаривает, четвёртый вдруг связывает с тем, о чём молчали. Так рождаются идеи, которые не возникли бы в голове уединённого ума. Именно этот тип мышления — диалогический — лежит в основе философии, науки, юриспруденции, да и просто человеческой способности понимать сложное. Заменяя разговор соедине-

нием, мы незаметно теряем привычку думать вместе. Остаётся обмен готовыми утверждениями — как перекидывание мяча, который никто не ловит и не запускает дальше.

Второй слой — утрата навыка рассказывания историй. Разговор всегда был пространством, где повествование живёт естественной жизнью. Истории, рассказанные за столом, не требуют сценария, они обрастают деталями по ходу, ветвятся, вызывают встречные истории. В этих обменах человек осмыслил свою жизнь, превращал хаос событий в понятный сюжет. Теперь, когда разговор сжимается до обмена репликами, история вытесняется статусом. Мы сообщаем друг другу итоги — «получил повышение», «развёлся», «купил машину», — но не рассказываем, как это было. Мы лишаем друг друга возможности прожить чужой опыт через повествование, а значит, лишаем и сочувствия, и глубины понимания.

Третий слой — самый трудный для называния, потому что он касается области почти сакральной. Речь о том, что **разговор способен исцелять душевную боль**. Психотерапевт **Ирвин Ялом**, посвятивший жизнь изучению того, что происходит между терапевтом и пациентом, не раз подчёркивал: исцеляет не техника, а сама ткань разговора, в котором один человек готов присутствовать с болью другого, не отворачиваясь. Но то же самое происходило и за пределами кабинета — на кухнях, на скамейках у подъезда, в ночных разговорах у костра. Люди исповедовались друг другу не для того, чтобы получить совет, а чтобы быть услышанными и через это — вынести невыносимое. Умирание разговора оставляет человека с его болью в изоляции. Сообщение «у меня всё плохо», отправленное в мессенджер, получает в ответ смайлик с сердечком — и это всё, что мы теперь умеем предложить друг другу в моменты, когда душа просит не лайка, а присутствия.

Наконец, есть **четвёртый слой, утрата которого, возможно, самая глубокая — потеря чувства принадлежности**. Разговор всегда был способом создания общности. Семья, дружеский круг, даже народ существуют не столько через формальные границы, сколько через бесконечную сеть разговоров — больших и маленьких, праздничных и будничных, весёлых и тяжёлых. Когда разговор умирает, общность истончается. Люди могут жить под одной крышей годами и не знать, чем на самом деле живёт близкий человек. Они связаны бытом, обязанностями, совместными планами — но не тем живым веществом понимания, которое возникает только в слове, обращённом к другому и услышанном им.

Вера, убирая посуду после того самого ужина, вдруг вспомнила, как её собственная бабушка сидела за этим же столом (тогда ещё старым, деревянным, с резными ножками) и рассказывала про войну. Рассказывала так, что мурашки бежали по коже, и дети, забыв про игры, слушали, открыв рты. Никто не делал выводов, никто не давал советов. Просто говорили и слушали. И в этом простом действии передавалось что-то, что невозможно передать иначе, — не факты, а саму жизнь, прожитую и разделённую с тобой. Теперь Вера стояла у раковины и думала: куда всё это ушло? Неужели разговор — как старый лес, который вырубили под цифровую застройку, и осталась только гладкая поверхность, на которой ничего не растёт?

Тишина в гостиной становилась всё плотнее. Внук наконец оторвался от экрана, посмотрел на бабушку, хотел что-то сказать — и снова уткнулся в телефон. Вера выключила воду и села на край стула. Ей не было обидно. Ей было странно, как будто из дома вынесли что-то большое и привычное, и теперь комната стоит пустая, а люди в ней ещё не заметили пропажи.

Может быть, заметят. Может быть, кто-то из них однажды проснётся от ощущения, что голосов вокруг слишком мало, а тишина — слишком звонкая. И спросит себя: а что мы, собственно, потеряли? И захочет вспомнить, как это — говорить не для того, чтобы сообщить, а чтобы быть вместе.

Глава 4. Тревожное поколение: почему молодые не умеют говорить

Они встретились в кофейне на углу, той самой, где варят фильтр на зёрнах из трёх стран и играет ненавязчивый джаз. Лиза пришла первой — за пять минут до назначенного, как всегда, потому что опоздание казалось ей непозволительной дерзостью, даже если на том конце ещё никто не ждёт. Она села за столик у окна, поставила перед собой телефон экраном вверх и зачем-то проверила чат, хотя новых сообщений быть не могло. Артём появился ровно в три, улыбнулся чуть натянуто, пробормотал «привет, я не опоздал?» и сел напротив. Они знали друг о друге довольно много: в переписке за неделю успели обсудить любимую музыку, отношение к переездам, детские травмы и даже то, кто как спит — на боку или на спине. Переписка была лёгкой, почти интимной, с ночными голосовыми и смешными стикерами. Но теперь, когда между ними не было стекла и расстояния, а только деревянная столешница и две чашки кофе, всё вдруг стало иначе.

Лиза смотрела в свою чашку, Артём — в окно. Пауза, которая в чате длилась бы полминуты и осталась незамеченной, здесь, в живом пространстве, набухла, как тесто в тёплой кухне, и занимала собой всё место. «Ну вот мы и встретились», — сказал Артём и тут же пожалел, потому что фраза прозвучала как цитата из плохого фильма. Лиза кивнула, улыбнулась слишком быстро и снова опустила глаза. Обоим было не по себе. Не от того, что собеседник не понравился, — как раз наоборот. Просто они оба привыкли к тому, что между мыслью и её высказыванием есть буфер: можно подумать, подобрать слово, удалить неудачный вариант, вставить эмодзи. А тут буфера не было. Мысль возникала и сразу требовала озвучивания — голая, неотредактированная, незащищённая.

Через пятнадцать минут такого общения Лиза почувствовала почти физическую усталость. Не от Артёма — от самой ситуации. Ей приходилось одновременно придумывать, что сказать, следить за своим лицом, реагировать на его лицо, удерживать зрительный контакт, но не слишком долго, чтобы не выглядеть агрессивной, и при этом ещё дышать ровно. В чате всё было проще. Там можно было ответить через минуту, вставить шутку, взять паузу. Там не нужно было выдерживать чужой взгляд и думать о том, что делать с руками. Артём чувствовал похожее. Он поймал себя на мысли, что хочет достать телефон и что-то ей написать — не для того, чтобы спрятаться, а просто потому, что так привычнее. Написать он умел. Говорить — нет.

Эта сцена не про патологию. Лиза и Артём — совершенно нормальные молодые люди двадцати трёх лет, без социофобии, без диагнозов, с высшим образованием и хорошим чувством юмора. Они выросли со смартфоном в кармане, и их первый опыт общения с противоположным полом случился не в школьном коридоре, а в мессенджере. Они не хуже и не глупее поколения своих родителей. Они просто другие. Их нервная система с детства настраивалась на иной ритм социального взаимодействия — прерывистый, контролируемый, лишённый той плотной телесности, которая сопровождает живой разговор.

Джонатан Хайдт в книге «Тревожное поколение» называет вещи своими именами: мы наблюдаем беспрецедентный сдвиг в психическом здоровье и социальных навыках молодых людей, выросших в цифровой среде. С начала 2010-х годов, когда смартфоны стали повсеместными, а социальные сети — основным пространством общения, кривые подростковой тревожности, депрессии и одиночества поползли вверх с пугающей синхронностью. Хайдт подчёркивает: дело не в том, что технологии «плохие», а в том, что они заменили собой то, что всегда было тренировочной площадкой социального мозга, — живое, неструктурированное, рискованное общение лицом к лицу.

Человеческий детёныш учится говорить не по учебнику, а в гуще разговоров — сначала с родителями, потом со сверстниками. Он учится считывать интонации, держать паузу, понимать, когда собеседнику скучно, а когда — больно. Всё это требует тысяч часов практики. Когда значительная часть общения перемещается в текст, практика живого разговора сокращается, как шагреновая кожа. Молодой человек приходит на первое свидание не с пустым багажом, а с багажом, заполненным опытом переписки. Но переписка учит другому: формулировать мысль в одиночестве, а не в присутствии; реагировать на текст, а не на лицо; прятать волнение за смайликом, а не проживать его в моменте.

Шерри Тёркл в «Живом голосе» добавляет к этому ещё один важный слой: молодые люди не просто не умеют говорить, они зачастую боятся живого разговора. Боятся его непредсказуемости, его требования немедленного присутствия, его неотредактированной правды. Разговор не даёт возможности «подумать и ответить позже». Он требует быть здесь и сейчас — целиком, со всей своей неловкостью, со всеми запинками и неудачными формулировками. Для человека, привыкшего к безопасной дистанции экрана, это переживание оказывается почти экстремальным. Тревога, которую Лиза и Артём испытывали в кофейне, была не столько страхом перед конкретным человеком, сколько реакцией на саму ситуацию открытости, к которой их психика оказалась не готова.

Здесь сходятся две линии: нейробиологическая и культурная. С точки зрения мозга, живое общение — сложнейший ансамбль процессов, включающий зеркальные нейроны, распознавание лиц, обработку интонаций, синхронизацию ритмов. Этот ансамбль нуждается в постоянной настройке через практику. Когда практика скудеет, система не атрофируется, но становится менее тренированной, более чувствительной к сбоям. Отсюда ощущение перегрузки при зрительном контакте, которое многие молодые люди описывают почти физически: «мне тяжело смотреть в глаза», «я устаю, когда долго говорю без телефона». Это не слабость и не каприз — это реальное следствие того, что мозг привык к облегчённому режиму социального взаимодействия.

Культурная линия связана с тем, как изменились представления о норме. Ещё тридцать лет назад человек, который на встрече молчит и смотрит в телефон, выглядел бы странно. Сегодня странно выглядит тот, кто настойчиво требует внимания, не давая окружающим привычного права на параллельное присутствие в цифровом слое. Нормой стало расщеплённое внимание: я с тобой и одновременно не с тобой. Молодые люди выросли в этой норме, она для них — как воздух. Они не знают другой. И когда вдруг требуется полное присутствие — на свидании, на собеседовании, в трудном разговоре с близким, — у них просто нет для этого отработанных нейронных маршрутов. Им приходится прокладывать их заново, в двадцать с лишним лет, с тем же трудом, с каким ребёнок учится ходить.

Лиза и Артём просидели в кофейне час. К концу встречи лёд немного тронулся: она случайно пролила корицу на скатерть, он неуклюже помог вытереть, оба рассмеялись над своей неловкостью — и в этом смехе вдруг мелькнуло что-то настоящее, неотредактированное. Живое. На секунду оба забыли про телефоны, лежащие на столе экранами вниз. Но выходя из кофейни, каждый почувствовал странное облегчение, смешанное с виной: вроде бы человек хороший, а как же было тяжело. И оба, ещё не дойдя до метро, потянулись к телефонам — не от чёрствости, а потому что хотели вернуться в среду, где они компетентны, уверены, умелы. Где они могут быть собой, не запинаясь на каждом слове.

Можно ли винить их за это? Едва ли. Они не выбирали время, в котором родились. Но где-то в глубине оба чувствовали: что-то важное ускользает. Что-то, что не передать стикером и не выразить лайком. И может быть, однажды, в следующей кофейне или на скамейке в парке, они решатся на ещё одну попытку — не потому что надо, а потому что любопытно: а как это — говорить не переписываясь? Как это — когда слова рождаются не в одиночестве, а между нами?

Глава 5. Разговор как риск: почему мы избегаем глубины

Марина стояла у окна, прижимая к груди остывшую кружку с чаем. За стеклом темнел двор, редкие фонари бросали на мокрый асфальт жёлтые полосы, и где-то вдалеке, на соседней улице, выла автомобильная сигнализация — тревожно и бессмысленно. Муж только что вернулся с работы, уставший, с привычной складкой между бровей. Она знала, что сейчас он сядет на диван, откроет ноутбук, чтобы «доделать пару писем», и вечер снова пройдёт в параллельном молчании. Но сегодня ей почему-то хотелось другого. Не скандала, не серьёзного разговора о будущем — просто живого слова, обращённого к ней, а не к экрану.

— Как прошёл день? — спросила Марина, садясь рядом.

— Нормально, — ответил он, не отрываясь от почты. — Устал.

Пауза. Марина смотрела на его профиль, на то, как желваки чуть двигаются, когда он читает. Когда-то, лет десять назад, они могли проговорить до трёх ночи — о книгах, о страхах, о том, какими станут через двадцать лет. Теперь же любая попытка зайти дальше привычного «нормально» упиралась в невидимую стену. Муж не был ни злым, ни равнодушным. Он просто, кажется, не знал, как ответить иначе. А может, и знал, но боялся.

— Ты какой-то грустный в последнее время, — сказала она тихо.

Он, наконец, поднял глаза. В них мелькнуло что-то — то ли благодарность за вопрос, то ли испуг, что сейчас придётся говорить о том, о чём говорить не хочется.

— Да нет, всё в порядке, просто работы много. Спина болит, — он усмехнулся, — старость, наверное.

Марина улыбнулась в ответ и ничего больше не сказала. Чай остыл окончательно. Муж вернулся к ноутбуку. Разговор, который почти случился, снова отступил в тень, оставив после себя едва заметное, но горькое послевкусие упущенной возможности. И самое странное — оба почувствовали облегчение. Она — потому что не пришлось услышать что-то, что могло бы ранить. Он — потому что не пришлось открывать то, что он и сам не до конца понимал.

Это облегчение — важнейший ключ к пониманию того, почему мы избегаем глубокого разговора. Мы привыкли думать, что глубина требует мужества, и это правда. Но гораздо реже мы замечаем другую сторону: глубина пугает не только возможной болью, но и неопределённостью. Входя в настоящий разговор, человек никогда не знает, куда он придёт. В отличие от светской беседы или делового общения, у глубокого диалога нет сценария. Он похож на прогулку без карты: можно выйти к красивому виду, а можно — к обрыву.

Брене Браун, исследователь уязвимости и стыда, в книге «**Дары несовершенства**» пишет о том, что глубинная близость невозможна без готовности быть увиденным — без украшения, без защитных масок. Но именно эта готовность и ощущается психикой как экзистенциальный риск. Показать другому свою растерянность, свой страх, свою неуверенность — значит снять доспехи в присутствии того, кто может нанести удар. Даже если этот другой — самый близкий человек, даже если он никогда не давал повода бояться. Травмы прошлого, детский опыт отвержения, стыд за собственное несовершенство работают как невидимые предохранители: стоит разговору приблизиться к опасной зоне, срабатывает автоматическое отключение. Мы шутим, переводим тему на погоду, ссылаемся на усталость — что угодно, лишь бы не идти дальше.

Но дело не только в страхе обнажиться. Глубокий разговор несёт в себе ещё один риск, куда менее очевидный: он может изменить отношения. А любые изменения, даже потенциально хорошие, наша психика воспринимает настороженно. Привычное, пусть и неудовлетворительное, всегда кажется безопаснее нового. Заговорить по-настоящему — значит рискнуть той стабильностью, которая уже есть. Вдруг он не поймёт? Вдруг она осудит? Вдруг мы обнаружим, что хотим разного? Вдруг рухнет тот хрупкий мир, который мы построили на умолча-

ниях? Эти вопросы редко проговариваются вслух, но они работают, как тормозная жидкость, заливающая любой порыв к близости.

Культурный слой добавляет свои оттенки. В обществе, которое ценит эффективность и скорость, разговор без очевидной цели выглядит подозрительно. Зачем говорить, если можно договориться? Зачем обсуждать чувства, если можно составить план действий? Мы неосознанно усваиваем, что разговор должен быть продуктивным, иначе это пустая трата времени. А глубокий разговор продуктивным бывает редко. Он не приводит к немедленному решению проблемы, он не заканчивается списком задач. Его результат — невидимое, трудноизмеримое изменение в самом качестве отношений. Но как объяснить это внутреннему менеджеру, который требует отчётности за каждый час?

Шерри Тёркл, много лет изучавшая угасание разговора в цифровую эпоху, замечает ещё один парадокс. **Мы стали избегать глубины не только с глазу на глаз, но и наедине с собой.** Настоящий разговор с другим требует паузы, тишины, способности выдержать собственную мысль, не убегая от неё в ленту новостей. Но именно эту способность мы методично ослабляем годами практики постоянной подключённости. Как написать в мессенджере «мне грустно» и получить в ответ смайлик — легко. Как сесть напротив друга и сказать «мне грустно, и я не знаю, почему» — почти невыносимо. Потому что во втором случае нет кнопки «выйти», нет возможности отредактировать сообщение, нет гарантии, что реакция собеседника будет безопасной.

Дуглас Стоун, Брюс Паттон и Шейла Хин в книге «Неудобные разговоры» исследуют именно этот слой — почему даже самые необходимые, самые назревшие разговоры мы откладываем годами. Они показывают, что любое глубокое общение неизбежно затрагивает три пласта: то, что случилось на самом деле, то, что мы чувствуем по этому поводу, и то, как это всё влияет на нашу идентичность. Последний слой — самый взрывоопасный. Если я признаю, что был неправ, не значит ли это, что я плохой человек? Если я покажу свою боль, не сочтут ли меня слабым? Глубокий разговор ставит под вопрос не только наши отношения с другим, но и наш внутренний образ себя. Неудивительно, что мы так ловко уворачиваемся от него.

Маринин муж, закрыв ноутбук и погасив свет в гостиной, ещё долго лежал без сна. Он думал о её вопросе — не «как день», а том, втором, который она не задала, но который прозвучал в самом её тоне. «Ты какой-то грустный». Он и правда был грустный. Уже несколько месяцев. Но сказать об этом вслух означало признать реальность этой грусти, сделать её существующей не только внутри, но и между ними. А он не был готов. Не потому что не доверял жене. Просто в ту минуту у него не было сил на то, чтобы вместе с ней идти по неизвестному маршруту, не зная, куда тот приведёт. И он выбрал привычное — усталость, спина, работа. Выбрал безопасность вместо близости. И сразу почувствовал, как внутри что-то сжалось — не облегчение даже, а знакомая тихая горечь ещё одного вечера, в котором разговор так и не случился.

Риск разговора — это не метафора. Это реальное столкновение с собственной уязвимостью, с непредсказуемостью другого, с возможной болью. И пока мы будем делать вид, что это не так, мы так и останемся в пространстве «нормально» и «спина болит». Не потому что мы плохие. Не потому что разлюбили друг друга. А потому что глубина требует мужества, на которое не всегда есть ресурс.

Где-то в тишине квартиры тикали часы. Марина уже спала. Муж смотрел в потолок и думал: может, завтра. Может, завтра он скажет ей что-то настоящее. А может, и нет. Потому что разговор — это всегда шаг в темноту. И никто не может обещать, что там, в темноте, окажется свет. Но только там, в этой темноте, и живёт то, что мы так давно ищем в ярких, глянцево-безопасных экранах. Живое. Настоящее. Неотредактированное. Страшное и манящее одновременно.

Часть 2. Как работает диалог: анатомия глубокого разговора

Глава 6. Философия диалога: Мартин Бубер и два типа отношений

В вагоне метро сидели друг напротив друга двое: мужчина лет сорока в сером пальто, с портфелем на коленях, и женщина чуть старше, в пуховом платке, с хозяйственной сумкой у ног. Они не были знакомы. Их взгляды пересеклись случайно — на долю секунды, ровно настолько, насколько это допустимо в общественном транспорте, где пристальный взгляд уже считается нарушением негласного договора. Мужчина тут же уткнулся в телефон. Женщина поправила платок и стала смотреть в тёмное окно, за которым мелькали огни туннеля.

Между ними не случилось ничего: ни слов, ни жестов, ни улыбок. Вагон дёрнулся, состав загудел, двери открылись и закрылись, люди вошли и вышли. Но если бы кому-то пришлось в голову описать природу того, что между ними не произошло, получился бы неплохой портрет эпохи, в которой мы почти разучились переходить от одного типа отношений к другому — от взгляда на незнакомца как на часть пейзажа к взгляду на него как на живого человека, от функционального касания к касанию души, от «оно» к «ты».

Чуть больше ста лет назад еврейский философ **Мартин Бубер** написал небольшую, но удивительно плотную книгу **«Я и Ты»**, в которой сформулировал идею, до сих пор не утратившую своей почти взрывной силы. Бубер утверждал: человек живёт в двух принципиально разных типах отношений с миром. Один тип он назвал «Я — Оно». Другой — «Я — Ты». Это не просто грамматические конструкции. Это два способа быть.

Отношение «Я — Оно» — это отношение к другому как к объекту: как к чему-то, что можно описать, классифицировать, использовать, измерить. В этом режиме мы находимся почти постоянно. Мы смотрим на официанта, который приносит кофе, — и он для нас «оно», функция, часть услуги. Мы слушаем коллегу, который докладывает о квартальных показателях, — и он для нас «оно», носитель информации. Мы листаем ленту, и сотни лиц, имён, судеб мелькают перед глазами как объекты потребления: этот интересный, этот скучный, этот раздражает, этому поставим лайк. Режим «Я — Оно» не плох сам по себе. Без него невозможно было бы работать, учиться, пользоваться транспортом, покупать хлеб. Весь мир практического действия построен на нём. Это режим, в котором мы извлекаем из реальности пользу, и без него цивилизация бы рухнула.

Но есть и другой режим — «Я — Ты». В нём другой человек перестаёт быть объектом среди объектов. Он становится для меня живым присутствием, к которому я обращён целиком, без задней мысли о пользе или описании. В момент «Я — Ты» исчезает дистанция наблюдателя. Я не изучаю тебя, не классифицирую, не оцениваю. Я просто с тобой и ты со мной. Бубер пишет об этом с почти поэтической напряжённостью: «Тот, кто говорит Ты, не имеет никакого нечего как объекта. Ибо там, где есть нечего, есть и другое нечего; каждое Оно граничит с другим Оно. Но там, где говорится Ты, нет никакого нечего. Ты безгранично».

Это «безгранично» — ключ к пониманию того, что мы потеряли. Отношение «Я — Ты» не может длиться долго. Оно вспыхивает и гаснет, как светлячок. Но именно в этих вспышках человек переживает то, что Бубер называет встречей. И именно эти встречи, даже самые короткие, оставляют в душе след совсем иного качества, чем годы функционального общения. Можно проработать с человеком в одном офисе десять лет и ни разу не встретиться с ним в

модусе «Ты». А можно проговорить с незнакомцем в купе поезда четыре часа и запомнить этот разговор на всю жизнь.

Почему так происходит? Потому что в модусе «Я — Ты» мы снимаем доспехи. Мы перестаём пользоваться другим и позволяем ему просто быть. Мы не хотим от него ничего — ни услуг, ни развлечения, ни подтверждения собственной правоты. Мы хотим только быть с ним в этом моменте. Это состояние очень близко к тому, что **Маршалл Розенберг** позже назовёт ненасильственным общением, а **Карл Роджерс** — безусловным позитивным принятием. Но Бубер формулирует это глубже, экзистенциальнее. Для него «Я — Ты» — это не техника общения, а способ существования. Я становлюсь собой только через отношение к Ты. Отними у меня Ты — и моё «Я» съёжится до набора функций.

Любопытно, что Бубер не был ни психологом, ни нейробиологом. Он мыслил в категориях философии и теологии. Но современные исследования мозга удивительно созвучны его прозрениям. Когда мы общаемся с человеком в модусе «Я — Оно», наш мозг работает в режиме исполнительного контроля: анализирует, сравнивает, планирует, извлекает выгоду. Это полезный, но энергозатратный режим. А когда мы переходим в «Я — Ты», активируется так называемая сеть пассивного режима работы мозга — та самая, которая отвечает за воспоминания, мечты, самосознание и эмпатию. В этом состоянии мы не решаем задачи. Мы просто присутствуем — себе и другому. И именно в этом состоянии, как показывают исследования, рождается чувство осмысленности и принадлежности, которого нам так катастрофически не хватает в потоке функциональных контактов.

Трагедия нашего времени не в том, что мы разучились говорить. Слов мы произносим по-прежнему много. Трагедия в том, что почти все наши разговоры съехали в модус «Я — Оно». Мы даже с близкими людьми часто общаемся функционально: «купи хлеб», «забери ребёнка», «у меня сегодня совещание». Мы обмениваемся информацией, но не встречаемся. Мы пользуемся друг другом для решения бытовых задач, но не обращены друг к другу всей полнотой присутствия. И когда кто-то пытается переключить регистр — вдруг спрашивает не «как дела», а «что у тебя на душе», — мы теряемся. Потому что регистр «Ты» требует иного качества внимания, к которому мы отвыкли.

Бубер предупреждал об этой опасности задолго до появления смартфонов. Он видел, как мир техники и эффективности постепенно колонизирует пространство человеческих отношений. Человек привыкает относиться ко всему как к «Оно» — к природе, к вещам, к другим людям, даже к самому себе. И чем больше вокруг объектов, тем меньше вокруг живых присутствий. Страшно не то, что мы переписываемся, а не разговариваем. Страшно то, что мы начинаем относиться к собеседнику как к тексту на экране — такому же объекту, который можно пролистать, оценить, закрыть, забыть.

Но Бубер не был бы Бубером, если бы оставил нас в этой мрачной констатации. Он верил, что способность к «Ты» неистребима в человеке. Она может дремать, засыпанная пеплом привычек. Но она ждёт. И порой достаточно одного жеста, одного взгляда, одного вопроса, заданного не для галочки, чтобы регистр переключился. В этом смысле «Я — Ты» — не навык, который можно освоить на тренинге. Это дар, который мы можем друг другу предложить. Дар присутствия.

В вагоне метро, о котором шла речь в начале, женщина в пуховом платке вдруг подняла глаза на мужчину напротив и сказала: «Молодой человек, у вас портфель расстегнулся, бумаги выпадут». Он вздрогнул, вышел из экрана, посмотрел на неё — по-настоящему, не как на часть вагонного пейзажа. Улыбнулся. Поблагодарил. На секунду между ними возникло то самое пространство, которое Бубер назвал бы встречей. Мелочь? Возможно. Но из таких мелочей и состоит мир «Ты» — мир, в котором другой перестаёт быть функцией и становится лицом.

Поезд нырнул в туннель, за окнами снова загудела темнота. Мужчина застегнул портфель и на секунду задумался: когда в последний раз он смотрел на жену не с вопросом «что купить по дороге», а просто так — как смотрят на человека, с которым хорошо молчать? Когда в последний раз он говорил с другом не о делах, а о том, что по-настоящему болит? Эти вопросы не требовали немедленного ответа. Они просто повисли в воздухе — тихо, без упрёка, как напоминание о том, что всегда доступно, но так легко упускается. О том, что «Ты» ждёт. Просто ждёт. За соседней дверью, в соседнем взгляде, на том конце стола, где сидит человек, которого мы почти перестали замечать за ворохом функциональных фраз.

Глава 7. Социальный мозг: зачем нам вообще говорить

В кухне горела только одна лампа — та, что над столом, и от этого комната казалась островком света в тёмной квартире. Две подруги сидели друг напротив друга, и чай в чашках давно остыл. Лена говорила уже, наверное, минут сорок почти без остановок. Сначала она рассказывала про конфликт на работе — запутанный, слоистый, в котором она сама до конца не понимала, кто прав. Потом как-то незаметно перешла на отношения с матерью, на детскую обиду, которую, казалось бы, давно пора отпустить, но она не отпускалась. Потом на то, что ей страшно за сына, который заканчивает школу и не знает, куда идти. Мысли цеплялись одна за другую, как ветки в густом лесу, и чем дальше она говорила, тем яснее ей самой становилось, что все эти сюжеты связаны какой-то общей нитью — пока ещё безымянной, но уже ощутимой.

Аня почти не перебивала. Она сидела, обхватив ладонями чашку, иногда кивала, иногда вставляла короткое «да», «понимаю», «и что ты почувствовала?» — те самые слова, которые ничего не советуют и ничего не исправляют, но почему-то держат пространство открытым. И от этого молчаливого, но плотного присутствия Лене становилось легче. Не потому что проблема решалась — до решения было далеко. А потому что сам процесс проговаривания, сам поток речи, обращённой к другому человеку, менял что-то в самом существе переживания. Боль не уходила, но переставала быть глухой, запертой внутри. Она обретала слова, а значит — границы. А то, что имеет границы, уже не так страшно.

Зачем нам вообще говорить? Вопрос кажется почти детским. Чтобы передавать информацию, чтобы договариваться, чтобы инструктировать и предупреждать. Но если бы дело было только в этом, Лене хватило бы получаса, чтобы изложить факты и получить совет. Она же говорила гораздо дольше — и Аня слушала её не для того, чтобы извлечь полезные сведения. Обе они участвовали в процессе, который гораздо древнее и фундаментальнее информационного обмена. Они занимались тем, ради чего, возможно, язык и возник в эволюции, — они снижали неопределённость внутреннего мира через присутствие другого.

Современная нейробиология предлагает на этот счёт гипотезу, которая поначалу может показаться контринтуитивной. Речь, возможно, развилась не столько для охоты на мамонтов, сколько для того, чтобы люди могли поддерживать друг друга в состоянии эмоционального равновесия. Приматолог и эволюционный психолог **Робин Данбар** заметил, что у обезьян социальная связь поддерживается грумингом — взаимным перебиранием шерсти, которое занимает часы и сопровождается выбросом эндорфинов. Но когда группа разрастается, перебирать шерсть каждому становится физически невозможно. Нужен другой инструмент, выполняющий ту же функцию, — успокаивающий, синхронизирующий, создающий чувство принадлежности. Этим инструментом, по гипотезе Данбара, стал язык. Разговор — это груминг на расстоянии. Мы перебираем словами не шерсть, но душу друг друга, и эффект получаем схожий: снижается тревога, растёт чувство связи, мир начинает казаться чуть более управляемым.

Дэнниел Гоулман в книге «Социальный интеллект» развивает эту мысль, опираясь на данные нейронаук. Мозг человека — орган, заточенный на социальное взаимодействие не меньше, чем на решение логических задач. Когда мы вступаем в разговор, активируются обширные нейронные сети, охватывающие и зоны, ответственные за язык, и области, связанные с эмоциями, и те участки, которые оценивают намерения другого. Но самое важное происходит на уровне физиологии. В ходе доверительного разговора у обоих участников может синхронизироваться сердечный ритм, частота дыхания, уровень гормонов. Это буквально настройка двух нервных систем, и в ней кроется одна из главных биологических наград за общение — чувство «я не один», которое не метафора, а физиологический факт.

Когда Лена говорила, а Аня слушала, между ними происходил именно этот процесс. Слова были важны, но ещё важнее было то, что стояло за словами, — само присутствие,

сама обращённость одного сознания к другому. Мозг Лены, перегруженный тревогой, искал не столько решение, сколько резонанс. Ему нужно было отразиться в другом мозге, чтобы успокоиться. И Анин мозг, сам того не планируя, предоставлял этот резонанс. Зеркальные нейроны (о которых речь пойдёт позже) делали своё дело: слушая, Аня непроизвольно чуть хмурилась в тон Лениной боли, чуть подавалась вперёд в моменты напряжения. Её тело становилось эхом Ленинского рассказа, и это эхо возвращалось к рассказчице, сообщая ей на глубинном, дословном уровне: «Ты не одна в этом лесу».

Особенно важно здесь то, что Аня почти ничего не делала. Она не решала проблему, не предлагала стратегию, не анализировала Ленины отношения с матерью. Она просто была. Но это «просто быть» оказалось мощнейшим нейробиологическим событием. Исследования показывают: сама возможность проговорить, облечь переживание в слова и адресовать его живому слушателю — снижает активность миндалевидного тела, нашего главного детектора угроз. Невысказанная эмоция циркулирует в замкнутом контуре, как зверь в клетке, и от этого становится только сильнее. Высказанная — обретает имя, и это имя как будто позволяет мозгу поставить переживание на полку: вот оно, у него есть границы, оно названо, его можно рассматривать, а не только тонуть в нём.

Алексей Леонтьев, один из основателей психологии общения в отечественной традиции, писал, что общение — это не просто обмен информацией, а деятельность, в которой рождается смысл. Смысл не существует в голове одного человека. Он всегда требует другого — того, кто услышит и отразит. Именно поэтому мы так часто не понимаем, что думаем по какому-то поводу, пока не начинаем об этом говорить. Мысль не предшествует разговору, она рождается в нём. Лена, начав говорить о конфликте на работе, сама не знала, что через сорок минут придёт к разговору о матери. Но проживая рассказ в присутствии Ани, она двигалась по цепочке смыслов, которая в одиночестве была бы ей недоступна. Разговор вывел её туда, куда молчание не могло привести.

Всё это означает, что потребность говорить — не слабость, не недостаток самостоятельности, не неумение справляться с жизнью в одиночку. Это базовая биологическая потребность социального млекопитающего. Мы устроены так, что наша нервная система нуждается в других нервных системах для поддержания равновесия. Изоляция — даже не физическая, а эмоциональная, когда рядом есть люди, но нет разговора, — воспринимается мозгом как угроза, почти как голод или жажда. И разговор — это способ утолить эту жажду, не получая от другого ничего, кроме самого его присутствия.

Аня всё-таки заварила свежий чай. Лена замолчала, выдохнула, как будто сбросила рюкзак, который несла весь день. Она не получила ответов на свои вопросы, но внутри стало просторнее. На несколько градусов теплее. Кто-то из них сказал что-то про погоду, кто-то вспомнил смешную историю про общего знакомого, и разговор перетёк в лёгкое русло, почти неслышно. Так река после порогов выходит на равнину и течёт спокойно, отражая небо. На кухне горела лампа, и в её свете две женщины были чуть ближе друг к другу, чем час назад, потому что говорили, слушали. Потому что мозгу нужен мозг, и он нашёл его — через эти простые, ни к чему не обязывающие, бесконечно важные слова.

Глава 8. Зеркальные нейроны: как мы отражаем друг друга

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.