

18+

7000

Слов ТИШИНЫ



Что мы никогда не говорим — и как это на нас влияет

Артём Саутенков

Артём Саутенков

**7000 слов тишины. Что
мы никогда не говорим —
и как это на нас влияет**

«Издательские решения»

Саутенков А.

7000 слов тишины. Что мы никогда не говорим — и как это на нас влияет / А. Саутенков — «Издательские решения»,

«7000 слов тишины» — книга о внутреннем диалоге, эмоциональной сдержанности и невысказанных мыслях, которые незаметно влияют на отношения, стресс и восприятие себя. Она показывает, почему молчание кажется безопасным, как в нём растёт тревога и что помогает восстановить контакт с собой и другими. Это вдумчивый и доступный взгляд на то, что мы носим внутри и чему наконец можно дать слова.

© Саутенков А.

© Издательские решения

Содержание

7000 Слов тишины	7
Артём Саутенков	8
Глава 1. Миф о болтливой женщине и молчаливом мужчине	9
Легенда и её истоки	10
Что на самом деле показывают исследования	11
Почему миф живёт	12
Мужчина, который говорил слишком много	14
Женщина, которой не давали вставить слово	15
Что мы теряем, считая слова	16
Цифры, которые действительно важны	17
Иной способ слушать	18
Что Хранит Тишина	20
Вопрос под мифом	21
Глава 2. Как рождается внутренний голос	22
Выготский и голос, уходящий внутрь	23
Голоса, которые мы наследуем	24
Утро двух детств	25
Интернализованный другой	26
Голос, который учит нас регулировать себя	27
Что делает мозг	28
Голос, который учится утешать	29
Язык внутреннего голоса	30
Чей это голос?	31
Голос в процессе	32
Глава 3. Стыд, критика и голос, который никогда не уходит	33
Разница между виной и стыдом	34
Как критика становится самокритикой	35
Критик как защитник	36
За что стыдят мальчиков и девочек	37
Молчание, которое порождает стыд	38
Момент узнавания	39
Цена критика	40
Как внутренний критик звучит на практике	41
Аудит внутреннего критика	42
Разница между ответственностью и нападением	43
Другие отношения с голосом	44
Голос, который можно изменить	45
Глава 4. Считая слова, измеряя умы	47
Что на самом деле показывают цифры	48
Уточнение картины	49
Сокращение устной речи	50
Проблема измерения мысли	51
Скорость внутреннего голоса	52
То, что мы не можем измерить	53
Участник, забывший об устройстве	54
День наблюдения	55

Число, которое не является числом	56
Почему качество важнее количества	57
Глава 5. Многообразие функций внутреннего голоса	58
Планировщик	59
Регулятор	60
Обработчик эмоций	61
Социальный репетитор	62
Моральный судья	63
Рассказчик о себе	64
Нейронаука разговора с собой	65
Когда внутренний голос помогает — и когда нет	66
Учимся слышать, что на самом деле делает голос	67
Голос, говорящий во втором лице	68
Голос как целое	70
Глава 6. Руминация: когда голос не умолкает	71
Петля, ведущая в никуда	72
Двое людей, одна ошибка	73
Что руминация на самом деле с вами делает	74
Анатомия петли руминации	75
Вопрос о том, кто больше склонен к руминации	76
Страх неопределённости в центре петли	77
Разница между тягостным переживанием и рефлексией	78
Три способа прервать петлю	79
От чего руминация вас защищает	81
Тело в петле	82
Глава 7. Тишина внутри: когда внутреннего голоса нет	85
Разговор, породивший разговор	86
Называя отсутствие: анэндофазия	87
Мир без мысленных образов: афантазия	88
Темпл Грандин и разум, мыслящий образами	89
Конец ознакомительного фрагмента.	90

7000 слов тишины
Что мы никогда не говорим
— и как это на нас влияет

Артём Саутенков

© Артём Саутенков, 2026

ISBN 978-5-0070-6980-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

7000 Слов тишины

Что мы никогда не говорим — и как это на нас влияет

Артём Саутенков

Copyright © 2026 Артём Саутенков

Все права защищены.

Никакая часть данной публикации не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме и любыми средствами, электронными, механическими, фотокопированием, записью или иным способом, без предварительного письменного разрешения правообладателя, за исключением кратких цитат в обзорах, критических статьях и других видах использования, разрешенных применимым законодательством об авторском праве.

Данная книга предназначена исключительно для информационных и образовательных целей. Она не заменяет профессиональную медицинскую, психологическую, психиатрическую или психотерапевтическую консультацию, диагностику или лечение.

Первое издание.

Глава 1. Миф о болтливой женщине и молчаливом мужчине

Кабинет терапевта был небольшим и уютным: два кресла, развёрнутых к дивану, и коробка салфеток на столике между ними. Пара, пришедшая во вторник октябрьского дня, прожила в браке одиннадцать лет. Они сидели, сохраняя между собой тщательно выверенное расстояние — не враждебное, просто привычное. Терапевт не раз видела эту особую геометрию тел.

Она попросила их, как всегда на первом сеансе, описать проблему своими словами.

Первым заговорил муж. Тихий человек, инженер, он подбирал слова так, как другие подбирают одежду, — обдуманно, с чувством меры. Он сказал: «Она говорит без умолку. Я не могу сосредоточиться. Прихожу с работы — и нигде ни минуты тишины».

Его жена, учительница с живыми глазами и привычкой обрывать собственные фразы на полуслове, сказала: «Он вообще не разговаривает. Я не знаю, что у него внутри. Такое ощущение, что живёшь со стеной».

Терапевт ничего не записывала. Эту жалобу — в этих самых словах или почти в этих — она слышала бессчётное количество раз. Болтливая жена. Молчаливый муж. История была настолько знакомой, что превратилась в своего рода условный знак — способ описать брак, который перестал работать, не вдаваясь в подробности того, почему.

— Расскажите мне, — сказала терапевт, — о каком-нибудь разговоре на этой неделе. О конкретном.

Они переглянулись. Муж подумал и сказал, что они говорили о том, не перекрасить ли кухню. Жена кивнула. Да, об этом. Говорили минут двадцать. Он сказал, что ему всё равно. Она сказала, что хочет сине-серый цвет, который видела у сестры. Он сказал — хорошо. Она сказала, что хочет знать, что он думает на самом деле, а не просто «хорошо». Он сказал, что у него и правда нет особых предпочтений. Она сказала, что дело не в этом.

Терапевт слегка наклонилась вперёд. — А в чём дело? — спросила она жену.

Жена помолчала — по-настоящему помолчала, и это удивило мужа. Потом сказала: «Я хотела знать, что он здесь. Что он слушает. Что кухня важна, потому что мы важны».

Муж посмотрел на неё. Что-то изменилось в его лице. — Я не знал, что ты об этом спрашиваешь, — сказал он.

Именно здесь большинство разговоров о гендере и общении заходят в тупик. Они останавливаются на поверхности — она говорит слишком много, он слишком мало — и никогда не добиваются до вопроса, который лежит глубже и почти никогда не касается количества слов, а почти всегда касается чего-то совсем другого: присутствия, внимания, потребности быть понятым.

Легенда и её истоки

Идея о том, что женщины произносят примерно втрое больше слов в день, чем мужчины, циркулирует в массовой культуре так давно, что приобрела статус общеизвестной истины. Вы наверняка слышали эти цифры: женщины производят двадцать тысяч слов в день, мужчины — семь тысяч. Разрыв преподносится как биологический, неизбежный и объясняющий всё — ключ к загадке того, почему мужчины и женщины так часто говорят словно на разных языках.

Эти цифры фигурируют в книгах по саморазвитию, в журнальных статьях, в свадебных тостах, на корпоративных тренингах по стилям общения. Их цитируют семейные консультанты, повторяют комики, и они служат обоснованием всего — от того, почему женщины лучше подходят для определённых профессий, до того, почему мужчинам надо прощать, что они не перезванивают.

У всего этого есть одна существенная проблема: цифры были выдуманы.

Не открыты. Не измерены. Не получены в ходе какого-либо исследования реальной человеческой речи. Выдуманы — или точнее, заявлены без каких-либо доказательств, а затем повторены столько раз, что само повторение стало своего рода доказательством.

След ведёт в 1990-е, в эпоху книг по популярной психологии, обещавших объяснить загадку противоположного пола на двухстах лёгких страницах. Самой влиятельной из них стала книга Джона Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», вышедшая в 1992 году: она разошлась десятками миллионов экземпляров и задала шаблон для осмысления гендера и общения, оказавшийся на удивление живучим. Книга Грэя не была источником конкретной цифры «двадцать тысяч против семи тысяч» — она, по всей видимости, вошла в оборот благодаря книге 2006 года «Женский мозг» нейропсихиатра Луанн Бризендин, которая привела её как установленный факт. Когда исследователи попытались найти первоисточник этих данных, они ничего не обнаружили. Бризендин впоследствии признала, что ссылка была ошибочной, и убрала её из последующих изданий. Но к тому времени цифры уже жили повсюду своей собственной жизнью — слишком удобные и слишком привлекательные, чтобы их могло убить опровержение.

История распространения мифа сама по себе поучительна. Он распространился потому, что подтверждал то, во что люди уже верили. Он распространился потому, что давал научнообразное объяснение тому, что казалось правдой, — ощущению, знакомому по отношениям, где один партнёр явно хотел говорить больше другого. Он распространился потому, что был смешным, а смешное разлетается быстро. И он распространился потому, что в отсутствие реальных данных уверенное утверждение заполняет пустоту.

Именно так работают стереотипы. Они не случайны. Они цепляются за реальный опыт — реальные различия в том, как люди общаются, реальные разочарования в отношениях — и предлагают простое объяснение сложным явлениям. Объяснение неверное, или по меньшей мере радикально упрощённое, но оно удовлетворяет так, как всегда удовлетворяют простые объяснения. Оно говорит вам, с чем вы имеете дело. Оно говорит вам, чего ожидать. Оно избавляет вас от более трудной работы — по-настоящему вглядываться в конкретного человека перед вами.

Что на самом деле показывают исследования

В 2007 году психолог Маттиас Мель и его коллеги из Университета Аризоны опубликовали исследование, которое было, по-своему, небольшим актом научного мужества. Они набрали 396 студентов университета — мужчин и женщин — и снабдили каждого устройством под названием «Электронный активированный регистратор», или EAR: небольшим цифровым диктофоном, который крепился к рубашке или ремню и автоматически включался на тридцать секунд каждые двенадцать с половиной минут в течение дня. Участники носили устройство несколько дней, живя в обычном режиме. Им сообщили, что устройство ведёт запись, но они быстро об этом забывали — что и было целью.

Когда Мель и его команда проанализировали записи, они подсчитали слова. Результат не совпал с тем, что предсказывал расхожий нарратив. Мужчины производили в среднем около пятнадцати тысяч слов в день. Женщины — около шестнадцати тысяч. Разница — примерно тысяча слов — не была статистически значимой. Ещё более показательным, чем средние значения, оказался разброс: самый молчаливый участник исследования произносил менее тысячи слов в день; самый разговорчивый — более сорока семи тысяч. Вариативность внутри каждого пола была несравнимо больше, чем вариативность между полами.

Исследование было опубликовано в журнале Science и вызвало широкий резонанс, в основном сводившийся к тому, что миф развенчан. Но мифы не развенчиваются так просто. Цифра «двадцать тысяч против семи тысяч» продолжала циркулировать, продолжала цитироваться, продолжала казаться правдой тем, чей опыт, казалось, её подтверждал.

В 2025 году репликационное исследование существенно расширило первоначальную работу. Учёные проанализировали более 630 000 записей участников из США, Мексики, Чили и Перу — выборка достаточно большая, чтобы с уверенностью выявить даже небольшие различия. Результаты оказались более неоднозначными, чем простое «никакой разницы нет». Женщины в возрасте от двадцати пяти до шестидесяти четырёх лет действительно говорили несколько больше мужчин того же возраста — примерно двадцать две тысячи слов в день против около восемнадцати тысяч, то есть разница составляла около трёх тысяч слов. Однако в более молодых и более старших возрастных группах разница исчезала полностью. При этом индивидуальный разброс оставался огромным: самые молчаливые участники исследования произносили менее ста слов в день, самые разговорчивые — более ста двадцати тысяч.

Три тысячи слов. Не тринадцать тысяч. И только в определённом возрастном диапазоне, в определённых контекстах, по причинам, которые целиком связаны с социальными ролями, занимаемыми людьми в эти годы, — годы активного родительства, ведения домашнего хозяйства, координации семейной логистики, — и не имеют никакого отношения к какому-либо принципиальному различию в женской способности к языку.

В данных обнаружился ещё один результат, которому уделили меньше внимания, хотя он того заслуживает: общий объём устной речи снижается. С 2005 по 2018 год среднее количество слов, произносимых людьми вслух за день, упало примерно с шестнадцати тысяч до примерно тринадцати тысяч. Мы говорим меньше. Не потому, что нам нечего сказать, а потому что мы нашли другие каналы — текстовые сообщения, электронную почту, голосовые заметки, сокращённый язык социальных сетей, — через которые направляем своё общение. Слова никуда не делись. Они просто мигрировали.

Почему миф живёт

Если исследования столь однозначны, почему миф выживает? Почему люди — умные, благонамеренные люди — продолжают верить, что женщины говорят втрое больше мужчин?

Отчасти ответ кроется в предвзятости подтверждения — склонности замечать и запоминать свидетельства, подтверждающие то, во что мы уже верим, и игнорировать или забывать свидетельства, этому противоречащие. Если вы убеждены, что женщины говорят больше, вы будете замечать моменты, когда женщина рядом с вами говорит, а мужчина молчит. Вы не будете замечать — или не будете считать значимыми — моменты, когда картина обратная. Убеждение формирует восприятие, а восприятие укрепляет убеждение.

Но здесь происходит кое-что более интересное — нечто связанное не с количеством, а с функцией.

Исследования разговорной динамики неизменно показывают, что мужчины и женщины склонны использовать язык в несколько разных целях — не в силу биологии, а в силу социализации. Женщины в среднем чаще используют разговор для построения и поддержания отношений: чтобы делиться переживаниями, проживать эмоции, устанавливать связь. Мужчины в среднем чаще используют разговор для обмена информацией, решения проблем, утверждения статуса или экспертизы. Это тенденции, а не правила, и они колоссально варьируются в зависимости от человека и контекста. Но они достаточно реальны, чтобы формировать опыт общения так, что разница в количестве ощущается даже тогда, когда реальное число слов примерно одинаково.

Когда женщина подробно описывает свой день — разговор с коллегой, чувство, которое она испытала по дороге домой, то, что сказал ребёнок за ужином, — она делает с языком нечто конкретное: использует его для создания близости, чтобы впустить слушателя в своё переживание, чтобы сказать: я доверяю тебе ткань своей жизни. Когда мужчина отвечает кратким изложением собственного дня, практическим замечанием или молчанием, он не обязательно сообщает меньше. Он может сообщать иначе — используя экономию слов как особый сигнал или проживая свой опыт способами, не требующими словесного выражения.

Ни один из подходов не является неверным. Но когда они встречаются без взаимопонимания, это может ощущаться как несовпадение потребности и отклика. Она чувствует, что её не слышат. Он чувствует себя перегруженным. И оба тянутся к ближайшему доступному объяснению — тому, которое предоставила культура: она говорит слишком много, он говорит слишком мало.

Существует также перцептивная асимметрия, задокументированная исследователями и заслуживающая чёткого понимания. В смешанных по полу группах женщины, говорящие примерно тридцать процентов времени разговора, воспринимаются — и мужчинами, и женщинами — как доминирующие в беседе. Мужчины могут говорить семьдесят процентов времени и восприниматься как обычные участники. Точкой отсчёта, по которой измеряется женская речь, служит речь мужская, и мужская речь считается нейтральным стандартом. Это означает, что женщина, говорящая столько же, сколько мужчина в той же комнате, будет восприниматься как говорящая больше. Миф — это не просто неверное прочтение данных; это неверное прочтение, встроенное в саму нашу способность воспринимать социальное взаимодействие.

Это немаловажно. Это означает, что женщины, говорящие уверенно в профессиональной среде, регулярно за это расплачиваются — их описывают как агрессивных, властных или неудобных, — тогда как мужчин, говорящих с той же частотой и с той же уверенностью, описывают как авторитетных. Это означает, что мужчины, от природы более словесно экспрессивные, чем в среднем, испытывают социальное давление, вынуждающее подавлять эту экспрес-

сивность, поскольку она считывается как женственная и потому как своего рода провал. Миф не просто описывает различие — он его насаждает.

Мужчина, который говорил слишком много

Представьте мужчину — назовём его Дэниел, — который по любым меркам всегда был болтуном. Он тот человек на званом ужине, который держит стол, рассказывает истории с искренним удовольствием, задаёт вопросы и действительно слушает ответы, а потом задаёт ещё. Он тёплый, любопытный и словесно живой — так, что большинство людей сразу же находят его привлекательным.

Он также, по его собственным словам, глубоко запутался в себе. Потому что сколько он себя помнит, ему говорили — прямо и косвенно, и мужчины, и женщины, — что он говорит слишком много. Что он должен давать другим слово. Что его энтузиазм немного чрезмерен. Его отец, немногословный человек, общавшийся преимущественно через поступки, в детстве смотрел на него с особым выражением — не недобрым, но озадаченным, словно Дэниел был видом, которого отец не ожидал произвести на свет.

Дэниел женился на женщине, которая тише его. Она вдумчива и точна, говорит тогда, когда ей есть что сказать конкретное, и чувствует себя в тишине комфортно — так, как Дэниелу никогда вполне не удавалось. В первые годы брака это казалось хорошим балансом. Он обеспечивал разговор; она — якорь. Но со временем что-то изменилось. Он начал ощущать, что его разговорчивость — проблема, что он слишком много, что заполняет пространство, которое следует оставить открытым. Он начал редактировать себя, сдерживаться, стараться быть тише. И тем самым стал немного меньше, чем он есть.

Его жена, со своей стороны, не просила его меняться. Она вышла за него замуж, прекрасно зная, кто он такой. Но она впитала те же культурные послания, что и он, и когда увидела, как он отступает, решила, что он наконец становится более зрелым, более взвешенным, более — она не вполне думала это слово, но оно было там — более мужским.

Ни у кого из них не было системы координат для простой возможности того, что Дэниел — просто Дэниел: человек, которому случилось быть более словесно экспрессивным, чем в среднем, в теле, которому случилось быть мужским, в культуре, которая решила, что это сочетание является проблемой.

Миф о болтливой женщине и молчаливом мужчине вредит не только женщинам. Он вредит таким мужчинам, как Дэниел, которые учатся не доверять своей природной экспрессивности. Он вредит более молчаливым женщинам, которым говорят, что они должны быть общительнее, чтобы быть по-настоящему женственными. Он вредит всем, кого измеряют по шаблону, который никогда не был точным.

Женщина, которой не давали вставить слово

Теперь представьте женщину — назовём её Прия, — которая по темпераменту является интровертом. Она тщательно обдумывает слова, прежде чем заговорить. Предпочитает небольшие компании большим. Длительное общение по-настоящему утомляет её — и она годами скрывала это, потому что культура, в которой она выросла, — и широкая американская культура, и специфическая культура южноазиатской семьи её детства, — имела вполне чёткие представления о том, как выглядит тёплая, вовлечённая, социально компетентная женщина. И это точно не выглядело как человек, которому нужно прилечь после званого ужина.

Большую часть взрослой жизни Прия провела, управляя разрывом между тем, кто она есть, и тем, кем ей положено быть. На работе она научилась изображать экстраверсию — достаточно убедительно, чтобы справляться с совещаниями и презентациями. В социальных ситуациях она выработала набор вопросов, которые позволяют поддерживать разговор, не вкладывая в него слишком много собственного внутреннего мира. Она умеет слушать, и люди нередко принимают это за теплоту. Она и правда тёплая — но умение слушать отчасти ещё и стратегия, позволяющая не говорить самой.

Ирония в том, что у Прии богатая и насыщенная внутренняя жизнь. Её внутренний голос не умолкает — подробный и нередко весьма остроумный. Она думает о вещах глубоко и долго. У неё есть мнения, которыми она почти никогда не делится, наблюдения, которые она держит при себе, и чувства, для которых она так и не нашла слов — отчасти потому, что её никогда не поощряли их искать.

Когда люди называют её тихой, она не возражает. Но она знает: тихая — не значит пустая. Она знает, что тишина, которую видят другие, — не та тишина, которую переживает она сама. Внутри она всё что угодно, только не тихая.

Миф о болтливой женщине не пошёл Прие на пользу. Он внушал ей, что она неправильно исполняет роль женщины. В разные периоды жизни он заставлял её чувствовать, что с ней что-то не так, — что она должна хотеть говорить больше, делиться больше, больше общаться словами. Он скрывал тот факт, что она общается иначе: через внимание, через преданность, через качество своего присутствия, через то, что она замечает и помнит о людях, которых любит.

Что мы теряем, считая слова

Главная проблема мифа не в том, что он статистически неверен, — хотя это так. Главная проблема в том, что он заставляет нас упускать.

Когда мы измеряем людей количеством слов — когда решаем, что кто-то говорит слишком много или слишком мало, что он слишком экспрессивен или недостаточно экспрессивен, — мы подменяем грубым показателем куда более трудную работу: по-настоящему обращать внимание. Мы заранее решаем, как должно выглядеть общение, затем судим всех по этому шаблону — и потом удивляемся, почему нас так плохо понимают.

Пара в кабинете терапевта страдала не от разницы в количестве слов. Она страдала от провала перевода. Он выражал удовлетворённость их жизнью готовностью уступать её предпочтениям — выбирай цвет сама, я тебе доверяю, — а она читала эту уступчивость как отсутствие. Она выражала потребность в близости желанием обсудить кухню, а он читал это желание как тягу к разговорам, которую не мог утолить. Оба говорили. Ни одного не слышали.

Вот реальная проблема, которую скрывает миф: не сколько слов производят люди, а что эти слова пытаются сделать — и способен ли собеседник их принять.

Исследования того, что делает отношения успешными, — десятилетия работы Джона Готтмана и его коллег, исследования привязанности Сью Джонсон, коммуникативные исследования Деборы Таннен — неизменно указывают не на количество речи, а на качество внимания. Успешные пары — это не пары, где оба партнёра говорят одинаково много. Это пары, которые научились считывать сигналы друг друга, спрашивать, а не предполагать, сохранять любопытство к человеку, которого, казалось бы, уже знают.

Любопытство — ключевое слово. Миф о болтливой женщине и молчаливом мужчине в своей основе враждебен любопытству. Он говорит вам, чего ожидать, прежде чем вы успели посмотреть. Он даёт вам историю, которую можно рассказывать себе о человеке напротив, — историю, освобождающую от обязанности выяснить, кто он на самом деле.

Цифры, которые действительно важны

Если количество слов — неверная мера, то какая верная?

Исследователи, изучающие качество общения, а не его количество, выявили несколько факторов, которые предсказывают, ощущают ли люди подлинную близость в отношениях. Один из них — то, что они называют «отзывчивостью»: ощущение, что другой человек понял сказанное тобой, ценит это и заботится о тебе. Отзывчивость не требует многих слов. Она требует внимания и готовности сигнализировать об этом внимании так, чтобы другой мог его принять.

Другой фактор — то, что исследователи называют «самораскрытием»: готовность поделиться чем-то истинным о своём внутреннем опыте, чем-то, выходящим за поверхность разговора. Самораскрытие — не то же самое, что много говорить. Человек может говорить часами, не раскрывая ничего настоящего. А может произнести одну фразу — я боюсь этого уже несколько месяцев и не знал, как тебе сказать, — и всё изменится.

Третий фактор, пожалуй, самый важный — то, что можно назвать «ощущением понятости»: субъективный опыт того, что тебя знает другой человек. Именно к этому тянулась жена в кабинете терапевта, когда говорила о кухне. Не информация о цвете краски. Не долгий разговор. Просто живое ощущение, что муж здесь, рядом, что их общая жизнь важна ему — и он готов сделать это видимым.

Ничто из этого нельзя измерить подсчётом слов. Всё это можно развить — независимо от того, болтливы вы от природы или молчаливы, независимо от вашего пола, независимо от культурного сценария, который вам вручили относительно того, как должно выглядеть общение.

Иной способ слушать

Некоторые терапевты используют с парами, застрявшими в динамике «болтливый против молчаливого», одну практику — достаточно простую, чтобы описать её здесь. Они просят каждого партнёра пять минут говорить о чём-то важном для него — не об отношениях, не о конфликте, просто о том, что ему дорого. Единственная задача другого — слушать. Не отвечать, не советовать, не делиться своей точкой зрения. Просто слушать, а затем отразить услышанное: не слова, а чувство, стоящее за словами.

Почти всегда оказывается, что тот, кого называли «слишком молчаливым», находит немало что сказать, когда ему предоставляют структурированное пространство для этого. А тот, кого называли «слишком болтливым», оказывается куда более внимательным слушателем, чем думали оба, — стоит лишь снять с него давление необходимости отвечать.

Упражнение ничего не решает. Но оно разрушает историю. Оно затрудняет поддержание простого нарратива — она говорит слишком много, он слишком мало, — потому что свидетельства упражнения ему противоречат. А когда история разрушена, становится возможным нечто более интересное: подлинное любопытство к конкретному человеку перед тобой, а не к безликому представителю его пола.

Именно к этому в конечном счёте указывает исследование. Не к тому, что мужчины и женщины одинаковы — они не одинаковы, и это различие реально и заслуживает понимания. Но к тому, что различия куда более индивидуальны, куда более контекстуальные и куда более изменчивы, чем предполагает миф. Инженер, который приходит домой и нуждается в тишине, — не представитель мужской психологии; он конкретный человек с конкретной нервной системой и конкретной работой, которая истощает его вполне конкретным образом. Учительница, которая приходит домой и нуждается в разговоре, — не представитель женской психологии; она конкретный человек, прошедший восемь часов за удовлетворением чужих потребностей и накопивший собственный опыт, который ещё не успел осмыслить.

Когда мы видим в них личностей, а не типы, разговор меняется. Становится возможным спросить: что тебе нужно прямо сейчас? И ответить честно не тем ответом, который предписывает миф, а тем ответом, который действительно истинен.

Это сложнее, чем кажется. Чтобы ответить честно, нужно знать, что тебе нужно. А чтобы знать, что тебе нужно, необходимо иметь какую-то связь со своей внутренней жизнью — какую-то привычку обращаться к себе, какой-то словарь для того, что ты там обнаруживаешь, какую-то готовность воспринимать это всерьёз, а не отмахиваться от этого как от чего-то чрезмерного, или недостаточного, или просто неуместного.

Эта связь с внутренней жизнью не дается нам автоматически. Она выстраивается — или не выстраивается — годами, начиная с детства, формируется людьми, которые нас растили, и культурой, которая нас окружала, и тысячей малых мгновений, в которых нас либо поощряли познавать себя, либо учили отводить взгляд.

Миф о болтливой женщине и молчаливом мужчине — это, в конечном счёте, история о людях, утративших доступ к внутреннему знанию. Это история о людях, которым вручили сценарий, и они так долго его разыгрывали, что забыли, было ли когда-нибудь что-то иное. Женщина, которая говорит, потому что ей сказали, что разговор — это способ женской связи, даже когда ей на самом деле нужна тишина. Мужчина, который замолкает, потому что ему сказали, что молчание — это способ мужского совладания, даже когда ему на самом деле нужно сказать что-то правдивое.

Оба следуют инструкциям. Ни один из них не свободен.

Исследования не освобождают их. Знание того, что цифры двадцать тысяч против семи тысяч были выдуманы, само по себе ничего не меняет в том, как они сидят друг напротив друга

в конце долгого дня. Меняет всё нечто более интимное и более трудное: готовность отложить сценарий и выяснить, что там на самом деле.

Что Хранит Тишина

Вот что на самом деле говорят нам все эти исследования, взятые вместе, о словах, которые люди произносят, и о словах, которые они не произносят.

Оно говорит нам, что разница в ежедневном количестве слов между мужчинами и женщинами реальна, но скромна — несколько тысяч слов, а не тринадцать тысяч, и только на определённых жизненных этапах и в определённых контекстах. Оно говорит нам, что индивидуальные различия затмевают гендерные различия с огромным перевесом. Оно говорит нам, что все мы в среднем говорим меньше, чем раньше, поскольку наши слова мигрируют на экраны и клавиатуры и в сокращённый язык цифровой жизни. И оно говорит нам, что качество того, что мы говорим — отзывчивость, самораскрытие, ощущаемое понимание — имеет гораздо большее значение, чем количество.

Но есть нечто, что исследование не может до конца уловить, нечто, что находится чуть за пределами досягаемости устройств EAR, анализа подсчёта слов и протоколов выборочного изучения опыта. Это тяжесть несказанного. Слова, которые присутствуют в комнате, даже когда никто их не произносит. Разговор, который происходит целиком внутри двух людей, сидящих в тишине, каждый из которых полон — полон того, что хочет сказать, того, что боится сказать, того, для чего у него ещё нет слов, того, что он перестал пытаться сказать, потому что это никогда, казалось, не шло так, как он надеялся.

Этот внутренний разговор — тот, что течёт под поверхностью каждого отношения, каждого молчания, каждого тщательно подобранного или небрежно произнесённого слова — вот о чём на самом деле эта книга. Не о словах, которые мы производим, а о словах, которые мы носим в себе. Не о речи, которую можно записать, подсчитать и проанализировать, а о внутренней речи, которая формирует всё, что мы делаем, чувствуем и чем являемся, и с которой большинство из нас так и не было должным образом представлено.

Миф о болтливой женщине и молчаливом мужчине отвлекает от этого внутреннего мира. Он удерживает наше внимание на поверхности — на том, кто говорит, а кто нет, кто слишком много, а кто недостаточно — и уводит от гораздо более интересного вопроса о том, что происходит внутри.

Что происходит внутри — вот с чего начинается эта книга.

Вопрос под мифом

Прежде чем мы закончим эту главу, стоит на мгновение задержаться на вопросе, на который миф всегда, под своей статистикой и стереотипами, пытался ответить. Потому что миф возник не на пустом месте. Он возник из реального опыта разобщённости — из подлинного и широко распространённого ощущения, что человек, которого вы любите, не совсем вас понимает, что что-то теряется при передаче, что вы говорите, но вас не слышат.

Этот опыт реален. Объяснение, которое предлагает миф, неверно, но сам опыт не является неверным. Люди действительно чувствуют, что их не слышат. Пары действительно с трудом находят общий язык. Мужчины и женщины действительно иногда, кажется, исходят из разных представлений о том, для чего нужен разговор и что означает молчание. Это реальные явления, и они заслуживают реального объяснения.

Настоящее объяснение не в том, что женщины слишком много говорят или что мужчины слишком мало говорят. Настоящее объяснение в том, что большинство из нас никогда не учили достаточно хорошо понимать свою собственную внутреннюю жизнь, чтобы ясно её выражать, — и никогда не учили слушать внутреннюю жизнь другого человека с достаточным терпением и любопытством, чтобы точно её воспринимать. Мы работаем с неполными картами самих себя и неполными картами друг друга, и удивляемся, когда теряемся.

Главы, которые следуют далее, — это попытка составить более точные карты. Они начнутся там, где начинается внутренняя жизнь: не во взрослом возрасте, не в момент трудного разговора, а гораздо раньше — в первые годы жизни, когда маленький человек учится разговаривать с самим собой и тем самым учится становиться собой.

Потому что прежде, чем мы сможем понять, что говорим друг другу, нам нужно понять, что мы говорим самим себе. И у этого голоса — того, что был с нами ещё до того, как у нас появились слова для его обозначения, — есть история, которую большинство из нас никогда полностью не исследовало.

Пора вернуться к началу.

Глава 2. Как рождается внутренний голос

На полу своей комнаты сидит четырёхлетняя девочка, окружённая маленькими пластиковыми лошадками. Она одна, но она не молчит. Она ведёт рассказ.

«Коричневая лошадка живёт здесь», — говорит она, аккуратно ставя её рядом с деревянным кубиком. — «А белая пришла в гости, но она боится, потому что ещё не знает коричневую». Она берёт белую лошадку и медленно ведёт её по ковру, заставляя остановиться у края кубика. «Всё хорошо», — говорит она чуть другим голосом — мягче, успокаивающе, — словно теперь это коричневая лошадка говорит белой. — «Заходи. Я тебя не обижу».

Она не играет на публику. Зрителей нет. Она просто думает вслух — в четыре года это единственный известный ей способ думать.

Понаблюдайте за ней ещё десять минут, и вы увидите нечто удивительное. Рассказ постепенно становится тише. Она начинает шептать. Потом губы двигаются беззвучно. Потом она замолкает — но лицо по-прежнему оживлено, по-прежнему следит за драмой лошадок, по-прежнему что-то прорабатывает. Голос не умолк. Он ушёл внутрь.

Это одно из важнейших событий в жизни человека, и происходит оно так рано и так незаметно, что почти никто его не замечает. Внутренний голос не появляется сразу в готовом виде. Он строится медленно, снаружи внутрь — из слов, которые мы слышим, слов, которые нам дают, слов, которым мы учимся давать себе сами. Понять, как это происходит, — не просто любопытный факт из области развития. Это ключ к пониманию того, почему голос в вашей голове звучит именно так, говорит именно то, что говорит, и обращается с вами именно так, как обращается.

Выготский и голос, уходящий внутрь

В 1930-х годах русский психолог Лев Выготский выдвинул идею, которая тогда казалась слишком простой, чтобы быть глубокой: мышление есть интериоризованная речь. Не то что мышление и речь связаны или что язык влияет на мышление, — а то, что внутренний голос, непрерывный комментарий, самонаправленное повествование, внутренний монолог, который большинство из нас воспринимает как саму ткань сознания, — буквально является продуктом внешней речи, взятой внутрь.

Выготский работал в эпоху интенсивного интеллектуального брожения и полемизировал с господствующим взглядом своего времени, согласно которому язык и мышление — по существу отдельные системы, которые лишь взаимодействуют между собой. Он внимательно наблюдал за детьми — за тем, как они разговаривают сами с собой во время игры, при решении задач, в трудных ситуациях, — и видел нечто иное. Он видел, как мышление строится в реальном времени, из слов, на открытом воздухе.

Он назвал это «частной речью» — самонаправленной речью маленьких детей — и противопоставил её социальной речи, обращённой к другим. Частная речь, утверждал он, — не признак незрелости или растерянности. Это признак когнитивной работы в процессе. Девочка, которая комментирует игру с лошадками, не просто описывает свои действия; она использует язык, чтобы организовывать, направлять и регулировать собственное поведение. Она, в самом буквальном смысле, думает вслух.

По мере развития детей эта частная речь претерпевает предсказуемое превращение. Сначала она полностью внешняя — громкая, непрерывная, ни к кому конкретно не обращённая. Затем становится тише, короче, более сжатой. Потом превращается в шёпот. Потом исчезает снаружи — но не исчезает вовсе. Она уходит внутрь, становясь тем, что Выготский назвал «внутренней речью», — сжатой, стремительной, нередко фрагментарной формой самонаправленного языка, действующей ниже порога слышимости, но сохраняющей все регулятивные и организующие функции своего внешнего предшественника.

Вот почему, когда вы работаете над трудной задачей, вы можете поймать себя на бормотании под нос. Почему, осваивая что-то новое, вы проговариваете шаги. Почему в стрессе внутренний голос становится громче и настойчивее. Вы не регрессируете в детство. Вы обращаетесь к исходной форме инструмента — внешней версии процесса, который большую часть вашей жизни работал внутри.

То, что понял Выготский и что подтвердили десятилетия последующих исследований: внутренний голос — не природная черта человеческого разума, вроде сердцебиения или рефлекса. Это культурное достижение. Он строится из языка, который сам по себе является культурным наследием. А поскольку он строится из языка, он строится из конкретных слов, интонаций и паттернов отношений конкретных людей, окружавших нас в то время, когда мы учились думать.

Голоса, которые мы наследуем

Вот вопрос, над которым стоит задуматься: чей голос вы слышите, когда совершаете ошибку?

Не метафорически. Буквально. Когда вы делаете что-то не так — забываете важную встречу, говорите что-то недоброе, терпите неудачу в том, что было вам важно, — что говорит голос у вас в голове? И точнее: он похож на чей-нибудь голос?

Для многих людей ответ на второй вопрос — да, хотя они могли этого не замечать. Внутренний голос, говорящий, что вы должны были знать лучше, может нести интонацию кого-то из родителей. Голос, говорящий, что вы недостаточно стараетесь, может иметь особый ритм учителя из третьего класса. Голос, спрашивающий: кем ты себя возомнил? — может принадлежать старшему брату или сестре, тренеру, бабушке — кому-то, чьи слова попали в цель в тот момент, когда архитектура личности ещё только строилась.

Это не метафора. Это описание реального психологического процесса.

Когда мы маленькие, окружающие нас люди не просто учат нас чему-то. Они снабжают нас сырым материалом для нашей внутренней жизни. Слова, которые они используют, чтобы описывать нас, поправлять нас, ободрять нас, отмахиваться от нас, — эти слова не просто проходят сквозь нас и исчезают. Они усваиваются. Они становятся частью структуры личности. Они становятся, в самом буквальном смысле, голосами, которые мы носим в себе.

Психологи называют этот процесс «интериоризацией», и он является одним из центральных механизмов психологического развития. Мы не просто учимся у окружающих; мы берём их внутрь. Родитель, говорящий подумай, прежде чем говорить, не просто преподаёт урок об общении. Он устанавливает голос, который будет говорить подумай, прежде чем говорить на протяжении всей жизни этого ребёнка — в конечном счёте голосом самого ребёнка, но с исходной интонацией родителя, всё ещё различимой под ней.

Вот почему внутренний голос никогда не бывает чисто нашим. Он всегда, в какой-то мере, хор. Наслоение голосов из разных периодов нашей жизни, разных отношений, разных моментов уязвимости, открытости или боли. Голос, который больше всего похож на «нас», — тот, который мы отождествляем с собственной точкой зрения, собственным суждением, собственным ощущением того, кто мы есть, — сам является конструкцией, собранной из голосов других людей за годы жизни.

Понимание этого не означает, что мы не несём ответственности за свою внутреннюю жизнь. Это означает, что мы можем подходить к ней с большим любопытством и меньшей уверенностью. Когда внутренний голос говорит что-то жёсткое, мы можем спросить: это действительно правда? Или это то, что мне говорили так часто и так рано, что оно начало казаться правдой?

Утро двух детств

Представьте двух детей — обоим по семь лет, оба учатся читать.

Первый ребёнок — назовём его Маркус — застрял на слове. Он медленно произносит его по звукам, ошибается, пробует снова. Рядом сидит мать. Она наблюдает за его попытками, и когда он ошибается, говорит: «Почти. Посмотри ещё раз на середину. Какой там звук?» Он смотрит. Пробует снова. Получается. Она улыбается — не бурно, просто тепло — и говорит: «Вот видишь». Они идут дальше.

Второй ребёнок — назовём её Елена — тоже застряла на слове. Она медленно произносит его по звукам, ошибается. Её отец, уставший и просидевший с ней уже двадцать минут, говорит: «Елена. Мы это уже разбирали. Ты не слушаешь». Она пробует снова, снова ошибается. Он вздыхает. «Нужно сосредоточиться. Нельзя просто угадывать».

Оба ребёнка учатся читать. Но они учатся и кое-чему ещё — тому, что значит бороться с трудностями, что значит ошибаться, какого отклика заслуживает затруднение. Маркус усваивает, что трудности — нормальная часть обучения, что нужно пробовать снова, что рядом будет кто-то, пока ты разбираешься. Елена усваивает, что трудности — признак несостоятельности, что не знать — значит потерпеть неудачу, что затруднение делает окружающих нетерпеливыми.

Эти уроки не остаются в рамках урока чтения. Они распространяются. Они становятся шаблоном того, как каждый из детей будет в конечном счёте разговаривать с собой, сталкиваясь с трудностями, — то есть на протяжении всей оставшейся жизни.

Двадцать лет спустя Маркус сидит за рабочим столом, застряв на какой-то задаче. Его внутренний голос говорит: ладно, чего я не вижу? Попробую взглянуть иначе. Он раздражён, но раздражение продуктивно — это энергия, направленная на проблему, а не на себя.

Двадцать лет спустя Елена сидит за рабочим столом, застряв на какой-то задаче. Её внутренний голос говорит: почему я не могу это решить? Любой другой уже давно бы справился. Я не сосредоточена. Она тоже раздражена, но её раздражение направлено внутрь — на себя, на какую-то фундаментальную несостоятельность, которую она несёт с собой с семи лет, с того момента, когда сидела за кухонным столом с книгой, которую не могла читать достаточно быстро.

Ни один из них не выбирал свой внутренний голос. Он был дан им по частям, на протяжении многих лет, в маленьких моментах, казавшихся тогда незначительными.

Интернализованный другой

В психоаналитической теории существует понятие «интернализованного объекта» — психологического представления о значимом человеке, которое мы носим в себе и которое продолжает влиять на нашу внутреннюю жизнь долго после того, как реальные отношения изменились или закончились. Термин технический, но описываемый им опыт универсален.

Вы интернализовали других. Вы носите их с собой. Родитель, который гордился вами, когда вы добивались успеха, — его гордость живёт где-то в тепле, которое вы чувствуете, сделав что-то хорошо. Учитель, который верил в вас, когда вы сами в себя не верили, — его вера живёт где-то в голосе, говорящем, у тебя получится, когда вы готовы сдать. Друг, который смеялся над вами при других, — его смех живёт где-то в голосе, говорящем не говори этого, они решат, что ты смешон, когда вы собираетесь высказаться честно.

Эти интернализованные другие не пассивны. Они участвуют в нашей внутренней жизни. Они комментируют, судят, ободряют, предостерегают. Именно из-за них внутренний голос никогда не бывает монологом — на каком-то уровне это всегда диалог. Мы всегда в каком-то смысле разговариваем с кем-то, даже когда одни.

Вот почему качество наших ранних отношений так важно. Не потому, что детство определяет всё — это не так, — но потому что люди, окружавшие нас, когда мы только учились думать, дали нам реляционные шаблоны, которыми внутренний голос будет пользоваться долгие годы. Внутренний голос — не просто когнитивный инструмент. Это реляционный артефакт. Он несёт отпечаток каждого значимых отношений, которые у нас когда-либо были.

У ребёнка, выросшего с последовательно тёплым и отзывчивым родителем — любопытным к внутренней жизни ребёнка, называющим эмоции, а не отмахивающимся от них, остающимся рядом в трудные моменты, — как правило, формируется внутренний голос, который в целом поддерживает. Не неkritичный, не нереалистично позитивный, но в основе своей стоящий на стороне ребёнка. У ребёнка, выросшего с критичным, пренебрежительным или эмоционально недоступным родителем, как правило, формируется внутренний голос, воспроизводящий эти качества, — критикующий, пренебрегающий или отстраняющийся, когда становится трудно.

Это не приговор. Внутренний голос можно изменить — медленно, с усилием, при правильной помощи. Но его нельзя изменить, не поняв сначала. А понять его нельзя, не проследив до истоков.

Голос, который учит нас регулировать себя

Есть ещё одно измерение развития внутреннего голоса, которое стоит понять, поскольку оно объясняет кое-что важное о том, почему голос так много значит для нашего повседневного функционирования.

Наблюдая за детьми, использующими частную речь, Выготский заметил, что она наиболее активна в моменты затруднения — когда задача сложна, когда что-то не получается, когда ребёнку нужно что-то выяснить. Частная речь была не случайным комментарием; она была регуляторной. Ребёнок использовал язык, чтобы управлять собственным поведением, удерживать себя на верном пути, шаг за шагом решать проблему.

Эта регуляторная функция не исчезает, когда частная речь уходит внутрь. Она становится, если угодно, ещё важнее. Внутренний голос — один из главных инструментов управления собственным поведением, эмоциями и вниманием. Когда мы говорим себе закончи сначала это, потом проверишь телефон, мы используем внутренний голос для регуляции импульсов. Когда мы говорим выдохни, всё не так плохо, как кажется, мы используем его для регуляции эмоций. Когда мы мысленно проговариваем шаги сложной задачи перед тем, как приступить, мы используем его для регуляции внимания и работоспособности.

Вот почему люди с хорошо развитым, гибким внутренним голосом, как правило, лучше справляются со стрессом. У них есть инструмент самоуправления, работающий непрерывно и корректирующий их поведение в режиме реального времени. И вот почему люди, чей внутренний голос жёсток, негибок или направлен против себя, как правило, испытывают больше трудностей — не потому, что им не хватает ума или силы воли, а потому что инструмент, которым они пользуются для управления собой, работает против них, а не на них.

Внутренний голос — не просто рассказчик. Он регулятор. И качество этой регуляции в огромной мере зависит от качества самого голоса — его тона, гибкости, его фундаментального отношения к себе.

Что делает мозг

Когда нейробиологи начали изучать внутреннюю речь с помощью технологий нейровизуализации, они обнаружили нечто, подтвердившее интуицию Выготского так, как он сам не мог предвидеть. Области мозга, активирующиеся при внутренней речи, в значительной мере те же, что активируются при внешней речи: зона Брока, участвующая в порождении речи; височные доли, участвующие в понимании речи; и моторная кора, управляющая мышцами речевого аппарата. Когда вы разговариваете с собой внутри головы, ваш мозг делает нечто поразительно похожее на то, что он делает, когда вы говорите вслух.

Вот почему внутренняя речь ощущается такой реальной, такой живой, такой похожей на настоящий голос, а не на абстрактную мысль. В неврологическом смысле это и есть настоящий голос — тот, что мозг порождает и обрабатывает с помощью того же механизма, который используется для внешней коммуникации, только без последнего шага — движения воздуха через голосовые связки.

Значительная активация наблюдается и в том, что нейробиологи называют сетью пассивного режима работы мозга, — совокупности мозговых областей, наиболее активных тогда, когда мы не сосредоточены на внешнем мире: когда мы грезим, вспоминаем, воображаем или думаем о себе и других. Сеть пассивного режима иногда описывают как «состояние покоя» мозга, но это вводит в заблуждение. Мозг не отдыхает. Он выполняет одну из важнейших своих функций: выстраивает нарратив «я», моделирует чужие точки зрения, интегрирует прошлый опыт с нынешними обстоятельствами, представляет возможные варианты будущего.

Внутренний голос — главный результат работы сети пассивного режима. Когда вы не сосредоточены на задаче, когда ваше внимание не захвачено чем-то внешним, мозг по умолчанию обращается к внутренней речи — к непрекращающемуся разговору с самим собой, который в значительной мере и составляет ваш опыт существования как личности.

Из этого следует практический вывод, который легко упустить из виду: внутренний голос — не то, что происходит с вами. Это то, что ваш мозг активно порождает всё время, в рамках своей нормальной работы. Его нельзя отключить — ни полностью, ни навсегда. Можно изменить его содержание, его тон и его отношение к вашему ощущению себя. Но эта работа начинается с понимания того, откуда голос взялся.

Голос, который учится утешать

Не всё, что мы интернализируем, носит критический характер. Кое-что из этого — тёплое.

Вспомните человека в вашей жизни — родителя, бабушку или дедушку, учителя, друга, — чьё присутствие давало вам простое ощущение: всё будет хорошо. Не потому, что он решал ваши проблемы или говорил, что всё в порядке, а благодаря чему-то в качестве его внимания. Тому, как он слушал. Тому, как он оставался рядом. Тому, как он, не делая из этого события, словно верил, что вы достойны веры.

Этот человек тоже живёт внутри вас.

Внутренний утешитель — голос, который говорит: ты уже справлялся с трудными вещами, или это больно, но пройдёт, или просто ты в порядке, — такой же продукт интернализации, как и внутренний критик. Он складывается из моментов, когда кто-то был по-настоящему рядом с нами в нашей трудности, когда кто-то предлагал утешение без условий, когда кто-то оставался.

У одних людей этот голос силен и надёжен. Они могут обратиться к нему, когда нужно, и он делает то, что делает хороший утешитель: признаёт трудность, не раздувая её до катастрофы, предлагает перспективу, не обесценивая боль, остаётся рядом, не пытаясь всё исправить. У других этот голос слаб или отсутствует — не потому, что они в чём-то ущербны, а потому что у них не было достаточно таких моментов подлинного утешения достаточно рано в их развитии, чтобы выстроить его.

Отчасти именно поэтому терапия работает — когда работает. Хороший терапевт — не просто решатель проблем или учитель. Он отчасти является новым интернализированным объектом — голосом, который постепенно обосновывается во внутренней жизни клиента, предлагая качество внимания и заботы, которое клиент в конечном счёте начинает предлагать себе сам. Терапевтические отношения — это, помимо прочего, корректирующий опыт для внутреннего голоса.

Язык внутреннего голоса

Есть ещё одно измерение развития внутреннего голоса, заслуживающее внимания, — его часто упускают из виду: внутренний голос формируется не только тем, что нам говорили, но и тем, как это говорилось. Интонацией, ритмом, эмоциональной температурой слов.

Ребёнок, выросший в семье, где эмоции называли ясно и без стыда, — где было нормально сказать «я злюсь», «мне страшно» или «мне грустно» и получить эти слова без осуждения, — как правило, развивает внутренний голос с богатым эмоциональным словарём. Он сможет называть то, что чувствует, а это первый шаг к тому, чтобы что-то с этим сделать.

Ребёнок, выросший в семье, где эмоции не называли, — где чувствами управляли через молчание, уклонение или негласный посыл, что сильные эмоции опасны или постыдны, — как правило, развивает внутренний голос, лишённый этого словаря. Он будет остро чувствовать, но у него не будет слов для того, что он чувствует. А без слов чувства остаются нерасчленёнными, захлёстывающими, трудно поддающимися регуляции.

Вот почему эмоциональный словарь так важен — не как социальный навык, а как когнитивный инструмент. Способность назвать эмоцию — это способность создать небольшую, но принципиальную дистанцию между собой и эмоцией. «Я чувствую тревогу» — это не то же самое, что просто тревожиться. Первое высказывание ставит вас в позицию человека, переживающего опыт; второе — в позицию человека, поглощённого им. Внутренний голос, располагающий словами, способен провести это различие. Когда слов нет, эмоция и «я» становятся неразличимы.

Чей это голос?

Некоторые терапевты используют с клиентами, страдающими от жёсткого внутреннего критика, один приём — достаточно простой, чтобы попробовать его самостоятельно. Когда вы замечаете, что внутренний голос говорит что-то особенно недоброе — то, чего вы никогда не сказали бы другу, что ощущается скорее как нападение, чем как наблюдение, — остановитесь и спросите: чей это голос?

Не риторически. Попробуйте действительно его идентифицировать. Он похож на чей-нибудь голос? Есть ли в нём особое качество — нетерпение, пренебрежение, презрение, разочарование? Использует ли он определённые фразы, которые кажутся знакомыми, хотя вы не можете точно понять почему?

Иногда ответ очевиден. Иногда люди сразу узнают голос родителя — специфическую интонацию критики, особый способ использовать вздох как знак препинания, фразу, повторяющуюся так часто, что она стала чем-то вроде внутренних обоев. Иногда ответ менее ясен — голос, кажется, не принадлежит никому конкретному, или является смесью многих голосов, или принадлежит самой культуре, у которой есть собственные способы говорить нам, кем мы должны быть и в чём мы не дотягиваем.

Цель упражнения — не распределить вину. Критиковавшие родители, как правило, делали всё, что могли, располагая тем, что имели, и большинство из них передавали голоса, переданные им самим. Цель — просто признать, что внутренний голос не тождественен истине. Это конструкция. У неё есть история. А раз есть история, её можно исследовать — и медленно изменить.

Это нелёгкая работа. Внутренний голос звучит уже давно, и ему придаёт авторитет сама его привычность. Голос, который с восьми лет говорит «ты недостаточно хорош», не ощущается как мнение. Он ощущается как факт. Различение между тем и другим — одна из центральных задач психологической зрелости, и начинается она с понимания того, что голос откуда-то взялся.

Голос в процессе

Внутренний голос не является неизменным. Это, пожалуй, самое важное, что нужно о нём понять.

Он складывался со временем, снаружи внутрь, через тысячи небольших взаимодействий и интернализированных моментов. И поскольку он был выстроен, его можно перестроить — не быстро, не легко, не просто решив думать более позитивно, но по-настоящему, через устойчивое внимание и правильные новые переживания.

Четырёхлетняя девочка с её лошадьми всё ещё где-то там — всё ещё ведёт повествование, всё ещё разбирается в происходящем с помощью языка. Голос, которым она пользуется сейчас, более изощрён, более сжат, более внутренен — но это тот же голос, выполняющий ту же основную работу. Он пытается осмыслить опыт. Он пытается регулировать поведение. Он пытается понять, как существовать в этом мире.

То, что изменилось за эти годы, — это содержание голоса: конкретные слова, которые он произносит, тон, которым он говорит, фундаментальная позиция, которую он занимает по отношению к себе. Часть этого содержания полезна. Часть — нет. Часть точна. Часть — эхо чужого страха, чужого раздражения или чужой ограниченности, вселённое в нас прежде, чем мы были достаточно взрослыми, чтобы усомниться в этом, прежде чем у нас появился язык для сопротивления, прежде чем мы поняли, что голоса других — это не то же самое, что голос истины.

Это центральная идея данной главы, и над ней стоит задуматься: внутренний голос — не данность. Это не непосредственное выражение того, кто вы есть. Это конструкция — собранная из слов родителей и учителей, братьев и сестёр, тренеров и друзей, и незнакомцев, из моментов похвалы и моментов стыда, из специфического эмоционального климата семьи, в которой вы выросли, и культуры, которая её окружала. Он несёт в себе всю эту историю, часто без вашего ведома, часто без вашего согласия.

Но конструкцию можно исследовать. Её можно разобрать по частям и рассмотреть при свете. Не для того, чтобы разрушить — внутренний голос также хранит всё, что было дано вам с любовью, каждое ободрение, которое пустило корни, каждый миг подлинной заботы, ставший частью того, как вы говорите с собой. Цель — не разрушение. Цель — различение: научиться отличать голос, который подлинно ваш, от голоса, который был вам передан, внутреннюю речь, которая служит вашей жизни, от внутренней речи, которая её умаляет.

Эта работа — работа по изучению конструкции, по отслеживанию голосов до их истоков, по решению, какие из них заслуживают остаться — одна из важнейших психологических задач, которые может выполнить человек. И она всегда начинается с одного и того же вопроса: Чей это голос на самом деле?

Следующая глава развивает этот вопрос дальше. Потому что для многих людей голос, который был установлен раньше всех и звучит наиболее настойчиво, не является нейтральным. Он критический. Он несёт стыд. Он точно знает, куда надавить. И понимание того, откуда взялся этот голос — и чего он стоил — это первый шаг к чему-то более тихому, более доброму и по-настоящему своему.

Глава 3. Стыд, критика и голос, который никогда не уходит

Кофе разливается по клавиатуре.

Вторник утром, ничем не примечательный. Чашка задевает край ноутбука, опрокидывается, и волна тёплого кофе растекается по столу. Маленькая неприятность. На уборку уходит секунд сорок пять. Никто не пострадал. Ничего не испорчено безвозвратно.

Но прислушайтесь к тому, что происходит внутри.

Идиот. Ты всегда так делаешь. Ты вообще не можешь — ну почему ты никогда не смотришь? Это именно то, что ты делаешь.

Голос появляется раньше бумажных полотенец. Он быстр, уверен и несоразмерен — это было бы очевидно любому стороннему наблюдателю. Посторонний, глядя на эту сцену, подумал бы: человек пролил кофе. Тот, кто находится внутри этой сцены, переживает нечто ближе к вынесению приговора.

Это внутренний критик. Не разумный голос, который говорит: в следующий раз будь осторожнее — тот был бы полезен, соразмерен и быстро забыт. Это другой голос. Тот, что использует пролитую чашку как улику в деле, которое строит годами. Тот, что говорит не ты совершил ошибку, а ты сам — ошибка, или что-то достаточно близкое к этому, чтобы разница едва ощущалась.

Большинство людей, у которых есть этот голос — а он есть у большинства, в той или иной форме, — никогда не задавались вопросом, откуда он взялся. Он слишком похож на правду, чтобы его ставить под сомнение. Он существует слишком давно, чтобы казаться чужим. Он звучит — безошибочно — как они сами.

Но это не они сами. Не полностью. И понимание разницы между голосом и собственным «я» — одна из важнейших психологических задач, которую человек может перед собой поставить.

Разница между виной и стыдом

Прежде чем понять внутреннего критика, нужно разобраться в различии, внутри которого он действует, — разнице между виной и стыдом. В обычном разговоре эти два слова часто используются как синонимы, но психологически они описывают совершенно разные переживания, и это различие чрезвычайно важно для понимания того, как функционирует внутренний голос.

Вина говорит: я сделал что-то плохое.

Стыд говорит: я плохой.

Вина касается поведения. Она конкретна, ограничена и — что важно — предполагает действие. Когда вы чувствуете вину за что-то, как правило, есть что-то, что можно сделать: извиниться, загладить вину, изменить поведение, решить поступать иначе. Вина неприятна, но продуктивна. Это эмоциональный сигнал о том, что ваши поступки не соответствуют вашим ценностям, и он указывает на возможность исправления.

Стыд касается идентичности. Он не конкретен — он тотален. Он не говорит, что вот этот конкретный поступок был неправильным; он говорит, что вы как личность фундаментально несостоятельны. И поскольку он касается идентичности, а не поведения, он не предполагает действия в той же мере. Из стыда нельзя выйти через извинения. Нельзя загладить вину за то, что ты не тот человек. Стыд не указывает на исправление; он указывает на укрытие.

Психолог Джун Прайс Тэнгни, посвятившая десятилетия изучению этих двух эмоций, обнаружила, что вина и стыд оказывают почти противоположное воздействие на поведение. Люди, испытывающие вину, как правило, становятся более эмпатичными, более готовыми брать на себя ответственность, более мотивированными исправить ситуацию. Люди, испытывающие стыд, как правило, становятся защищающимися, замкнутыми или — в паттерне, который выглядит парадоксально со стороны, — агрессивными. Когда стыд становится невыносимым, психика нередко превращает его в гнев, потому что гнев хотя бы ощущается как сила, тогда как стыд ощущается как уничтожение.

Внутренний критик, действующий в режиме стыда, не пытается помочь вам стать лучше. Он не предлагает полезной обратной связи. Он делает нечто куда более разрушительное: атакует «я» на уровне идентичности, делая невозможным разделение того, что вы сделали, и того, кто вы есть. И он научился этому где-то. Его этому учили.

Как критика становится самокритикой

Есть девочка — назовём её Надя — ей восемь лет, и она только что принесла домой контрольную с оценкой 78 из 100. Она не знает, как к этому относиться. Она старалась. Большую часть она сделала правильно. Но кое-что всё же неправильно, и она смотрит на лицо матери, пытаюсь понять, что это значит.

Мать смотрит на контрольную. Её выражение не меняется явно, но что-то в нём напрягается. «Что здесь произошло?» — спрашивает она, указывая на неправильные ответы. Не ты хорошо справилась с большей частью — об этом не упоминается. Не давай посмотрим, что ты сделала правильно — это не в фокусе. В фокусе то, чего не хватает, что неправильно, что не дотянуло.

«Я не поняла эту часть», — говорит Надя.

«Тебе нужно учиться внимательнее», — говорит мать. — «Ты способна на большее».

Разговор заканчивается. Мать Нади идёт готовить ужин. К тому моменту, как закипает паста, она уже забыла об этом. Она не хотела быть жестокой. Она хотела мотивировать. Она делала то, что её собственные родители делали с ней, — а те делали то, что делали их родители: длинная цепочка людей, пытавшихся подтолкнуть следующее поколение к совершенству, сосредотачиваясь на разрыве между достигнутым и возможным.

Но Надя не забывает. Она несёт этот разговор с собой — не как воспоминание, к которому сознательно возвращается, а как шаблон. Способ реагировать на собственные результаты. Набор вопросов, которые нужно задавать, когда что-то делаешь: что я сделала неправильно? Что не дотянуло? Что должно было быть лучше?

Двадцать лет спустя Надя — компетентный, состоявшийся взрослый человек, которого искренне трудно похвалить. Когда кто-то хвалит её работу, она уклоняется — не из ложной скромности, а потому что похвала нигде не оседает. Она соскальзывает. То, что оседает, что прилипает, что ощущается как реальное, — это критика. 78 из 100. Разрыв.

Её внутренний голос натренирован искать разрыв. Он делает это не для того, чтобы причинить ей боль. Он делает это потому, что именно этому научился. Он пытается — по-своему, искажённо — защитить её: найти изъян раньше, чем его найдёт кто-то другой, покритиковать прежде, чем её покритикуют, сохранить хоть какой-то контроль над приговором, вынося его самостоятельно.

Вот механизм, лежащий в основе интернализованной самокритики: ребёнок, который учится критиковать себя раньше, чем это сделает родитель, — как способ оставаться на шаг впереди осуждения. Это стратегия выживания. В среде, где она сформировалась, она могла быть даже адаптивной — способом справляться с непредсказуемым или требовательным взрослым, предугадывая его реакцию. Но она не остаётся в той среде. Она переходит во взрослую жизнь, в отношения, в карьеру, в тихие моменты вторичного утра, когда опрокидывается чашка кофе и приговор приходит раньше бумажных полотенец.

Критик как защитник

Соблазнительно воспринимать внутреннего критика просто как врага — голос, который нужно заглушить, преодолеть или устранить. Но такой подход упускает нечто важное в том, почему критик так настойчив и так трудно поддается изменению.

Внутренний критик в большинстве случаев начинался как форма защиты.

Подумайте, что значит быть ребёнком в мире, которым управляют взрослые. Вы зависите от этих взрослых ради выживания — не только физически, но и эмоционально. Их одобрение — не роскошь, а необходимость. Их неодобрение — не просто неприятность; это угроза, которая регистрируется в нервной системе ребёнка как подлинная опасность. Ребёнок, которого критикует родитель, не воспринимает это как полезную обратную связь от несовершенного, но благонамеренного взрослого. Он воспринимает это как сигнал, что с ним что-то не так, и что эта неправильность ставит под угрозу отношения — а значит, и его безопасность.

Внутренний критик формируется отчасти как ответ на эту угрозу. Если я найду собственные изъяны раньше родителя, я смогу их исправить. Если я буду критиковать себя первым, я опережу осуждение. Если я стану достаточно маленьким, тихим, хорошим — критика прекратится. Внутренний критик — это попытка ребёнка взять под контроль неподвластную ему ситуацию, интернализовав критический голос и сделав его своим.

Вот почему внутренний критик так часто звучит голосом родителя или другой значимой авторитетной фигуры — потому что он был построен из этого голоса, собран из конкретных критических замечаний, разочарований, вздохов и молчания определённых отношений. И именно поэтому критик кажется таким авторитетным, таким уверенным, с ним так трудно спорить. Это не просто мысль. Это механизм выживания. За ним стоит тяжесть многих лет.

Понять это не значит принять приговоры критика. Это значит относиться к критику без презрения — признавая, что его создал ребёнок, пытавшийся остаться в безопасности, и что этот ребёнок заслуживает сострадания, даже если сам голос нуждается в сомнении.

За что стыдят мальчиков и девочек

Стыд распределяется неравномерно. Он формируется полом, культурой и конкретными ожиданиями той среды, в которой мы растём. И то, за что нас стыдили в детстве, становится линиями разлома, по которым во взрослой жизни пролегает внутренний критик.

Мальчиков в большинстве западных культур надёжнее всего стыдят за две вещи: уязвимость и эмоциональное выражение. Послание — переданное через тысячу мелких поправок, тысячу «большие мальчики не плачут», тысячу моментов, когда страдание мальчика встречало нетерпение или презрение, — гласит: иметь чувства, показывать чувства, нуждаться в утешении, просить о помощи, бояться, сомневаться, быть мягким в любом смысле — это форма провала. Мальчик, который плачет, — слабак. Мальчик, который признаётся, что чего-то не знает, — тупица. Мальчик, который говорит «мне страшно», — малыш.

Внутренний критик, вырастающий из этого стыда, атакует саму уязвимость. Он говорит не «ты плохо с этим справился» — он говорит «тебе вообще не нужно было с этим справляться». Он говорит не «ты совершил ошибку» — он говорит «тебе не следовало сомневаться с самого начала». Это критик, который карает за переживание трудности, а не только за реакцию на неё. И он порождает взрослых — в основном мужчин, но не только — которые научились управлять своей внутренней жизнью через подавление и исполнение роли, а не через подлинное самопознание.

Девочек в большинстве западных культур надёжнее всего стыдят за другое: настойчивость, гнев, то, что они занимают место, имеют потребности, и — парадоксально — за недостаточную чуткость к потребностям других. Девочка, которая говорит слишком прямо, — задира. Девочка, которая выражает гнев, — трудная. Девочка, которая ставит собственные потребности выше чужих, — эгоистка. Девочка, которая недостаточно тепла, недостаточно уступчива, недостаточно сосредоточена на управлении эмоциональной атмосферой в комнате, — терпит неудачу в чём-то существенном.

Внутренний критик, вырастающий из этого стыда, атакует самоутверждение. Он говорит не «ты была слишком прямой» — он говорит «ты была слишком много». Он говорит не «ты поставила себя на первое место» — он говорит «ты эгоистка». Это критик, который карает за переживание собственного «я», занимающего место, имеющего границы, порой желающего того, чего не хотят другие. И он порождает взрослых — в основном женщин, но не только — которые научились управлять своей внутренней жизнью через самоуничтожение и гиперответственность, а не через подлинное самовыражение.

Обе формы стыда порождают внутренних критиков, которые по-разному, но одинаково работают против полной человечности человека. Мужчина, не способный признать уязвимость, не может быть по-настоящему узан другим человеком. Женщина, не способная отстаивать собственные потребности, не может быть по-настоящему присутствующей в отношениях. Оба отрезаны от частей себя — не по выбору, а под накопленной тяжестью тысячи мелких моментов стыда, которые говорили им, что эти части неприемлемы.

Молчание, которое порождает стыд

Существует особый вид молчания, которое создаёт стыд, — отличный от молчания размышления, или молчания довольства, или молчания двух людей, которым достаточно уютно вместе, чтобы не заполнять воздух словами.

Молчание стыда — это молчание укрытия. Это молчание человека, который на каком-то уровне решил, что то, что внутри него, слишком опасно показывать. Что если другой человек узнает — по-настоящему узнает — что там происходит, он уйдёт, или осудит, или подтвердит самое худшее, что внутренний критик твердил всё это время.

Это молчание не пассивно. Поддерживать его требует огромных сил. Человек, скрывающий свой стыд, не просто молчит; он активно управляет дистанцией между тем, что чувствует, и тем, что показывает. Он следит за разговором в поисках признаков того, что его вот-вот разоблачат. Он просчитывает, сколько открыть и сколько скрыть. Он в самом реальном смысле разыгрывает версию себя, которая, как он надеется, окажется приемлемой, пока настоящее «я» — то, которое атакует внутренний критик, — остаётся тщательно скрытым.

Вот одна из причин, по которым стыд так разрушителен для отношений. Не потому что он делает людей неприятными в общении — часто люди, несущие значительный стыд, чрезвычайно стараются быть приятными, уступчивыми и лёгкими, — а потому что он делает подлинную близость невозможной. Нельзя быть по-настоящему узнанным другим человеком, если скрываешь те части себя, которые считаешь неприемлемыми. И нельзя перестать их скрывать, пока нет оснований полагать, что они на самом деле приемлемы, — а для этого нужен именно тот опыт, который стыд делает очень трудным для поиска.

Человек, которого в детстве стыдили за уязвимость, не станет легко просить о помощи во взрослой жизни. Не потому, что не нуждается в помощи — нуждается, часто отчаянно, — а потому что просить о помощи значит обнаружить нужду, а обнаружение нужды — это именно то, чему его учили как опасному. Человек, которого в детстве стыдили за настойчивость, не станет легко говорить, чего хочет или в чём нуждается в отношениях. Не потому, что у него нет желаний и потребностей — они есть, — а потому что выражать их — это именно то, чему его учили как «слишком много».

Стыд формирует не только внутренний голос. Он формирует молчание между людьми. Он — один из главных архитекторов тех 7000 слов, которые так и не были произнесены.

Момент узнавания

Есть особый момент, который многие люди описывают, когда впервые начинают исследовать своего внутреннего критика — в терапии или в серьёзной саморефлексии. Это момент, когда они осознают — иногда с потрясением, которое ощущается почти физически, — что голос, который они принимали за собственную точку зрения, за правду о себе, — не их. Он заимствован. Он был встроен.

Женщина чуть за тридцать, сидящая в кабинете терапевта, описывает голос, который говорит ей, что она фундаментально несостоятельна. Она описывает его уже несколько сессий. Терапевт просит её обратить внимание на конкретные качества голоса — его тон, ритм, те слова, которые он использует. А затем спрашивает: этот голос вам кого-нибудь напоминает?

Долгая пауза.

«Моего отца», — говорит она. И затем, тише: «Это голос моего отца».

Не метафора. Не сходство. Настоящий голос — интонация, конкретные фразы, та особая нотка разочарования, которая всегда присутствовала, даже когда ничего не шло не так. Она носит в себе критический голос отца уже тридцать лет, слыша его как собственное суждение и принимая его приговоры за факты о себе самой.

Осознание не меняет ничего немедленно. Голос не умолкает. Но что-то меняется в её отношении к нему. Прежде голос был истиной. Теперь это голос — один голос, с историей, с автором, с точкой зрения, которая не тождественна реальности. Она может начать — медленно и с трудом — спорить с ним. Не заглушать его — это не так работает, — но перестать автоматически принимать его приговоры.

Вот что на практике означает психологическое выражение «сделать бессознательное сознательным». Не драматическое откровение, а небольшой, но принципиальный сдвиг в восприятии: от «это то, кто я есть» к «это то, что мне говорили, кем я являюсь». Расстояние между этими двумя позициями — то пространство, в котором становятся возможны перемены.

Цена критика

Внутренний критик — не просто неприятность. Он имеет измеримую цену: для психического здоровья, для отношений, для способности к подлинному самопознанию и росту.

Исследования самокритики неизменно показывают, что высокий её уровень связан с депрессией, тревогой, перфекционизмом и трудностями в преодолении неудач. Это неудивительно: голос, атакующий личность на уровне идентичности, а не поведения, крайне затрудняет извлечение уроков из ошибок, потому что каждая ошибка становится свидетельством фундаментальной несостоятельности, а не поводом для корректировки.

Но цена не ограничивается психическим здоровьем. Внутренний критик также определяет то, как мы относимся к другим людям. Человек, жёстко критикующий себя, склонен жёстко критиковать и других — не всегда открыто, но во внутренних суждениях, в стандартах, которые он предъявляет, в разочаровании, которое испытывает, когда люди не соответствуют ожиданиям. Критик, обращённый внутрь, не остаётся там. Он просачивается в отношения, в воспитание детей, в то, как мы реагируем на уязвимость близких.

Есть и более тонкая цена, которую труднее назвать, но которая, пожалуй, более всеобъемлюща: внутренний критик поглощает внимание. Человек, постоянно отслеживающий в себе признаки несостоятельности, постоянно ожидающий очередного приговора, постоянно управляющий разрывом между тем, кто он есть, и тем, кем, по его убеждению, должен быть, — у такого человека остаётся меньше внимания для подлинного присутствия. Меньше способности к любопытству. Меньше возможности быть по-настоящему рядом с другим человеком, потому что часть его всегда находится в зале суда внутреннего критика в ожидании приговора.

Вот почему самосострадание — практика обращения с собой с той же добротой, которую мы предложили бы хорошему другу, — не роскошь и не форма потакания себе. Это необходимое условие подлинной вовлечённости в мир. Человек, не воюющий с самим собой, может больше отдавать. Больше внимания, больше тепла, больше подлинного любопытства к окружающим.

Как внутренний критик звучит на практике

Стоит конкретнее рассмотреть формы, которые принимает внутренний критик, потому что он не всегда громок и очевиден. Порой он достаточно тонок, чтобы сойти за разумную самооценку.

Громкого критика легко узнать. Он говорит что-то вроде: ты жалок, ты всегда всё портишь, кем ты себя возомнил? Он груб, презрителен и несоразмерен. Большинство людей, замечая этот голос, понимают, что с ним что-то не так, — даже если не могут перестать ему верить.

Но критик действует и в более тихих регистрах. Это голос, который говорит тебе, наверное, не стоит этого говорить всякий раз, когда ты собираешься высказать своё мнение. Голос, который говорит они просто вежливы всякий раз, когда кто-то делает искренний комплимент. Голос, который говорит тебе просто повезло всякий раз, когда ты в чём-то добиваешься успеха. Голос, который говорит ты должен был продвинуться дальше, когда по любым разумным меркам ты делаешь всё вполне хорошо.

Эти более тихие формы критика труднее поймать, потому что они так близки к текстуре обычной мысли. Они не ощущаются как нападки; они ощущаются как реализм. Они ощущаются как голос человека, который просто говорит честно, который не позволяет тебе ни с чем сойти с рук, который удерживает тебя от самодовольства, высокомерия или самообмана.

Но заметьте, что у них общего: все они работают на умаление. Все они находят способ взять что-то — успех, связь, момент подлинного удовольствия или гордости — и уменьшить это. Их не интересует точная оценка. Их интересует определённый приговор, и они найдут способ его вынести вне зависимости от доказательств.

Критик, который говорит тебе просто повезло, когда ты добиваешься успеха, не реалистичен. Он систематически предвзят в пользу вывода, к которому пришёл задолго до того, как были получены какие-либо доказательства.

Аудит внутреннего критика

Есть практика, которую стоит попробовать, — не как формальное упражнение, а как способ начать видеть критика яснее.

В течение одного дня просто замечайте, когда говорит внутренний критик. Не спорьте с ним, не заглушайте его, не анализируйте. Просто замечайте. Фиксируйте: вот он снова.

Обращайте внимание на триггеры. Критик появляется надёжнее всего, когда вы совершаете ошибку? Когда вы собираетесь сделать что-то, требующее заметности или риска? Когда кто-то вас хвалит? Когда вы сравниваете себя с кем-то другим? Когда вы устали, напряжены или не уверены в себе?

Обращайте внимание на содержание. Что говорит критик? Он атакует вашу компетентность, вашу ценность, вашу привлекательность, ваше тело, ваш интеллект? Он сравнивает вас с другими не в вашу пользу? Предсказывает неудачу? Напоминает о прошлых ошибках?

Обращайте внимание на тон. Он презрителен? Разочарован? Нетерпелив? Смирится? Он напоминает кого-то из ваших знакомых?

И затем — это самое важное — обращайтесь внимание на то, что происходит в вашем теле, когда говорит критик. Потому что внутренний критик — не только когнитивное событие. Он живёт и в теле. Голос критика нередко приходит с определённой физической подписью: стеснение в груди, тяжесть в желудке, напряжение в челюсти или плечах, лёгкое сжатие в горле. Эти физические ощущения не случайны. Они — часть переживания стыда, телесного ответа на ощущение фундаментальной неправильности.

Замечать эти ощущения — не то же самое, что быть ими захлестнутым. Это, напротив, начало противоположного: способности наблюдать за деятельностью критика, не будучи им полностью поглощённым. Наблюдатель — не то же самое, что наблюдаемое. Человек, замечающий критика, — не то же самое, что критик.

Это различие — небольшое, хрупкое, но реальное — и есть то место, где начинаются перемены.

Разница между ответственностью и нападением

Одно из самых распространённых возражений против идеи смягчить внутреннего критика — страх, что без него мы станем самодовольными. Что критик, при всей своей жёсткости, — это то, что удерживает нас в честности, побуждает к совершенствованию, не даёт нам стать самодовольными и посредственными.

Этот страх понятен, но он основан на смешении двух совершенно разных вещей: ответственности и нападения.

Ответственность говорит: я совершил ошибку. Я хочу понять, что произошло, и сделать лучше. Она конкретна, обращена в будущее и основана на подлинном желании расти. Она неудобна, но она продуктивна. Она движется. Она куда-то ведёт. Ответственность смотрит на то, что произошло, делает вывод, а затем отпускает событие, чтобы могло начаться что-то новое.

Нападение говорит: я совершил ошибку, потому что я из тех людей, кто совершает ошибки. Оно глобально, обращено в прошлое и основано не на стремлении к росту, а на потребности вынести вердикт. Оно не движется вперёд. Оно ходит по кругу. Оно возвращается к одним и тем же свидетельствам снова и снова не для того, чтобы извлечь из них урок, а чтобы подтвердить то, во что уже верит. Ответственность интересуется поведением. Нападение интересуется личностью.

Это различие имеет огромное значение на практике, потому что изнутри они ощущаются похоже — особенно для людей, которые так долго жили с жестоким внутренним критиком, что стали принимать нападки за строгость. Человек, который разрывает себя на части после ошибки, часто верит, что он проявляет должную серьезность, должную ответственность, должное нежелание спускать себе с рук. На самом деле он делает нечто более близкое к самонаказанию — а самонаказание, в отличие от подлинной ответственности, приносит очень мало пользы для обучения.

Исследования этого различия последовательны и отчасти противоречат интуиции: люди с высоким уровнем самосострадания — те, кто реагирует на собственные неудачи с добротой, а не с презрением, — с большей, а не с меньшей вероятностью берут на себя ответственность за свои ошибки. Они более склонны признавать, что пошло не так, более мотивированы заглянуть вину и более способны к подлинным изменениям. Это происходит потому, что самосострадание устраняет угрозу, которая делает защитную реакцию необходимой. Когда вы не боитесь быть уничтоженным собственным осуждением, вы можете позволить себе честно взглянуть на то, что произошло.

Внутренний критик в своей самой жёсткой форме на самом деле подрывает ответственность. Он настолько сосредоточен на вердикте — ты неполноценен, — что не интересуется более полезными вопросами: Что именно пошло не так? Что бы я сделал иначе? Чему мне нужно научиться? Эти вопросы требуют определённой степени психологической безопасности, которую критик не обеспечивает. Они требуют веры в то, что честный взгляд на неудачу не приведёт к уничтожению.

Вот парадокс, лежащий в основе самокритики: голос, который выдаёт себя за хранителя высоких стандартов, часто является именно тем, что делает подлинное совершенствование наиболее трудным. Потому что подлинное совершенствование требует готовности честно ошибаться в чём-то конкретном — а эта готовность требует фундамента базового самоуважения, который критик годами разрушал.

Другие отношения с голосом

Всё это не означает, что внутренний голос следует заглушить, или что самоанализ опасен, или что нам следует просто говорить себе, что всё, что мы делаем, прекрасно. Это было бы искажением иного рода — таким, которое меняет суровость критика на своего рода намеренную слепоту, не приносящую никому пользы.

Это означает нечто более тонкое и в некотором смысле более требовательное: научиться иначе относиться к внутреннему голосу. Не подчиняться ему автоматически и не бороться с ним постоянно, а выстроить с ним отношения — такие, в которых вы взрослый в комнате, а критик — это голос, который вы можете слышать, не позволяя ему собой управлять.

Это не быстрый процесс. Внутренний критик формировался годами, укреплялся тысячами повторений и вплетался в ткань того, как вы понимаете себя. Его нельзя демонтировать одним озарением или неделей ведения дневника. Но его можно изменить — постепенно, несовершенным и с тем терпением, которого сам критик никогда бы не допустил.

Первый шаг — тот, который мы уже описали: замечание. Поймать критика на месте преступления. Зафиксировать его присутствие, не принимая сразу же его вердикт. Вот он. Этот голос. Я знаю этот голос.

Второй шаг — это исследование. Не спор — спор с критиком, как правило, порождает ещё больше того же самого, судебную драму, в которой обе стороны окапываются и ничего не разрешается. Исследование — это другое. Оно спрашивает с искренним любопытством: правда ли это? Вся ли это правда? Что бы я сказал другу, который оказался в такой ситуации? Последний вопрос особенно полезен, потому что большинство людей значительно добрее к своим друзьям, чем к себе, — и сам разрыв между этими двумя стандартами обращения показателен.

Третий шаг — это то, что психолог Кристин Нефф называет общей человечностью, — признание того, что опыт неудачи, неполноценности и неуверенности в себе является не признаком личной ущербности, а особенностью человеческого существования. Все терпят неудачи. Все не дотягивают до собственных стандартов. Все несут в себе вариант внутреннего критика. У человека, сидящего напротив вас за ужином, который выглядит таким собранным и способным, тоже есть голос в голове. Он может говорить не то же самое, что ваш, но он там есть. Стрдание от самокритики — это не свидетельство того, что с вами что-то уникально не так. Это свидетельство того, что вы человек.

Это осознание — что вы не одиноки в этом — не заставляет голос критика исчезнуть. Но оно меняет качество переживания. Стыд процветает в изоляции. Он говорит вам, что ваша неполноценность тайна, специфична и уникально губительна. Общая человечность — противоядие от этой конкретной лжи. Вы не уникально сломлены. Вы человек, а это значит, что вы несовершенны, а это значит, что вы, в самом фундаментальном смысле, в очень хорошей компании.

Голос, который можно изменить

Эта глава охватила сложную территорию — истоки стыда, механизмы внутреннего критика, конкретные способы, которыми раннее пристыживание формирует внутренний голос, и цену жизни под юрисдикцией критика. Стоит сделать паузу, прежде чем двигаться дальше, чтобы сказать то, чему сам критик сопротивлялся бы: это не неизменное состояние.

Внутренний голос был выстроен. А раз он был выстроен, его можно перестроить — не за одну ночь, не без усилий и не без случайных возвратов к старой привычной жёсткости. Но по-настоящему, измеримо, способами, которые подтверждены исследованиями и о которых могут засвидетельствовать из собственного опыта люди, проделавшие эту работу.

То, что меняется в первую очередь, — это обычно не сам голос, а отношение к нему. Голос может продолжать говорить то же самое — ты недостаточно хорош, тебе просто повезло, ты должен был продвинуться дальше, — но человек, который его слышит, начинает воспринимать его иначе. С чуть большей дистанцией. С чуть большим скептицизмом. С чуть большим состраданием, которое он проявил бы к тому, кого любит.

И затем, медленно, сам голос начинает меняться. Критика становится менее всеобъемлющей, менее презрительной, менее уверенной в собственном авторитете. Она начинает звучать не как приговоры, а как тревоги — чем, по сути, она всегда и была. Внутренний критик — не мудрый судья. Это испуганный ребёнок, который усвоил, что нападение безопаснее уязвимости, что лучше самому найти изъян первым, чем быть застигнутым им врасплох, что оставаться маленьким — цена того, чтобы оставаться в безопасности.

Этот ребёнок заслуживает чего-то лучшего, чем всю жизнь обвинять того человека, которым он вырос.

Голос, который никогда не уходит, со временем, вниманием и правильной заботой может стать голосом, который стоит слушать — не потому, что он всегда прав, а потому, что он научился говорить с чем-то иным, нежели презрение. Он научился задавать вопросы вместо того, чтобы выносить вердикты. Он научился тому, что человек, внутри которого он живёт, — это не проект, который нужно довести до совершенства, а жизнь, которую нужно прожить.

Этот сдвиг — от вердикта к вопросу, от презрения к любопытству, от нападения к ответственности — не конец истории внутреннего критика. Но это начало другой истории.

И это начинается, как и большинство вещей, с готовности слушать по-другому то, что уже есть.

Главы, которые нас ждут впереди, уведут нас дальше в ландшафт внутренней речи — её измерение, её функции, её многочисленные формы и способы, которыми она формирует всё, что мы говорим и не говорим людям вокруг нас. Но, прежде чем двигаться вовне, к науке подсчёта слов и архитектуре того, что мы не говорим друг другу, стоит взять с собой из этой главы кое-что: знание о том, что голос внутри вас имеет историю, и эта история — не ваша судьба.

Слова, которые вы говорите себе — те, что никогда не покидают комнату вашего собственного разума, — это не просто истина о том, кто вы есть. Это накопленный осадок всего, что вам говорили, всего, что вы впитали, всего, во что вы научились верить, чтобы выжить в том конкретном мире, в котором вы родились. Некоторые из этих слов стоит сохранить. Некоторые из них нужно изучить, подвергнуть сомнению и медленно, осторожно заменить.

Эта работа — работа по обучению говорить с собой с чем-то более близким к честности и чем-то более близким к доброте — одна из самых важных вещей, которые может сделать человек. Не потому, что она облегчает жизнь, хотя часто так и бывает. А потому, что она делает возможным подлинный контакт с другими людьми. Вы не можете по-настоящему открыться

другому человеку, пока прячетесь от самого себя. Вы не можете предложить кому-то настоящее присутствие, пока часть вас всегда находится на скамье подсудимых в ожидании приговора.

Молчание, порождаемое стыдом — те семь тысяч слов, которые так и не произносятся, потому что внутренний критик решил, что они слишком опасны, слишком много, слишком откровенны — не является неизбежным. Это усвоенная реакция на усвоенный голос. А усвоенные реакции, в отличие от приговоров, можно разучить.

Об этом и пойдет речь в остальной части этой книги.

Глава 4. Считая слова, измеряя умы

Существует небольшое устройство, примерно с коробок спичек, которое изменило наше понимание человеческой коммуникации больше, чем почти любой другой инструмент в истории психологии. Выглядит оно неприметно. Крепится к воротнику рубашки или убирается в нагрудный карман. У него нет экрана, кнопок, никакого интерфейса. Оно просто слушает.

Каждые несколько минут — через интервалы, определяемые случайным алгоритмом — оно активируется на тридцать секунд и записывает все звуки вокруг. Затем снова замолкает. Так продолжается весь день, дни и недели подряд, накапливая тысячи крошечных аудио фрагментов: обрывки разговоров, фоновый шум, тишину, смех, окружающие звуки проживаемой жизни.

Устройство называется электронным активируемым рекордером, или EAR. Оно было разработано в конце 1990-х годов психологом по имени Маттиас Мель, тогда аспирантом Техасского университета, который пытался решить проблему, преследовавшую исследования коммуникации на протяжении десятилетий. Проблема была проста: люди лгут.

Как правило, без злого умысла. Они лгут так, как лжёт каждый, когда его просят описать собственное поведение, — через искажения памяти, притяжение социальной желательности, разрыв между тем, что мы делаем на самом деле, и тем, что, как нам кажется, мы делаем или хотели бы делать. Спросите кого-нибудь, сколько он говорит в день, — и он назовёт цифру, отражающую его представление о себе не меньше, чем реальное поведение. Спросите, говорит ли он больше или меньше партнёра, — и получите ответ, окрашенный каждой ссорой о том, кто доминирует в разговоре. Самоотчёт, иными словами, — это не данные. Это автобиография.

EAR изменил это. Впервые исследователи смогли собрать нечто близкое к объективным свидетельствам того, как люди общаются на самом деле, — не как они помнят своё общение, не как считают нужным общаться, а что они действительно говорили, в реальные моменты своих реальных дней.

То, что они обнаружили, изучив данные, не совпало ни с чьими ожиданиями.

Что на самом деле показывают цифры

Исследование, принёсшее Мелю известность — и тихо разрушившее один из самых живучих мифов популярной психологии — было опубликовано в 2007 году в журнале Science. По современным меркам оно было небольшим: 396 студентов университетов, преимущественно американцев, носивших устройство EAR несколько дней. Но его выводы поражали своей простотой.

Мужчины и женщины говорили почти одинаково много.

Женщины в исследовании произносили в среднем около 16 215 слов в день. Мужчины — около 15 669. Разница примерно в 546 слов не была статистически значимой. Значимым оказался разброс: самый молчаливый участник исследования произносил за день менее 700 слов. Самый разговорчивый — более 47 000. Вариативность между отдельными людьми была настолько огромной, что вариативность между полами на её фоне оказывалась, по существу, шумом.

Этот вывод появился в культурный момент, который был к нему не вполне готов. Миф о «20 000 против 7 000» — утверждение, что женщины говорят примерно втрое больше слов в день, чем мужчины, — к тому времени циркулировал уже более десяти лет: его повторяли в бестселлерах, цитировали в журнальных статьях, использовали в семейной терапии и впитали в общую атмосферу расхожей мудрости о гендере. Миф обладал качеством чего-то, что кажется правдой, потому что подтверждает уже сложившиеся убеждения. К тому же у него было дополнительное преимущество — конкретность: конкретные цифры ощущаются как наука, даже когда ею не являются.

Когда Мель с коллегами попытались проследить цифры «20 000 против 7 000» до их источника, они обнаружили нечто примечательное: источника не было. Цифры появились в книге 2006 года нейропсихиатра по имени Луанн Бризендин, которая привела их без ссылки. Когда её попросили уточнить, Бризендин признала, что не может найти исходное исследование. Оказалось, что цифры были выдуманы — или по меньшей мере взяты ниоткуда — и затем повторены столько раз, что приобрели авторитет установленного факта.

Именно так работают мифы. Им не нужны доказательства. Им нужны лишь повторение и видимость правдоподобия.

Уточнение картины

Исследование 2007 года не поставило точку в этой истории. Наука редко так делает. В последующие годы исследователи воспроизвели и расширили выводы Мея на более крупных выборках, с иными группами населения и более совершенными методами.

Репликационное исследование 2025 года, проведённое на выборке из 2 197 участников из нескольких стран, подтвердило основной вывод: мужчины и женщины говорят примерно одинаково. Однако оно добавило важный нюанс. В средние десятилетия жизни — примерно с 25 до 64 лет — женщины говорили в среднем примерно на 3 000 слов в день больше, чем мужчины. Среди подростков и пожилых людей разница исчезала полностью. Исследователи предположили, что этот разрыв среднего возраста может отражать особые социальные роли, которые женщины этой возрастной группы, как правило, занимают: ведение домашнего хозяйства, координация семейной логистики, поддержание социальных связей, нередко работа в профессиях, требующих значительного речевого взаимодействия. Иными словами, разрыв был не биологическим. Он был контекстуальным.

Ещё более масштабное исследование, проанализировавшее свыше 630 000 записей участников из США, Мексики, Чили и Перу, пришло к схожим выводам. Женщины в возрасте от 25 до 64 лет произносили в среднем около 21 845 слов в день; мужчины того же возраста — около 18 570. Разница примерно в 3 000 слов — реальная, но скромная, и несопоставимая с вариативностью внутри каждого пола. Самые разговорчивые участники исследования произносили за один день более 120 000 слов. Самые молчаливые — менее 100.

Менее ста слов в день. Подумайте, что это означает. Человек, который произносит менее 100 слов от пробуждения до сна, — который проживает целый день в почти полном словесном молчании. И другой человек в том же исследовании, произносящий 120 000 слов: эквивалент небольшого романа, прочитанного вслух, каждый день.

На фоне этих двух крайностей вопрос о том, говорят ли женщины чуть больше мужчин в определённое десятилетие жизни, кажется почти несущественным.

Сокращение устной речи

В этих исследованиях есть вывод, заслуживающий большего внимания, чем ему обычно уделяют, — потому что он говорит кое-что важное не только о гендере, но и о направлении человеческой коммуникации в двадцать первом веке.

В период с 2005 по 2018 год среднее количество слов, произносимых вслух за день, значительно сократилось — примерно с 16 000 до примерно 13 000. Падение почти на 20 процентов чуть более чем за десятилетие.

Это не маленькое изменение. Оно представляет собой подлинный сдвиг в том, как люди расходуют свою коммуникативную энергию. И объяснение, по мнению исследователей, состоит не в том, что люди стали менее общительными, — а в том, что они стали общаться иначе. Слова, которые раньше произносились, теперь печатаются. Они появляются в текстовых сообщениях, электронных письмах, постах в социальных сетях, голосовых заметках, ветках комментариев и бесконечной ленте цифровых разговоров. Рот говорит меньше. Пальцы говорят больше.

Что это означает для качества коммуникации — вопрос, к которому мы вернёмся в последующих главах. Но пока стоит просто осмыслить этот простой факт: мы как вид говорим вслух меньше, чем двадцать лет назад. Окружающие звуки человеческой жизни — разговоры на кухнях, обмен репликами на углах улиц, долгие телефонные звонки, которые раньше заполняли воскресные послеполудни, — стали тише. Что-то изменилось в самой ткани того, как мы достигаем друг друга.

Проблема измерения мысли

Устройство EAR может сказать нам, сколько слов человек произносит за день. Оно не может сказать, сколько слов человек думает.

Это не второстепенное ограничение. Это, по существу, центральная проблема любой попытки понять внутреннюю жизнь через измерение. Произнесённое слово — видимая поверхность чего-то гораздо большего и менее доступного: непрерывного, по большей части невидимого потока внутренней речи, текущего под всем, что мы говорим и делаем.

Как измерить мысль?

Наиболее строгая попытка ответить на этот вопрос — метод под названием «выборка описательного опыта», разработанный психологом Расселом Хёрлбёртом в ходе многолетних кропотливых исследований. Метод работает так: участник носит небольшое устройство, которое несколько раз в день издаёт случайный сигнал. В момент сигнала участник должен заметить — мысленно, если не физически — и зафиксировать всё, что происходило в его внутреннем опыте в эту точную секунду. Не то, о чём он думал несколько секунд назад, не то, о чём собирался думать, а то, что реально присутствовало в его сознании в момент сигнала.

Затем они записывают это или описывают исследователю в подробном интервью.

То, что Хёрлбёрт обнаружил за годы этой работы, оказалось неожиданным. Внутренний опыт куда разнообразнее, чем большинство людей предполагает. У одних участников в момент сигнала в голове звучала отчётливая словесная мысль — предложение или нечто близкое к нему. Другие переживали зрительный образ. Третьи — физическое ощущение. Четвёртые испытывали то, что Хёрлбёрт называет «несимволизированным мышлением» — ощущение знания или намерения без каких-либо сопутствующих слов или образов. А некоторые в момент сигнала, по всей видимости, не переживали ничего — своего рода ментальную пустоту, которая не была ни сном, ни рассеянностью, а просто отсутствием какого-либо идентифицируемого внутреннего содержания.

Доля моментов, в которые присутствовала словесная внутренняя речь — тот самый внутренний голос, о котором мы говорим, — сильно варьировалась от человека к человеку. У одних участников внутренняя речь присутствовала почти в каждом зафиксированном моменте. У других — менее чем в четверти. В среднем, по многим исследованиям, она занимает около 25 — 30 процентов времени бодрствования — что одновременно больше и меньше, чем ожидает большинство людей.

Больше — потому что это означает: в типичный шестнадцатичасовой день бодрствования внутренняя речь присутствует примерно четыре-пять часов. Меньше — потому что это означает: в остальные одиннадцать-двенадцать часов разум занят чем-то иным, а не разговором с собой, — чем-то, что может быть не менее важным, но труднее поддаётся определению и изучению.

Скорость внутреннего голоса

Когда внутренняя речь присутствует, она движется быстро.

Исследователи, изучавшие скорость внутренней речи — с помощью методов, предполагающих молчаливое чтение участников при мониторинге нейронной активности или «мышление вслух» с последующим сравнением темпа с темпом молчаливого чтения, — неизменно обнаруживают, что внутренняя речь течёт примерно с той же скоростью, что и произносимая: от 120 до 150 слов в минуту.

Это число стоит того, чтобы на нём задержаться.

При 120 словах в минуту один час непрерывной внутренней речи содержал бы около 7 200 слов. При 150 словах в минуту — около 9 000. Среднее значение — назовём его 7 000 — не является точным измерением. Это приблизительный подсчёт, прикидка на скорую руку. Но и произвольным он не является. Он основан на том, что нам известно о скорости внутренней речи и плотности внутреннего опыта.

Семь тысяч слов. За один час тишины.

Если бы вы могли прочитать стенограмму одного часа чьей-то внутренней речи — человека, тихо сидящего напротив вас за обеденным столом, коллеги, который уже час смотрит в окно, партнёра, замолчавшего так, что вы никак не можете понять почему, — вы держали бы в руках нечто длиннее большинства рассказов. Нечто более детальное, более противоречивое, более эмоционально многослойное, чем почти всё, что этот человек когда-либо сказал бы вам напрямую.

Этот образ — в сердце книги. Не статистика. Образ. Человек, который, кажется, ничего не делает, ничего не говорит, ничем особенным не является, — полон. Он ведёт непрерывный, стремительный, сложный внутренний монолог, который вы не слышите и который, возможно, не вполне осознаёт даже он сам.

Тишина между людьми никогда не бывает пустой. Она плотно набита словами, которые ещё не нашли выхода.

То, что мы не можем измерить

Было бы ошибкой завершить эту главу с впечатлением, что наука об измерении внутренней речи продвинулась дальше, чем это есть на самом деле. Устройство EAR — подлинное методологическое достижение, но оно фиксирует лишь то, что произносится вслух. Выборка описательного опыта — подлинное окно во внутренний мир, но она улавливает лишь моменты — разрозненные снимки непрерывного потока. Расчёты скорости внутренней речи — разумные оценки, но всё же оценки.

Честная правда состоит в том, что внутренняя жизнь в большинстве своих измерений остаётся неизмеримой. Не потому, что нам не хватает технологий — хотя в основном это так, — а потому что внутренняя жизнь не из тех вещей, которые легко поддаются измерению. Она не количество. Она качество. Это не число слов, а текстура опыта: особый вес конкретного воспоминания, особый привкус конкретной тревоги, то, как определённая музыка способна открыть в груди нечто, не имеющее названия.

Когда мы говорим, что чья-то внутренняя речь течёт со скоростью 120—150 слов в минуту, мы описываем темп процесса, а не содержание жизни. Сами слова — о чём они, каково их ощущение, что они значат для думающего их человека — остаются в самом важном смысле частными. Недоступными. Известными только изнутри.

Это не провал науки. Это факт о личности. И это факт, который стоит удерживать в уме — особенно в эпоху, когда амбиция расшифровать внутренний опыт — с помощью сканирования мозга, ИИ-анализа языка, нарождающихся технологий нейроинтерфейса — стремительно растёт. Мы вернёмся к этим технологиям в одной из следующих глав. Пока достаточно отметить, что разрыв между тем, что можно измерить, и тем, что реально переживается, — это не разрыв, который закроется с появлением лучших инструментов. Это разрыв, который в каком-то смысле конститутивен для того, что значит иметь внутреннюю жизнь вообще.

Участник, забывший об устройстве

Есть кое-что, о чём исследователи, использующие устройство EAR, неизменно сообщают, и на этом стоит остановиться, потому что это говорит нечто верное об отношениях между наблюдением и поведением.

Когда участники впервые надевают устройство, они остро его ощущают. Они следят за собой. Они осторожны в словах, осознавая, что любой момент может быть записан. Некоторые участники сообщают о лёгком ощущении игры на публику — как будто за ними наблюдают, что в ограниченном смысле соответствует действительности.

Но эта самосознательность проходит. Обычно через несколько часов, иногда через день участники забывают об устройстве. Они возвращаются к обычной жизни. Ведут те разговоры, которые вели бы в любом случае, теми интонациями, которые использовали бы в любом случае, о том, о чём говорили бы в любом случае. Устройство становится невидимым — не потому, что перестало записывать, а потому что участник перестал о нём думать.

То, что устройство фиксирует в эти моменты забвения, — не исполнение роли. Это жизнь.

И когда исследователи анализируют эти записи, они обнаруживают, что жизнь по большей части обыденна. Подавляющее большинство аудио фрагментов не содержит ничего драматического: разговоры о делах, замечания о погоде, фоновый шум кухни или офиса. Моменты подлинной эмоциональной интенсивности — ссора, признание, взрыв смеха, тихий обмен репликами, значащий больше, чем кажется, — редки. Они выделяются на фоне обычной, ничем не примечательной речевой активности.

Это само по себе является открытием. Мы склонны помнить драматические разговоры — те, что что-то изменили, те, что причинили боль, те, что обнажили какую-то правду. Мы забываем сотни мелких обменов репликами, из которых соткана ткань отношений. Но мелкие обмены — это не ничто. Они — среда, в которой живут отношения. Это ежедневное поддержание связи, непрерывный сигнал, говорящий: я здесь, ты здесь, мы всё ещё в контакте.

Устройство EAR фиксирует эту поддерживающую работу. Оно показывает, что большая часть того, что мы говорим друг другу, не важна в том смысле, в каком важны важные разговоры, — но она важна в том смысле, в каком важно дыхание. Это непрерывная, по большей части неосознанная деятельность, которая удерживает что-то живым.

День наблюдения

Существует версия выборки переживаний, которую каждый может попробовать — без исследовательского устройства и лаборатории.

Установите на телефоне таймер, который будет срабатывать в случайные моменты в течение одного дня — скажем, шесть или восемь раз, распределённых по часам бодрствования. Когда таймер сработает, остановитесь на тридцать секунд и обратите внимание на то, что происходит в вашем уме. Не на то, что вы делали, а на то, о чём думали. Есть ли в голове какая-то фраза? Образ? Чувство, ещё не нашедшее слов? Своего рода пустота? Тревога, ходящая по кругу?

Запишите это. Не для того, чтобы анализировать — пока нет. Просто чтобы увидеть.

Большинство людей, которые это пробуют, удивляются тому, что обнаруживают. Не драматическому содержанию — внутренняя жизнь редко бывает такой драматичной, какой мы её воображаем, — а текстуре. Тому, как ум перескакивает между темами без видимой логики. Тому, как тревога трёхдневной давности может внезапно всплыть посреди не связанного с ней занятия. Тому, как внутренний голос меняет тон в зависимости от предмета: деловитый и чёткий при планировании, мягче и неувереннее, когда касается чего-то важного.

Это упражнение — не измерение. Оно не производит данных в строгом смысле. Но оно производит нечто более полезное для большинства целей: непосредственную встречу с реальным качеством вашей внутренней речи. Не той внутренней речью, которую вы, как вам кажется, ведёте, и не той, которую хотели бы вести, а той, что действительно звучит.

Эта встреча — начало чего-то. Большую часть оставшейся книги мы посвятим исследованию того, что именно.

Число, которое не является числом

В названии этой книги фигурирует число: 7000 слов. Стоит чётко обозначить, чем это число является и чем не является.

Это не точное измерение. Это не результат конкретного исследования. Это не утверждение о том, сколько слов думает тот или иной человек в тот или иной час. Это расчёт — приблизительный, грубый, иллюстративный — основанный на том, что нам известно о скорости внутренней речи и плотности внутреннего опыта. Это способ сделать видимым то, что обычно невидимо: колоссальный объём происходящего внутри человека, который снаружи кажется просто молчащим.

Это число — метафора, укоренённая в чём-то реальном. Это способ сказать: тишина между людьми не пуста. Человек, который не говорит, не отсутствует. Пауза в разговоре — не пробел: это пространство, полное слов, которые ещё не произнесены, или которые никогда не будут произнесены, или которые тщательно взвешиваются, прежде чем выпустить их в воздух между двумя людьми.

Семь тысяч слов тишины. За один час. Между двумя людьми, которые сидят рядом и не говорят.

О чём эти слова? Что они делают? Что произошло бы, если бы некоторые из них были произнесены — и что произошло бы, если бы они так и не прозвучали?

Это вопросы, на которые попытается ответить остаток книги. Не с помощью измерений в строгом смысле — хотя мы будем обращаться к исследованиям там, где они освещают что-то истинное. Но с тем видом внимания, которого предмет действительно требует: внимательным, терпеливым, готовым мириться со сложностью и искренне любопытным к тому, что происходит внутри людей, которых мы считаем, что знаем.

Почему качество важнее количества

Прежде чем покинуть территорию измерений, стоит прямо сформулировать то, на что исследования указывают, но редко говорят открыто: количество слов, которые человек произносит — или думает, — почти ничего не говорит нам о качестве его внутренней жизни или глубине его связей с другими людьми.

Это кажется очевидным, когда сформулировано прямо. И всё же на практике мы продолжаем использовать речевую продуктивность как показатель вовлечённости, присутствия и заботы. Молчаливый человек за обеденным столом считается незаинтересованным. Человек, который не отвечает на сообщения быстро, считается равнодушным. Партнёр, не говорящий о своих чувствах, считается лишённым таковых. Сотрудник, не высказывающийся на совещаниях, считается не имеющим ничего сказать.

Эти допущения не просто ошибочны. Они активно вредны. Они создают среду, в которой вознаграждаются люди, наиболее комфортно чувствующие себя в вербальном самовыражении, а люди, осмысляющие свой опыт медленнее, более приватно или в иных, нежели язык, формах, оказываются в проигрыше. Они создают отношения, в которых молчание одного человека постоянно прочитывается как отсутствие, тогда как на самом деле это форма присутствия — просто такая, которую другой человек не умеет распознать.

Три показателя, которые действительно предсказывают качество общения — отзывчивость, самораскрытие и ощущение понятости, введённые в первой главе, — почти не связаны с количеством слов. Человек может произнести за день 30 000 слов и оставить каждого собеседника с чувством, что его не увидели. Человек может произнести 3000 слов и оставить каждого собеседника с ощущением, что его по-настоящему узнали.

Разница не в количестве. Она в качестве внимания — в той мере, в какой произносимые слова действительно соприкасаются с человеком, к которому обращены, а не просто заполняют воздух между людьми.

Именно к этому в конечном счёте указывает наука об измерении речи, даже когда с трудом пытается это измерить: то, что важнее всего, труднее всего поддаётся количественной оценке. Не сколько слов, а несут ли произнесённые слова что-то истинное. Не как долго длится тишина, а что живёт внутри неё.

Семь тысяч слов тишины. Вопрос не в том, как их сосчитать. Вопрос в том, как их услышать.

Глава 5. Многообразие функций внутреннего голоса

Всё начинается прежде, чем будильник успевает прозвучать полностью.

Первая нота будильника — это электронное вторжение в то, что происходило в темноте, — а внутренний голос уже работает. Выключи его. Ещё пять минут. Нет, нельзя. У тебя звонок в восемь. Ты отправил письмо вчера вечером? Надо было отправить письмо. Который час? Всё нормально, ты успеваешь. Ты успеваешь?

Это не что-то из ряда вон выходящее. Это вторник.

К тому времени как большинство людей спускают ноги с кровати, их внутренний голос уже выполнил с полдюжины различных функций: оценил ситуацию, обратился к памяти, спланировал следующий час, мягко упрекнул, предложил успокоение и начал репетировать разговор, который может состояться или не состояться. Всё это — за каких-то девяносто секунд, до кофе, до того, как сознание окончательно пришло в себя.

Мы склонны воспринимать внутренний голос как нечто единое — рассказчика, комментатора, голос, произносящий «я», когда мы думаем о себе. Но это всё равно что описывать оркестр как «музыку». Внутренний голос — не один инструмент. Их много, и они звучат одновременно, меняясь ролями от момента к моменту, выполняя функции настолько разнообразные и настолько фундаментальные, что почти невозможно представить, как выглядело бы познание без него.

Эта глава — о таких функциях. Не как об абстрактной классификации, а как о живом опыте — о том, как внутренний голос делает своё дело в конкретных, узнаваемых моментах обычной жизни.

Планировщик

Наиболее очевидная функция внутренней речи — планирование. Мы используем её, чтобы организовать предстоящие действия, выстроить шаги в последовательность, удержать в голове карту грядущего дня.

Понаблюдайте за человеком, который мысленно составляет список покупок за рулём. Он не просто вспоминает нужные вещи — он проводит своего рода внутреннюю логистическую операцию: сверяет, что есть в холодильнике, что нужно к ужину, о чём просили дети, хватит ли времени заехать в два магазина или только в один. Внутренний голос — это среда, в которой всё это координируется. Он удерживает части в нужном порядке, сопоставляет их друг с другом, корректирует, когда что-то меняется.

Функция планирования особенно заметна у детей, потому что они ещё не перенесли её полностью внутрь. Четырёхлетний ребёнок, строящий башню из кубиков, вслух комментирует процесс: «Этот сюда, потом большой, а потом — нет, он слишком тяжёлый, нужен плоский». Это не игра на публику. Это познание. Ребёнок использует язык, чтобы организовать действие, удержать план в процессе его выполнения, заметить, когда план нужно изменить.

Психолог Лев Выготский, чьи работы о развитии внутренней речи мы рассматривали во второй главе, называл это «частной речью» — вслух произносимым самоуправлением, которое постепенно уходит внутрь по мере взросления ребёнка. К тому времени как мы становимся взрослыми, мы в основном перестаём вслух комментировать свои действия. Но сам комментарий не прекращается. Он просто становится неслышимым.

Примечательно в функции планирования то, насколько много мы планируем, не замечая этого. В большинстве случаев мы не осознаём, что планируем, — мы просто думаем, то есть используем внутреннюю речь для организации своих намерений, не воспринимая это как отдельную деятельность. Внутренний голос настолько непрерывен, настолько автоматичен, настолько плотно вплетён в ткань мышления, что становится невидимым. Как дыхание. Как фоновое гудение холодильника, которое замечаешь, только когда оно прекращается.

Регулятор

Тесно связана с планированием — но отличается от него — регулятивная функция внутренней речи. Это внутренний голос как самоменеджер: голос, который говорит притормози, сосредоточься, не говори этого, продолжай.

Регулятивная функция особенно заметна под давлением. Понаблюдайте за хирургом, выполняющим тонкую операцию, или за шахматистом, разбирающим сложную позицию, или за родителем, который пытается сохранять спокойствие, пока малыш закатывает истерику в супермаркете. В каждом из этих случаев внутренний голос делает нечто большее, чем просто планирование, — он активно управляет поведением, отслеживает разрыв между тем, что происходит, и тем, что должно происходить, и вносит коррективы.

Спортсмены хорошо знают эту функцию. Теннисистка, которая говорит себе смотри на мяч, смотри на мяч между розыгрышами, не просто напоминает себе техническое указание — она использует внутреннюю речь, чтобы направить внимание, преодолеть автоматическое притяжение отвлекающих факторов, удержать регулятивную систему в рабочем состоянии в условиях стресса. Спортивные психологи подробно изучали это, и результат неизменен: спортсмены, использующие конкретный, инструктивный внутренний монолог во время выступления, как правило, показывают лучшие результаты, чем те, кто этого не делает, — особенно в задачах, требующих устойчивого внимания и точного исполнения.

Но регулятивная функция не ограничивается ситуациями высоких ставок. Она действует в мелких моментах повседневной жизни: человек говорит себе будь терпелив, прежде чем ответить на раздражающее письмо; водитель мысленно комментирует собственную осторожность на сложном перекрёстке; участник трудного разговора думает не перебивай, дай ему закончить, пока говорит собеседник. Это не драматические моменты. Это обычная, непрерывная работа саморегуляции — внутренний голос удерживает поведение в соответствии с намерением.

Интересно в регулятивной функции то, что она может быть как полезной, так и контрпродуктивной — в зависимости от того, как применяется. Исследования «иронических процессов» — психологического феномена, при котором попытка не думать о чём-то заставляет думать об этом ещё больше, — показывают, что некоторые виды регулятивного внутреннего монолога могут давать обратный эффект. Гольфист, говорящий себе, не попади в воду, в каком-то смысле направляет своё внимание на воду. Человек, говорящий себе не нервничай, в каком-то смысле напоминает себе, что есть повод для нервозности.

Наиболее эффективный регулятивный внутренний монолог, как правило, носит инструктивный, а не запретительный характер — он говорит себе, что делать, а не чего не делать. «Смотри на мяч», а не «не промахнись». «Дыши медленно», а не «не паникуй». Это различие, при всей своей кажущейся незначительности, на практике оказывается весьма существенным.

Обработчик эмоций

Есть функция внутренней речи, о которой реже говорят в научной литературе, но которую большинство людей сразу же узнают по собственному опыту: внутренний голос как инструмент переработки эмоций.

Что-то происходит — что-то хорошее, плохое, непонятное — и внутренний голос начинает работать с этим. Не обязательно чтобы решить проблему. Не чтобы спланировать ответ. А чтобы переработать: перевернуть, найти слова, поместить в какой-то контекст, сделать это, в каком-то смысле, реальным.

Представьте момент после трудного разговора — такого, который оставляет вас потрясённым, или обиженным, или растерянным относительно того, что только что произошло. Вы уходите, и внутренний голос немедленно начинает: Что она имела в виду? Она злилась? Я был неправ? Не надо было говорить то, что я сказал. Но она первая начала. Нет, это несправедливо. Что я вообще сейчас чувствую?

Это не руминация — по крайней мере, пока. Это переработка. Внутренний голос делает работу по осмыслению опыта, который ещё не был интегрирован. Он переводит сырые эмоциональные данные во что-то, что можно понять, оценить и в конечном счёте отложить в сторону.

Психолог Джеймс Пеннебейкер десятилетиями изучал, что происходит, когда люди облекают свой эмоциональный опыт в слова, — сначала в исследованиях экспрессивного письма, затем в более широких исследованиях вербальной эмоциональной переработки. Его неизменный вывод состоял в том, что перевод трудного опыта в язык — будь то письменный, устный или мысленный — со временем снижает его психологическое воздействие. Акт нарратива о пережитом, поиска слов для него, по всей видимости, помогает разуму организовать и удержать его так, как это не удаётся бессловесному эмоциональному переживанию.

Вот почему разговор о чём-то трудном нередко помогает, даже если разговор не приносит никаких решений. Вот почему ведение дневника может снижать тревогу, даже если его никто не читает. И вот почему внутренний голос, когда он работает хорошо, может быть подлинным инструментом эмоциональной регуляции — не подавляя чувство, а придавая ему форму.

Ключевая фраза здесь — когда он работает хорошо. Функция эмоциональной переработки внутренней речи может давать сбой вполне конкретным и узнаваемым образом — это мы рассмотрим в следующей главе. Пока достаточно отметить, что способность облекать чувства в слова — выстраивать нарратив собственного эмоционального опыта — не является роскошью или чертой характера. Это когнитивный навык, и, как все когнитивные навыки, он может развиваться или атрофироваться, укрепляться или ослабевать.

Социальный репетитор

Прежде чем состоится трудный разговор, вы проводите его у себя в голове.

Вы прокручиваете это в душе. В дороге на работу. В два часа ночи, когда давно пора спать. Вы мысленно проигрываете, что скажете вы, что скажут они, что вы ответите на их слова, что будете делать, если они отреагируют плохо, что — если хорошо. Вы пробуете разные зачины, разные интонации, разные формулировки. Репетируете версию, где всё проходит гладко, версию, где всё идёт ужасно, и версию, где случается что-то неожиданное, чего вы не предусмотрели.

Это социальная репетиция — одна из самых времязатратных функций внутреннего голоса.

Социальная репетиция служит очевидной цели: она готовит нас к взаимодействиям, которые кажутся неопределёнными или слишком важными. Заранее прокручивая возможные сценарии, мы снижаем когнитивную нагрузку в ходе реального разговора — мы уже обдумали часть ходов, уже пережили часть эмоциональных возможностей, уже решили, пусть и предварительно, что хотим сказать и как.

Но социальная репетиция служит и менее очевидной цели: это своего рода тренировка эмпатии. Когда мы представляем, как другой человек может отреагировать на наши слова, мы моделируем его точку зрения — выстраиваем мысленную модель его вероятных реакций, эмоционального состояния, ценностей и тревог. Эта модель несовершенна, нередко до абсурда. Но сам акт попытки — искреннего стремления представить разговор с другой стороны — уже есть форма серьёзного отношения к другому человеку.

Проблема социальной репетиции в том, что она может стать заменой реального разговора, а не подготовкой к нему. Тот, кто столько раз прорепетировал трудный разговор, что чувствует, будто уже провёл его, — и потому так и не проводит его на самом деле, — использует функцию социальной репетиции внутреннего голоса так, что она в итоге служит избеганию, а не сближению. Репетиция превратилась в способ справляться с тревогой, не разрешая саму ситуацию.

Есть и другая проблема — репетиция, которая идёт не так. Вы тщательно подготовились, обдумали вероятные ответы, решили, что хотите сказать. А потом реальный разговор почти не напоминает репетицию. Другой человек говорит что-то неожиданное. Эмоциональный накал оказывается совсем не таким, как вы предполагали. Весь сценарий становится бесполезным.

Это досадно, но это не провал репетиции. Репетиция не была напрасной — она помогла вам прояснить, что нужно сказать, даже если конкретные слова оказались неверными. Чего она не могла сделать — так это предсказать внутреннюю жизнь другого человека. И в этом фундаментальное ограничение социальной репетиции: она всегда остаётся симуляцией, а человек, которого вы симулируете, всегда сложнее, непредсказуемее и подлинно другой, чем его версия, живущая у вас в голове.

Моральный судья

Есть одна функция внутренней речи, о которой редко говорят в популярных текстах о внутреннем монологе, — и тем не менее она, пожалуй, является его наиболее характерной для человека особенностью: внутренний голос как моральный судья.

Мы используем внутреннюю речь, чтобы обдумывать этические вопросы — не только большие, философские, но и маленькие, повседневные, которые постоянно возникают в жизни среди других людей. Стоит ли что-то сказать или лучше промолчать? Это было справедливо? Я хорошо справился? Что я должен этому человеку? Чего бы я хотел, окажись я на его месте?

Это не вопросы планирования. Не вопросы саморегуляции. Это вопросы о правильном и неправильном, об обязательствах и заботе, о том, каким человеком мы хотим быть и соответствуют ли наши поступки этому стремлению. И мы разбираемся с ними — по большей части — во внутренней речи.

Философ Чарльз Тейлор утверждал, что люди — «самоинтерпретирующие животные»: нас отличает от других существ не просто наличие желаний и чувств, но способность оценивать эти желания и чувства, спрашивать, хороши ли они, отражают ли то, кем мы хотим быть. Эта способность к самооценке в значительной мере является способностью внутренней речи. Мы моральные существа потому, что можем говорить с собой о том, что делаем и зачем.

Эта моральная функция внутренней речи проявляется в моменты после того, как мы сделали что-то, чем не гордимся. Внутренний голос не просто фиксирует событие и движется дальше. Он возвращается к нему, рассматривает его, пытается понять, пытается решить, что оно говорит о нас и что, если вообще что-то, следует с этим сделать. Этот процесс может быть продуктивным — он может привести к подлинному пониманию, к изменению поведения, к той ответственности, которая делает рост возможным. Или он может превратиться в форму самонаказания, не служащего никому — и меньше всего тому, кто наказывает себя.

Разница между продуктивным моральным рассуждением и непродуктивным самобичеванием отчасти определяется тем, какие вопросы задаются. Что я сделал и почему? Каковы были последствия? Что бы я сделал иначе? Что это говорит о моих ценностях? Эти вопросы движутся в сторону понимания и изменения. Почему я такой? Что со мной не так? Почему я всегда так делаю? Эти вопросы движутся в сторону стыда и паралича.

Внутренний голос как моральный судья наиболее полезен, когда он по-настоящему любопытен — когда стремится понять, а не осудить. Это труднее, чем кажется, особенно для тех, у кого хорошо развит внутренний критик, а способность к самосостраданию — нет. Но это навык, который можно развить, и его развитие меняет не только качество внутренней речи, но и качество решений, которые она формирует.

Рассказчик о себе

Есть ещё одна функция внутренней речи, лежащая в основе всех остальных, и она, пожалуй, самая фундаментальная: внутренний голос как рассказчик о себе.

Мы не просто переживаем опыт. Мы переживаем его — и затем рассказываем себе истории об этом опыте: истории, которые помещают его в контекст, связывают с другими переживаниями, наделяют смыслом и включают в непрерывное повествование о том, кто мы есть. Эта нарративная функция внутренней речи превращает опыт в идентичность.

Представьте, что происходит, когда случается что-то значимое — потеря, достижение, неожиданная встреча, момент неожиданной красоты. Само событие — это одно. Но внутренний голос немедленно принимается за работу: что это значит? Как это соотносится с тем, что я знаю о себе? Это то, что со мной случается? Что это говорит о том, где я нахожусь в своей жизни? Эти вопросы не праздны. Это работа по самосозиданию — непрекращающийся проект сборки фрагментов опыта во что-то достаточно связанное, чтобы называться «я».

Психолог Дэн Макадамс посвятил карьеру изучению того, что он называет «нарративной идентичностью» — истории, которую человек рассказывает о собственной жизни, способа организовать свой опыт в осмысленную дугу с темами, поворотными точками и ощущением направления. Его исследования показывают, что связность и качество этого нарратива — является ли он искупительным или отравляющим, допускает ли рост и изменения или запирает человека в фиксированной истории о том, кто он есть, — имеют существенное значение для психологического благополучия.

Внутренний голос — главный инструмент, посредством которого этот нарратив выстраивается и поддерживается. Каждый раз, когда мы говорим себе «я такой человек», или «это всегда со мной происходит», или «вот куда я иду», мы занимаемся работой нарративной идентичности. Мы пишем — и переписываем — историю себя.

Вот почему тон внутреннего голоса так важен. Человек, чей внутренний рассказчик неизменно повествует об ущербности и провале, будет переживать те же события иначе, чем человек, чей внутренний рассказчик повествует об устойчивости и росте. Сами события могут быть идентичны. Нарративная рамка меняет всё.

Нейронаука разговора с собой

Что на самом деле происходит в мозге, когда работает внутренний голос?

Краткий ответ: больше, чем можно ожидать, и в местах, которые вы вряд ли предугадаете.

Исследования с использованием функциональной МРТ и других методов нейровизуализации неизменно показывают, что внутренняя речь активирует многие из тех же нейронных областей, что и внешняя. Зона Брока в левой лобной доле, связанная с производством речи, проявляет активность во время внутренней речи. Моторная кора — область, управляющая физическими движениями при говорении, — демонстрирует приглушённую активацию, как будто мозг готовится заговорить, но останавливается прежде, чем это происходит. Височные доли, участвующие в обработке звуков языка, активны во время внутренней речи — вот почему внутренний голос может казаться в каком-то смысле слышимым, как если бы мы слышали собственные мысли.

Однако внутренняя речь активирует и области, которые внешняя речь не задействует или задействует значительно слабее. Сеть пассивного режима работы мозга — совокупность взаимосвязанных областей, включающая медиальную префронтальную кору, заднюю поясную кору и угловую извилину, — особенно активна во время внутренней речи. Эта сеть связана с самореферентным мышлением, социальным познанием и мысленным моделированием, которое задействуется при представлении чужой точки зрения. Её активация во время внутренней речи говорит о том, что, разговаривая с собой, мы не просто репетируем язык — мы вовлекаем социальные и саморефлективные системы мозга.

Это открытие имеет важные последствия. Оно свидетельствует о том, что внутренняя речь — не частная, изолированная деятельность: она глубоко связана с теми же нейронными механизмами, которые мы используем для понимания других людей, представления их опыта, ориентации в социальном мире. Внутренний голос и социальный мозг — в неврологическом смысле одна и та же система, выполняющая разные задачи. Разговаривая с собой, мы пользуемся теми же инструментами, что и в общении с другими. Воображая чужую реакцию в ходе социальной репетиции, мы пользуемся теми же инструментами, что и для понимания собственного опыта.

Это нейронное перекрытие может объяснить, почему качество нашей внутренней речи склонно отражать качество наших отношений. Люди, суровые и критичные к себе, как правило, суровы и критичны к другим. Люди, относящиеся к себе с состраданием и любопытством, как правило, проявляют сострадание и любопытство к другим. Внутренний голос неотделим от реляционного «я» — он и есть реляционное «я», обращённое внутрь.

Когда внутренний голос помогает — и когда нет

Функции, которые мы описывали, — планирование, регуляция, эмоциональная переработка, социальная репетиция, моральное рассуждение, нарративная идентичность — все они в принципе адаптивны. Это то, что внутренний голос делает нам на пользу, что делает нас более способными справляться со сложностью человеческой жизни.

Но те же функции могут стать дезадаптивными, когда они задействуются в неверном регистре, с неверной интенсивностью или в угоду неверным целям.

Планирование становится навязчивым, когда не способно терпеть неопределённость — когда разум снова и снова пересматривает план не потому, что план нуждается в пересмотре, а потому, что сам процесс планирования даёт временную иллюзию контроля над тем, что в действительности неподвластно контролю.

Регуляция превращается в самонаказание, когда регулирующий голос — не тренер, а критик: когда он говорит не попробуй снова, а ты всегда терпишь неудачу.

Эмоциональная переработка превращается в руминацию, когда заикливается на себе без разрешения — когда одно и то же событие переживается снова и снова не потому, что возникает новое понимание, а потому, что разум не может отпустить боль.

Социальная репетиция превращается в избегание, когда подменяет собой реальный разговор — когда внутренний голос создаёт ощущение, что что-то было сказано, без риска это действительно сказать.

Моральное рассуждение превращается в самобичевание, когда оно не стремится по-настоящему понять, а разыгрывает своего рода внутреннее наказание — когда вопрос не чему я могу научиться из этого, а насколько я плох, раз сделал это.

А нарративная функция превращается в тюрьму, когда история, которую рассказывает внутренний голос, жёстка и самоподтверждающа — когда каждый новый опыт пропускается через неизменную интерпретацию, не поддающуюся пересмотру, что бы ни говорили факты.

Разница между полезными и вредными версиями каждой функции изнутри не всегда очевидна. Руминация ощущается как переработка. Избегающая репетиция ощущается как подготовка. Жёсткий нарратив ощущается как самопознание. Именно это делает работу с внутренним голосом такой трудной: он не всегда прозрачен в том, что делает и зачем.

Учимся слышать, что на самом деле делает голос

Существует практика, которую терапевты иногда называют «аудитом внутреннего голоса» — хотя в клинических условиях она редко носит это название. Идея проста: вместо того чтобы просто находиться внутри своей внутренней речи, вы учитесь наблюдать за ней с небольшой дистанции. Не подавлять её, не спорить с ней — а замечать, что она делает.

Планирует ли она? Регулирует? Перерабатывает эмоцию? Репетирует разговор? Выносит моральное суждение? Рассказывает историю о том, кто вы есть?

Называние функции создаёт небольшой, но значимый сдвиг в отношениях с голосом. Вместо того чтобы быть мыслью, вы становитесь тем, кто замечает мысль. Вместо того чтобы находиться внутри петли, вы ненадолго выходите за её пределы. Это не драматическое преобразование — это тонкая переориентация, разница между тем, чтобы быть унесённым течением, и тем, чтобы осознавать, что ты в течении.

Практика не предполагает достижения некоего состояния отстранённого наблюдения, в котором вы парите над собственным разумом. Это ни возможно, ни желательно. Внутренний голос — не то, от чего нужно бежать, а то, что нужно понять и постепенно подружить с собой. Цель не в том, чтобы заглушить его, а в том, чтобы слышать его отчётливее: знать, что он делает, распознавать, когда он помогает, а когда нет, и выстроить с ним достаточно доверительные отношения, чтобы иногда мягко направлять его в другую сторону.

Легче сказать, чем сделать. Внутренний голос десятилетиями следует своим особым паттернам. У него глубокие борозды, накатанные пути, привычные маршруты, которыми он движется, не спрашивая вас. Изменить эти паттерны — не значит решить их изменить: это требует устойчивого, терпеливого внимания на протяжении времени.

Но внимание должно с чего-то начаться. И оно начинается с наблюдения.

Голос, говорящий во втором лице

Одно из наиболее интересных открытий в современных исследованиях внутренней речи — эффект того, что психологи называют «дистанцированным внутренним монологом»: практики обращение к себе во втором или третьем лице во время внутренней речи, а не в первом.

Большинство из нас, большую часть времени, ведут свой внутренний монолог от первого лица. Я не знаю, что делать. Я так устал. Я продолжаю совершать одни и те же ошибки. «Я» — это настройка по умолчанию, это грамматический дом внутреннего голоса, местоимение, которое ощущается наиболее естественным, наиболее непосредственным, наиболее истинным.

Но исследователи, в первую очередь Итан Кросс из Мичиганского университета, обнаружили, что у этого стандартного варианта есть своя цена. Когда мы используем первое лицо во внутренней речи, мы склонны погружаться в переживание, о котором думаем, — втягиваемся в него, захлёстываемся им эмоционально, оказываемся неспособны увидеть его с какой-либо иной точки зрения, кроме той, внутри которой уже находимся. «Я» упраздняет дистанцию между мыслящим и мыслью.

Дистанцированный внутренний диалог — переход от «я» к «ты» или к собственному имени — создаёт небольшой, но измеримый психологический разрыв. Вместо «Я не знаю, что делать» вы думаете: «Ты не знаешь, что делать прямо сейчас. Какие у тебя варианты?» Вместо «Я так зол» вы думаете: «Дэвид зол. Что на самом деле нужно Дэвиду?»

Этот переход звучит почти абсурдно просто. Когда вы впервые пробуете его, он ощущается немного странным — как будто вы разговариваете сами с собой способом, который почему-то более самосознателен, чем обычный внутренний монолог. Но исследования показывают, что это работает, и причина, по которой это работает, весьма показательна.

Когда вы обращаетесь к себе по имени или во втором лице, вы активируете нечто вроде той перспективы, которую заняли бы по отношению к другу. Вы больше не находитесь полностью внутри переживания — вы в небольшой, но реальной степени находитесь вне его, глядя на него со стороны. Те же самые нейронные системы, которые позволяют вам понимать ситуацию другого человека, задействуются для понимания вашей собственной. Социальный мозг, который гораздо лучше умеет проявлять сострадание и давать перспективу другим, чем самим себе, ненадолго обращается внутрь таким образом, который местоимение от первого лица «я» не допускает.

Кросс и его коллеги обнаружили, что дистанцированный разговор с самим собой снижает эмоциональную реактивность, улучшает результаты в условиях давления и уменьшает вероятность руминации после стрессового события. Он помогает людям давать себе такие советы, какие они охотно дали бы другу — советы практичные, сострадательные и не катастрофизирующие, — а не те советы, которые обычно порождает внутренний голос от первого лица и которые зачастую не являются ни практичными, ни сострадательными.

Последствия выходят за рамки управления стрессом. Дистанцированный внутренний диалог, по-видимому, помогает и в моральных рассуждениях — когда люди думают о собственных этических дилеммах в третьем лице, они склонны рассуждать более ясно и менее оборонительно, чем когда думают о них в первом. Небольшая дистанция, кажется, снижает заинтересованность эго в конкретном исходе и позволяет провести более искреннюю оценку.

В этом открытии есть что-то почти парадоксальное. Мы склонны предполагать, что самые подлинные отношения с собой — это самые непосредственные, что необработанный, неопосредованный голос от первого лица является наиболее истинной версией нашего внутреннего опыта. Но исследования показывают, что небольшая степень дистанции может на самом деле приблизить нас к чему-то реальному: к взгляду на себя, который менее реактивен, менее защищен и более подлинно мудр.

Это не означает, что внутренний голос от первого лица — это проблема, которую нужно исправить. Это естественный режим внутренней речи, и он выполняет все функции, которые мы обсуждали на протяжении этой главы. Но полезно знать, что у голоса есть регистр — что вы можете, когда вам это нужно, слегка отстраниться от наиболее погруженной версии собственного мышления и обратиться к себе с чем-то более близким к той заботе, которую вы проявили бы к любимому человеку.

Голос как целое

Мы охватили большой объем материала в этой главе, и стоит остановиться, чтобы подвести итог тому, чем на самом деле является внутренний голос, в свете всего, что мы рассмотрели.

Это планировщик, прорабатывающий логику дня до того, как день по-настоящему начался. Это регулятор, наставляющий, исправляющий, а иногда и бранящий себя в испытаниях обычной жизни. Это обработчик эмоций, работающий с сырым материалом опыта, пока тот не станет чем-то, что можно понять и усвоить. Это репетитор социальных ситуаций, готовящий к важным разговорам, а иногда и заменяющий их. Это моральный судья, спрашивающий, живём ли мы в соответствии с тем, что ценим. Это рассказчик, собирающий фрагменты опыта в непрерывную историю о том, кто мы есть.

И во всех этих функциях он глубоко социален — построен из голосов других, сформирован отношениями, которые нас создали, связан на нейронном уровне с теми же системами, которые мы используем для понимания и навигации в окружающем нас человеческом мире.

Это не мелочь. Внутренний голос — не фоновый шум. Это не праздная болтовня ума, которому больше нечем заняться. Это основное средство, с помощью которого мы осмысливаем свою жизнь, — инструмент, благодаря которому опыт становится смыслом, чувство — пониманием, а необработанные данные существования — тем, что можно назвать личностью.

Вот почему так важно, что именно говорит голос и как он это говорит. Голос, который резок, негибок и самоосуждающ, не просто заставляет нас чувствовать себя плохо — он формирует то, что мы способны воспринимать, на что мы способны решиться, что мы способны предложить окружающим нас людям. Голос, который любопытен, гибок и способен на подлинное самосострадание, не просто заставляет нас чувствовать себя лучше — он расширяет диапазон возможного в нашей внутренней жизни и в наших отношениях.

Внутренний голос — это не судьба. Он не неизменен. Он был создан, и его можно пересоздать — медленно, с вниманием и терпением и готовностью услышать его ясно, а не просто находиться внутри него. Но прежде, чем мы сможем работать с ним, нам нужно понять весь его диапазон — включая то, как он может пойти не так.

И наиболее надёжный, наиболее универсальный и наиболее болезненный способ, которым всё идёт не так, — это механизм, к которому мы обратимся в следующей главе.

Внутренний голос в лучшем своем проявлении — это инструмент понимания. Он помогает нам планировать, регулировать, обрабатывать информацию, репетировать, рассуждать и повествовать. Это среда, через которую мы познаем себя и готовимся к встрече с другими.

Но существует версия внутреннего голоса, которая не делает ничего из этого — или, скорее, делает всё это в цикле, который никуда не ведёт. Она обрабатывает без интеграции. Она репетирует без действия. Она рассуждает без выводов. Она повествует без движения вперёд. Она берёт один и тот же материал и переворачивает его снова и снова, не потому что возникает новое понимание, а потому что не может остановиться.

Это руминация. И для многих людей она не случайный гость, а постоянный жилец — голос, который всегда здесь, когда гаснет свет, всегда готовый прокрутить разговор трёхдневной давности, всегда готовый вернуться к ошибке, которую нельзя исправить, всегда готовый задать ещё раз вопрос, на который нет ответа.

Понимание того, почему голос застревает в этом цикле — и что можно с этим сделать — составляет задачу следующей главы.

Глава 6. Руминация: когда голос не умолкает

2:47 ночи.

Вы знаете это, потому что за последний час трижды проверяли телефон — каждый раз надеясь, что прошло больше времени, чем на самом деле. В комнате темно. В доме тихо. Где-то снаружи проезжает машина, её фары на мгновение скользят по потолку — и снова темнота.

Вы не спите. Вы думаете о том, что произошло три дня назад.

Разговор. Совещание, может быть, или ужин, или момент в коридоре на работе. Что-то было сказано — вами, или вам, или в вашем присутствии — и это не прозвучало так, как нужно. Вы сказали что-то, о чём сожалеете. Или не сказали того, что должны были. Или кто-то сказал вам что-то, что вы до сих пор пытаетесь расшифровать, всё ещё переворачиваете так и эдак, рассматриваете со всех сторон — чтобы понять, означает ли это то, что вам кажется.

Вы уже думали об этом сорок раз. Вы знаете, что это не помогает. Вы знаете, что лежать здесь в 2:47 ночи и прокручивать разговор, случившийся во вторник, не изменит того, что произошло во вторник, не даст никакой новой информации, ничего не разрешит. Вы всё это знаете.

И всё же вы здесь.

Петля, ведущая в никуда

В предыдущей главе мы рассмотрели многочисленные функции внутреннего голоса — то, как он планирует, регулирует, осмысляет, репетирует, рассуждает и выстраивает повествование. Все эти функции, когда они работают исправно, служат нам. Они помогают ориентироваться в сложности самого факта существования.

Но у внутреннего голоса есть теневая функция — не адаптивная ни в каком очевидном смысле, не планирующая, не разрешающая, не порождающая озарений. Она просто повторяет.

Психологи называют это руминацией, и она является одной из самых распространённых и самых разрушительных особенностей человеческой внутренней жизни.

Само слово происходит от латинского *ruminare* — жевать жвачку, как корова возвращает частично переваренную пищу в рот, чтобы жевать снова. Образ точный и слегка неприятный — что тоже уместно. Руминация — это умственный эквивалент пережёвывания того, что уже было пережёвано, что не становится легче усвоить и что невозможно ни проглотить, ни выплюнуть.

Важно отличать руминацию от рефлексии, потому что снаружи — и даже изнутри — они могут выглядеть похоже, однако это принципиально разные процессы с принципиально разными результатами.

Рефлексия целенаправленна. Она движется. Вы думаете о том, что произошло, извлекаете из этого какое-то понимание и приходите в иную точку, нежели та, с которой начали. У рефлексии есть направление: она пытается чему-то научиться, что-то разрешить, что-то встроить в ваше понимание себя или мира. Когда рефлексия работает, в конце вы чувствуете себя чуть легче — не потому, что трудное исчезло, а потому что вы нашли способ с этим жить.

Руминация циклична. Она движется не к разрешению, а к самой себе. Вы думаете о том, что произошло, вам становится хуже, вы думаете об этом снова, вам снова становится хуже, вы думаете об этом опять. Петля не порождает нового понимания. Она порождает всё то же чувство — как правило, чувство тревоги, несостоятельности или беспомощности — и затем начинается заново.

Психолог Сьюзан Нолен-Хоэксема, посвятившая значительную часть своей карьеры изучению руминации, определила её как «повторяющееся и пассивное сосредоточение на симптомах дистресса, а также на возможных причинах и последствиях этих симптомов». Ключевые слова здесь — повторяющееся и пассивное. Руминация — это не активное решение проблем. Это пассивное застревание: разум снова и снова возвращается к одному и тому же материалу, не делая с ним ничего продуктивного.

Двое людей, одна ошибка

Представьте двух людей, совершивших одну и ту же ошибку. Оба — руководители. Оба дали обратную связь члену команды, которая была воспринята болезненно: сотрудник явно расстроился, разговор завершился неловко, и теперь руководитель остался наедине с последствиями.

Первый руководитель думает об этом по дороге домой. Всё прошло не очень. Я была слишком прямолинейна — нужно было сначала отметить, что она делает хорошо, и только потом переходить к проблеме. Она выглядела обиженной. Завтра нужно поговорить с ней снова, признать, что разговор был тяжёлым, и убедиться, что она знает: я ценю её работу. К тому моменту, как она добирается домой, у неё есть план. Дискомфорт никуда не делся — она искренне сожалеет о том, как прошёл разговор, — но это дискомфорт человека, который осмыслил произошедшее и знает, что делать дальше.

Второй руководитель тоже думает об этом по дороге домой. Это было ужасно. Она, кажется, чуть не заплакала. Почему я всегда так делаю? Я совершенно не умею этого. Я руководитель уже пять лет, а всё равно не могу дать обратную связь, не заставив людей чувствовать себя ужасно. О чём это говорит? Может, я просто не создан для этого. Она, наверное, теперь меня ненавидит. Расскажет остальным. Они и так считают меня слишком жёстким. Может, они правы. Почему я не могу просто стать лучше?

К тому моменту, как он добирается домой, он никуда не пришёл. Он просто накопил ещё больше тревоги. Те же мысли будут ждать его, когда он проснётся в три ночи.

Разница между этими двумя людьми — не в уровне интеллекта. И не в эмоциональной чувствительности — второй руководитель, возможно, переживает всё глубже, а это не недостаток. Разница — в направлении мышления. Внутренний голос первого руководителя двигался к пониманию и действию. Внутренний голос второго двигался к самоисследованию, которое на самом деле никаким исследованием не было, — это была самоатака, замаскированная под рефлексию.

В этом и состоит суть руминации: она ощущается как мышление, но мышлением в каком-либо продуктивном смысле не является. Это разум, буксующий на месте.

Что руминация на самом деле с вами делает

Исследований руминации накоплено немало, и их выводы последовательны и отрезвляющие.

Руминация — один из наиболее сильных предикторов депрессии. Дело не просто в том, что люди в депрессии чаще прибегают к руминации — хотя это так, — но в том, что руминация, по всей видимости, вызывает и поддерживает депрессию, а не просто сопровождает её. Лонгитюдные исследования Нолен-Хоэксеми показали: люди, реагирующие на негативные события руминацией, значительно чаще впоследствии переживали депрессивные эпизоды, чем те, кто этого не делал, — даже с поправкой на исходный уровень депрессивной симптоматики. Сначала появлялась руминация, затем — депрессия.

Механизм, по всей видимости, включает несколько взаимодействующих процессов. Руминация сужает внимание — она удерживает разум сосредоточенным на негативном материале и затрудняет восприятие позитивного опыта. Она нарушает способность решать проблемы — люди в состоянии руминации на самом деле хуже генерируют решения, а не лучше, несмотря на то что руминация нередко ощущается как попытка что-то решить. Она усиливает негативные эмоции — каждый новый виток петли, как правило, интенсифицирует чувство, а не ослабляет его. И она поглощает когнитивные ресурсы — умственная энергия, затраченная на руминацию, недоступна для других вещей, в том числе для тех, которые могли бы действительно помочь.

Руминация связана также с тревогой, а не только с депрессией. Тревожная разновидность руминации, как правило, обращена в будущее, а не в прошлое: вместо того чтобы прокручивать случившееся, она репетирует то, что может случиться. А вдруг я сказал что-то не то? А вдруг они злятся? А вдруг это начало чего-то худшего? А вдруг я не справлюсь? Структура та же: петля, которая не разрешается, которая усиливает тревогу, а не снижает её, которая ощущается как подготовка, но на самом деле является формой страдания.

И руминация имеет физические последствия. Хроническая руминация связана с повышенным уровнем кортизола, нарушениями сна, ослаблением иммунной функции и усиленной сердечно-сосудистой реактивностью. Тело не различает реальную угрозу и воспроизведённую. Когда разум в 2:47 ночи запускает петлю угрозы, тело реагирует соответственно — учащается пульс, напрягаются мышцы, вся система приведена в готовность перед опасностью, которой на самом деле нет.

Анатомия петли руминации

Понимание того, как устроена петля руминации, помогает её прервать. Как правило, петля имеет несколько узнаваемых черт.

Она начинается с триггера. Что-то происходит — событие, воспоминание, ощущение, случайная мысль, — активирующее негативное эмоциональное состояние. Триггер не обязан быть значительным. Петлю руминации может запустить взгляд коллеги, интонация голоса, фраза в письме, сон. Триггер — это точка входа.

Оно движется к саморефлексивным вопросам. Характерные вопросы руминации — не что произошло? и не что я могу сделать? Это вопросы вроде почему это всегда случается именно со мной? что это говорит обо мне? и почему я такой? Эти вопросы саморефлексивны — они превращают событие в свидетельство о личности — и на них невозможно дать скольконибудь удовлетворительный ответ, что отчасти и объясняет, почему петля не прерывается.

Оно собирает подтверждающие свидетельства. Как только петля запущена, разум начинает искать доказательства, подкрепляющие негативную самооценку. Всплывают другие воспоминания о неудачах, несостоятельности или отвержении и присоединяются к текущему событию. Один неловкий разговор становится частью закономерности; закономерность превращается в приговор; приговор ощущается как истина.

Оно сопротивляется прерыванию. Одна из самых раздражающих особенностей руминации состоит в том, что она, кажется, противостоит любым попыткам её остановить. Если говорить себе прекратить думать о чём-то, это, как правило, заставляет думать об этом ещё больше — таков эффект иронического процесса, о котором шла речь в предыдущей главе. Попытки переспорить себя и выбраться из петли зачастую лишь добавляют в неё новый материал. Разум снова и снова возвращается в одно и то же место — как язык, тянущийся к больному зубу.

Оно изматывает, не разрешая ничего. Петля руминации может крутиться часами — или днями, или неделями — так никуда и не приводя. Человек, который предавался руминации, в конце этого процесса не становится ни яснее, ни спокойнее, ни более подготовленным. Он просто устаёт, а исходное страдание никуда не девается — возможно, укоренившись ещё глубже, чем прежде.

Вопрос о том, кто больше склонен к руминации

Исследования неизменно показывают, что женщины сообщают о более высоком уровне руминации, чем мужчины, и это различие связано с более высокой частотой депрессии у женщин. Крупный мета-анализ 59 исследований, охвативших более 14 000 взрослых, показал, что женщины набирают более высокие баллы по показателям руминации, чем мужчины, — с умеренным, но устойчивым размером эффекта. Различие наблюдалось в разных культурах и возрастных группах, хотя было более выраженным в обществах с более жёстким разделением гендерных ролей.

Однако эти данные требуют осторожной интерпретации, поскольку их легко прочесть способами, которые одновременно неточны и бесполезны.

Различие в уровнях руминации не отражает различия в эмоциональной глубине или чувствительности — нет никаких свидетельств того, что женщины переживают что-либо интенсивнее мужчин в каком-либо фундаментальном биологическом смысле. Исследования скорее указывают на то, что женщин и мужчин социализировали реагировать на негативные эмоциональные состояния по-разному. Женщин в среднем поощряли перерабатывать эмоции вербально и в отношениях — говорить о чувствах, исследовать их, делиться ими. Мужчин в среднем поощряли справляться с эмоциями через действие и отвлечение — что-то делать, двигаться дальше, не заикливаясь.

Оба этих паттерна имеют свою цену. Женский паттерн, когда он переходит в руминацию, порождает тот вид кругового самоанализа, который поддерживает и усиливает страдание. Мужской паттерн, когда он переходит в избегание, порождает иную проблему: эмоции, которые не переработаны, не исчезают — они накапливаются, нередко выражая себя способами, которые труднее распознать и с которыми труднее справиться.

Содержание руминации также различается в соответствии с социализацией, а не биологией. Руминация у женщин, как правило, сосредоточена на отношениях, самооценке и вопросе о том, любимы ли они и ценимы ли. Руминация у мужчин, как правило, сосредоточена на статусе, компетентности и вопросе о том, успешны ли они и уважаемы ли. Это не врождённые озабоченности — это озабоченности, которые культура приписала каждому гендеру и которые усваиваются через тысячи мелких взаимодействий на протяжении всей жизни.

Практически это означает, что вопрос не в том, кто больше склонен к руминации, а в том, о чём вы размышляете и почему? Содержание петли — это карта того, чему вас научили дорожить, чего вас научили бояться и что вам так и не позволили просто отпустить.

Страх неопределённости в центре петли

Есть кое-что, что большинство описаний руминации недооценивают, и об этом стоит сказать прямо: руминация — это в своей основе попытка достичь определённости в том, что не может быть определённым.

Человек, лежащий без сна в 2:47 ночи и снова и снова прокручивающий разговор, состоявшийся во вторник, не просто погружён в страдание ради самого страдания. Он пытается что-то выяснить. Он пытается с уверенностью установить, сказал ли он что-то не то, сердится ли на него другой человек, повреждены ли их отношения, является ли он тем типом человека, который так поступает, и всё ли в итоге будет хорошо.

Это реальные вопросы. Они важны. Проблема в том, что ответить на них, прокручивая разговор заново, невозможно. Единственный способ узнать, сердится ли другой человек, — спросить его. Единственный способ узнать, повреждены ли отношения, — взаимодействовать с ними. Единственный способ узнать, всё ли будет хорошо, — подождать и посмотреть. Внутренний голос не может обеспечить ту определённость, которую ищет, потому что этой определённости ещё не существует — она возникнет лишь в будущем, через действие и время.

Но разум не принимает этого легко. Разум, особенно под воздействием стресса, имеет сильное предпочтение к разрешению — к тому, чтобы знать, иметь ответ, закрыть петлю. Когда разрешение недоступно, разум продолжает пытаться произвести его посредством ещё большего обдумывания. Ещё большего прокручивания. Ещё большего анализа. Ещё большего «а что, если».

Вот почему руминация так устойчива к простому указанию остановиться. Говорить кому-то прекратить руминировать — всё равно что говорить ему перестать пытаться решить проблему, которая ощущается как срочная и неразрешённая. Разум не перестанет пытаться её решить только потому, что вы ему это скажете. Ему нужно нечто иное: другое отношение к неопределённости, другой набор вопросов, другое направление движения.

Разница между тягостным переживанием и рефлексией

Исследователи, изучающие руминацию, нашли полезным различать два её подтипа, которые они называют тягостным переживанием и рефлексией.

Тягостное переживание — более чисто дезадаптивная форма. Оно предполагает пассивное сравнение своего нынешнего положения с недостигнутым стандартом — почему я не могу быть лучше в этом, почему это продолжает происходить, что со мной не так — без какого-либо движения к пониманию или действию. Тягостное переживание связано с депрессией, тревогой и нарушением функционирования. Это петля в 2:47 ночи в её наиболее узнаваемом виде.

Рефлексия более неоднозначна. Она предполагает намеренное, обращённое внутрь сосредоточение на своих мыслях и чувствах — не для того, чтобы погружаться в страдание, а чтобы понять его. Рефлексия может перейти в тягостное переживание, но может и привести куда-то полезному: к озарению, к изменению перспективы, к решению о том, что делать. Разница — в качестве задаваемых вопросов и в том, движется ли мышление к чему-то или просто кружится на месте.

Это различие важно, потому что означает: цель состоит не в том, чтобы устранить всякое мышление, обращённое внутрь. Цель — развить способность отличать мышление, которое куда-то ведёт, от мышления, которое никуда не ведёт, и перенаправлять последнее прежде, чем оно поглотит слишком много ночи.

Три способа прервать петлю

Не существует единственной техники, которая работает для всех, и тот, кто утверждает обратное, что-то вам продаёт. Но есть подходы, имеющие реальную эмпирическую поддержку, и понимание того, почему они работают, может помочь вам найти тот вариант, который подойдёт именно вам.

Первый подход: разворот к вопросу «что я могу сделать?».

Характерные вопросы руминации — почему это продолжает происходить, что со мной не так, почему я такой — обращены назад и саморефлексивны. Они указывают в прошлое и на самого себя как на проблему. Разворот состоит в том, чтобы задать вопрос иного рода: что я могу сделать? Что я мог бы сделать завтра, чтобы продвинуть это вперёд? Что поможет?

Это не токсичный позитив. Это не притворство, будто трудное событие не произошло или не имеет значения. Это намеренный сдвиг в направлении мышления — от анализа проблемы к ориентации на действие. Сдвиг не обязан давать полное решение. Ему достаточно дать уму куда двигаться, кроме как по кругу.

Это работает потому, что руминация отчасти является реакцией на ощущение беспомощности. Ум снова и снова возвращается к проблеме, потому что не нашёл способа действовать. Определение даже небольшого, конкретного шага — завтра отправлю короткое письмо, спрошу, как у них дела, запишусь на приём — даёт уму ощущение контроля, которое прерывает беспомощность. Петля теряет часть своей неотложности, когда есть что делать.

Этот приём работает лучше всего, когда действие действительно доступно — когда что-то реально можно сделать. Когда ситуация и впрямь вне вашего контроля, нужен другой подход.

Второй подход: дистанцированный разговор с собой.

Мы касались этого в предыдущей главе, но здесь он заслуживает более подробного рассмотрения, поскольку особенно эффективен при руминации.

Дистанцированный разговор с собой предполагает обращение к себе во втором или третьем лице, а не в первом — по имени или на «ты», а не «я». Вместо «почему я это сказал, что со мной не так» вы говорите: Маркус, что там произошло? Чего ты пытался добиться? Что бы ты сказал другу в такой ситуации?

Это звучит странно и ощущается странно в первый раз. Но исследования этой техники удивительно убедительны. Исследования Итана Кросса и его коллег из Мичиганского университета показали, что дистанцированный разговор с собой снижает эмоциональную реактивность, улучшает качество саморефлексии и помогает людям подходить к трудным ситуациям с большей мудростью и меньшим страданием. По всей видимости, эффект достигается за счёт создания небольшой, но значимой психологической дистанции между собой и переживанием — достаточной, чтобы видеть его яснее, применять к себе то же сочувствие и ту же перспективу, которые вы предложили бы другу, а не более жёсткий стандарт, который большинство людей применяют к себе в трудную минуту.

Этот механизм связан с тем, о чём мы говорили в главе 5, — с нейронным перекрытием между внутренней речью и социальным познанием. Когда вы обращаетесь к себе по имени, вы в каком-то смысле активируете социальный мозг — ту часть разума, которая способна принимать чужую точку зрения, видеть ситуацию извне, предлагать понимание, а не осуждение. Вы обращаетесь с собой так, как обращались бы с другим человеком, — а это оказывается значительно добрее и полезнее, чем то, как большинство людей обращаются с собой в состоянии стресса.

Третий подход: запланированное время для тревог.

Это звучит почти абсурдно просто, и многие по этой причине отвергают его. Но у него есть солидная доказательная база, и работает он так, что это стоит понять.

Идея такова: вместо того чтобы пытаться остановить руминацию — что, как мы видели, как правило, лишь усиливает её, — вы отводите ей определённое время. Вы говорите себе: я не буду думать об этом сейчас. Я подумаю об этом в 18:00, двадцать минут, а потом остановлюсь. Когда в течение дня возникают навязчивые мысли, вы признаёте их — да, знаю, займётся этим в шесть — и возвращаете внимание к тому, чем занимаетесь.

В 18:00 вы садитесь и действительно думаете об этом. Вы даёте тревоге её время. Если помогает — пишете об этом. Позволяете петле крутиться. А затем, в 18:20, останавливаетесь.

Это работает потому, что удовлетворяет потребность ума уделить внимание проблеме, не позволяя этому вниманию захватить весь день. Уму не говорят, что проблема не важна, — ему говорят, что для неё есть время, и это время — не сейчас. Это форма переговоров с внутренним голосом, а не борьба с ним.

Это работает ещё и потому, что запланированное время для тревог нередко оказывается менее необходимым, чем ожидалось. К 18:00 острота часто спадает. То, что казалось катастрофой в два часа ночи, выглядит иначе днём. Петля, получив конкретный контейнер, нередко теряет часть своей навязчивой силы.

От чего руминация вас защищает

Есть ещё кое-что важное, что стоит сказать о руминации, — пожалуй, самое важное: руминация — это не просто сбой. Во многих случаях это защита.

Человек, который не может перестать прокручивать трудный разговор, в каком-то смысле пытается защитить себя от неопределённости — от незнания, чем всё разрешится. Человек, который постоянно спрашивает себя, что с ним не так, в каком-то смысле пытается сохранить ощущение контроля: если я найду изъян, я смогу его исправить, а если исправлю — буду в безопасности. Человек, который в три часа ночи прокручивает сценарий худшего исхода, в каком-то смысле пытается подготовиться к опасности, которая ощущается реальной, даже если не является неминуемой.

Руминация — это попытка ума решить проблему, которую нельзя решить одним лишь мышлением. Это не глупость и не слабость. Это внутренний голос, работающий сверхурочно над задачей, для которой он не был создан.

Понимание этого не делает руминацию менее изматывающей. Но оно может изменить отношение к ней. Вместо того чтобы бороться с петлёй — что, как правило, лишь усиливает её, — вы можете подойти к ней с любопытным признанием: я вижу, что ты пытаешься сделать. Ты пытаешься сделать это безопасным. Но этот конкретный подход не работает. Давай попробуем что-то другое.

Это не техника. Это ориентация — способ быть с внутренним голосом, не сдаваясь ему и не воюя с ним. Это начало того, что следующие главы исследуют подробнее: возможность иных отношений с голосом внутри — таких, которые не являются ни слепым подчинением, ни непрекращающейся борьбой.

Тело в петле

Одно из того, что сугубо когнитивные объяснения руминации склонны упускать, — это роль тела в поддержании петли.

Руминация — не только ментальное событие. У неё есть физическая сигнатура. Человек, лежащий без сна в 2:47 ночи, не просто думает — он также сжимает челюсть, дышит медленно, с напряжением в груди, которого они могут даже не замечать, пока кто-нибудь не попросит их обратить на это внимание. Плечи слегка поданы вперёд. Живот напряжён. Всё тело находится в позе лёгкой настороженности, словно вот-вот должно произойти что-то, требующее готовности.

Это не случайно. Тело и размышляющий разум находятся в собственной петле обратной связи.

Когда нервная система обнаруживает угрозу — а внутреннего голоса, запускающего петлю угрозы, достаточно, чтобы вызвать это обнаружение, — она активирует симпатическую ветвь автономной нервной системы. Частота сердечных сокращений слегка увеличивается. Дыхание становится более поверхностным и смещается выше в грудную клетку. Мышцы сокращаются, особенно в области шеи, плеч, челюсти и живота. Кортизол и адреналин выделяются в небольших, но постоянных количествах. Тело готовится к опасности, которую создал разум, но которую тело не может отличить от реальной.

Вот та часть, которая важна для понимания того, почему руминацию так трудно остановить одним лишь мышлением: состояние тела влияет на состояние ума. Поверхностное дыхание сигнализирует мозгу об опасности. Мышечное напряжение сигнализирует мозгу об опасности. Учащённое сердцебиение сигнализирует мозгу об опасности. Таким образом, ум, уже запустивший петлю угрозы, получает непрерывное физическое подтверждение того, что угроза реальна и продолжается. Тело — не пассивный получатель страданий ума, а активный участник их поддержания.

Вот почему чисто когнитивные подходы к руминации — попытки убедить себя думать иначе, спорить с замкнутым кругом, пытаться выбраться из него с помощью логики — часто имеют ограниченный эффект, когда тело всё ещё находится в этом круге. Вы пытаетесь изменить программное обеспечение, в то время как аппаратная часть работает по совершенно другой программе.

Соматические подходы к прерыванию руминации работают путём непосредственного воздействия на состояние тела, а не попыток воззвать к разуму, пока тело всё ещё сигнализирует об опасности.

Самый простой и наиболее обоснованный из них — это намеренное изменение дыхания. В частности, удлинение выдоха относительно вдоха активирует парасимпатическую нервную систему — ту ветвь, которая отвечает за отдых, пищеварение и восстановление. Дыхание, при котором выдох примерно вдвое длиннее вдоха (например, вдох на четыре счёта, выдох на семь или восемь), посылает прямой физиологический сигнал нервной системе о том, что опасность миновала. Частота сердечных сокращений замедляется. Мышечное напряжение начинает спадать. Реакция кортизола смягчается.

Это не расслабление как смутное стремление. Это конкретный физиологический механизм, и он работает, даже когда разум всё ещё убеждён, что что-то ужасно не так. Телу не требуется разрешение разума, чтобы начать успокаиваться. Ему требуется лишь правильный сигнал.

Поразительно в этом — и многие люди искренне удивляются, впервые испытав это на себе, — то, что изменение дыхания может изменить качество мысли за считанные минуты. Петля, которая казалась неизбежной при полной активации симпатической системы, начинает

ослабевать, когда нервная система переключается. Мысли не исчезают, но теряют часть своей настойчивости, своей убедительности, своей гравитационной силы. Возникает небольшой, но реальный просвет — достаточный, чтобы выбрать другое направление.

Помимо дыхания, другие соматические прерывания действуют через схожие механизмы. Физическое движение — особенно ритмичное, двустороннее движение вроде ходьбы — снижает руминацию, отчасти благодаря физиологическим эффектам лёгкой физической нагрузки, а отчасти благодаря механизму, который, по мнению исследователей, связан с двусторонней стимуляцией полушарий мозга, что, по-видимому, способствует интеграции сложного эмоционального материала, а не его бесконечному повторению. Это одна из причин, по которой люди часто отмечают, что прогулка помогла им мыслить яснее — не потому, что ходьба породила новые идеи, а потому, что она изменила состояние тела таким образом, что позволила уму двигаться.

Прогрессивная мышечная релаксация — намеренное напряжение и расслабление групп мышц в определённой последовательности — работает за счёт того, что делает напряжение тела видимым, а затем снимает его. Многие люди, погружённые в размышления, не осознают, какое сильное физическое напряжение они несут, пока намеренно не напрягут мышцу и не отпустят её. Расслабление — это не только физический процесс; это информация. Телу сообщают на его собственном языке, что оно может перестать готовиться к удару.

Даже простые изменения позы могут изменить качество внутренней речи. Исследования Эми Кадди и других учёных о постральной обратной связи показали, что положение тела влияет на эмоциональное состояние и когнитивный стиль — хотя величина эффекта более скромная, чем предполагали ранние исследования, основной принцип остаётся в силе: тело — не нейтральный контейнер для разума. Оно участник деятельности разума, и изменение состояния тела изменяет состояние разума.

Практически это означает, что, когда вы обнаруживаете себя в петле руминации, самым эффективным первым шагом может быть не когнитивный подход. Возможно, нужно сначала обратить внимание на тело. Где напряжение? Что происходит с дыханием? Сжаты ли челюсти? Подняты ли плечи к ушам? А затем заняться этим напрямую — не как прелюдией к настоящей работе по изменению мышления, а как самой настоящей работой.

Тело в петле — это не проблема, которую нужно решать. Это дверь. Когда вы меняете то, что делает тело, вы меняете то, что способен делать разум. И иногда этого достаточно, чтобы полностью выйти из петли — не силой или доводами, а благодаря простому физиологическому факту: нервная система, которая не находится в режиме угрозы, — это нервная система, способная мыслить.

Здесь есть нечто тихо важное — нечто, что выходит за рамки практической механики прерывания петли размышлений. Участие тела в размышлениях напоминает нам, что мы в своей основе не мыслящие машины, которые случайно обладают телами. Мы воплощённые существа, чьё мышление всегда уже физично, всегда уже формируется дыханием и напряжением и той позой, которую мы держим в мире.

Внутренний голос живёт не только в голове. Он живёт в груди, которая сжимается, когда мы боимся, в горле, которое перехватывает, когда мы не можем сказать то, что имеем в виду, в животе, который падает, когда мы получаем плохие новости. Работать с внутренним голосом — значит, в конечном счёте, работать с телом, которое его несёт. И научиться слушать тело — не как источник слабости или неудобства, а как источник информации — значит получить доступ к слою внутренней жизни, которого чисто словесное самоисследование достичь не может.

Это нить, к которой мы вернемся позже в книге, когда будем более непосредственно рассматривать связь между телом и тем, что мы не можем заставить себя сказать. Пока достаточно

удержать вот что: петля существует не только в вашем разуме. И выход лежит не только через ваш разум.

Руминация, в конечном счёте, — это внутренний голос в своём самом изматывающем и самом человеческом проявлении. Это отказ разума принять неопределённость, его настойчивое требование разрешения, его попытка продумать путь к безопасности в мире, который не предлагает того вида безопасности, какую может обеспечить мышление. Это не изъян характера. Это не признак слабости или чрезмерной чувствительности. Это то, что происходит, когда разум, созданный для связи и смысла, остаётся наедине с проблемой, которую не может решить, — и всё равно продолжает пытаться, из чего-то, что изнутри очень похоже на надежду.

Следующие главы будут посвящены тому, что значит позволить этому внутреннему голосу соприкоснуться с другим человеком — дать ему быть услышанным, рискнуть обнажиться, произнеся то, что молча кружило днями, неделями или годами. Но, прежде чем мы сможем это сделать, нам нужно обратиться к чему-то, что молчаливо предполагалось на протяжении всей этой главы и предыдущих: к предположению, что у каждого вообще есть внутренний голос.

Не все так делают. И понимание того, каково это — мыслить без него — или мыслить в совершенно ином регистре — оказывается одной из самых полезных вещей, которые мы можем сделать для нашей способности понимать друг друга.

Глава 7. Тишина внутри: когда внутреннего голоса нет

Начнём с вопроса, на который почти все считают ответ очевидным: каково это — думать?

Большинство людей, если спросить, опишут нечто вроде голоса. Непрерывный комментарий. Рассказчик, который всегда присутствует, всегда интерпретирует, всегда заполняет пространство между событиями словами. Надо не забыть ей перезвонить. Странная вещь, которую он сказал. Интересно, не забыл ли я выключить плиту. Зачем я так выразился? Голос настолько постоянен, настолько привычен, что ощущается не как свойство ума, а как сам ум — как будто мышление и внутренняя речь — одно и то же, как будто быть сознательным — значит вести повествование.

Но это не одно и то же. И не у всех есть этот голос.

Это не метафора. Это не вопрос степени или более пристального внимания. Для значительной части населения — исследователи оценивают её примерно в пять-пятнадцать процентов, хотя истинная цифра неизвестна — внутреннего монолога в привычном смысле не существует. Никакого непрерывного рассказчика. Никакого словесного комментария к событиям дня. Когда они сидят в тишине, голос не заполняет её. Там просто тишина.

И когда люди, у которых голос всегда был, впервые сталкиваются с этим фактом, реакция почти всегда одна и та же: неверие.

Разговор, породивший разговор

В 2020 году некий Райан Лэнгдон опубликовал в социальных сетях наблюдение, которое казалось ему вполне заурядным. Он недавно узнал, что у некоторых людей есть постоянный внутренний монолог — голос, комментирующий их опыт, — и был удивлён, потому что у него самого такого голоса не было. Он всегда полагал, что внутренний мир всех людей устроен так же, как его: тихий, невербальный, организованный вокруг образов, чувств и некоего безмолвного знания, а не языка.

Пост стал вирусным. За несколько дней его расшарили сотни тысяч раз, а комментарии превратились в замечательный документ взаимного непонимания. Люди с внутренним голосом были потрясены — то есть ты не слышишь собственных мыслей? Люди без внутреннего голоса были потрясены не меньше — то есть там действительно всё время звучит какой-то голос? Обе группы прожили десятилетия, считая свой опыт универсальным, — и обе ошибались.

Этот вирусный момент обнажил не новое явление. Разнообразие внутреннего опыта фиксировалось в психологических исследованиях на протяжении многих лет — наиболее строго это делал Рассел Хёрлберт с помощью метода описательной выборки переживаний, о котором шла речь в главе 4. Хёрлберт десятилетиями просил людей фиксировать, что в действительности происходит у них в голове в случайно выбранные моменты, и обнаружил, что внутренний опыт куда разнообразнее, чем кто-либо предполагал. У одних людей внутренняя жизнь определяется языком. У других — образами. У третьих — чувствами или ощущениями. У четвёртых — тем, что Хёрлберт называет «несимволизированным мышлением»: ощущением знания или намерения без каких-либо сопутствующих слов или образов. А некоторые люди в большинстве или во многих случаях, когда срабатывает сигнал, сообщают о чём-то, что просто трудно описать: своего рода осознанность без содержания, присутствие без нарратива.

Вирусный момент не был открытием. Это было узнавание — момент, когда факт, тихо лежавший в научной литературе, вдруг стал виден тем людям, которых он описывал.

Называя отсутствие: анэндофазия

Термин, который исследователи начали использовать для обозначения отсутствия или почти полного отсутствия внутренней вербальной речи, — анэндофазия: от греческих *an* (без), *endon* (внутри) и *phasis* (речь). Это сравнительно новый термин, и исследования в этой области ещё находятся на ранних стадиях, однако он указывает на нечто реальное: когнитивный стиль, при котором внутренняя жизнь организована преимущественно иными средствами, нежели язык.

В 2024 году было проведено исследование, непосредственно посвящённое этому вопросу. Участникам предлагались задания, которые обычно опираются на внутреннюю речь, — запоминание списков слов, подбор рифм, удержание вербальной информации в рабочей памяти, — и их просили описывать свой внутренний опыт в процессе выполнения. Часть участников неизменно сообщала, что не переживает ничего похожего на вербальное проговаривание. Вместо того чтобы «слышать» слова внутренне, они использовали другие стратегии: отстукивали ритмы пальцами, выстраивали зрительные ассоциации, опирались на некое телесное ощущение материала. Справлялись с заданиями они не хуже — просто нашли иные пути к той же цели.

Исследование вызвало серьёзную дискуссию. Одни учёные утверждали, что участники описывали не подлинное отсутствие внутренней речи, а лишь её очень низкую частоту: голос присутствует, но редко — появляется лишь изредка, а не непрерывно. Другие указывали, что различие между «нет внутреннего голоса» и «внутренний голос очень редок» может быть менее значимым, чем кажется: если голос отсутствует девяносто процентов времени бодрствования, переживание внутренней жизни функционально совершенно иное, чем у того, для кого он присутствует девяносто процентов времени.

Дискуссия прояснила: внутренняя речь — не бинарная величина, «есть или нет», а спектр. На одном его конце — люди, у которых вербальная внутренняя речь почти непрерывна: постоянный поток языка, сопровождающий почти каждый момент опыта. На другом — те, у кого она редка или отсутствует, а внутренняя жизнь организована через другие модальности. Большинство людей располагается где-то посередине: их внутренняя речь прерывиста, зависит от контекста и меняется на протяжении дня.

Важно не то, где именно каждый конкретный человек находится на этом спектре. Важно то, что спектр существует, — что не существует единой универсальной формы внутреннего опыта и что предположение об обратном порождает особый вид непонимания, одновременно распространённый и дорогостоящий.

Мир без мысленных образов: афантазия

Анэндофазию нередко рассматривают вместе со смежным явлением — афантазией, неспособностью произвольно формировать мысленные образы.

Термин был введён в 2015 году неврологом Адамом Земаном после того, как к нему обратился пациент, сообщивший, что после незначительной кардиологической процедуры утратил способность визуализировать — «видеть» вещи мысленным взором. Земана удивил не сам опыт пациента, а то, что произошло после публикации краткого отчёта об этом случае: его засыпали письмами люди, которые никогда не умели визуализировать, считали это просто устройством человеческого разума и теперь впервые узнавали, что большинство людей могут закрыть глаза и увидеть.

Афантазия встречается примерно у двух-пяти процентов населения, хотя оценки снова расходятся в зависимости от того, как сформулирован вопрос и что считать визуализацией. Люди с афантазией могут думать о предметах, местах и людях — они знают, как выглядит яблоко, могут ориентироваться на знакомых маршрутах, узнают лица, — однако это знание не переживается ими как зрительный образ. Оно больше похоже на факт, чем на картинку.

Поразительно в афантазии то, насколько она незаметна. Люди с афантазией, как правило, обнаруживают своё отличие лишь во взрослом возрасте — нередко именно в таком разговоре, какой стал вирусным в 2020 году: в момент, когда кто-то описывает свой внутренний опыт и человек с афантазией вдруг понимает, что всё это время принимал за универсальное то, чего не существует.

Опыт этого открытия стоит осмыслить, потому что он освещает нечто важное в том, как мы понимаем друг друга. Человек с афантазией провёл всю жизнь в разговорах о памяти, воображении и опыте — разговорах, в которых постоянно звучат фразы вроде «представьте себе», «я ясно это вижу», «визуализируйте свою цель», — и кивал в ответ, понимая смысл этих фраз, но не разделяя описываемого ими опыта. Он переводил, не зная, что переводит, — с языка, которого не знает, на язык, который знает.

Это не мелочь. Это напоминание о том, что слова, которыми мы описываем внутренний опыт, — не прозрачные окна в этот опыт. Это приближения, и приближения способны скрывать огромные различия в том, что на самом деле происходит внутри.

Темпл Грандин и разум, мыслящий образами

Самое известное описание радикально невербальной внутренней жизни принадлежит Темпл Грандин — учёному-зоотехнику и правозащитнице в области аутизма, подробно писавшей о собственном когнитивном опыте. Грандин называет себя «визуальным мыслителем» — человеком, для которого мышление не столько лингвистично, сколько образно, почти кинематографично. Когда она думает над задачей, она не формулирует её словами; она прокручивает её как своего рода внутренний фильм, вращая объекты в пространстве, моделируя исходы, видя решение прежде, чем может его сформулировать.

«Я думаю картинками, — написала она в своей книге 1995 года „Мышление картинками“. — Слова для меня — как второй язык. Я перевожу и устную, и письменную речь в полноцветные фильмы со звуком, которые прокручиваются в моём уме, как видеозапись».

Описание Грандин интересно не только как личное свидетельство. Оно важно, как противовес допущению, что вербальное мышление — золотой стандарт познания, что внутренний голос в его языковой форме и есть настоящее мышление, а все прочие формы внутреннего опыта каким-то образом ниже или неполноценны.

Карьера Грандин — это, помимо прочего, демонстрация того, что делает возможным визуальное мышление. Её новшества в обращении со скотом — изогнутые загоны и системы малострессовой перегонки, принятые на бойнях по всей Северной Америке, — стали прямым следствием её способности моделировать опыт животного, движущегося в пространстве: видеть то, что видит животное, чувствовать то, что чувствует оно. Одно лишь вербальное мышление не могло бы этого породить. Для этого требовался иной склад ума.

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.