

ИСКУССТВО МОЛЧАЛИВОГО ПРИСУТСТВИЯ

Как перестать бояться одиночества



Елена Фок

18+

Елена Фок

**Искусство молчаливого
присутствия**

«Автор»

2026

Фок Е.

Искусство молчаливого присутствия / Е. Фок — «Автор», 2026

Иногда самое трудное начинается, когда наконец никто ничего от вас не хочет. В квартире тихо, вечер свободен — а через минуту вы уже проверяете сообщения, включаете сериал или ищите, с кем бы поговорить. Почему нам бывает так неуютно наедине с собой? И всегда ли нужно учиться выдерживать эту тишину? Книга помогает разобраться, чего вам на самом деле не хватает в такие минуты: развлечения, отдыха, покоя или близкого человека, чтобы однажды остаться в тишине без тревоги, а в другой вечер — просто позвонить тому, по кому соскучились.

© Фок Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Елена Фок

Искусство молчаливого присутствия

Предисловие

Существует один любопытный аспект, который редко попадает в наши повествования о собственной жизни. День подошёл к концу. Работа завершена, посуда более-менее убрана, и никто не требует от вас немедленного внимания. Вы наконец-то остаётесь наедине с собой.

Казалось бы, вот оно — то самое драгоценное личное время, которого вечно не хватает. Проходит всего несколько минут, и рука машинально тянется к телефону. Не обязательно потому, что пришло сообщение. Иногда сообщений вообще нет. Но можно проверить новости, погоду, почту, посмотреть, кто что написал в общем чате. Можно открыть видео, которое вы вчера сохранили и уже не помните зачем. В крайнем случае всегда есть возможность узнать, как живёт человек, с которым вы учились в школе двадцать семь лет назад и с тех пор не разговаривали. Лишь бы что-нибудь происходило.

В этом нет ничего страшного. Телефон не портит нам характер, сериал не свидетельствует о слабости, а желание позвонить кому-то вечером ещё не означает, что человек разучился быть наедине с собой. Интереснее другое: что произошло за эти несколько минут? Почему иногда тишина ощущается как отдых, а иногда — как комната, из которой хочется поскорее выйти? Почему в один вечер мы с наслаждением отменяем встречу, завариваем чай и закрываем дверь, а в другой смотрим на ту же закрытую дверь и думаем: «Господи, хоть бы кто-нибудь написал»?

Мы привыкли складывать очень разные состояния в одно слово — одиночество. Но за ним может скрываться что угодно. Можно скучать, устать, хотеть разговора. Можно бояться мыслей, которые становятся слышнее, когда исчезает фон. Можно целый день провести среди людей и всё равно чувствовать себя одиноким. А можно прожить выходные почти без разговоров и впервые за неделю почувствовать, что никто не дёргает вас за рукав. Снаружи картины похожи: человек один. Внутри — совершенно разные истории.

Наверное, поэтому меня всегда немного настораживали советы из серии «научитесь наслаждаться одиночеством». Звучит красиво. Почти видишь человека у окна: плед, чашка, дождь, умиротворённое лицо человека, который наконец обрёл контакт с собой. В настоящей жизни всё бывает менее фотогенично. Вы садитесь в тишине и через сорок секунд вспоминаете, что надо купить средство для посудомоечной машины. Потом мысленно ругаетесь с начальником. Потом почему-то всплывает позорный случай из восьмого класса. Потом хочется есть. Контакт с собой состоялся. Просто программа оказалась неожиданной.

И всё же в способности иногда оставаться без немедленного внешнего заполнения есть что-то важное. Не потому, что тишина мудрее разговора. И не потому, что человеку следует стать настолько самодостаточным, чтобы никто больше не был нужен. Мне кажется, ценность гораздо скромнее. Если не бросаться заполнять каждую паузу в ту же секунду, иногда удаётся заметить, чего именно сейчас не хватает. Может быть, вам скучно — и тогда прекрасный сериал действительно решит проблему. Может быть, вы перегружены — и вам хочется, чтобы ближайший час никто с вами не разговаривал. Может быть, тревожно, и оставаться с этим в одиночку совсем не обязательно. А может быть, вы вдруг понимаете: хочется услышать одного конкретного человека. Не «кого-нибудь», а его. И тогда лучший поступок этого вечера — взять тот самый телефон и позвонить.

Эта книга не будет учить вас любить одиночество. Любовь вообще плохо возникает по инструкции. Она и не предложит выбросить смартфон, медитировать двадцать минут в день

или превратить субботний вечер в обязательную встречу с «настоящим собой». Иногда настоящему себе хочется пиццу, глупую комедию и чтобы его оставили в покое. Думаю, это тоже стоит уважать.

Мы попробуем сделать другое: присмотреться к тому короткому промежутку, который возникает между тишиной и нашим желанием немедленно её чем-нибудь заполнить. Без экзамена. Без цели стать профессиональным одиночкой. Просто чтобы различать чуть точнее. Мне нужен человек. Мне одиноко. Мне скучно. Я устал. Мне хочется побыть одному. Я сейчас открыл телефон, потому что действительно хочу кому-то написать. Или просто потому, что две пустые минуты почему-то показались слишком длинными.

Возможно, после этой книги вы не станете проводить больше времени в одиночестве. Может случиться даже наоборот: начнёте чаще звонить людям, которых действительно хотите слышать. Потому что умение оставаться одному имеет смысл вовсе не тогда, когда люди перестают быть нужны. А тогда, когда рядом с ними появляется ещё одна возможность: иногда несколько минут просто побыть в собственной жизни — без необходимости срочно приглашать туда кого-нибудь ещё.

ЧАСТЬ I. КОГДА СТАНОВИТСЯ ТИХО

Глава 1. Пять минут, которые нечем заполнить

Вечером Марина обнаружила, что дома слишком тихо. Ничего особенного не произошло, но эта тишина вдруг обрела весомость и плотность, заполнив собой всё пространство квартиры. Муж уехал на два дня к родителям, дочь ночевала у подруги, рабочий ноутбук был закрыт ещё в семь. На кухне сохла перевернутая кружка, в стиральной машине лениво перекатывалось бельё, а за окном сосед напротив зачем-то уже третий раз выходил на балкон в одной футболке. Октябрь, между прочим.

Марина сварила себе чай, отнесла его в комнату и села на диван. Телефон лежал рядом. Она посмотрела на него, потом в окно, потом снова на телефон. Сообщений не было — ни рабочих, ни семейных, ни даже того бодрого уведомления от магазина, который почему-то считал, что в половине десятого вечера Марине жизненно необходимы новые контейнеры для хранения круп. Она открыла мессенджер, но ничего не увидела, кроме пустой ленты. Закрыла. Открыла новости. Прочитала заголовок про погоду на выходные, хотя утром уже смотрела прогноз. Потом зачем-то зашла в фотографии, увидела снимок прошлогоднего отпуска, пролистала ещё несколько, вернулась в мессенджер. Прошло минуты три.

— Господи, — сказала Марина вслух.

Собственный голос в пустой квартире прозвучал немного нелепо. Она засмеялась и тут же написала подруге: «Ты не спишь?» Подруга не ответила. Марина поставила чай на стол и включила сериал, который вообще-то не собиралась смотреть. Если бы её спросили, почему, она, скорее всего, пожала бы плечами. Вечер. Все так делают. В квартире тихо — включаешь что-нибудь. Не сидеть же, в самом деле, уставившись в стену, словно тебя забыли в санатории в ноябре.

И всё же в этом маленьком эпизоде было кое-что любопытное. Не телефон, не сериал и даже не сообщение подруге. Любопытными были те несколько минут до них — короткий промежуток, который почти сразу захотелось чем-нибудь занять. Мы редко замечаем такие промежутки. Они слишком малы, чтобы считать их событием. Очередь в аптеке. Лифт едет с двенадцатого этажа. Человек, с которым вы встречаетесь, опаздывает на семь минут. Вы пришли домой раньше остальных. Сели в машину и ещё не завели двигатель. Едете в метро две станции. Чистите картошку.

Когда-то эти кусочки дня просто существовали. Теперь у нас есть возможность мгновенно дать им содержание — музыку, переписку, ролик, чужой голос, новости, игру, фотогра-

фию кота знакомой, которого мы никогда не видели живьём, но уже неплохо знаем его характер. В этом нет ничего дурного. Телефон вообще многое делает удобнее, а человеческий голос в наушниках иногда оказывается именно тем, что нужно после тяжёлого дня. Сериал может быть хорошим сериалом. Переписка — настоящей близостью. Музыка — удовольствием, а не способом бегства от великой внутренней истины. Проблема начинается не там, где мы что-то включили.

Интереснее другое: был ли момент, когда мы выбирали? Марина не хотела смотреть сериал. По крайней мере, пять минут назад у неё такого плана не было. Подруге она тоже не собиралась ничего рассказывать. Когда та через сорок минут ответила: «Не сплю. Что случилось?», Марина даже растерялась. «Да ничего». Это «ничего» оказалось удивительно точным. Ничего не случилось. Просто никто в этот момент не разговаривал с ней.

На следующий вечер квартира снова была пустой. Марина пришла с работы, бросила сумку на банкетку в прихожей и почти сразу включила на кухне подкаст. Она слушала его, пока резала помидоры, но минут через десять поймала себя на том, что понятия не имеет, о чём говорят ведущие. Выключила. Стало слышно холодильник. Потом машину во дворе. Потом, кажется, кто-то сверху уронил что-то тяжёлое и решил не признаваться. Марина продолжила резать помидоры. Через полминуты рука потянулась к телефону. Вот этот момент она заметила.

Не остановила руку торжественно. Не решила начать новую жизнь. Не положила смартфон в сейф и не отправилась постигать искусство осознанности. Просто заметила: сейчас ей хочется, чтобы кто-нибудь заговорил. Это было уже интереснее. Потому что за фразой «я не люблю быть одна» могут скрываться совершенно разные вещи. Иногда человеку действительно одиноко. Ему не хватает не шума вообще, а конкретной близости: знакомого лица, ответа, возможности сказать «ты представляешь, что сегодня было?» и услышать не универсальное «держись», а голос того, кто знает предысторию. Иногда скучно. Иногда тревожно.

Иногда день был настолько заполнен людьми, что тишина, наоборот, ощущается почти физическим облегчением. А иногда никакой большой эмоции нет. Просто мозг привык, что свободная секунда легко превращается во что-нибудь более интересное, и пользуется этой возможностью с деловитостью сотрудника, которому дали доступ к корпоративной карте. Все эти состояния внешне могут выглядеть одинаково: человек сидит один и берёт телефон. Но одинаковое движение ещё не означает одинаковую причину.

В этой книге нам придётся научиться различать их, потому что совет зависит именно от различия. Человеку, которому мучительно не хватает близости, может быть нужен разговор, а вовсе не тренировка «самодостаточности». Тому, кто просто устал, возможно, нужен сериал и плед. Тому, кто автоматически заполняет каждую паузу, иногда полезно хотя бы заметить, что пауза была. А тому, кто впервые за день остался в тишине и прекрасно себя чувствует, вообще ничего чинить не требуется. Это кажется очевидным, пока не прислушаешься к тому, как мы говорим об одиночестве. «Я не умею быть один». «Мне обязательно нужен кто-то рядом». «Я схожу с ума дома одна». «Не могу просто сидеть без дела». В этих фразах физическое отсутствие людей, нехватка близости, скука, тревога и отсутствие занятия слипаются в одно большое «мне плохо». И тогда появляется соблазн найти одно объяснение. Например: во всём виноваты смартфоны. Версия удобная. Особенно потому, что смартфон обычно лежит прямо перед нами и не может возразить. Но дальше всё становится сложнее.

Человек может провести вечер без телефона и мучительно чувствовать одиночество. Может пять часов переписываться и всё равно ощущать, что поговорить по-настоящему не с кем. Может прожить субботу почти без людей и к вечеру заметить, что давно так не отдыхал. А может после двух часов в пустой квартире начать звонить знакомым подряд, хотя ещё утром мечтал, чтобы его наконец все оставили в покое. Сам факт «я один» говорит о человеке гораздо меньше, чем кажется.

Исследователи одиночества поэтому стараются различать вещи, которые в обычной речи легко перепутать. Есть объективная сторона — сколько у человека социальных связей и контактов, насколько он фактически изолирован. Есть субъективное переживание одиночества — ощущение, что желаемой близости или связи недостаточно. И есть уединение: время, когда человек находится преимущественно сам с собой, причём переживаться оно может очень по-разному. Для первой главы нам пока достаточно одного вывода: отсутствие людей рядом ещё не сообщает, что именно с нами происходит. Марина этого, конечно, не формулировала, но интуитивно понимала.

Она доела салат, помыла тарелку и вернулась в комнату. Телефон остался на кухонном столе. Минуты через четыре она за ним вернулась. Не из принципа. Просто вспомнила, что обещала дочери прислать фотографию куртки, которую забрала из химчистки. Отправила фотографию. Дочь почти сразу ответила: «Спасибо». Марина посмотрела на экран и улыбнулась. Потом положила телефон рядом. В комнате снова стало тихо. На этот раз тишина не показалась ни хорошей, ни плохой. Она просто появилась — как свободный стул, на который пока никто не сел. Марина допила остывший чай. И ещё несколько минут ничего не включала.

Глава 2. Один — ещё не одинок

В субботу утром Олег проснулся от непривычной тишины и на мгновение подумал, что проспал что-то важное. Он лежал несколько секунд, прислушиваясь к окружающей тишине. За стеной не доносились звуки работающего телевизора, на кухне никто не ставил чайник, из ванной не слышалось привычного: «Ты полотенце опять куда дел?»

Потом он вспомнил: жена с сыном уехали к её родителям до воскресенья. Вчера он сам отвёз их на вокзал и по дороге домой строил планы на эти редкие сутки свободы с той обстоятельностью, с какой обычно планируют отпуск на тропических островах. Заказать еду, досмотреть фильм, который все дома отказались смотреть после первых двадцати минут, наконец разобрать коробку с проводами, где уже лет семь лежал кабель от устройства, которого, возможно, больше не существовало.

Олег встал, сварил ароматный кофе и сел у окна. Было необыкновенно хорошо. Никто не спрашивал, где зарядка. Никому не требовалось срочно показать ролик. Не нужно было обсуждать, что приготовить на обед, потому что на обед Олег намеревался приготовить ничего. В половине одиннадцатого он написал жене: «Доехали нормально?» Получил фотографию сына с бабушкиным котом, поставил сердечко и убрал телефон.

К вечеру коробка с проводами так и осталась неразобранной. Зато фильм был досмотрен, пицца съедена, а Олег минут сорок возился с расшатавшейся дверцей шкафа. Он не чувствовал себя покинутым. Скорее наоборот: день словно стал чуть шире, потому что в нём временно исчезла необходимость всё время с кем-то согласовываться.

В это же субботнее утро Светлана сидела в кафе с тремя подругами. Они встречались раз в месяц и относились к этим встречам почти дисциплинированно: если не назначить дату заранее, взрослая дружба очень быстро превращается в обмен поздравлениями с днём рождения и обещаниями «обязательно увидеться после праздников», причём праздники почему-то не заканчиваются никогда.

Подруги обсуждали работу, детей, цены на билеты, чей-то ремонт и мужчину из соседнего отдела, который второй год собирался разводиться и, судя по всему, предпочитал сам процесс намерению. Светлана смеялась вместе со всеми, показывала фотографию новой кухни, спрашивала про школу у Машиной дочери. А потом разговор на несколько минут распался на пары. Маша с Леной заговорили о поездке, Ира отвечала мужу в мессенджере.

Светлана отпила кофе и вдруг почувствовала странную пустоту. Не драматическую. Никто её не обидел. Подруги были рядом, и она знала, что они к ней хорошо относятся. Просто в последние месяцы у Светланы всё чаще появлялось ощущение, что поговорить по-насто-

ящему ей не с кем. После развода прошло почти два года. С бывшим мужем они общались спокойно, в основном о сыне. Сын учился в другом городе. На работе людей было столько, что к пятнице Светлана мечтала хотя бы час никого не видеть. Телефон не умолкал. В семейном чате ежедневно обсуждались давление мамы, дача сестры и вопрос, кто заберёт посылку. Контакта было много. Близости в тот момент ей не хватало.

Если посмотреть только на внешнюю картинку, Олег в своей пустой квартире должен был бы казаться более одиноким, чем Светлана за столом на четверых. Но человеческое одиночество плохо определяется количеством стульев вокруг. В обычной речи мы легко смешиваем несколько разных вещей. «Он совсем один» может означать, что человек живёт один. Или что у него мало социальных контактов. Или что рядом нет близкого человека. Или что он чувствует себя никому не нужным, хотя его календарь забит встречами. Эти состояния могут совпадать, но совпадают далеко не всегда.

Исследователи поэтому различают, в частности, социальную изоляцию и субъективное одиночество. Первая относится прежде всего к объективной стороне социальной жизни: насколько человек включён в сеть отношений, как часто контактирует с другими, есть ли рядом люди, к которым можно обратиться. Одиночество — переживание. Оно возникает, когда человеку недостаёт желаемого качества или количества связи с другими. Слово «желаемого» здесь особенно важно.

Два человека могут жить одни, видеть друзей раз в неделю и совершенно по-разному переживать такую жизнь. Одному этого достаточно. Другому — мучительно мало. Нельзя приложить к обоим одну линейку и по числу звонков определить, кому одиноко.

Это не значит, что объективная изоляция не имеет значения. И уж точно не означает, что тяжёлое, длительное одиночество можно решить правильным отношением к тишине. Исследования связывают и социальную изоляцию, и переживание одиночества с неблагоприятными показателями здоровья и благополучия, хотя причинные связи здесь сложны и не сводятся к одной стрелке. Человеку действительно могут быть нужны отношения, помощь, участие, сообщество — не упражнение на умение сидеть одному. Но для нашей темы различие принципиально. Иначе легко начать лечить не ту проблему.

Представьте человека, который недавно переехал в новый город. Вечером он возвращается в квартиру, где пока нет ни друзей, ни привычных соседей, ни знакомого бариста, который уже знает, что ему без сиропа. Он звонит старому приятелю и разговаривает час. Было бы странно объяснять ему, что пора учиться выдерживать собственное общество. Возможно, он как раз очень хорошо его выдерживает. Просто ему не хватает людей.

А теперь другой вечер. Человек весь день провёл на встречах, пообедал с коллегой, созвонился с матерью, вечером переписывался с другом — и всё равно автоматически включает видео, пока чистит зубы, потому что двадцать секунд без внешнего голоса ощущаются непривычно. Здесь вопрос может быть совсем другим. Снаружи оба берут телефон. Внутри происходят разные вещи.

Светлана после кафе пошла домой пешком. Было холодно, но солнечно. На светофоре она открыла список контактов и несколько секунд смотрела на имена. Раньше в такие минуты она иногда писала в общий чат: «Ну что, кто чем занят?» Ответы приходили быстро — фотографии кастрюль, дети за уроками, кто-то в торговом центре, кто-то лежит с температурой. На несколько минут возникало ощущение движения, будто она заглянула во множество освещённых окон. Сегодня ей почему-то не хотелось.

Она нашла Таню — бывшую коллегу, с которой они когда-то были близки, а потом обе сменили работу и незаметно перешли в режим поздравлений дважды в год. «Привет. Ты как? Я тут поняла, что соскучилась. Может, увидимся?» Светлана перечитала сообщение. Оно показалось ей чуть более откровенным, чем хотелось. Можно было заменить «соскучилась» на без-

опасное «давно не виделись», добавить смайлик, сделать вид, что встреча пришла в голову случайно. Она ничего не стала менять. Таня ответила через час: «Давай. Я тоже».

А Олег примерно в это время сидел дома на полу возле той самой коробки с проводами. Он всё-таки открыл её и теперь держал в руках три одинаковых чёрных блока питания, ни один из которых не мог опознать. Жена позвонила по видео.

— Ты там не заскучал? — спросила она.

Олег оглядел провода.

— Пока нет. Но я нашёл археологический слой примерно 2014 года.

Сын потребовал показать находки. Через пять минут они уже спорили, от какого старого роутера мог остаться белый кабель. Олег был рад звонку. А когда разговор закончился, снова был рад тишине. Эти два чувства не отменяли друг друга. Наверное, именно здесь и стоит сделать первый шаг в сторону более точного разговора об одиночестве. Не спрашивать сразу: «Умею ли я быть один?» Вопрос слишком большой и слишком охотно превращается в оценку характера. Иногда полезнее спросить проще: «Чего мне сейчас не хватает?»

Конкретного человека? Возможности рассказать кому-то о своём дне? Телесного присутствия другого? Ощущения, что тебя знают и помнят? Или ничего из этого — просто стало непривычно тихо? Ответ может меняться даже в течение одного дня. Утром мы счастливы, что все ушли. К вечеру скучаем. Потом разговариваем с близким человеком и снова хотим побыть одни. В этом нет противоречия, которое нужно исправить. Человеку доступны и близость, и отдельность. Проблемы начинаются скорее тогда, когда мы перестаём различать их и любое отсутствие собеседника называем одиночеством — или, наоборот, настоящее одиночество пытаемся переждать как обычную скуку.

В воскресенье семья Олега вернулась. В прихожей сразу стало тесно от ботинок, пакетов и рассказов. Сын с порога спросил, нашёл ли отец кабель от старой приставки.

— Нет, — сказал Олег. — Зато я выбросил зарядку от телефона, которого у нас нет лет десять.

— А вдруг пригодилась бы?

Олег посмотрел на жену.

— Вот поэтому я и разбирал коробку без вас.

Через час ему уже хотелось пять минут посидеть одному. На этот раз он точно знал почему.

Глава 3. Когда тишине срочно нужен фон

Вера обнаружила эту привычку благодаря неисправному наушнику. Правый перестал заряжаться в самый неподходящий момент — утром, когда она уже застегнула пальто и собиралась выходить. Вера сунула оба наушника обратно в футляр, несколько раз открыла и закрыла крышку, словно техника могла устыдиться своего поведения. Затем она подключила футляр к зарядке и ушла без них.

До метро было двенадцать минут. Обычно за это время она успевала прослушать половину выпуска утреннего подкаста. Ведущие обсуждали новости, книги, чужие привычки, иногда спорили о вещах, о которых Вера никогда не собиралась иметь мнение, но к концу выпуска почему-то уже имела.

Сегодня в ушах ничего не было. Сначала она услышала собственные шаги — чёткие и ритмичные. Потом автобус, тяжело вырвавшийся из-за угла, словно старый трудяга, который не сдаётся под тяжестью груза. Женщина впереди разговаривала по телефону: «Нет, Свет, я ему сказала — пусть сам теперь думает». У подъезда дворник сгребал мокрые листья, хотя ветер старательно возвращал их обратно, словно играя с ним в весёлую, но утомительную игру.

Минуты через две Вера достала телефон. Проверила погоду. На экране было +6. Вера находилась непосредственно внутри этих +6 и, строго говоря, уже располагала довольно убедитель-

тельными данными. Она убрала телефон. Ещё через минуту снова достала. На этот раз открыла почту. Ничего нового. Потом мессенджер. Там тоже.

У метро Вера вдруг рассмеялась. Получалось, что без наушников дорога не стала длиннее, скучнее или тяжелее. Просто каждые несколько минут возникало маленькое желание чем-нибудь заполнить происходящее. Не потому, что происходящее было ужасным, а потому что оно было недостаточно насыщенным.

В современной жизни у нас есть почти роскошная возможность мгновенно менять плотность любой минуты. Пока варится кофе — ролик. Пока идём до магазина — музыка. Пока ждём друга — новости. Пока складываем бельё — сериал на планшете. Пока едим — видео. Иногда, кажется, единственное занятие, которое ещё не требует фонового сопровождения, — поиск телефона, чтобы включить фоновое сопровождение. Сама по себе эта возможность не является проблемой.

Люди всегда окружали повседневные дела звуком. Пели за работой, включали радио на кухне, разговаривали с соседями, оставляли телевизор бормотать из комнаты. Было бы странно объявлять всякий фон признаком того, что человечество утратило способность встречаться с собственной душой. Иногда подкаст делает дорогу приятнее. Музыка помогает собраться. Голос в пустой квартире успокаивает. Хороший сериал действительно хочется смотреть, а не использовать в качестве психологической ширмы.

Вопрос возникает в другом месте — там, где выбор почти перестаёт ощущаться как выбор. Вера поняла это вечером. Она пришла домой поздно, разогрела суп и поставила телефон возле тарелки. На экране уже открывалось видео, когда она вдруг остановилась. Есть она хотела. Видео — не особенно. Просто ужин без него показался каким-то незаконченным.

Она оставила телефон лежать экраном вниз. Первые секунд тридцать ничего интересного не произошло. Суп оказался чуть пересоленным. За окном медленно ползли красные огни машин, словно капли крови на асфальте. На кухонном столе лежала квитанция, которую Вера третий день перекладывала с места на место, надеясь, видимо, что коммунальные службы оценят её выдержку и сдадутся. Потом в голове появилась мысль о завтрашней встрече.

Следом — о том, что нужно купить кошачий корм. Потом почему-то вспомнился одноклассник Серёжа, которого она не видела лет пятнадцать. Вера понятия не имела, почему именно Серёжа. Последнее яркое воспоминание о нём состояло в том, что на выпускном он уронил салат себе на брюки. Через несколько минут она снова перевернула телефон и включила видео. Никакого поражения не случилось. Вера не участвовала в соревновании по правильному ужину.

Это важно для всей нашей дальнейшей истории. Как только разговор о тишине превращается в разговор о дисциплине, появляется новая система оценок: хороший человек гуляет без наушников, ест без экрана, медитирует, умеет смотреть в окно и, вероятно, никогда не берёт телефон в туалет. Такой человек существует главным образом в статьях о продуктивности. В обычной жизни всё менее аккуратно.

Мы включаем звук по множеству причин. Чтобы не скучать. Чтобы узнать что-то новое. Чтобы сделать монотонную работу приятнее. Чтобы почувствовать присутствие других. Чтобы отвлечься от неприятной мысли. Чтобы не слышать ремонт у соседей. Иногда просто потому, что вчера делали то же самое. Один и тот же подкаст во время одной и той же прогулки сегодня может быть удовольствием, а завтра — автоматизмом. Поэтому полезно не считать минуты без экрана, а начать замечать, как возникает решение.

Есть простой бытовой признак автоматизма: вы включили что-то и почти сразу перестали это слышать. Так случилось у Веры с вечерними видео. Иногда она обнаруживала себя на кухне через двадцать минут и не могла сказать, что именно смотрела. Чужие голоса прошли сквозь ужин, мытьё тарелки и загрузку посудомойки, не оставив почти ничего, кроме ощущения, что всё это время она была не совсем одна.

Вот здесь появляется тонкое различие. Фон может быть содержанием. А может быть присутствием. Мы редко называем это так. Говорим: «Пусть что-нибудь играет». Но иногда важнее не что именно играет, а то, что в комнате звучит человеческий голос. Особенно заметно это после перемен. После развода. После переезда. Когда дети выросли и ушли из дома.

Когда человек много лет жил не один, а потом квартира внезапно изменила акустику. В таких ситуациях телевизор, радио, стрим или подкаст могут выполнять вполне человеческую функцию — немного населять пространство. И было бы жестоко объяснять человеку, что он «убегает от себя», если ему просто непривычно слышать пустую квартиру. Но бывает и иначе. Пространство не пугает, близости хватает, день был нормальным — а рука всё равно включает следующий ролик, потому что между двумя занятиями образовалось двадцать секунд, которые не получили назначения. Такие секунды почти незаметны. Именно поэтому они интересны.

Однажды Вера решила провести маленький эксперимент. Не «день без телефона» — от одной формулировки ей уже хотелось проверить сообщения. Она выбрала только дорогу от офиса до метро. Десять минут. Можно было ничего не включать.

В первый день она вспомнила об эксперименте уже на эскалаторе, когда подкаст благополучно играл. Во второй — продержалась до середины пути и позвонила сестре. Разговор был хороший, так что считать его ошибкой было бы особенно нелепо. На третий день просто шла. Мимо кофейни с ароматным запахом свежемолотого кофе. Мимо мужчины с огромным букетом хризантем, который словно спешил навстречу весне. Мимо собаки, которая категорически отказалась идти в ту сторону, куда собирался хозяин, и в этом споре обладала заметным моральным преимуществом.

Вера думала о работе, потом перестала. Посмотрела на витрину магазина, где сияли яркие вещи, манящие и соблазнительные. Вспомнила про корм. У метро достала телефон и записала в заметки: «Купить корм». Вот и весь эксперимент. Никакого особенного спокойствия она не почувствовала. Новые идеи не пришли. Ответа на вопрос, как правильно жить, тоже. Но обнаружилась одна вещь: десять минут не обязательно было чем-то улучшать. Это знание оказалось неожиданно приятным.

Не потому, что тишина лучше подкаста. На следующий день Вера снова включила выпуск и с удовольствием дослушала спор ведущих. Просто теперь между «есть свободная минута» и «надо что-нибудь включить» иногда возникал небольшой зазор. В него помещался выбор. Порой выбором становилась музыка. Порой звонок сестре. Порой ничего. И это «ничего» постепенно переставало выглядеть неисправностью, которую нужно срочно устранить.

Глава 4. Скучно — или всё-таки одиноко?

В воскресенье после обеда Артём написал четырём людям подряд. Первому — бывшему однокурснику: «Ты где пропал вообще?» Второму — девушке, с которой они пару раз ходили пить кофе и уже недели три не переписывались: «Как выходные?» Третьему отправил смешной ролик без комментария. Четвёртым оказался рабочий чат, куда Артём зачем-то заглянул проверить, не случилось ли там чего-нибудь срочного. Ничего срочного не случилось. Воскресенье вело себя возмутительно спокойно.

Артём лежал на диване, смотрел в потолок и ждал, пока кто-нибудь ответит. Квартира была прибрана, в холодильнике стояла еда, на улице моросил дождь — такой, который не мешает выйти, но прекрасно помогает объяснить себе, почему выходить не стоит. Книга, купленная месяц назад, лежала на тумбочке. Фильм можно было включить за две секунды. Можно было приготовить ужин, сходить в спортзал, разобрать шкаф или наконец прикрутить ручку к ящику, которая уже давно держалась исключительно на уважении к хозяину. Ничего из этого не хотелось.

Через десять минут ответил однокурсник: «Я дома. А что?» Артём посмотрел на сообщение и неожиданно понял, что разговаривать тоже не особенно хочется: «Да так. Просто спро-

сил». Вот тут он впервые заподозрил, что проблема, возможно, была не в отсутствии собеседника.

Слово «одиночество» очень удобно. Оно крупное, серьёзное и объясняет сразу многое. Если вечером плохо и рядом никого нет, легко решить: мне одиноко. Но иногда под этим словом прячется состояние куда менее торжественное — скука.

У скуки плохая репутация. Её принято либо стыдиться, либо немедленно превращать в полезный ресурс. В одном случае скучающий человек кажется ленивым: вокруг столько книг, курсов, музеев, языков и неразобранных антресолей, а он, видите ли, не знает, чем заняться. В другом скука объявляется дверью в творчество: потерпи немного — и непременно родится идея, желательна такая, на которой потом можно построить стартап. Обычная скука скромнее. Иногда она просто сообщает: происходящее сейчас недостаточно захватывает внимание, а более привлекательного занятия человек не нашёл или не выбрал.

Это неприятное состояние. В нём время начинает вести себя странно. Пять минут становятся длиннее, знакомые занятия кажутся пресными. Хочется переключиться, найти новизну, движение, задачу, что-нибудь, что снова зацепит. И здесь телефон почти идеален. Ему не нужно объяснять, чего именно нам хочется. Можно открыть одну ленту, другую, новости, игру, сообщения — и через несколько секунд мир снова начинает подавать признаки жизни.

Неудивительно, что скука и проблемное использование цифровых технологий в исследованиях нередко оказываются связаны. Но связь ещё не означает простой истории «человеку скучно — поэтому он становится зависимым от телефона». Люди различаются, исследования используют разные определения и методы, а направление причин может быть сложнее. Для нас важнее более осторожная мысль: скука действительно может быть одним из состояний, в которых особенно хочется быстрой стимуляции.

Артём никакой научной статьи в тот момент не читал. Он встал, дошёл до кухни, открыл холодильник, посмотрел внутрь и закрыл. Через минуту открыл снова. За эту минуту ассортимент не изменился. Он усмехнулся и вдруг вспомнил, как в детстве жаловался бабушке: «Мне скучно». Бабушка обычно отвечала: «Возьми тряпку, сразу пройдёт». Метод был настолько эффективен, что Артём мгновенно находил себе другое занятие. Теперь тряпку никто не предлагал. Приходилось разбираться самому.

Он написал сестре: «Мне кажется, я сегодня умираю от одиночества». Сестра ответила почти сразу: «Ты ел?» «Да». «Спал?» «Да». «Ты хочешь, чтобы я приехала?» Артём задумался. «Не знаю». «Тогда ты, возможно, просто маешься». Это прозвучало немного обидно. И довольно точно.

Но скука и одиночество легко спутать не только потому, что оба состояния неприятны. У них есть общая особенность: в обоих случаях другой человек кажется очевидным решением. Если скучно, собеседник приносит новизну. Он рассказывает то, чего мы не знали, шутит, предлагает куда-то пойти, задаёт направление вечеру. Если одиноко, человек нужен уже не как источник событий. Нужна связь: ощущение, что тебя видят, знают, помнят, что между вами существует что-то большее, чем обмен сообщениями. Снаружи разница почти незаметна. Можно написать одно и то же: «Ты чем занят?»

Но в одном случае нам всё равно, кто ответит, лишь бы вечер сдвинулся с места. В другом — ответ от десяти случайных людей не заменит сообщения от одного конкретного. У Ларисы это стало особенно заметно после того, как сын уехал учиться в другой город. Первые недели она тоже всё время включала что-нибудь дома: радио на кухне, телевизор в комнате, музыку во время уборки. Подруги звали её гулять, сестра регулярно приезжала на чай. Людей вокруг было достаточно. Но по вечерам Лариса всё равно заходила в комнату сына. Там остался письменный стол, несколько книг и кружка с отколотой ручкой, которую он почему-то запретил выбрасывать.

Лариса могла провести весь день в компании и вернуться домой с тем же чувством. Ей не было скучно. Ей не хватало сына. Никакой список занятий не мог исправить это в том смысле, в каком мы обычно пытаемся «исправить настроение». Можно было сделать вечер легче, встретиться с друзьями, посмотреть кино, привыкать к новой жизни. Но отсутствие конкретного человека оставалось реальным. Именно поэтому совет «найдите себе хобби» иногда звучит почти издевательски. Хобби может быть прекрасным. Но оно не обязано выполнять работу отношений.

С другой стороны, человеку, который мается в дождливое воскресенье и отправляет сообщения всем подряд, не обязательно срочно искать глубокую близость. Иногда достаточно признать: сегодня мне скучно. В этом признании даже есть некоторое облегчение. Скука не требует немедленно переписывать биографию. Она не доказывает, что у вас нет друзей, что жизнь пуста или что вы разучились быть с собой. Возможно, этот конкретный вечер просто плохо собран.

Артём в итоге вышел из дома. Не на встречу и не за великой целью. Он дошёл до хозяйственного магазина и купил новую ручку для ящика. По дороге зашёл в маленькую кофейню, куда раньше не заходил. Там было тесно, пахло выпечкой, за соседним столом девочка лет семи объясняла отцу, почему улитке совершенно необходим домик с балконом. Артём пил кофе и слушал краем уха. Ему стало лучше. Не потому, что он победил одиночество. Просто день снова приобрёл форму.

Вечером позвонил тот самый однокурсник.

— Ты чего днём писал?

— Скучно было.

— А я уже подумал, случилось что.

— Случилось. Я ручку к ящику купил.

— Серьёзный день.

Они поговорили минут пятнадцать. На этот раз Артёму действительно хотелось разговаривать именно с ним. Вспомнили университет, преподавателя по экономике, который начинал каждую лекцию словами «Коллеги, жизнь сурова», хотя самой суровой частью курса были его таблицы. Когда разговор закончился, Артём не стал никому писать. Он прикрутил ручку. Получилось криво. Пришлось переделывать. Вечер был занят.

Умение различать скуку и одиночество не требует безошибочной диагностики каждого своего вздоха. Иногда мы и сами не сразу понимаем, чего хотим. Состояния могут смешиваться: скучно и одиноко одновременно; хочется общения и новизны; хочется конкретного человека и одновременно просто выбраться из квартиры. Но разница всё равно полезна. Потому что вопрос «Кто бы со мной поговорил?» иногда стоит заменить другим: «Мне сейчас нужен человек — или мне нужно, чтобы что-нибудь произошло?» А иногда, наоборот, стоит перестать предлагать себе фильмы, прогулки, курсы и полезные дела и признать более простую вещь: «Я скучаю по кому-то».

В тот вечер Лариса позвонила сыну. Он не ответил. Через двадцать минут прислал: «Мам, я на паре. Наберу потом». Лариса поставила телефон на стол и не стала искать, чем срочно заменить разговор. Ей было немного одиноко. На этот раз она знала, как это называется.

Глава 5. Кто-нибудь, поговорите со мной

В половине первого ночи Полина вела беседу с человеком, скрывающимся под ником «Северный_Кот». О нём она не знала ничего определённого: ни настоящего имени, ни возраста, ни того, правда ли он живёт в Архангельске, как указано в его профиле. Однако ей уже стало известно, что он не переносит изюм, работает по ночам и однажды провёл три часа в переполненной электричке рядом с женщиной, в сумке которой находился живой петух. Их

разговор начался с вопроса: «Не спится?» Полина ответила: «Не с кем поговорить». Это было почти правдой.

Её телефонная книга насчитывала несколько сотен контактов: коллеги, две близкие подруги, брат, родители, бывшие однокурсники, соседи, мастер по маникюру и даже мужчина по имени Вадим, о котором она уже не помнила ничего, кроме того, что удалять его номер почему-то казалось невежливым. Но в половине первого ночи список потенциальных собеседников выглядел совершенно иначе.

Маме звонить было поздно. Лена укладывала ребёнка спать. Катя должна была встать в шесть утра. Брат был на дежурстве. А человеку, с которым Полина действительно хотела поговорить, написать было нельзя — точнее, технически возможно, но они расстались четыре месяца назад, и после трёх неудачных попыток «остаться друзьями» наконец договорились друг друга не мучить. Поэтому Полина открыла приложение, где незнакомцы соединялись случайным образом. Первый собеседник спросил, откуда она, и исчез через двадцать секунд. Второй пытался продать криптовалюту. Третьим оказался Северный_Кот.

— А о чём поговорить хочешь? — спросил он.

Полина посмотрела на экран.

— Не знаю. Просто поговорить.

В этом «просто» было больше смысла, чем ей хотелось признавать. Бывают вечера, когда нам нужен совет. Бывают дни, когда хочется рассказать конкретную историю конкретному человеку. А бывает иначе: важнее самого разговора оказывается подтверждение, что где-то по ту сторону экрана существует другой живой человек, который сейчас тоже не спит и отвечает. Такой контакт легко обесценить. Назвать суррогатом, бегством от себя, дешёвой заменой настоящей близости. Но человеческая жизнь не всегда устроена так, что в нужную минуту рядом оказывается идеальный собеседник, готовый внимательно слушать, понимать контекст и никуда не торопиться.

Иногда нам действительно нужен хотя бы чей-то голос. Случайный разговор не обязан быть глубокой дружбой, чтобы на некоторое время уменьшить ощущение пустоты. При этом он не обязан и решать одиночество. Полина разговаривала с Северным_Котом почти сорок минут. Они обсудили ночные магазины, нелепые собеседования и почему люди продолжают покупать декоративные подушки, на которых никому не разрешают лежать. Полина несколько раз смеялась. Когда чат закончился, квартира снова стала тихой. И почти сразу вернулось то, от чего она туда пришла. Не скука. Она прекрасно знала, чем могла заняться.

Не отсутствие любого человеческого контакта — контакт только что был. Ей не хватало того особого вида разговора, в котором не нужно объяснять, кто такая Лена, почему слово «май» напоминает о прошлом отпуске и почему фраза «я нормально» иногда означает ровно обратное. Незнакомец мог поддержать разговор. Он не мог знать её жизнь. Это различие кажется очевидным, но именно ночью оно почему-то стало для Полины важным. Она закрыла приложение и открыла переписку с Катей. Последнее сообщение было трёхдневной давности: фотография торта, который Катя испекла и назвала «архитектурной ошибкой».

Полина написала: «Когда проснёшься, можно я тебе позвоню? Мне что-то одиноко последние дни». Отправила и сразу почувствовала неловкость. Слово «одиноко» выглядело слишком большим. Почти как заявление о чрезвычайном положении. Хотелось быстро дописать: «Да ничего серьёзного», чтобы облегчить задачу и себе, и Кате. Полина не дописала. Утром Катя ответила: «Конечно. В 10 нормально?»

Разговор в десять не был особенно драматичным. Катя варила кашу, её сын требовал найти зелёную машинку, Полина сидела с кофе на подоконнике. Первые минут десять они обсуждали работу. Потом Катя спросила:

— А ночью что было?

Полина пожалала плечами, хотя Катя этого не видела.

— Не знаю. Домой прихожу — и как будто некому сказать, что я пришла.

Катя помолчала.

— После Димы?

— Наверное.

— Ты скучаешь по нему?

— Иногда. Но не только по нему. По тому, что дома кто-то был.

Это было ближе к правде. После расставания Полина старательно заполняла календарь. Театр, английский, встречи, бассейн, работа из офиса вместо дома. Она не сидела в четырёх стенах и не ждала, когда жизнь вернётся. Более того, многие дни ей нравились. Но вечером существовал короткий участок времени, для которого у неё пока не было нового устройства. Раньше она открывала дверь и говорила: «Я дома». Иногда Дима отвечал из комнаты. Иногда не отвечал, потому что был в наушниках. Иногда они ссорились из-за того, кто купит молоко. Теперь фраза «я дома» никому не предназначалась.

Можно было научиться произносить её самой себе, вести дневник, завести кота или полюбить тишину. Всё это звучало неплохо, особенно кот. Но ни одна практика не должна была отменять простую вещь: Полине не хватало совместной повседневности. Не обязательно именно прежних отношений. Не обязательно нового партнёра немедленно. Ей недоставало человеческой включённости — знакомых людей, с которыми жизнь продолжается не только в заранее назначенные два часа в субботу. Это уже другая задача, чем «научиться быть одной».

Психологические разговоры об одиночестве иногда слишком быстро превращаются в воспитание самодостаточности. Человеку предлагают заполнить внутренний мир, найти хобби, медитировать, вести дневник, ходить одному в кафе и наконец перестать ждать, что кто-то придёт и спасёт его от пустоты. Некоторые из этих вещей действительно могут оказаться полезными. Но есть опасность: потребность в другом человеке начинает выглядеть как недостаток характера. Будто хорошо устроенный взрослый должен быть эмоциональным автономным домом с собственной электростанцией, водоснабжением и круглосуточной службой поддержки. Мы так не устроены.

Отношения с другими — не декоративное дополнение к психологически правильной жизни. Возможность быть увиденным, услышанным, узанным, возможность заботиться и получать заботу — часть человеческого опыта. Поэтому, когда человек говорит «мне не с кем поговорить», не стоит автоматически переводить это как «я не умею оставаться с собой». Возможно, ему действительно не с кем поговорить. Другое дело, что любой контакт и нужный контакт — тоже разные вещи.

Полина продолжала иногда заходить в случайные чаты. Один раз она проговорила полтора часа с женщиной из Новосибирска о комнатных растениях, хотя сама могла отличить только кактус от всего остального. В другой вечер закрыла приложение через пять минут, потому что разговоры раздражали. Постепенно она стала замечать простой вопрос перед тем, как открыть чат: «Чего я сейчас хочу от человека?» Иногда ответ был: «Чтобы кто-нибудь отвлёк». Иногда: «Хочу посмеяться». Иногда: «Мне страшно тихо дома». А однажды: «Хочу, чтобы Катя знала, как прошёл мой день». Тогда она написала Кате.

Не всякая человеческая потребность должна быть немедленно удовлетворена. Другие люди заняты, устают, не всегда отвечают, не обязаны круглосуточно спасать нас от тяжёлого вечера. Способность выдержать отсутствие немедленного ответа тоже будет частью нашей истории. Но она начинается не с запрета нуждаться. Она начинается с точности.

Через несколько недель Полина возвращалась домой после бассейна. В подъезде пахло краской, лифт опять не работал, и на четвёртый этаж она поднялась злая и запыхавшаяся. Открыла дверь. В квартире было темно. По старой привычке рука потянулась включить что-нибудь ещё до того, как она сняла куртку. Полина остановилась.

Сегодня ей не хотелось ни подкаста, ни случайного разговора. Она поставила чайник, переделась и минут десять сидела на кухне. Потом телефон завибрировал. Северный_Кот. «Не спится?» Полина улыбнулась. Посмотрела на сообщение. И ответила: «Сегодня спится. Хорошей ночи». Телефон она положила экраном вниз. Не потому, что научилась обходиться без людей. Просто сегодня ей никто не был нужен прямо сейчас.

ЧАСТЬ II. ЗАЧЕМ НАМ ДРУГИЕ

Глава 6. Нам всё-таки нужны люди

Когда Наталья впервые сняла квартиру одна, она ждала этого почти с восторгом. Сорок один год, развод позади, дочь учится в другом городе, и наконец никто не оставляет мокрое полотенце на кровати, не спрашивает из соседней комнаты, где лежит вещь, которая лежит ровно там, где лежала вчера, и не съедает сыр, купленный «на завтра». Первые недели были прекрасны. Наталья купила белую чашку, которую бывший муж назвал бы непрактичной, поставила кресло к окну и обнаружила, что может лечь спать в десять вечера, не объясняя это ни усталостью, ни плохим настроением, ни приближением конца цивилизации. А потом заболела.

Ничего страшного — температура, насморк, ломота. Она заказала продукты, поставила рядом с кроватью воду и вполне справлялась. Но к вечеру второго дня поймала себя на неожиданной мысли: хорошо бы кто-нибудь просто зашёл. Не спасать. Не лечить. Не приносить редкое лекарство из монастырской аптеки. Просто спросить: «Тебе чай сделать?» Наталья разозлилась на себя. Она так долго училась жить самостоятельно, что собственное желание чьего-то присутствия показалось ей почти откатом. Будто экзамен на взрослость был сдан, сертификат получен, а теперь выяснилось, что в третьем задании она всё-таки подсматривала.

Она написала дочери, что всё нормально. Подруге — что простыла, но «ничего не надо». Сестре вообще не сказала. В девять вечера раздался звонок в дверь. На пороге стояла соседка Ирина с кастрюлей.

— Я суп принесла.

— Зачем?

— Затем, что больные люди почему-то всегда говорят, что им ничего не надо.

— Я правда могу заказать.

— Можешь. А я правда уже принесла.

Наталья отступила, пропуская её в квартиру. Ирина налила суп, поставила чайник, сказала, что в подъезде опять сломался домофон, и через двадцать минут ушла. Никакого большого разговора не было. Наталье стало легче ещё до того, как подействовала таблетка. Мы довольно охотно восхищаемся человеческой независимостью. Умеет путешествовать один. Один ходит в кино. Не боится сидеть в кафе без компании. Не цепляется за отношения. Сам решает проблемы. Не ждёт, что кто-нибудь развлечёт, утешит или организует ему жизнь. Во всём этом есть настоящая свобода.

Но незаметно рядом может появиться другая идея: если взрослый психологически крепок, люди ему нужны только по желанию, примерно как десерт после хорошего ужина. Приятно, но без него вполне можно обойтись. Научные данные о человеческих отношениях плохо поддерживают такую картину.

Потребность в связи с другими людьми рассматривается в психологии как одна из базовых человеческих потребностей. Исследования различаются по теориям и определениям, но сама мысль, что качество отношений и чувство принадлежности имеют значение для благополучия, далеко не экзотична. А длительное переживание одиночества и социальная изоляция в больших наблюдательных исследованиях связаны с неблагоприятными показателями здоровья. Здесь важно не сделать следующий слишком красивый вывод.

Из этого не следует, что человек обязан постоянно быть окружён людьми. Не следует и то, что каждый вечер в одиночестве вреден. Мы уже видели Олега, которому пустая квартира подарила отличный день, и Полину, которой в другой момент действительно не хватало знакомого человеческого присутствия. Потребность в людях не измеряется числом часов, проведённых рядом с ними. Она скорее напоминает голод только в одном отношении: её существование не является моральным недостатком. Но даже эта метафора быстро перестаёт работать. С едой всё-таки проще — тарелка супа редко отвечает: «Извини, сегодня не могу, давай на следующей неделе».

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.