Анджей Волчек



Великая тишина

Анджей Волчек

Великая тишина

«Автор»
2026

Волчек А.

Великая тишина / А. Волчек — «Автор», 2026

В истории рассматривается феномен аварийного психо-моторного состояния, при котором любая социальная деятельность человека — от переписки до личных встреч — становится почти фатальным источником утечки ресурса.Немедленная польза достигается уже за счёт отказа от роли инициатора коммуникации и бесплатного репортёра собственной жизни в чатах и соцсетях. Вторая часть посвящена входящим сигналам: новости, чужие мнения и сценарии входят без согласия и присваиваются как собственные мысли. Вводится различение изоляции и дисциплины тишины: первая сужает мир, вторая возвращает право осознанно открывать и закрывать вход в сокровенный внутренний мир человека.

© Волчек А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Письмо первое. Радиомолчание как первое действие 5
Письмо второе. Перекрытие канала на выход 6
Письмо третье. Три дня без отчёта миру 8
Письмо четвёртое. Осторожная фильтрация исходящего 10
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Анджей Волчек
Великая тишина

Письмо первое. Радиомолчание как первое действие

Анна, я вижу по твоим вопросам и по тому, как ты описываешь свою жизнь, что ты сейчас не просто устала и не просто запуталась. Ты пишешь про работу — про коллег, начальника, подчинённых, клиентов, — и в этих описаниях слишком много спешки, огрызков фраз, желания всё сразу объяснить, оправдаться, успеть, удержать. Ты пишешь про своего спутника, и там тоже слышится не спокойный разговор, а попытка одновременно быть понятой, нужной, невиновной и сильной. И ты пишешь про себя так, будто сама с собой давно живёшь в коридоре и не решаешься войти в собственную комнату. По этим трём линиям мне уже очевидно: ты находишься в аварийном психо-моторном состоянии. Не потому, что с тобой что-то не так как с человеком, а потому, что твоя психика сейчас работает в режиме пожарной сигнализации, и в этом режиме нельзя вести социальную деятельность. В таком состоянии любое действие вовне — это не движение к исцелению, а расход последнего заряда.

Первое, что ты немедленно должна сделать, это войти в состояние, которое на войне называется «радиомолчанием», и вот почему. Твой канал на выход сейчас — это открытая труба, в которую утекает сила. Ты не обязана быть бесплатным фотографом и репортёром собственной жизни. Не пиши ничего в соцсетях. Постарайся хотя бы на ближайшие три дня не выдавать никакой информации о себе и окружающем мире — ты и мир тесно связаны, но об этом позже. Сначала нужно перекрыть канал на выход, потом заблокировать его, а уже затем осторожно фильтровать исходящее. Не чаты, не соцсети, не звонки, не личные встречи по инерции. Не потому, что мир плохой, а потому, что твой передатчик сейчас перегрет. Немедленная польза от этого проста: ты перестаёшь быть инициатором любой коммуникации и впервые за долгое время не тратишь себя на объяснения, которые никто не просил.

Ни в коем случае не сообщай никому, что решила стать осознанной, исцелиться и преобразиться, даже своему спутнику. Это не тайна ради тайны. Это защита первого шага от чужих комментариев, чужих ожиданий и чужого нетерпения. И нет, я ни в коем случае не преследую цель атомизации общества и развала семьи. Ты вскоре поймёшь, что ближние твои — не контейнер для твоей души-распашонки, чтобы сливать на них нефильтрованную и ненужную им информацию. Лёгкая коммуникативная развязность вредит отношениям сильнее, чем драки и бранная ругань, потому что она размывает берега и оставляет после себя не ссору, а мутную воду.

Пока мы не трогаем вход. Но чтобы ты понимала динамику нашей переписки: после того как мы поставим фильтр на выход, мы займёмся тем, как информация на вход портит тебе жизнь. Новости, чужие мнения, чужие сценарии, чужие тревоги входят в тебя без твоего согласия и потом выдают себя за твои собственные мысли. Цель не в том, чтобы оглохнуть навсегда, а в том, чтобы вернуть себе право решать, что и когда впускать. Великая тишина начинается не с презрения к людям, а с честного перекрытия крана, из которого ты годами поила всех, кроме себя.

Письмо второе. Перекрытие канала на выход

Анна, если ты действительно вошла в радиомолчание, то теперь важно понять: это не разовое усилие и не поза на три дня. Радиомолчание — это режим, который сначала перекрывает канал на выход, потом блокирует его, а уже затем учится осторожной фильтрации. Ты не должна сейчас доказывать миру, что у тебя всё хорошо, и не должна объяснять, почему ты стала отвечать реже. Любое объяснение — это снова выход сигнала. Любая попытка оправдаться — это снова расход силы. В аварийном психо-моторном состоянии нельзя вести социальную деятельность, потому что социальная деятельность требует запаса, а у тебя сейчас его нет.

Перекрыть канал на выход — значит убрать не только слова, но и поводы. По работе это выглядит так: ты перестаёшь быть первой в чатах, первой в обсуждениях, первой в уточнениях и первой в защите своей позиции. Начальнику ты отвечаешь по существу и коротко, без встречного потока мыслей и без попытки угадать, что он ещё имел в виду. Подчинённым даёшь ясные задачи в установленное время, а не круглосуточно подогреваешь их тревогу своим участием. С клиентами ты держишь шаблон и расписание, а не превращаешь каждое обращение в маленький спектакль заботы. Коллегам ты не обязана быть бесплатным фотографом и репортёром собственной жизни. Это не высокомерие и не атомизация. Это гигиена передатчика, который перегрет.

Блокировка — это уже техническая сторона. Убери уведомления, вынеси приложения с первого экрана, выключи автоматические ответы там, где они втягивают тебя в бесконечную переписку, и не открывай чаты «на секунду», потому что секунда в твоём состоянии растягивается в час и оставляет после себя мутную воду. Если есть рабочий канал, оставь один канал для действительно срочного. Всё остальное может подождать. Ты удивишься, но мир не рухнет от того, что ты не прокомментировала чужую реплику и не отправила голосовое сообщение с подробностями своего дня. Немедленная польза от этого проста: ты перестаёшь быть инициатором любой коммуникации и впервые за долгое время не тратишь себя на объяснения, которые никто не просил.

Осторожная фильтрация начинается не с поиска идеальных слов, а с вопроса: служит ли это дело делу или служит моей тревоге. Если сообщение нужно, чтобы удержать работу, — оно короткое и по существу. Если оно нужно, чтобы получить подтверждение, что тебя не отвергли, — оно не отправляется. Если звонок нужен, чтобы снять своё напряжение, — он откладывается. Если звонок нужен, чтобы решить реальную задачу, — он делается в отведённое время и с ясной границей. Ты не должна сообщать никому, что решила стать осознанной, исцелиться и преобразиться, даже своему спутнику. Это не тайна ради тайны, а защита первого шага от чужих комментариев, чужих ожиданий и чужого нетерпения. Ближние твои — не контейнер для твоей души-распашонки, чтобы сливать на них нефильтрованную и ненужную им информацию. Лёгкая коммуникативная развязность вредит отношениям сильнее, чем драки и бранная ругань, потому что она размывает берега и оставляет после себя не ссору, а мутную воду.

И нет, я не преследую цель развалить твою семью или отрезать тебя от людей. Великая тишина нужна не для того, чтобы ты исчезла, а для того, чтобы ты перестала вытекать. Пока мы ставим фильтр только на выход. Следующий шаг будет труднее: мы будем смотреть, как информация на вход портит тебе жизнь, как чужие новости, чужие мнения и чужие сценарии входят в тебя без согласия и потом выдают себя за твои собственные мысли. Но сначала доведи

до конца это перекрытие. Не объявляй о нём. Не превращай его в представление. Просто перекрой кран и дай себе несколько дней тишины, в которой никто, кроме тебя, не обязан слышать твой голос.

Письмо третье. Три дня без отчёта миру

Анна, ты уже перекрыла канал на выход, и я знаю, что первые часы или даже первый день могли показаться странными. Возможно, ты поймала себя на том, что рука сама тянется к телефону, чтобы написать что-то в чат, выложить фотографию, ответить на чужую реплику или просто сообщить кому-то, что у тебя всё под контролем. Это не слабость. Это старая привычка отчитываться перед миром, которая включается быстрее, чем ты успеваешь её заметить. Поэтому теперь наша задача — продержаться три дня без отчёта. Не потому, что в отчёте самом по себе есть что-то плохое, а потому, что твой передатчик сейчас перегрет, и каждый лишний сигнал вовне забирает силу, которая нужна тебе для восстановления.

Три дня без отчёта миру — это не наказание и не поза. Это минимальный срок, чтобы снять первичную ломку от публичности. Ты не должна сообщать никому, что решила стать осознанной, исцелиться и преобразиться, даже своему спутнику. И дело не в том, чтобы что-то скрыть. Дело в том, что любое объявление о новом пути создаёт обязательство перед чужими ожиданиями. Люди начинают следить, комментировать, спрашивать, как успехи, и незаметно для себя ты оказываешься не в процессе исцеления, а в процессе отчётности. А отчётность в аварийном состоянии — это ещё один канал утечки. Ближние твои — не контейнер для твоей души-распашонки, чтобы сливать на них нефильтрованную и ненужную им информацию. Лёгкая коммуникативная развязность вредит отношениям сильнее, чем драки и бранная ругань, потому что она размывает берега и оставляет после себя не ссору, а мутную воду.

По работе эти три дня могут выглядеть как короткие ответы по существу и отсутствие инициативы в чатах. Ты не объясняешь, почему стала молчаливее. Ты не оправдываешься и не рассказываешь, что у тебя сложный период. Начальнику и коллегам достаточно того, что задачи выполняются, а подчинённые получают ясные указания в срок. Если кто-то спросит, почему ты не участвуешь в обсуждении, можно ответить нейтрально: «Сейчас много работы, отвечу позже» — и это не будет ложью, потому что работа действительно есть, и она в том числе внутренняя. С клиентами ты держишь шаблон и расписание, а не превращаешь каждое обращение в маленький спектакль заботы. Ты не обязана быть бесплатным фотографом и репортёром собственной жизни. И это не атомизация общества и не развал семьи. Это гигиена передатчика, который перегрет.

В личной жизни эти три дня могут оказаться труднее всего. Спутник может заметить твою молчаливость и спросить, что происходит. Ты не обязана ни рассказывать о своём решении, ни изображать прежнюю активность. Можно сказать, что устала и хочешь несколько дней побыть тише. Это правда, и в этой правде нет ни обвинения, ни отчёта. Если он настаивает на подробностях, ты имеешь право не вдаваться в них. Твоя внутренняя работа — это не тема для совместного обсуждения до тех пор, пока ты сама не решишь иначе. И это не холодность. Это граница, которая нужна тебе сейчас больше, чем чьё-то одобрение.

И самое важное — отношения с самой собой. Три дня без отчёта миру означают, что ты не заполняешь паузу чужими голосами. Не листаешь ленту, чтобы заглушить пустоту. Не пишешь подруге, чтобы пожаловаться на спутника. Не оставляешь комментарии, чтобы почувствовать, что ты ещё существуешь для других. Существование не подтверждается лайками и ответами. Оно подтверждается тем, что ты слышишь собственные мысли без спешки. Если совсем невмоготу, пиши мне. Но не в соцсети. Не в общий чат. Не в мир. В письме ко мне ты

можешь быть честной, потому что это не отчёт, а разговор. И даже мне ты не обязана сообщать всё сразу.

Через три дня мы перейдём к следующему шагу — осторожной фильтрации исходящего. Но пока просто держи паузу. Не объявляй о ней. Не превращай её в представление. Не ищи одобрения. Просто перекрой кран и дай себе несколько дней тишины, в которой никто, кроме тебя, не обязан слышать твой голос. Великая тишина начинается не с презрения к людям, а с честного перекрытия того, из чего ты годами поила всех, кроме себя.

Письмо четвёртое. Осторожная фильтрация исходящего

Анна, если ты выдержала эти три дня без отчёта миру, то ты уже сделала то, что большинство людей не делает годами: ты перестала быть инициатором любой коммуникации и увидела, сколько силы уходило в этот открытый кран. Теперь начинается следующий этап — не глухое молчание навсегда, а осторожная фильтрация исходящего. Это не значит, что ты снова возвращаешься в чаты и звонки с прежней лёгкостью. Это значит, что каждый сигнал, который ты выпускаешь наружу, проходит через внутренний шлюз. И первым делом этот шлюз спрашивает не «что люди подумают», а «служит ли это делу или служит моей тревоге».

По твоим вопросам я вижу, что тебе уже не терпится кому-то что-то объяснить. Возможно, на работе есть коллега, который заметил твою молчаливость и начал задавать вопросы. Возможно, начальник ждёт от тебя прежней инициативы, а подчинённые привыкли, что ты сама подогреваешь их тревогу своим участием. Возможно, клиенты пишут больше, чем нужно, потому что ты раньше отвечала быстрее, чем следовало. И возможно, твой спутник уже спрашивает, что с тобой происходит. Именно здесь и нужен фильтр. Ты не обязана быть бесплатным фотографом и репортёром собственной жизни. Ты не нанималась выдавать каждому встречному подробный отчёт о своём внутреннем состоянии только потому, что он проявил любопытство.

Фильтрация исходящего начинается с вопроса о цели. Если сообщение нужно, чтобы решить реальную рабочую задачу, оно короткое и по существу. Если оно нужно, чтобы получить подтверждение, что тебя не отвергли, оно не отправляется. Если звонок нужен, чтобы снять своё напряжение, он откладывается. Если звонок нужен, чтобы согласовать сроки или уточнить факт, он делается в отведённое время и с ясной границей. Начальнику ты отвечаешь по делу и не пытаешься угадать, что он ещё имел в виду. Коллегам ты не обязана объяснять, почему стала молчаливее. Подчинённым даёшь ясные задачи в установленное время, а не круглосуточно подогреваешь их тревогу своим участием. С клиентами держишь шаблон и расписание, а не превращаешь каждое обращение в маленький спектакль заботы. Это не высокомерие и не атомизация общества. Это гигиена передатчика, который перегрет.

В личной жизни фильтр труднее всего, потому что там меньше формальных правил и больше старых привычек. Спутник может заметить, что ты не рассказываешь всё сразу, и это может его задеть. Но ты не обязана ни рассказывать о своём решении, ни изображать прежнюю активность. Можно сказать, что устала и хочешь несколько дней побыть тише. Это правда, и в этой правде нет ни обвинения, ни отчёта. Если он настаивает на подробностях, ты имеешь право не вдаваться в них. Твоя внутренняя работа — это не тема для совместного обсуждения до тех пор, пока ты сама не решишь иначе. И нет, я ни в коем случае не преследую цель атомизации общества и развала семьи. Ты вскоре поймёшь, что ближние твои — не контейнер для твоей души-распашонки, чтобы сливать на них нефильтрованную и ненужную им информацию. Лёгкая коммуникативная развязность вредит отношениям сильнее, чем драки и бранная ругань, потому что она размывает берега и оставляет после себя не ссору, а мутную воду.

И самое тонкое — это фильтр в отношениях с самой собой. Ты можешь думать, что там фильтровать нечего, ведь это же внутренний разговор. Но именно во внутреннем разговоре ты

часто продолжаешь отчитываться перед воображаемыми свидетелями. Ты прокручиваешь, как выглядела, что сказала, как это было воспринято, что нужно было ответить иначе. Это тоже исходящий сигнал, только он не уходит в сеть, а крутится внутри тебя и сжигает ту же силу. Осторожная фильтрация исходящего означает, что ты не обязана превращать каждую мысль в сообщение и каждое чувство в объяснение. Некоторым вещам достаточно быть замеченными. Некоторым мыслям достаточно быть записанными для себя. Некоторым чувствам достаточно быть выдержанными в тишине, а не срочно переданными другому человеку.

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.