

A black and white line drawing of a large, diverse crowd of people, including men and women of various ages and ethnicities, some with beards, some wearing hats, and some waving. The style is simple and illustrative.

ПЛЮС **1** ПОБЕДА

ДЖО КИОХЕЙН

КОД ДОВЕРИЯ

ИСКУССТВО НАЛАЖИВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ СВЯЗИ
С НОВЫМИ ЛЮДЬМИ

АКТУАЛЬНЫЕ
РЕШЕТЫ ПРЕВРАЩЕНИЯ
"ПУСТОЙ БОЛТОВНИ"
В БЕСЧЕЛННЫЙ
КАПИТАЛ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Джо Киохейн
Код доверия. Искусство
налаживать полезные
связи с новыми людьми
Серия «Психология. Плюс 1 победа»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68962227

Код доверия: искусство налаживать полезные связи с новыми людьми:

Эксмо; М.; 2023

ISBN 978-5-04-184532-2

Аннотация

Сенсационное расследование по актуальной теме «простых коммуникаций» от Джо Киохейна поможет вам обрести уверенность в себе, перестать бояться разговаривать с незнакомцами и научиться поддерживать беседу в любом месте с любым человеком.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзывы о книге	6
Пролог. Незнакомцы в такси	7
Часть I. Что происходит, когда мы разговариваем с незнакомцами?	22
Глава 1. Незнакомцы в классе	22
Глава 2. Доступный источник счастья, которым мы почти никогда не пользуемся	34
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Джо Киохейн

Код доверия. Искусство налаживать полезные связи с новыми людьми

Посвящается Джун

«Единственное подлинное путешествие, единственный источник молодости – это не путешествие к новым пейзажам, а обладание другими глазами, лицезрение Вселенной глазами другого человека, сотен других людей, лицезрение сотен вселенных, которые каждый из них видит, которыми каждый из них является».

Марсель Пруст

«Я по собственному опыту знаю, как от случайно встреченного незнакомца может исходить непреодолимая привлекающая сила, которая опрокидывает привычные перспективы, подобно тому, как порыв ветра может обрушить панели декораций: то, что казалось близким, становится бесконечно далеким, а далекое – близким».

Габриэль Марсель

«Люди холодны, когда ты – незнакомец».
Джим Моррисон

Joe Keohane

THE POWER OF STRANGERS

Copyright © 2021 by Joe Keohane

All rights reserved.

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Почему люди чувствуют себя такими разобщенными, разделенными и одинокими? И что будет, если мы решим эту проблему? И станем ли мы от этого счастливее и здоровее? Отвечая на эти вопросы, Джо Кеохейн объясняет, что общение с незнакомыми людьми – это гораздо проще, легче и полезнее, чем мы думаем.

– Сара Дж. Трейси, доктор философии, профессор Школы человеческих коммуникаций имени Хью Даунса при Университете штата Аризона

Спасибо Зевсу, человеческой природе и блестящему Джо Кеохейну за «Силу незнакомцев» – яркую, остроумную и, осмелюсь сказать, жизнеутверждающую смесь психологии, антропологии и жизненного опыта. До сих пор я никогда не понимал, почему незнакомые люди болтают больше на рынках, чем в супермаркетах, или почему жизненно важное и широко применяемое умение слушать и дар быть услышанным так приятны.

– Пейдж Уильямс, штатный писатель The New Yorker, автор книги «Художник-динозавр: одержимость, наука и глобальные поиски окаменелостей»

Пролог. Незнакомцы в такси

Расскажу вам историю про незнакомца.

Пару лет назад мне посчастливилось провести две недели на острове Нантакет в рамках семинара для сценаристов: мы, четверо писателей, жили в одном доме, занимались своими делами, встречались с работниками киноиндустрии, ходили на вечеринки и методично потребляли спиртное и еду, любезно предоставленную хозяевами. Как-то после вечеринки мы вчетвером стояли в темноте, ожидая такси. Я рассказывал о том, что, хотя мое занятие – журналистика в печатных изданиях – кажется умирающим ремеслом в сравнении с другими моими планами, надеждами, мечтами и т. п., я не променял бы этот опыт ни на что, потому что работа журналистом дает мне возможность общаться с незнакомыми людьми. А из таких разговоров узнаешь, что в каждом сокрыто жемчужное зерно, каждый может сказать нечто такое, что тебя удивит, развеселит, приведет в ужас, научит чему-то. Люди разговаривают с незнакомцами, не сдерживая себя, и порой сказанное ими оказывается очень важным. Эти слова открывают тебе богатство, благодать и даже боль человеческого опыта. Люди оказываются свободными, отдельными мирами. Когда тебя впускают в такой мир, можно усвоить малую его частицу – а это способствует развитию. Так приобретается эмпатия, мудрость и понимание.

Наконец подъехало такси. За рулем сидела пожилая женщина. Мы погрузились в машину, и я решил показать своим спутникам на практике все, о чем только что говорил. (Как вы увидите, я особенно люблю таксистов.) Я спросил у женщины, каково ей живется в Нантакете. Она ответила. Я спросил о чем-то еще. Она ответила. Она почувствовала себя свободно и комфортно и за двадцать минут поездки рассказала нам всю свою историю. Она родилась в богатой семье и жила в Верхнем Западном Манхэттене. Когда она была еще маленькой, какая-то светская дамочка сказала ее родителям, что девочкам нужно перебинтовывать икры. По ее мнению, для истинной светской львицы просто унижительно гулять с ребенком, у которого неизящные икры. Родители прислушались к этому странному совету, и девочка почти разучилась ходить.

– Что же сделали ваши родители, поняв, что произошло? – спросил я. – Они обратились к хирургу или физиотерапевту? Попытались ли они восстановить нанесенный ущерб и вернуть вам утраченную подвижность? Они хотя бы извинились?

– Ничего подобного, – ответила таксистка.

– Что же они сделали?

– Они заставили меня брать уроки танцев!

– О боже! – ахнул я. – Зачем же они так поступили?

– Чтобы научить меня падать более элегантно!

Читатель, я – внук, сын и брат работников ритуальной

службы, убежденных ирландских католиков. Все мы живем в Бостоне, штат Массачусетс. Происхождение сформировало мой взгляд на мир, мое чувство юмора, всю мою личность. И когда я говорю, что никогда в жизни не слышал столь же идеального описания человеческого состояния, чем услышал от этой совершенно незнакомой мне женщины среди ночи на Нантакете, позолоченном маленьком бумеранге посреди Атлантики, – вы можете мне поверить.

После этого разговора я стал чаще думать о незнакомцах. «Почему мы не разговариваем с незнакомцами? – думал я. – Когда мы начнем это делать? И что тогда произойдет?» Я сам общался с ними только в рамках журналистской деятельности. Но не в обычной жизни. Работа и воспитание маленькой дочери – так называемый баланс карьеры и личной жизни, который часто превращается в войну на уничтожение, – оставляли мало времени на посещение тех мест, где можно пообщаться с незнакомцами. Да и сил на это не оставалось. Даже когда мне удавалось выкроить полчаса, чтобы заглянуть в бар или кафе, я не общался с людьми. А когда заговаривал, ничего не получалось. Думаю, что мой мозг попросту не работал – и меня поймут все родители маленьких детей. Я вел себя замкнуто – читал или просто таращился в свой смартфон, бессмысленно потребляя «контент», который не мог припомнить спустя всего несколько минут, но который порождал во мне странное чувство неуверенности.

Со временем я вообще перестал с кем-либо разговаривать. Я не смотрел в глаза людям. Любой визуальный контакт становился для меня тяжелым испытанием.

Меня поражало, как легко замкнуться в себе, отключиться от обычных человеческих взаимодействий. Социолог Ричард Сеннетт всю жизнь изучал жизнь городов. Он предложил идею *жизненных трений*. Некомпетентность в определенных вопросах заставляет нас коммуницировать с незнакомцами: мы спрашиваем у мясника, какой кусок выбрать для гриля, узнаем у чужих людей дорогу или заказываем пиццу по телефону. Технический прогресс избавляет нас от необходимости подобных взаимодействий. И мне кажется, что это лишает нас важных социальных навыков. Я сам тому доказательство. Почему я всегда выбираю в супермаркете кассу самообслуживания, хотя и в обычных нет очереди? Почему меня раздражает, когда продавец в магазине спрашивает у меня о планах на день? Почему я перестаю разговаривать с незнакомцами и утыкаюсь в свой смартфон, хотя по опыту знаю, что они могут рассказать мне нечто более интересное, чем покажет токсичная лента Twitter? Не знаю. Но я поступал именно так. И мне это совсем не нравилось.

И все же бывали моменты, когда я заговаривал с незнакомцами, как тогда на Нантакете. И все получалось – и передо мной открывался маленький мир. Я приобретал нечто ценное: понимание, шутку, иной взгляд на вещи, хорошую историю. Но чаще всего происходило нечто странное: я ис-

пытывал *облегчение*. И мне хотелось понять почему.

Эти вопросы проникали в мою повседневную работу. Беря интервью у актера Алана Алды и спрашивая о том, как он преподает навыки общения ученым, я упомянул о странном облегчении, которое испытывал после разговоров с незнакомцами. Алан просиял.

– Я ощущаю это чувство совершенно физически, – сказал он. – И настолько сильно, что всегда удивляюсь, почему общение с другими людьми не становится насущной потребностью. Почему нас не тянет к этому естественным образом?

Действительно, почему?

Ну, для начала скажем, что у незнакомцев очень дурная репутация. Великий певец в стиле кантри Мерл Хаггард называл свою группу «Незнакомцы» не из желания предстать перед слушателями в образе достойных граждан. Он хотел, чтобы мы считали их опасными. Фильм Хичкока «Незнакомцы в поезде» вовсе не о встрече с романтическим партнером, клиентом или новым другом. И уж точно не о расширении горизонтов благодаря случайным разговорам в поезде. Нет, этот фильм говорит нам: если не будешь осторожен, обаятельный психопат втянет тебя в смертельную игру, которая затронет и твою жену, и твоего отца. Изначально роман Уильяма Голдинга «Повелитель мух» назывался «Незнакомцы, явившиеся изнутри», – и название было выбрано не потому, что английские школьники проявили свои лучшие качества, оказавшись на необитаемом острове.

И, конечно же, надо вспомнить самого знаменитого незнакомца. Альбер Камю написал роман «Посторонний» вовсе не о добродетельном алжирце, который переехал во Францию ради хорошей жизни и познакомил местных жителей с богатыми традициями алжирской кухни и культуры. Это книга о человеке, который настолько оторвался от мира, что стал незнакомцем для самого себя. Он ничего не чувствует, когда умирает его мать, он убивает человека, а когда его отправляют на виселицу, хочет только одного: «...пусть в день моей казни соберется много зрителей и пусть они встретят меня криками ненависти». Только это позволит ему почувствовать себя менее одиноким. Можно сказать, что герой этого романа Камю был первым предшественником интернет-троллей.

Страх перед тем, что незнакомцы – даже самые дружелюбные на первый взгляд – являются носителями хаоса, предательства, морального и даже физического разложения, живет с нами ровно столько, сколько в мире существует человеческое общество.

Он возник еще во времена охотников-собирателей, пережил появление деревень, городов и государств и привел нас к истерии восьмидесятых годов XX века, когда в незнакомцах видели страшную угрозу и опасность. Илон Маск называет метро «случайным сборищем незнакомцев, каждый из которых может оказаться серийным убийцей». А шериф округа

Харрис в Джорджии – весьма уважаемого региона – в 2018 году установил на дороге билборд с надписью: «Добро пожаловать в округ Харрис, штат Джорджия. У нас есть оружие. Если вы кого-то убьете, мы можем убить вас. У нас всего ОДНА тюрьма и 356 кладбищ. Желаем приятного пребывания!»

Сегодня наши проблемы в общении с незнакомцами сохраняются. Запад переживает сложный политический период, связанный отчасти с миграцией культурных незнакомцев – людей, которые бегут от войны, лишений и тирании в поисках безопасности и новых возможностей. Для многих коренных жителей европейских стран этот поток стал настоящим шоком, пошатнувшим чувство принадлежности к определенной общности и идентичности.

Новые лица усилили и без того мощную склонность испытывать страх перед незнакомцами, и ответная реакция оказалась свирепой – это было связано с полным непониманием. Судя по данным нескольких опросов, жители западного мира чрезмерно преувеличивают масштабы иммиграции и очень недооценивают способность переселенцев встроиться в жизнь новых стран.

В то же время политическая поляризация, сегрегация, дискриминация и неравенство превращают в незнакомцев и наших сограждан. Надо признать, что в Америке мы попросту не выносим вида друг друга. В 2016 году Фонд Пью обнаружил, что «отношение сторонников одной партии к пар-

тии другой сегодня стало более негативным, чем в любой момент в течение последней четверти века». Три года спустя тот же фонд сообщал: «Степень разделения и враждебности... лишь увеличилась». Сегодня все больше сторонников одной партии считают сторонников другой партии людьми аморальными и недалекими – в отличие от себя. Каждая сторона не понимает другую, потому что даже не пытается. Дружеские отношения между сторонниками разных партий возникают редко. Поляризация разъединяет нас. Мы не просто не хотим общаться друг с другом, но даже не допускаем мысли о том, что наш противник – нечто большее, чем бессмысленный организм, лишенный воли, эмпатии или сложной мотивации. Мы воспринимаем оппонентов как злобных простаков, человеческий мусор. Да вообще людей в них не видим.

В сегодняшнем политическом климате, знаменуемом бесконечными призывами к солидарности единомышленников, мы оказываемся глубоко и опасно одинокими. Исследования обнаружили в США и Великобритании настоящую эпидемию одиночества. Она затрагивает всех, но особенно молодых людей, степень одиночества которых превосходит даже уровень одиночества пожилых людей. А врачи давно установили, что оно столь же вредно для человека, как и курение, то есть представляет угрозу общественному здоровью.

Причины одиночества сложны. Технические новинки избавляют нас от необходимости общения с незнакомцами, и

наши социальные навыки разрушаются, лишая нас возможности знакомиться с новыми людьми. Все больше людей переезжают в города. Мы меняем знакомых, друзей и родственников на постоянный поток незнакомцев, и это не позволяет ощутить связь с собственным районом. Глобализация продолжается, миллионы людей мигрируют, и мы скорее заговорим с незнакомым человеком в Индии, чем с собственным соседом. Политолог Крис Рамфорд называет это явление «отчужденностью».

Он пишет: «Знакомые места, связанные с нашим повседневным существованием, более не кажутся нам „нашими“». Относительно собственных сообществ и соседства мы чувствуем, что живем рядом, но отдельно от других людей, которых в иных условиях могли бы считать частью своей местной общины... Мы более не понимаем, кто мы есть, и нам трудно определить, кто принадлежит к „нашей“ группе, а кто является чужаком... Отчуждение означает, что мы должны признать незнакомцами (для кого-либо) и самих себя».

Этот процесс, конечно же, не ограничивается мегаполисами. То же происходит в маленьких городках, где население меняется, а социальные и экономические силы порождают глубокие перемены, способные сделать неузнаваемыми даже наши родные места, — и мы становимся незнакомцами на своей малой родине. Как мы увидим, когда среда становится более разнообразной, у нас возникает тревога даже от мысли о разговоре с вновь прибывшими, вне зависимости от

политических взглядов. Порой эта тревога заставляет избегать контакта не только с незнакомыми людьми, но и с теми, кто нам уже известен.

В результате мы теряем корни, ощущаем оторванность от собственного мира. «Мы радикально изменили нашу среду, – писал невролог Джон Качиоппо, который всю жизнь изучал одиночество. – Развитие карьеры, жилищные условия, смертность и социальная политика следуют путем глобального капитализма, и значительная часть мира принимает образ жизни, который закрепляет и усиливает хроническое чувство изоляции, которое уже ощущают миллионы людей».

Учитывая огромное количество незнакомцев с дурной репутацией, скопившихся за последние, скажем, два миллиона лет, удивительно, что кто-то вообще с ними разговаривает. И все же мы это делаем. И должны. Потому что без них мы – никто. И свидетельство тому – моя собственная история. Я не Поллианна¹. Я понимаю, какой вред люди могут причинить друг другу. В этом мире я прожил сорок лет, и меня по-прежнему изумляет, насколько бессмыслен и жесток этот вред. По-моему, *Homo sapiens* – уникальный вид, несущий в себе чудовищные противоречия и дух разрушения. И все же мой самый важный жизненный опыт связан с общением

¹ *Поллианна* – героиня одноименного романа Элинора Портер; неизменно добрая ко всем окружающим девочка. – *Прим. ред.*

с незнакомцами.

Во время учебы в колледже я играл на бас-гитаре в музыкальном магазине на окраине Филадельфии. И тут появился чернокожий мужчина средних лет в ковбойской шляпе. Он посмотрел на меня, на бас-гитару, потом снова на меня и пробормотал:

– Черт, а ты чертовски похож на Конана О’Брайена!²

И в тот же момент он принял меня в свою новую фанк-группу. Мы выступали в Филадельфии, а потом пели госпел в баптистских церквях, где я часто оказывался единственным белым. Для двадцатилетнего парня из белого района этот опыт – от общения с более взрослыми музыкантами до искреннего гостеприимства прихожан по отношению к такому чужаку, как я, – был настоящим откровением. Именно это сделало меня таким, каков я есть, и сформировало мой взгляд на мир.

По окончании колледжа я нашел между страницами книги в книжном магазине необычный флаер. Это было приглашение писателей для новых публикаций. Меня это зацепило, и я послал автору послания электронное письмо. Издаться мне так и не удалось, но тот человек оказался менеджером по распространению небольшой еженедельной газеты. Мы подружились, потом стали соседями. Он познакомил меня с редактором. Я начал писать в эту газету, а через несколько лет стал редактором. Так началась моя журналистская рабо-

² Конан О’Брайен – американский комик и телеведущий. – Прим. ред.

та. Общение с незнакомцами полезно для бизнеса и карьеры. Если бы не тот флаер, моя жизнь была бы совершенно другой.

Я совершил бы преступление, если бы не рассказал о своем коллеге, ирландце, который спустя год затащил меня на вечеринку, и там я встретился с совершенно незнакомым человеком. Он стал моим другом. Оказалось, что он работает с совершенно незнакомой девушкой, которая стала моей женой и матерью моей дочери. К слову, об опасности незнакомцев. Вот что мне однажды сказала дочка: «Папа, люди могут бояться тебя. Но я не боюсь – я же тебя уже давно знаю!»

Мои родители, Эд и Джоан, чемпионы мира по общению с незнакомцами. У них появляются приятели везде, куда бы они ни отправились: на улице, в отпуске, в ресторане или парке. Черета друзей и знакомых никогда не кончается. Если многие пожилые люди пассивно наблюдают за тем, как сужается их социальный круг, то мои родители постоянно расширяют его. Для них (и для многих их друзей) общение с незнакомцами абсолютно неотделимо от самой жизни.

Я совершенно не сомневаюсь в том, что стал тем, кто я есть, нашел свое призвание, сформировался как личность и поселился там, где я живу, именно благодаря незнакомцам. Но я сижу в баре всего в нескольких дюймах от другого человека – и я опустил голову, опустил глаза и молчу, лицо мое залито холодным голубым светом смартфона. И мне это не нравится.

Почему мы не разговариваем с незнакомцами? И когда будем? Что произойдет, когда мы начнем общаться?

Эта книга – результат поисков ответов на эти вопросы. И я точно знаю, что будет: мы станем лучше, умнее и счастливее, а незнакомцы – и весь мир – перестанут нас так пугать. Новые исследования показывают, что общение с незнакомцами расширяет горизонты, открывает новые возможности, отношения и перспективы. Общение уменьшает чувство одиночества и усиливает ощущение принадлежности местам, где мы живем, даже если места эти меняются. Общение с незнакомцами – беженцами или политическими противниками – избавляет от предубеждений и способствует объединению общества. Как писал философ Кваме Энтони Аппиа: «Когда незнакомец перестает быть воображаемым, а становится реальным человеком, ведущим человеческую социальную жизнь, он может нравиться или не нравиться, с ним можно соглашаться или не соглашаться, но при взаимном желании, в конце концов, можно понять друг друга».

Мы с вами вместе пройдем путь, описанный в этой книге, переходя от малого к большому. Мы начнем с психологических открытий: что происходит, когда у нас случается пусть даже мимолетный контакт с незнакомцем? А потом мы копнем глубже. Почему кратковременное общение с незнакомцем так приятно? Мы вернемся к заре человечества и поищем ответ у наших человекообразных предков. Мы

поймем, как стали *ультраобщительными обезьянами*, существами, которые одновременно и боятся чужаков, и нуждаются в них. Мы узнаем, как охотники-собиратели нашли безопасный способ общения с незнакомцами и как это способствовало их выживанию. Мы поговорим о том, как гостеприимство по отношению к чужакам стало краеугольным камнем цивилизации. Мы увидим, как истинный, преображающий гений массовой религии делает посторонних людей знакомыми – даже без реального знакомства. Мы узнаем, как росли города – потому что люди хотели находиться в окружении чужаков, а не чураться их. Мы поговорим о том, что наша цивилизация возникла, потому что люди нашли способ сочетать страх перед незнакомцами с возможностями, которые они предлагают. Мы проанализируем все факторы, которые мешают нам общаться с незнакомцами, – от технологии и политики до гражданства уютной и очень спокойной страны Финляндии.

И конечно же, мы познакомимся с массой людей: прохожими, активистами и исследователями, которые пытаются выработать культуру общения, способную разрешить самые острые наши социальные проблемы. Мы усвоим полезнейшие уроки жизни – я расскажу о приемах, испробованных лично, когда я старался стать более общительным.

Мы с вами уйдем на два миллиона лет в прошлое и вернемся в настоящее, разбираясь в том, почему и как нужно общаться с незнакомцами. Медиа, политики, школы, поли-

ция и многие другие много лет учили нас тому, что взаимодействовать с чужаками опасно. Поверьте, общение с ними гораздо менее опасно, чем отказ от него.

Общение с незнакомцами – это не просто образ жизни. Это способ выживания.

Часть I. Что происходит, когда мы разговариваем с незнакомцами?

Глава 1. Незнакомцы в классе

В этой главе я совершаю путешествие в Лондон, чтобы заново овладеть тем, что должно быть до смешного рудиментарным человеческим навыком, и чувствую себя некомфортно – признак грядущих изменений.

Наше путешествие начинается ясным днем в небольшом классе лондонского Университета Риджентс. Я сижу в кресле, терзаясь муками джет-лага. В руках моих третья чашка кофе. В классе еще четыре человека. К счастью, они явно достигли более высокого, чем я, уровня. Мы пришли сюда, чтобы научиться общаться с незнакомцами. Наш учитель в этом важном деле – энергичная двадцатидевятилетняя Джорджи Найтингейл. Она основала Фонд триггерных разговоров, лондонскую «организацию человеческого общения». Фонд проводит мероприятия, направленные на стимулирование содержательных разговоров между незнакомыми людьми. Обратиться к Джорджи мне посоветовал известный психолог, с которым мы скоро встретимся. Мы познакомились, и, когда Джорджи сказала, что собирается провести им-

мерсивный³ трехдневный семинар по общению с незнакомцами, я тут же купил билет на самолет. Вскоре я приземлился в Лондоне, пару часов подремал и полный сил явился в класс – во мне было больше кофе, чем человека, но я был готов к обучению.

Свой фонд Джорджи создала в 2016 году. До этого момента она занималась самыми разными делами. Колледж она окончила в 2014 году, получив диплом бакалавра по философии и магистра по «эмоциям, доверию и обману с психологической и лингвистической точки зрения», по ее собственному выражению. Отсюда и пошел ее интерес к языку и разговорам. После учебы она испробовала свои силы в разных сферах. Она работала в стартапе, реализовала несколько проектов в качестве проект-менеджера и какое-то время трудилась в Институте Фрэнсиса Криса, всемирно известном биомедицинском исследовательском центре. «Это была моя последняя реальная работа», – говорит Джорджи. А потом она стала работать на себя.

Джорджи всегда любила поговорить, хотя перспектива коммуникации с незнакомцами делала ее немного стеснительной, «отчасти из-за социальной тревожности, связанной с тем фактом, что общение с незнакомцами не считается нормальным». Но ей стало скучно общаться с новыми людьми так, как раньше: «Чем вы занимаетесь? Как ваши дела?» – и никакого продолжения. Ей хотелось познако-

³ Иммерсивный – погружающий или вовлекающий в действие. – Прим. ред.

мить людей с мыслью о том, что такие разговоры не должны быть ни скучными, ни стандартными. Эти беседы могут быть увлекательными, информативными, содержательными. Основав свой фонд, она составила краткий манифест. «Все мы в разговорах исследователи и путешественники, – писала она. – У нашего путешествия нет конечной точки. Изучайте неизвестное, не питая ожиданий. Каждый из нас учитель, и каждый человек – это возможность».

Как выяснилось, Джорджи решила исследовать «белые пятна» на особо опасной территории в плане разговоров, Великобритания, и в частности Лондон, – это глобальный центр движения за общение с незнакомцами. В значительной степени это объясняется серьезными усилиями общества по борьбе с эпидемией одиночества, охватившей страну. Недавнее исследование Британского Красного Креста показало, что пятая часть населения страны часто или постоянно испытывает чувство одиночества. В 2018 году в Великобритании появился первый «министр одиночества», высокопоставленный чиновник, занимающийся разработкой политики, направленной на восстановление разрушенных социальных уз и укрепление единства в обществе.

За последние несколько лет в Британии возникло множество групп, которые стимулируют разговоры с незнакомцами в кафе, пабах или общественном транспорте. Инициатива «Общительное кафе» распространилась более чем в 900 городах Великобритании и за ее пределами. В рамках этой

программы в пабах и кафе выделяют и специально отмечают столы, где незнакомцы могут общаться друг с другом. В 2019 году BBC запустила цикл передач под названием «Преодоление границ». Они были направлены на то, чтобы стимулировать общение людей, несмотря на социальные, культурные или идеологические различия. Так появился «день автобусного общения» – в этот день пассажирам предлагалось беседовать друг с другом, потому что, как писала Эмили Кэзриел, руководитель отдела специальных проектов BBC: «Это единственное время, когда мы находимся рядом с другими людьми, вне кокона собственной семьи, дружеского и профессионального круга».

Этот шаг стал весьма серьезным отходом от того, как англичане, и в частности лондонцы, обычно ведут себя в транспорте⁴. И все же, несмотря на решительное нарушение устоявшейся социальной нормы⁵, «день автобусного общения»

⁴ *Холодность* – очень характерная черта англичан. Венгерский иммигрант Джордж Майкс, в 1940–1970-х годах писавший путеводители для тех, кто хотел почувствовать себя британцем, в разделе, посвященном разговорам с незнакомцами в общественном транспорте, рассказал такую мрачную историю: «В конце 1950-х годов в Мидлендсе было совершено убийство. Вскоре после убийства в автобус, где ехало около пятидесяти человек, вошел окровавленный мужчина. Он вышел на остановке, оставив на полу лужу крови, но ни один из пассажиров не спросил его, что произошло. Это были истинные британцы, занятые собственными делами... Если бы кто-то вошел в автобус, держа под мышкой отрезанную голову, пассажиры повели бы себя точно так же. Твои вещи – твое дело».

⁵ Считаю нужным добавить, что по опросу, проведенному по заказу производителя водки *Absolut* в 2020 году, во время кризиса, связанного с пандемией COVID-19, 23 процента молодых британцев заявили, что им недостает общения

увенчался грандиозным успехом. «Это была лучшая автобусная поездка в моей жизни», – призналась одна из пассажиров. Она сказала, что всегда страдала от острой социальной тревоги. Впрочем, некоторые члены общества скептически, а то и враждебно относятся к подобным инициативам. Они полагают, что подобные «забавы» не соответствуют темпераменту истинных лондонцев. Когда я за кружкой пива сказал своему английскому приятелю, что приехал в Лондон учиться общению с незнакомцами, он страшно удивился: «А тебе известно, что мы умеем это хуже всех в мире?»

Неудивительно, что Джорджи сильно нервничала из-за своего нового проекта – не только из-за ужаса, испытываемого местными жителями от перспективы общения в метро. Она боялась, что организация, которая будет заниматься стимулированием разговоров с незнакомцами, не станет популярной, а те, кто решит в нее вступить, быстро потеряют интерес. На первых мероприятиях ей пришлось бороться с предубеждениями и тревогами, мешающими общению. Что следует сказать? С чего начать? Как увлечь собеседника? Главная проблема – люди не умеют себя вести. Джорджи говорит: «Если сказать кому-то: „Давай содержательно общаться с незнакомцами – мы не будем говорить о работе и о том, где мы живем“, то вам ответят: „А о чем же тогда разговаривать?“ Люди просто не понимают, о чем говорить

можно, а о чем нельзя».

Со временем Джорджи поняла, что для преодоления первоначальной неловкости нужно не больше свободы, а меньше. Она делила участников на группы в два-три человека, раздавала им карточки с конкретными вопросами и устанавливала временные границы. Таким образом, вся подготовительная работа – знакомство, начало разговора, поиск интересной темы – уже была сделана. Возможность отказа была сведена к нулю, и все понимали, как закончить беседу. Люди могли просто приступить к общению и спокойно уходить после сигнала таймера, не испытывая чувства вины. «Это невероятно освобождает», – говорит Джорджи.

С момента основания фонда она провела более сотни различных мероприятий и множество семинаров – для обычных людей, компаний, общин, университетов. Она устраивала конференции в Лондоне и разных странах мира. В 2020 году она совместно с Университетским колледжем Лондона разработала программу, направленную на развитие общения студентов между собой, – как мы увидим далее, даже у студентов с этим есть проблемы. Она видела, как такие мероприятия изменяли участников – люди становились более уверенными, любознательными и оптимистически настроенными. Они понимали потенциал подобного регулярного общения. «Многие приходили на наши мероприятия, не понимая, как применить полученные навыки в реальной жизни: мол, я хочу общаться с незнакомцами, но я же не мо-

гу подходить к ним с карточкой с вопросами и спрашивать: „Не хотите ответить на вопрос?“» – говорит Джорджи.

Такой очевидный настрой подсказал Джорджи интересную идею. Она решила создать курс, на котором люди овладевали бы навыками свободного общения в повседневной жизни. Она стала посещать семинары по саморазвитию и читать разнообразную литературу, чтобы понять механику простого разговора с незнакомым человеком. «Как начать холодный разговор и очень быстро сделать его теплым? – думала она. – Как задать правильные вопросы, чтобы добиться взаимопонимания, углубить общение, сделать его творческим и увлекательным? Как остаться самим собой? Какие убеждения относительно самого себя или другого человека влияют на нашу готовность к риску?»

Джорджи поняла, что многим труднее всего начать разговор: приблизиться к человеку, внушить ему, что вы безопасны, и убедить в том, что у вас нет никаких далеко идущих планов, а просто хочется проявить дружелюбие или любопытство. Она обнаружила, что пожилые люди легче заводят разговоры, а более молодым нужна дополнительная поддержка. Она поняла, что искренний ответ на вопрос «Как дела?» создает ощущение общности и становится основой для разговора, поскольку так человек демонстрирует собственную открытость и любознательность, что благотворно влияет на собеседника. Она поняла, что большинство людей очень благожелательно относится к перспективе общения, и разго-

воры с ними становятся «значимыми» и серьезными.

Собирая идеи и экспериментируя с разными приемами, Джорджи отчетливо поняла потенциальную ценность общения с незнакомцами.

Она вспоминает, как на одном из первых семинаров участник подошел и поблагодарил ее. «Это было потрясающе, – сказал он. – Я бы никогда не решился заговорить с этим человеком. Но стоило побеседовать, и я понял, что у нас очень много общего. Поразительно, какую близость я почувствовал с человеком, который совершенно на меня не похож».

Джорджи говорит, что сама она ощущает это каждый день. «Как только я понимаю, что каким-то образом связана с человеком, он становится мне более симпатичен. Я сильнее ему доверяю и чувствую, что мы оба – часть большого мира, а не улитки в собственных раковинах. Жизнь становится более интересной и глубокой. Я реже раздражаюсь и злюсь, потому что знаю, что все – это часть мира, как и я сама, и у каждого, как и у меня, есть своя история. И наш опыт не настолько различен, как может показаться».

Джорджи поняла (и это очень важно), что общение с незнакомцами дает нечто большее, чем только симпатию к человеку. Это истинная радость, глубина, подлинная близость. Если общаться с незнакомцами чаще, это может восстановить наше раздробленное общество. «Мы обсуждаем

не индивидуальные проблемы, – говорит она. – Мы говорим о системной проблеме. О совершенно ином образе жизни».

И вот Джорджи стоит перед нашим классом, яркая, увлеченная, знающая. Она рассказывает нам, чего ждать от предстоящих дней. Она хочет провести нас «от бессознательной некомпетентности к сознательной некомпетентности, к сознательной компетентности и к бессознательной компетентности». Другими словами, в данный момент мы этого не умеем и не понимаем почему. Мы узнаем, чего нам недостает. Овладеем нужными навыками – и, возможно, настолько хорошо, что они станут для нас второй натурой.

Мы поднялись и перезнакомились. Я сказал, что приехал, потому что пишу книгу, но за нее взялся, потому что понял, насколько важно общение с незнакомцами для моих родителей. Я увидел, что для них это совершенно естественно, и мне тоже захотелось этому научиться. Сорокалетняя Джастин⁶ сказала, что приехала в Лондон из Австралии. У нее на родине общение с незнакомцами считается нормой жизни, и ей это нравится. Но в Лондоне ко всем ее попыткам проявить дружелюбие люди относились настороженно. Она поздоровалась с парнем в пабе (по-дружески, без попыток флирта), и он тут же сообщил, что у него уже есть подружка. Подобные реакции подорвали ее уверенность и сделали замкнутой. Она думала даже, что с ней не хотят общаться,

⁶ Все имена изменены в целях сохранения приватности.

«потому что она толстая». Джастин заметила, что в метро места рядом с ней занимают последними. Она работает на удаленке, и это не способствует установлению человеческих контактов. Ей хочется общаться с незнакомцами, но она не знает, что сказать.

Тридцатилетняя Пола, яркая и общительная, сказала, что много работает и по работе ей приходится быть максимально эффективной, экономящей время и вежливой – а со стороны это может показаться проявлением холодности. «Обычно я говорю что-то малозначительное, а поскольку делаю это на автопилоте, то не делюсь ничем важным для себя, – сказала она. – Думаю, именно это не позволяет людям сближаться со мной». Пола сказала, что даже давние друзья говорят, что плохо ее знают, и «это очень больно». Она боится, что, если раскроется по-настоящему, ее слова не будут интересны собеседникам.

Двадцатипятилетний Никки, скромный и тихий юноша, вырос на ферме и лишь недавно переехал на окраину Лондона. Разговоры заставляют его нервничать, и он не может высказать то, что у него на душе. Он хотел бы решать эту проблему творчески и уметь задавать правильные вопросы. Позже, за обедом, он сказал мне, что хочет научиться общаться с незнакомцами, «чтобы почувствовать себя свободным». Ему хочется путешествовать, и эффективные социальные навыки помогут ему чувствовать себя лучше. Умение общаться с незнакомцами станет ключом, который откроет ему весь

мир. Он больше не будет посторонним нигде в мире.

Пятая участница нашего семинара, Марго, самая младшая – ей чуть за двадцать. Она говорит, что другие люди ей просто неинтересны, но ей все же хочется расширить горизонты. Она подозрительна, молчалива и упряма, но, когда ей приходится общаться, она делает это без малейшего милосердия и чувства такта, из-за чего у нее возникает множество социальных проблем. Когда нам предложили представить сценарий коммуникации с кем-либо и придумать первую фразу, я предложил общение с официантом.

– Почему вы хотите поговорить с официантом? – спросила Марго.

Я объяснил, что меня всегда поражает, как неловко мы разговариваем с человеком, который приносит нам еду, – словно он робот.

– Это потому, что вы американец, – отмахнулась Марго.

Позже, во время довольно интенсивного занятия, когда одному из нас нужно было несколько минут без перерыва говорить о личных чувствах, а другому – рассказать, как он понял собеседника, Марго сказала, что я показался ей очень спокойным и уверенным человеком, напоминающим ее отца, – и это ей одновременно и понравилось, и отпугнуло. Я не знал, как на это реагировать.

Это был не единственный неловкий момент семинара. В следующие дни мы должны были вести друг с другом очень личные разговоры. Долго смотреть в глаза другому человеку.

Интенсивно анализировать свои чувства и мысли во время общения с незнакомыми людьми. Касаться друг друга, демонстрируя дружелюбие. Зона дискомфорта не ограничивалась классом, кампусом или Лондоном. Я страдал повсюду. Но решил научиться общаться с незнакомцами и стать более общительным человеком. Оказалось, что мне нужно постичь многое.

Глава 2. Доступный источник счастья, которым мы почти никогда не пользуемся

Из этой главы мы узнаем, что общение с незнакомцами может сделать нас более счастливыми и здоровыми и при этом менее одинокими, — но мы редко делаем это, потому что не до конца уверены, что незнакомцы — тоже люди.

Мне никогда не объяснить ценность семинара по общению с незнакомцами, не познакомив с новейшими психологическими исследованиями, которые показывают, что происходит, когда мы разговариваем с другими людьми. За последние полтора десятилетия психологи установили, что общение с незнакомцами делает нас счастливыми, укрепляет нашу связь с местом жительства, развивает ментальные способности, улучшает здоровье, учит доверять и с оптимизмом смотреть в будущее. В этой главе мы встретимся с психологами и обсудим результаты их исследований. Такова основа всего, что мы с вами узнаем за время, проведенное в обществе друг друга. Но сначала я хочу познакомить вас с человеком, который живет в соответствии с открытиями психологов. Ее зовут Ника, она медсестра в Лас-Вегасе. Общение с незнакомцами изменило ее жизнь.

Ника выросла в небольшом приморском городке в округе

Санта-Крус в Калифорнии. Отец ее был человеком непостоянным, а мать сильно страдала и перекладывала свои травмы на дочь. Ника росла запуганным ребенком.

– Мой детский мозг был запрограммирован на страх перед всеми, потому что *все злые и могут причинить мне вред*, – рассказала мне Ника. – Я думала, что бояться всего – это совершенно естественно.

Так и было. В детстве Ника старалась держаться подальше от людей.

– Это было безопасно. У меня было множество книг, собака, кошки и разнообразные грызуны. Я больше ни в чем и не нуждалась. Рядом с теми, кто знал меня лучше всех, я чувствовала себя в безопасности. Кто же это? Это мои животные – я знала, что они меня никогда не обидят.

Юность Ники была сложной. Она выросла в семье шотландца и египетской еврейки. Густые, непокорные волосы и огромные прыщи стали ее проклятием в школах, где учились девушки с лилейно-белой кожей.

– Меня постоянно мучили.

Но в положении изгоя были и свои плюсы. Ника заводила дружбу с теми, кто выглядел иначе или происходил из иной среды. Если в классе появлялся новый чернокожий или испаноязычный ученик, они инстинктивно держались вместе.

– Помню, как познакомилась с девочкой из Франции. Ее перевели в нашу начальную школу, и мы сразу же подружились – ведь мы обе были так одиноки.

Дружба выросла из общей отчужденности.

Нику всю жизнь учили бояться незнакомцев. В первую очередь это делала мать, но и сама страна, где фраза «незнакомцы опасны» буквально татуируется на лбах новорожденных. Однако Ника общалась с этими чужаками и понимала, что в них нет ничего опасного или страшного. Они несли ощущение комфорта и общности. Они расширяли ее мир. Общение с ними делало жизнь Ники лучше.

– В детстве я познакомилась со множеством невероятных людей. Так у меня появилась странная мысль: «Мне хорошо с незнакомцами, но так не должно быть».

Свой опыт Ника называет «терапией „Грейхаунд“» – она придумала этот прием, уже став взрослой, чтобы справиться со страхом перед незнакомцами и утвердить свое место в мире⁷. Истоки такой «терапии» лежали в детстве Ники. Ее семья никогда не путешествовала – это было слишком страшно. И, как это часто бывает, подобное отсутствие мобильности породило в девушке острейшее желание *выбраться из этого города*.

– Каким-то образом я поняла, что хочу уехать.

Опыт знакомства с новыми, необычными людьми развил в ней интерес к миру за сковывающими, параноидальными границами детства, и ей хотелось оказаться в этом мире.

⁷ Не путайте с аналогичным термином, которым называют весьма распространенную печальную практику отправки пациентов в другие заведения вместо оказания им необходимой помощи.

«Бог сотворил огромную Землю и населил ее невероятным множеством людей, – думала она. – И я должна с ними познакомиться».

Она так и поступила. В семнадцать лет ей представилась возможность на десять дней вместе с классом отправиться в Европу, и это путешествие потрясло ее.

– Тогда со мной начали общаться разные люди. Когда европейцы узнают, что ты – американка... Господи, тогда я познакомилась с массой прекрасных людей!

Этот опыт вселил в нее уверенность.

– Если европейцы заговаривали со *мной*, то, может быть, я не так уж и плоха? Может быть, я и не умру, если сама стану общаться с *ними*?

В восемнадцать Ника совершила первую самостоятельную поездку. Она поехала в Юрику, штат Калифорния, просто потому, что ей понравилось название. Она переночевала в отеле и вернулась домой. Поездка была короткой, но стала очередным вкладом в банк ее уверенности. Ника стала чаще ездить и общаться с разными людьми. Это взаимодействие вызывало у нее тревогу. Она боялась и ожидала худшего, но все складывалось прекрасно.

– Тогда я стала сознательно расширять свои горизонты и общаться с незнакомыми людьми.

Так началась «терапия „Грейхаунд“». Прием был очень прост: нужно заговорить со своим соседом в автобусе дальнего сообщения. Но Ника не ограничивалась автобусами,

она старалась общаться с людьми повсюду – в ресторане, на автобусной остановке, в магазине.

Но жизнь не стала проще. В двадцать один год Ника окончила школу медсестер, через несколько лет у нее сложились серьезные отношения с мужчиной. Они оба любили машины и дальние поездки – вкус к этому Ники привил отец, водитель грузовика. С отцом можно было серьезно разговаривать только о машинах. Ника вышла замуж, но ее партнер оказался склонным к изменам и насилию. Брак не продлился и года – Ника оказалась в больнице с выбитым зубом и швами на лице.

Затем она познакомилась с мужчиной из Нью-Йорка и переехала к нему.

– Он был коренным ньюйоркцем, совершенно несносным и моей полной противоположностью.

Работал он поваром в университете, поэтому у него было много свободного времени. Он тоже любил путешествия. Они вместе отправились на Аляску, потом доехали до Мексики и вернулись в Нью-Йорк. И все это время они общались с разными людьми. Они прожили четыре года, но работа на кухне взяла свое. Партнер Ники пристрастился к кокаину, стал сильно пить – и совершенно изменился. Ника знала, чем это грозит, и ушла от него. Со временем он стал настоящим наркоманом и алкоголиком, но она была благодарна ему за все хорошее.

Какое-то время Ника жила одна, снимала квартиру в

очень странном месте. И она была одинока.

– Это было удивительно – ведь я никогда не думала, что могу быть одинокой. Я же интроверт! В этот период я особенно пристрастилась к «терапии „Грейхаунд“». Мне нужно было общаться с людьми, чтобы преодолеть чувство одиночества.

– И это сработало? – спросил я.

– Ну конечно же! Я возвращалась домой с поразительными историями – конечно, мне не с кем было ими поделиться, но они оставались моими. Я испытывала себя. Чем больше я общалась с людьми, тем сильнее становилась моя уверенность в себе.

Это изменило ее жизнь. Ника добилась успеха в сестринском деле. Она умела находить общий язык с любыми пациентами. Со временем она вышла замуж за доброго и общительного человека и переехала в Лас-Вегас, где ей очень нравилось. Она продолжила путешествовать. Оказавшись в пути в одиночестве, она вспоминает о «терапии „Грейхаунд“». Она спокойно заговаривает с соседями в автобусах, с теми, кто в одиночестве сидит за столиком или в баре. Если у ее собеседников наушники или они дают понять, что им неинтересно, она оставляет их в покое. Но если они проявляют интерес, Ника представляется и завязывает разговор. Она вовсе не легкомысленна и не наивна. Она не заговаривает с незнакомыми людьми в темных переулках незнакомого города. Сложное детство сделало ее осторожной. Она отлично

понимает людей и ситуации, и это помогает избежать неприятностей. Но разговоры приносят ей радость – и каждый раз она убеждается, что люди вовсе не желают ей зла.

– В моей жизни были испытания, – говорит Ника.

Но эти испытания и незнакомцы, к которым она обращалась за помощью, желая убедиться, что в мире есть добро, сделали ей бесценный подарок.

– Никогда не следует недооценивать значимости даже мельчайших позитивных моментов общения, – говорит Ника.

В чем же заключается эта значимость? В психологии то, о чем говорит Ника, называется *минимальными социальными контактами*. Канадский психолог Джиллиан Сандстром открыла для себя эту благодать лет десять назад. Но у нее это было связано с киоском, торгующим хот-догами. Там она сделала ряд открытий, касающихся общения с незнакомцами, которые сделали ее настоящей звездой в области социальных наук. Сегодня она работает в Университете Эссекса, северо-восточнее Лондона.

Сорокавосемилетняя Сандстром выросла в Канаде в семье учителей. Родители ее были настоящими экстравертами.

– Мой отец – настоящий король общения с незнакомцами. Его хлебом не корми, дай только с кем-нибудь поговорить.

Мать тоже любила общаться с незнакомцами, хотя ее обычно тянуло к тем, кто казался одиноким или исключен-

ным из жизни социума. Она старалась помочь таким людям – взрослым или детям. Сама Джиллиан всегда считала себя интровертом, но однажды она кое-что поняла. Она заметила, что, идя по улице, всегда смотрит вниз. Стоило ей встретиться взглядом с кем-либо, она тут же опускала глаза.

– Я подумала, что это очень глупо. И тогда я стала смотреть перед собой и встречаться взглядом с прохожими. Это стало первым шагом на пути общения с незнакомцами. Я просто постаралась избавиться от этой вредной привычки.

И со временем Джиллиан поняла, что визуальный контакт с другими людьми – это не странно, а очень приятно. Да и прохожие были не против, хотя подобное поведение было необычным. В Торонто люди дважды говорили ей в метро, что она, наверное, не местная. Когда она спрашивала, почему они так решили, ей отвечали, что она смотрит на людей.

– «Как это печально», – думала я. Я никогда не замечала, что люди действительно смотрят в потолок или в пол, но не друг на друга.

Очень скоро Джиллиан стала не просто смотреть на окружающих, но и разговаривать с ними. Она поразилась, как это легко и весело.

– Мой отец всегда так делал!

Джиллиан вспомнила один разговор в метро. Женщина держала на коленях коробку с очень красивыми кексами, и Джиллиан решила спросить ее о них. Они разговорились.

– Не помню, как разговор зашел об этом, но та женщи-

на рассказала, что на страусах можно ездить верхом! Я была покорена. Это была такая восхитительная беседа! Мне захотелось делать это снова и снова – и я стала разговаривать с людьми гораздо чаще.

Так она открыла для себя совершенно новую карьеру.

Следующее открытие произошло в 2007 году, когда Джиллиан готовилась к защите магистерского диплома в Университете Райерсона в Торонто. Учиться было нелегко. Она часто ощущала себя мошенницей (распространенное чувство на старших курсах, да и в жизни в целом). У нее было немало времени на размышления в дороге. Лаборатория располагалась в одном здании, кабинет руководителя – в другом, и расстояние между ними было немалым. Каждый день Джиллиан проходила мимо женщины, продающей хот-доги. Однажды она улыбнулась и помахала ей, а та помахала в ответ. Джиллиан воодушевилась – и это стало частью ежедневной рутины.

– Каждый раз, проходя мимо, я смотрела на нее, пытаюсь установить какой-то контакт. Я поняла, что лучше себя чувствую, когда вижу ту женщину и она приветствует меня. Я ощущала свою принадлежность к определенному кругу общения, как бы абсурдно это ни казалось. Это чувство возникало, потому что женщина, продающая хот-доги, знала, кто я такая.

Джиллиан начала задумываться, что происходит: почему ей так приятны эти случайные контакты. Вместе со своим ру-

ководителем, известным психологом Элизабет Данн из Университета Британской Колумбии, специалистом по счастью, Джиллиан провела эксперимент. Они предложили группе взрослых людей заговорить с бариста в местной кофейне за утренним кофе. Просьба была необычной. Люди – особенно, хотя и не исключительно, в городах – обычно воспринимают бариста как бесчувственный обслуживающий модуль, а не как человека. И они лишают себя того, что потенциально может оказаться очень полезным. «Может быть, мы лишаем себя тайного источника чувства принадлежности к определенной общности и счастья?» – задумались психологи.

Такая идея была и остается довольно новой в психологии. Многие исследователи обнаружили, что очень важный фактор счастья и благополучия – качество социальных отношений человека. Люди, состоящие в хороших отношениях, отличаются более здоровым разумом и телом. Те же, кто этого лишен, чаще страдают психическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Очень просто. Но эти исследователи обычно ограничивались единственными *близкими* отношениями: семьей, друзьями, коллегами. Сандстром и Данн решили проверить, полезны ли для нас контакты с незнакомцами. Нет, конечно, они не заменяют близкие отношения, но дополняют их, создавая более сбалансированную социальную «диету».

Сандстром и Данн пригласили шестьдесят взрослых – тридцать мужчин и тридцать женщин разного возраста – по-

сетителей кофейни Starbucks в оживленном торговом районе. Половине участников предложили пообщаться с бариста – «улыбаться, устанавливать визуальный контакт, немного разговаривать». Другой половине следовало сделать процесс покупки максимально эффективным, то есть быстрым. А затем психологи опросили участников эксперимента. Исходная гипотеза оказалась правильной. Те, кто разговаривал с бариста, ощутили чувство принадлежности к социуму, их настроение улучшилось, а посещение кофейни показалось более приятным. В статье 2013 года Сандстром и Данн писали: «Когда вам в следующий раз понадобится подзарядка батареек, попробуйте пообщаться с бариста в кофейне, словно он – ваш знакомый, а не совершенно посторонний человек. Так вы откроете неизвестный, но легко доступный источник счастья».

Примерно в то же время Сандстром и Данн провели новое исследование, которое объяснило, почему улыбка женщины, продающей хот-доги, вызывала у Джиллиан ощущение принадлежности к какой-то общности. Исследователи давно установили, что люди чувствуют себя более счастливыми в те дни, когда больше общаются. Но никто не изучал контакты «слабых уз» – с малознакомыми людьми, которых мы не считаем друзьями. Чтобы выяснить, как общение с такими людьми влияет на уровень счастья и принадлежности к какому-либо кругу, Сандстром и Данн раздали пятидесяти восьми студентам красные и черные кликеры. В экспе-

рименте участвовали пятнадцать мужчин и сорок три женщины. Участники должны были нажимать красную кнопку при общении с друзьями или родственниками – «крепкие узы» – и черную при общении с незнакомыми и малознакомыми людьми – «слабые узы». В конце каждого дня психологи подсчитывали количество контактов и задавали участникам вопросы, ощущали ли они социальную связь или одиночество, чувствовали ли социальную поддержку и переживали ли чувство общности. Оказалось, что самыми счастливыми были те, у кого было больше общения с «крепкими узами». Эти люди чувствовали принадлежность к своей общине. И это неудивительно. Удивительно было то, что люди, имевшие больше контактов со «слабыми узами» (например, с продавщицей хот-догов), оказались счастливее тех, у кого таких контактов было меньше. Они ощущали чувство принадлежности к социуму. Более того, в те дни, когда контактов «слабых уз» было больше, люди оказывались счастливее, чем в те дни, когда таких контактов было меньше.

Впрочем, это были студенты, то есть выборку нельзя было считать достаточно репрезентативной. И тогда Сандстром и Данн повторили опыт, пригласив сорок одного человека из разных кругов общества – тридцать женщин и одиннадцать мужчин старше двадцати пяти лет. Результаты оказались такими же. Психологи выяснили, что контакты со «слабыми узами» были еще более эффективными в те дни, когда у участников было меньше контактов в целом. Очень важное

открытие в эпоху одиночества. Контакты со «слабыми узлами» в дни одиночества оказывали благотворное действие – как пища для голодного или вода для жаждущего.

Не только Сандстром стала анализировать новую жилу. В 2013 году психолог Чикагского университета Николас Эпли и его тогдашняя студентка Джулиана Шредер задались вопросом, почему ультрасоциальные виды, подобные *Homo sapiens*, так часто воздерживаются от общения с незнакомцами. К этой мысли их подтолкнула полная тишина в заполненном людьми вагоне метро. «Удивительно, что в поездах, автобусах, самолетах, залах ожидания посторонние люди сидят буквально в миллиметрах друг от друга, не обращая друг на друга никакого внимания, – писали они. – Для вида, который настолько заинтересован в общении, предположение изоляции даже в явной близости поразительно. Почему такие социальные животные, как люди, в определенных ситуациях ведут себя абсолютно асоциально?» Эпли и Шредер предположили, что люди не разговаривают с незнакомцами, потому что общение кажется им менее приятным, чем одиночество. Они провели ряд экспериментов. Участникам предлагали общаться с посторонними людьми в общественном транспорте, такси и приемных. В первом опыте участвовали 97 человек в среднем возрасте 49 лет (61 процент участников – женщины). Участников разделили на три группы. Первая получила такую инструкцию: «Пожалуйста, сегодня поговорите с незнакомым человеком в электричке. По-

старайтесь установить связь. Узнайте что-нибудь интересное об этом человеке и расскажите ему о себе. Чем дольше будет разговор, тем лучше». Второй группе следовало вести себя иначе: «Сегодня держитесь обособленно и наслаждайтесь одиночеством в электричке. Используйте это время, чтобы побыть наедине со своими мыслями. Ваша цель – сосредоточиться на себе и предстоящем дне». Третья группа должна была ехать так, как обычно. А после все участники должны были ответить на ряд вопросов, касающихся их характера и впечатлений от поездки.

Как и ожидали психологи, поездка оказалась более позитивной и приятной у тех, кто общался со спутниками. В среднем разговоры длились 14,2 минуты, и у человека складывалось позитивное впечатление о собеседниках. Никто не отметил возникновения негативных чувств, а позитивные отмечали все, вне зависимости от характера. И экстраверты, и интроверты остались очень довольны.

Итак, если общение с незнакомцами в пути так приятно, почему же люди этого не делают? Чтобы ответить на этот вопрос, Эпли и Шредер опросили 66 пассажиров электрички (66 процентов – женщины, средний возраст 44 года). Им предложили представить свои чувства, если бы они участвовали в ранее описанном эксперименте, причем во всех трех его вариантах: если бы они разговаривали со спутниками, оставались в одиночестве или вели себя как обычно. Если в реальном опыте те, кто разговаривал со спутниками, оцени-

вали поездку как более приятную, то те, кто это всего лишь представлял, считали, что поездка станет гораздо хуже.

Тот же эксперимент Эпли и Шредер повторили в чикагских автобусах – на сей раз средний возраст участников составлял 27 лет и 49 процентов из них были женщины. Результаты оказались аналогичными. Люди полагали, что общение с незнакомцами сделает их опыт негативным, хотя те, кто действительно на такое решался, отмечали исключительно позитивные результаты. Те же данные были получены и в такси. Те, кто разговаривал с водителями, оценили поездку выше, чем те, кто молчал.

Затем психологи повторили предыдущие эксперименты, но на этот раз они пытались понять, не является ли главным препятствием к общению страх перед отказом. Так и оказалось.

Участники считали, что им самим хочется общаться с незнакомцами гораздо сильнее, чем этим самым незнакомцам. По ожиданиям откликнуться на предложение общения должны были менее 47 процентов. Им казалось, что начать разговор будет трудно. Но это не так – все оказалось проще, чем они ожидали. Люди с интересом откликались на разговор, и отказа не получил ни один. «Люди считают, что общение с незнакомцами подвергает их серьезному риску социального отказа, – писали Эпли и Шредер. – Насколько нам удалось выяснить, такого риска вовсе не существует».

Полагаю, сейчас многие скептики думают точно так же,

как и я, когда впервые узнал об этих опытах. Да, конечно, общаться с незнакомцами приятно – если говорите вы сами. А что чувствует собеседник? Ему это приятно? Ведь каждому из нас доводилось оказываться в замкнутом пространстве с чрезмерно разговорчивым человеком, совершенно невосприимчивым к социальным сигналам нежелания общения.

Чтобы проверить, обе ли стороны получают удовольствие от общения, Эпли и Шредер провели еще один эксперимент – на сей раз в лаборатории, напоминающей приемную. Участникам были поручены задания, не связанные с темой эксперимента. Психологи хотели, чтобы испытуемые не знали об их реальных целях. Но между заданиями участники имели возможность десять минут отдохнуть в приемной.

Некоторым предложили общаться с другими людьми, другим велели ни с кем не общаться, а третьим – вести себя как обычно. Те, кто общались – и инициаторы беседы, и их собеседники, – отмечали более позитивные чувства, чем молчуны. Это происходило во всех случаях – и когда общение происходило по инструкции, и когда люди общались по собственному желанию. И результат не зависел от характера человека.

И, наконец, если кто-то решит, что эти результаты объясняются природным дружелюбием жителей Среднего Запада, в 2019 году по предложению ВВС Эпли и Шредер повторили эксперимент в Лондоне. Ожидания лондонцев оказались еще ниже, чем у американцев, но результаты оказались ана-

логичными. «Участники полагали, что с ними захочет разговаривать лишь около 40 процентов спутников, – писали психологи. – Но все участники эксперимента, которые реально пытались заговорить с незнакомцами, обнаруживали, что собеседники с удовольствием включаются в процесс общения».

Джулиана Шредер показала мне результаты, полученные ею и Николасом Эпли. «Удивительный результат! – заявил один из участников. – Всю жизнь живу в Лондоне и никогда не заговаривал с незнакомцами в общественном транспорте. Но во время пересадки рядом со мной села приятная пара. Я спросил, когда следующий поезд, и мы разговаривали десять минут, пока не пришел их поезд». «Это было прекрасно! – отметил другой участник. – Мне очень понравилась беседа. Я понял, что мне следует больше общаться с незнакомцами».

Результаты исследований вдохновляют – разговаривать с окружающими гораздо легче и приятнее, чем нам кажется. Но выводы психологов настораживают. Они пишут: «Вполне возможно, что даже в ситуациях, где социальное взаимодействие не требуется и не является нормой... общение с незнакомцем может оказаться *более* приятным, чем одиночество. И это показывает... глубокое непонимание характера социальных взаимодействий: представители общительных видов могут игнорировать других людей, потому что считают, что общение с незнакомцем окажется более негативным, чем пребывание в одиночестве... Возможно, люди

и социальные животные, но они не всегда социальны в той мере, что необходима для их благополучия. На перенаселенной планете непонимание плюсов социального общения может стать серьезной проблемой».

Участники этих экспериментов думали, что общение с незнакомцами окажется неприятным – люди не захотят разговаривать. Но все оказалось не так, и это порождало в участниках позитивные чувства.

После такого общения люди чувствовали себя счастливее и ощущали свою принадлежность к определенной общности. Так почему же люди не разговаривают друг с другом в метро? Эпли и Шредер считают, что это происходит не потому, что все предпочитают молчание. Просто всем кажется, что никто разговаривать не хочет, а если они попытаются заговорить, то подвергнутся осуждению. В психологии это состояние называется *плюралистическим неведением*, то есть все неправильно представляют себе всех.

Но здесь в игру вступает и другая сила. Участники исследований ожидали отказа. Но, судя по их реакциям, сами они ничего не ждали от общения. Вот почему они были так приятно удивлены. Почему? Почему нам удивительно, что случайный незнакомец может оказаться человеком общительным, серьезным и интересным? Потому что *мы не рассчитываем, что он окажется человеком*.

Шредер рассказывала мне, что эксперименты в метро под-

толкнули ее к мысли о том, что «пребывание в окружении людей и сознательный отказ от общения – это дегуманизирующее поведение». Проще говоря, я перестаю быть человеком, потому что отказываюсь от возможности быть социальным существом, хотя общительность заложена в человеческой природе. Своим поведением я дегуманизирую окружающих: отказываясь общаться с ними, я не могу представить себе их человечность в полном ее объеме. «В больших городах возникает удивительный феномен: люди относятся друг к другу как к препятствиям», – говорит Шредер. Мы попадаем в порочный круг: горожане считают незнакомцев объектами и не общаются с ними; а раз мы с ними не общаемся, нам и в голову не приходит, что они на самом деле люди. Разумом мы понимаем, что они, конечно же, люди, но часто ведем себя так, словно не осознаем этого⁸.

Эту проблему Эпли и психолог Адам Вайц в 2010 году назвали *проблемой менее сложных умов*. И это очень важно. Концепция исследователей заключается в следующем: поскольку мы не понимаем, что происходит в головах других людей, у нас возникает «универсальная склонность предполагать, что их умы менее сложны и более поверхностны, чем

⁸ Хочу сразу сказать: я никого не осуждаю. Я живу в Нью-Йорке. Когда я отправляюсь обедать, а кто-то из прохожих вдруг останавливается, разве я останавливаюсь и думаю об мыслях и чувствах этого человека? Разве мне интересны его мечты? Богатство и индивидуальность его опыта? Вовсе нет. Я натываюсь на него или пытаюсь обогнать, как досадное препятствие. И, честно говоря, меня такие люди раздражают.

наш собственный». А это означает, что мы хронически недооцениваем интеллект незнакомцев, их силу воли и способность испытывать человеческие эмоции, такие как гордость, смущение и стыд. Похоже, именно поэтому мы считаем, что общение с незнакомцами не сложится – мы подсознательно считаем, что им нечего нам предложить⁹. В книге историка Дорис Кернс Гудвин «Лидерство в непростые времена», посвященной Теодору Рузвельту, есть фрагмент, который отлично отражает эту динамику:

«Неделя за неделей Теодор посещал Мортон-Холл. Он отдыхал в обществе самых простых иммигрантов из Ирландии и Германии, общался с мясниками, плотниками и кучерами, пил с ними пиво, курил сигары, слушал их истории, играл в карты и наслаждался живой, сугубо мужской атмосферой.

Позже он рассказывал: „Я бывал там довольно часто, и люди привыкли ко мне, а я смог с ними познакомиться. Мы начали говорить на одном языке, и каждый стал жить в разуме друг друга. Нам удалось преодолеть то, что Брет Гарт [американский писатель XIX века] называл

⁹ Начав работать над этой книгой, я говорил людям: «Если вы заговорите с незнакомцем искренне и с интересом, то обнаружите, что у каждого есть хотя бы одно интересное наблюдение или замечание, которым он сможет с вами поделиться». Хотя бы одно! Теперь я понимаю, насколько чудовищно снисходительной была эта мысль, и приношу свои извинения всему миру.

„ущербностью чужака“».

Проблема менее сложных умов присутствует у каждого, но особенно сильно она проявляется, когда незнакомцы из иного сообщества: если они члены группы-изгоя, то есть принадлежат к иной расе, национальности или партии¹⁰. Исследования показали, что мы не считаем членов групп-изгоев такими же, как мы. Мы не считаем их способными на глубокие мысли и чувства и на сходный с нашим самоконтроль. Майкл Воль, психолог из Университета Карлтона, обнаружил, что извинения от вымышленной группы афганских солдат за случайную перестрелку не возымели действия, потому что канадские участники эксперимента не поверили, что афганцы способны на искреннее осознание своей вины¹¹. Проблема менее сложных умов часто проявляется неявно, но история дает нам множество примеров того, как она разрастается до чудовищных размеров. (К этому мы вернемся позже.)

Совершенно понятно, что идти по жизни, думая, что другие люди – вовсе не люди, не лучший выход, особенно если мы хотим добиться успеха в великом эксперименте, каким является человеческая цивилизация. Так что же нам де-

¹⁰ Благожелательная светская дама однажды задала антропологу Ортанс Паудермейкер удивительный вопрос о ее пребывании среди племен Новой Гвинеи. «Вам не кажется, что туземцы тоже люди? – спросила она. – Заметили ли вы, что они действительно ценят доброту?»

¹¹ И это были канадцы!

лать с проблемой менее сложных умов? Шредер объясняет: «Поскольку нам свойственно постоянно оставаться внутри собственных представлений, чтобы преодолеть эту привычку, нужно сознательно начать общаться с другим человеком – в том числе и посредством речи. Именно для этого нам была дана речь – язык развивался именно для социальной цели, чтобы мы могли понять, что происходит в умах других людей».

Другими словами: мы можем решить проблему, разговаривая с незнакомцами.

Ну хорошо. А теперь давайте вернемся к Джиллиан Сандстром. После первых открытий, которые привлекли внимание международных медиа, она начала разбираться с тем, что мешает людям пользоваться этим «абсолютно доступным источником счастья». Если Эпли и Шредер полагали, что нас разъединяет проблема менее сложных умов и пессимизм, Сандстром нашла более простое объяснение: люди не общаются, потому что не умеют.

Это открытие Джиллиан сделала совместно с лондонской группой «Поговори со мной». Ее организовали в 2012 году Полли Экхерст и Энн Дон Боско. Группа раздавала значки «Поговори со мной» – они сигнализировали о готовности человека общаться с другими людьми. В общественных местах, пабах и на автобусных остановках члены группы устанавливали специальные таблички с перечислением вопро-

сов для начала разговора. Да, конечно, некоторые лондонцы неприязненно отнеслись к нарушению своей священной социальной нормы, но Экхерст говорит, что результаты стали заметны мгновенно. «Многие говорили, что стали относиться к Лондону совершенно по-другому. Они почувствовали себя в большей безопасности, когда поняли, что за люди их окружают».

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.