

В ЗАЩИТУ ИДЕАЛЬНОГО СОБЕСЕДНИКА

Дневники эмпатии

Двенадцатилетние играют на детской площадке, словно восьмилетние... Похоже, они неспособны поставить себя на место других детей.

Завуч средней школы Холбрук об “эмпатическом разрыве”, который она заметила у учащихся*.

Зачем нужна книга об идеальном собеседнике? Мы и так постоянно общаемся: обмениваемся сообщениями, размещаем посты в социальных сетях, участвуем в чатах. Именно там, у экранов наших мониторов, мы чувствуем себя уверенно и легко. Оказавшись в кругу семьи и друзей, с коллегами или любимыми, мы то и дело утыкаемся в телефоны, вместо того чтобы уделить внимание близким. Мы готовы признать, что лучше отправим сообщение в социальной сети или по электронной почте, чем согласимся на личную встречу или телефонный звонок.

В этой новой жизни вся наша коммуникация стала опосредованной, и это приводит к проблемам. Разговор с глазу на глаз — наиболее человеческое (и наиболее очеловечивающее) из всех наших действий. Всецело ощущая присутствие собеседника, мы учимся слушать. Именно в этих обстоятельствах у нас развивается способность к эмпатии. Именно тогда мы испытываем радость быть услышанными, быть понятыми. Разговор способствует саморефлексии, беседам с самими собой,

* Холбрук — вымышленное название. В этой книге имена людей, на которых я ссылаюсь, и названия учреждений, где я побывала (школ, университетов, фирм и т.д.), изменены. Настоящие имена приводятся в тех случаях, когда я обращаюсь к документам публичного характера или цитирую сказанное на открытых форумах. Подробнее о моем методе на страницах 369–370. — *Здесь и далее, за исключением особо указанных случаев, прим. авт.*

которые являются краеугольным камнем развития на раннем этапе и продолжаются в течение всей жизни.

Но в наши дни мы находим способы избежать разговора. Мы прячемся друг от друга, даже находясь в постоянном контакте. Дело в том, что на экранах своих устройств мы предстаем такими, какими хотели бы себя видеть. Конечно же, и в реальных встречах всегда есть элемент представления, но когда мы сидим в социальных сетях, в комфортной для нас обстановке, нам гораздо проще что-то придумывать, редактировать и улучшать по мере надобности.

Мы говорим, что утыкаемся в телефоны, когда нам скучно. А нам то и дело становится скучно¹, ведь мы привыкли находиться в постоянном потоке контактов, информации и развлечений. Мы все время “где-то”. На занятиях, в церкви или во время деловых встреч мы порой теряем интерес к происходящему и надеемся найти что-то интересное на экранах наших устройств. В словаре даже появился новый термин — “фаббинг”². Этим словом обозначают ситуацию, когда человек умудряется одновременно смотреть на собеседника и переписываться в мессенджере. Мои студенты признаются, что постоянно этим занимаются и что это не так уж сложно.

Мы словно принадлежим к одному племени, храним преданность одной партии. Мы проверяем сообщения, когда выдается свободная минутка или когда попросту не можем устоять перед соблазном интернета. Даже дети с большей готовностью обмениваются сообщениями, нежели общаются с друзьями лицом к лицу — более того, они охотно тратят на виртуальное общение время, которое вполне могли бы провести наедине со своими мыслями и мечтами.

Все это приводит к бегству от беседы — по крайней мере от беседы спонтанной и ничем не ограниченной, от беседы, во время которой мы обсуждаем различные идеи, находясь здесь и сейчас, представая перед собеседником с открытым забралом. Ведь именно в ходе этих разговоров развивается эм-

* *Phubbing* образовано от слов *phone* — “телефон” и *snubbing* — “пренебрежительное отношение”. — Прим. пер.

патия и укрепляется близость, а социальное действие обретает силу. Именно такие диалоги способствуют творческому сотрудничеству в образовательной и профессиональной сфере.

Но эти беседы требуют времени и пространства, а мы привыкли говорить, что очень заняты. Отвлекаясь за обеденным столом или в гостинной, на деловых встречах или на улице, мы повсюду замечаем следы новой “безмолвной весны”³ — этим термином Рейчел Карсон обозначила момент, когда мы, наконец, заметили, что технический прогресс наносит урон окружающей среде. Теперь пришло время осознать очередную перемену⁴. На сей раз нам становится ясно: технологии наносят урон эмпатии. Мы уже поняли, что даже безмолвное мобильное устройство⁵ может помешать беседе. Уже само присутствие телефона приводит к тому, что связь между собеседниками ослабевает и они уделяют друг другу меньше внимания.

Несмотря на всю серьезность ситуации, я смотрю на нее с оптимизмом. Осознав проблему, можно попытаться пересмотреть свое поведение. Вот тогда-то мы и сможем стать идеальными собеседниками. “Исцеление с помощью беседы” поможет нам сохранить связи, поставленные под угрозу цифровым веком.

“Они знакомятся с другими учениками, но эти знакомства кажутся поверхностными”.

В декабре 2013 года ко мне обратилась завуч средней школы Холбрук, расположенной на севере штата Нью-Йорк. Она попросила меня проконсультировать преподавателей, обеспокоенных тем, что в дружеских отношениях учеников наблюдался разлад. В своем приглашении завуч сформулировала эту проблему так: “Похоже, ученики не заводят друзей, как это было раньше. Они знакомятся с другими учениками, но эти знакомства кажутся поверхностными”.

Пример поверхностных знакомств учеников средней школы меня убедил. Я уже слышала, что такое происходит

и в других школах, с учениками старших классов. Таким образом, было решено, что я присоединюсь к выездному семинару преподавателей школы Холбрук. Я захватила с собой новую записную книжку, на обложке которой уже час спустя написала: “Дневники эмпатии”.

Ведь именно об этом думали учителя из Холбрука. У детей в этой школе эмпатия не вырабатывалась должным образом — такой вывод сделали педагоги на основе своего многолетнего опыта. Ава Рид, завуч школы, признается, что нечасто вмешивается в социальные механизмы общения школьников, но недавно ей все-таки пришлось это сделать. Ученица седьмого класса исключила одноклассника из списка участников школьного мероприятия. Рид пригласила нерадивую семиклассницу в свой кабинет, чтобы узнать, почему это произошло. Школьнице почти нечего было ответить.

[Семиклассница] говорила почти как робот. Она сказала: “У меня нет никаких чувств по этому поводу”. Она не считывала сигналы о том, что ее действия ранили одноклассника. Не то чтобы эти дети жестоки — скорее, эмоционально неразвиты. Двенадцатилетние играют на детской площадке, словно восьмилетние. Они исключают друг друга из игры подобно тому, как это сделали бы восьмилетки. Похоже, они неспособны поставить себя на место других. Они просто говорят своим сверстникам: “Вы не можете с нами играть”.

У них не развивается способность чувствовать другого человека, они не учатся слушать и слышать друг друга.

Педагоги школы Холбрук с энтузиазмом используют образовательные технологии, но на выездном семинаре следуют так называемому принципу предосторожности: “Признаки, а не доказательства того, что вред нанесен, становятся для нас сигналом к действию”⁶. Эти учителя полагают, что видят такие признаки. Они борются за то, чтобы дети разговаривали друг с другом в классе, чтобы они обращались друг к другу напрямую. Они борются и за то, чтобы школьники были готовы

встретиться с педагогами. Один из учителей замечает: “[Ученики] сидят в столовой, уткнувшись в телефоны. Если они и делятся чем-то друг с другом, то только тем, что видят у себя в телефонах”. И это сегодня считается беседой? Если да, то она не выполняет функций, которые выполняла беседа в былом понимании. С точки зрения педагогов, раньше беседа учила эмпатии, а вот нынешние ученики, по-видимому, понимают друг друга куда хуже.

Меня пригласили в Холбрук, потому что я долгие годы изучала детское развитие в технологической культуре. Я начала работу в 1970-е, когда некоторые школы экспериментировали с персональными компьютерами в классах или специальных компьютерных лабораториях. Я работаю над этой темой и сегодня, когда многие дети приходят в школу с собственными планшетами или ноутбуками или пользуются устройствами, которые им выдали в школе.

Уже в самом начале я обнаружила, что дети используют виртуальный мир для экспериментов с идентичностью. В конце 1970-х — начале 1980-х дети использовали несложное программирование в качестве выразительного средства. Тринадцатилетняя девочка, создавшая свой собственный графический мир, сказала: “Когда вы занимаетесь программированием, вы помещаете в компьютерный мозг кусочек собственного разума, и это дает вам возможность взглянуть на себя по-другому”. Впоследствии, когда персональные компьютеры стали порталами для онлайн-игр, дети начали экспериментировать с идентичностью, создавая профили пользователей. С появлением новых игр и новых компьютеров некоторые детали менялись, но нечто существенное осталось неизменным: виртуальное пространство — область, позволяющая исследовать самих себя⁷.

Кроме того, неизменной осталась тревога, которую у взрослых вызывает увлечение детей техникой. С самого начала педагоги и родители беспокоились, что компьютеры *чересчур* притягательны для подрастающего поколения. Они с сожалением наблюдали, как дети с головой уходят в игры, забывая

об окружающих людях и предпочитая в течение длительных периодов компьютерные миры реальности.

Вот как описывает свое бегство один шестнадцатилетний мальчик: “В компьютере даже непредвиденные обстоятельства предсказуемы”. Программируемые миры можно сделать увлекательными, но, кроме того, они также дают возможность опыта, который, по мнению некоторых, можно определить как лишенный трения. Законы Ньютона здесь не применяются: можно сделать так, что виртуальные объекты будут парить в воздухе, а не падать. И вы тоже можете парить, если запрограммировать все соответствующим образом. В виртуальных мирах вы идете на рискованные столкновения — со злодеями, волшебниками, заклятиями, — не сомневаясь, что все закончится хорошо. В крайнем случае, вы умрете и родитесь заново. *Но после того, как вы провели немало времени в компьютерной симуляции, состязание с живыми людьми, чьи действия непредсказуемы, может показаться вам весьма непростым.*

С самого начала я заметила, что компьютеры предлагают нам иллюзию компании без обязательств, налагаемых дружбой, а впоследствии, когда качество программ значительно выросло, нам уже предлагалась иллюзия дружбы без обязательств, налагаемых близкими отношениями. Дело в том, что, сталкиваясь лицом к лицу, люди могут попросить о том, чего компьютеры никогда не просят. В отношениях с людьми нужно проявлять внимание и готовность представить себя на месте другого. Реальные люди нуждаются в реакции на свои чувства — и им не все равно, какова эта реакция.

Время, проведенное в компьютерной симуляции, готовит детей к тому, чтобы проводить там еще больше времени. Время, проведенное с другими людьми, учит детей поддерживать отношения, причем начинается это со способности вести беседу. Вот тут-то я и возвращаюсь к тревогам учителей из Холбрука. По мере того как ученики средней школы стали проводить больше времени, обмениваясь текстовыми сообщениями, они не практиковались в общении лицом к лицу. Это значит, что они утрачивали навыки эмпатии — способ-

ность смотреть в глаза, слушать и быть внимательным к окружающим. Беседа располагается на пути к близости, общности и единению. Возрождение беседы, обретение идеального собеседника — шаг к возрождению наиболее фундаментальных человеческих ценностей.

Мобильные технологии останутся с нами — вместе со всеми чудесами, которые они нам дарят. И все же пришло время задуматься о том, насколько серьезную преграду создают они между нами и всем тем, чем мы дорожим. Только осознав это, мы начнем действовать: *мы сможем изменить не только технологии, но и то, каким образом мы внедряем их в нашу жизнь.*

Сторонница беседы

Получив образование социолога, педагога и клинического психолога, я всю свою профессиональную жизнь посвятила изучению беседы. Я стала активной сторонницей беседы, поскольку мои занятия научили меня ценить работу, которую способна выполнить беседа, — от сократических диалогов в классе до непринужденной болтовни возле кулеров с водой.

Мой наставник, социолог Дэвид Ризман, называл такие виды деятельности “разговорными ремеслами”. Он был прав. Эти занятия опираются на беседу и подходят к ней с большими ожиданиями. Каждый из этих видов деятельности отвечает на вопрос: какую работу выполняет беседа?

Социологи и антропологи используют этот тип коммуникации, чтобы осмыслить сеть отношений, в которую мы вовлечены дома, на работе и в общественной жизни. Когда все идет как надо, интервью, взятое социальным исследователем, представляет собой открытый, простой диалог. Это часто случается, когда между сторонами установилось доверие, когда блокнот социолога закрыт, когда люди, которые всего несколько минут назад были “участниками” “вашего исследования” осознают, что и для них оно небесполезно. Ваш вопрос становится также и их вопросом. Так начинается беседа.

Беседы в классе содержат нечто большее, чем детали, относящиеся к предмету обсуждения; благодаря педагогам, учащиеся узнают, как задавать вопросы и не довольствоваться простыми ответами. Более того, разговор с хорошим педагогом поможет ученику осознать, что учеба — это не только ответы. Важно понять, *что* эти ответы значат. Беседы помогают ученикам выстраивать нарратив — будь то контроль над оружием или рассказ о Гражданской войне в США, — что позволит им не просто запоминать материал, но осваивать и осмыслять его. В терапии беседа используется, чтобы постигать смысл отношений, оживляющих нашу жизнь. Задача терапевта — прислушиваться к паузам, сомнениям, ассоциациям, одним словом, к тому, что может быть выражено без слов. Роль беседы в терапии не в том, чтобы дать “совет”, а в том, чтобы помочь людям обнаружить то, что они скрывали от самих себя, и обрести внутренний компас.

Между беседами в этих традициях много общего. Когда они срабатывают наилучшим образом, люди не просто говорят, а слушают, причем как других, так и самих себя. Они позволяют себе стать более уязвимыми, полностью осознают свое присутствие и более открыты происходящему.

Но вовсе не обязательно заниматься разговорными ремеслами, чтобы признать важность работы, которую проделывает беседа. Я просила людей разных возрастов и жизненных обстоятельств рассказать мне об их самых важных разговорах — с детьми, друзьями, супругами, партнерами, любовниками и коллегами. На этот вопрос люди с готовностью отвечали. Они предлагали побеседовать, когда влюблялись, или когда понимали, что их родители стали беззащитными и нуждаются в помощи, или когда осознавали, что их дети уже выросли. Они прибегали к беседе, когда принимали решение о выборе карьеры, потому что их наставник дал им шанс реализовать неожиданную идею.

Когда я, учитывая все эти обстоятельства, слышу, как влюбленные говорят, что предпочитают “разговаривать” посредством текстовых сообщений на смартфонах; когда я слышу, как

семьи признаются, что обсуждают свои разногласия по электронной почте, чтобы избежать конфронтации лицом к лицу; когда я слышу, что вице-президенты корпораций описывают деловые встречи как “передышки, во время которых можно разобрать входящие сообщения” — во всех этих случаях мне слышится желание отвлечься, стремление к комфорту и эффективности. В то же время я знаю, что все эти поступки не позволяют беседе выполнить ту функцию, которую она может выполнить.

Благотворный круг

Технологии заставляют нас молчать — по сути дела, “излечивают от устного общения”. Это молчание — нередко в присутствии наших детей — привело к кризису эмпатии, а он, в свою очередь, умаляет наше значение дома, на работе и в общественной жизни. Я полагаю, что самое простое лекарство от этого — беседа. В этой книге я привожу свои доводы в пользу беседы.

Начиная выстраивать свою аргументацию, я хотела бы упомянуть о человеке, которого многие ошибочно считают отшельником, избегавшим устного общения. В 1845 году Генри Дэвид Торо перебрался в хижину на Уолденском пруду в Конкорде, штат Массачусетс, чтобы научиться жить более “осознанно” — подальше от шума праздной болтовни. Но мебель, выбранная для реализации этого плана, свидетельствует о том, что писатель искал не просто “уединенного приюта”. По его словам, в хижине⁸ было “три стула — один для одиночества, два для дружеской беседы, три для гостей”.

Этими тремя стульями отмечены точки на благотворном круге, связывающем беседу со способностью к эмпатии и самоанализу. В одиночестве мы обретаем себя; готовимся к разговору с чем-то аутентичным, принадлежащим нам. Вместе с уверенностью в себе приходит способность слушать других и по-настоящему слышать, что они хотят сказать. А уже потом беседа с окружающими помогает нам совершенствоваться во внутреннем диалоге.