O.V.K — X.T.R

ТИШИНА

МОЛЧАНИЕ КАК РЕМЕСЛО



В БЕСЕДЕ, В ТОРГЕ И В СЕБЕ

☾

O.V.K — X.T.R

ТИШИНА

МОЛЧАНИЕ КАК РЕМЕСЛО

Книга о том, как молчать с умом:
когда пауза говорит больше слов, как молчание работает в беседе и в торге,
и как найти тишину в себе, не убегая от людей

❧

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Время молчать, и время говорить».

— Екклесиаст, 3:7

☾

Книга писана для того, кто говорит много,
и кому важно узнать,
что умеет несказанное.
Устройство изложено как устройство,
границы — как границы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

☾ ☾

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое тишина 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Древние о молчании 5
V. Обитель и безмолвие 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем тишина не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Три молчания 11
X. Пауза 12
XI. Давление тишины 13
XII. Молчание как ответ 14
XIII. Несказанное 15
XIV. Шум вокруг 16
XV. Шум внутри 17
XVI. Мера 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Выдержать паузу 20
XVIII. Слушать молча 21
XIX. Молчание в торге 22
XX. Молчать о замысле 23
XXI. Молчание в гневе 24
XXII. Сказать коротко 25
XXIII. Час тишины 26
XXIV. Тишина с другим 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Болтливость 29
XXVI. Страх паузы 30
XXVII. Молчание-кара 31
XXVIII. Мнимое согласие 32
XXIX. Трусливое молчание 33
XXX. Многозначительность 34
XXXI. Бегство в тишину 35
XXXII. Вечный шум 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего тишина не может 38
XXXIV. Закон тишины 39
XXXV. Тишина и дело 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена тишины 42
XXXVIII. Правила в беседе 43
XXXIX. Правила наедине 44
XL. Заключение: тишина и мера 45

☾

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

☾

ОСНОВАНИЯ

Что есть тишина и откуда её имя, чему учили древние,
обитель и безмолвники, что измерили опыты,
и чем тишина не является

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое тишина

☾

Тишиной в этой книге зовётся молчание, избранное с умыслом: не отсутствие слов, а действие, совершаемое их удержанием.

Молчит и немой, и растерянный, и обиженный; но их молчание случилось с ними. Ремесленное молчание выбрано: пауза, после которой собеседник договаривает главное; несказанная цена, которую первым называет другой; час без речи, в котором человек слышит себя.

Книга стоит рядом с книгами о внимательности, о голосе и о самообладании: первая учит слушать слова, вторая — владеть звуком, третья — держать себя. Здесь предмет один: несказанное и его сила.

Различим три молчания, о которых глава девятая: **в беседе**, **в торге**, **в себе**.

Молчание не противник речи, а её половина: как в музыке, где пауза записана наравне с нотой и держится счётом.

Правило: *молчание, которое ты выбрал, работает на тебя; молчание, которое случилось, — против.*

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

☾

«Тишина» — от «тихий», общеславянского слова со значением спокойного, неподвижного; «тишь да гладь» стоят рядом.

Молчание и тишина. Молчит человек, тихо бывает место. Молчание — поступок; тишина — состояние, в которое поступок вводит.

Латинское различало два слова: «такере» — не говорить, отсюда «тацитурнус», молчаливый; и «силере» — быть тихим, беззвучным, отсюда «силенциум».

Греческое «исихия» — покой, безмолвие; от него «исихазм», учение о безмолвной молитве, о котором глава пятая.

Русское. «Безмолвие» — без слова. «Умолчать» — не сказать нарочно. «Промолчать» — удержаться. «Смолчать» — стерпеть. Четыре оттенка одного ремесла.

Различим. *Молчание* — нет слов. *Умолчание* — нет одного слова. *Тишина* — нет шума, вовне или внутри.

Родня. «Тешить» и «утешить» восходят к тому же корню, что «тихий»: утешить значит успокоить, привести в тишь.

Правило: *молчание делают, тишину обретают*.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

☾

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях.

Первое: молчание говорит. В беседе нет нейтральной паузы: её толкуют как согласие, сомнение, отказ, ожидание. Кто молчит, тот тоже сообщает, и надо знать, что именно.

Второе: тишина давит, и давит на того, кто её боится. Большинство людей спешат заполнить паузу; кто её выдерживает, тот получает сказанное сверх намерения. Это рычаг, и он берёт силу из чужого неудобства.

Третье: ум слышит себя только в тишине. Под шумом мысль не додумывается, а сменяется. Внутренняя тишина есть условие суждения, а не отдых от него.

Отсюда ремесло третьей части: выдержать паузу, слушать молча, молчать в торге и в гневе, найти час тишины; и противник четвёртой: болтливость, страх паузы, молчание-кара и бегство в тишину.

Правило: *знай, что говорит твоё молчание; выдерживай паузу; береги час тишины*.

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Древние о молчании

☾

Древние почитали молчание как школу и как оружие, и оставили о нём немало.

Пифагорейцы, по преданию, молчали годами, прежде чем получить право говорить; «эхемифия», удержание речи, была первым уроком школы.

Спартанцы говорили так коротко, что от их земли, Лаконики, пошло слово «лаконичный». На угрозу Филиппа «если я войду в Лаконику...» они, по преданию, ответили одним словом: «если».

Плутарх, «О болтливости»: болтун хочет, чтобы его слушали, и оттого его не слушают; и рассказ о Леэне, которая откусила себе язык, чтобы не выдать заговорщиков под пыткой.

Притчи: «И глупец, когда молчит, может показаться мудрым».

Екклесиаст: «Время молчать, и время говорить»; молчание стоит первым.

Правило: *древние учили сперва молчать, потом говорить, и говорить мало*.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Обитель и безмолвие

☾

Монашество сделало молчание уставом и оставило самый долгий опыт тишины в себе.

Пустынники Египта в IV веке уходили в безмолвие; изречение приписывают авве Арсению: о сказанном он жалел часто, о молчании — никогда.

Устав Бенедикта, VI век, отводит молчанию особую главу: даже доброе слово надлежит сдерживать ради молчания, ибо «при многословии не избежать греха».

Исихасты афонских обителей, чей учитель Григорий Палама жил в XIV веке, искали «исихии», покоя ума, в котором молитва идёт без слов и без образов.

Что взять мирскому. Молчание по уставу, в назначенные часы, а не по настроению. Молчание не как бегство, а как упражнение внимания. И ясное знание: тишина в себе достигается трудом, а не приходит сама.

Правило: *тишине учатся по уставу, в назначенный час.*

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

☾

Двадцатый век и начало двадцать первого измерили, как люди переносят молчание.

Джефферсон, 1989: в живой беседе на английском пауза около секунды есть обычный предел; дольше — и собеседники начинают её заполнять или толковать.

Куденбург и соавторы, 2011: четыре секунды неловкого молчания в беседе вызывали у людей чувство отвержения и тревогу.

Уилсон и соавторы, 2014: многие участники, оставленные на четверть часа наедине со своими мыслями, предпочли ударить себя слабым током, лишь бы не сидеть без дела.

Бернарди, 2006: двухминутная пауза между отрывками музыки успокаивала пульс и дыхание сильнее, чем медленная музыка.

Курхан и соавторы, 2021: в переговорах те, кого учили выдерживать долгое молчание, чаще находили решения, выгодные обеим сторонам.

Правило: *тишину трудно вынести, и потому она сильна.*

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

☾

У нас молчание воспитывали обитель и словесность.

Нил Сорский, XV век, учил скитскому «безмолвию» и «умному деланию»: внутренней тишине, в которой человек различает помыслы.

Серафим Саровский провёл годы в затворе и молчальничестве; выйдя, говорил: «Стяжи дух мирен, и тысячи вокруг тебя спасутся».

Тютчев, «Silentium!», 1830: «Молчи, скрывайся и таи...»; и строка, ставшая пословицей: «Мысль изречённая есть ложь».

Чехов писал паузы в ремарках, а Станиславский на сцене сделал их событием; «мхатовская пауза» — молчание, в котором слышно больше, чем в монологе.

Пословицы: «Слово — серебро, молчание — золото»; «Язык мой — враг мой».

Пушкин кончает «Бориса Годунова» ремаркой «Народ безмолвствует»: молчание толпы звучит громче её криков.

Правило: *русская школа учит тишине внутренней и паузе, в которой слышно главное.*

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем тишина не является

☾

Отсечём лишнее.

Она не есть немота. Кто не может сказать, тот не молчит, а безмолвствует поневоле.

Она не есть обида. Молчание, которым наказывают, — порча; глава двадцать седьмая.

Она не есть согласие. «Молчание — знак согласия» верно в суде обычая, а не в жизни.

Она не есть трусость. Промолчать там, где надо сказать, — тоже порча.

Она не есть холод. Молчать можно тепло: взглядом, кивком, присутствием.

Она не есть бегство от людей. Тишину ищут, чтобы вернуться к ним яснее.

И она не есть пустота: в паузе работает и говорящий, и слушающий.

Она не есть скрытность во всём: молчат о лишнем, а не обо всём.

Что же она есть? *Молчание, выбранное с умыслом, и тишина, найденная в себе*. Об устройстве — вторая часть.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

☾

УСТРОЙСТВО

Три молчания, пауза, давление тишины,
молчание как ответ, несказанное,
шум вокруг, шум внутри, мера

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три молчания

☾

Молчат в трёх местах, и в каждом молчание делает своё дело.

в беседе	в торге	в себе
дать договорить	не уступить словом	услышать себя

В беседе. Молчание даёт собеседнику место: он договаривает, уточняет, признаётся. Главы десятая и восемнадцатая.

В торге. Молчание не отдаёт даром ни цены, ни уступки, и давит на того, кто спешит. Глава девятнадцатая.

В себе. Тишина без речи и без шума, в которой мысль доходит до конца. Главы пятнадцатая и двадцать третья.

Правило: *в беседе молчи, чтобы дать место; в торге — чтобы не отдать; в себе — чтобы услышать.*

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Пауза

☾

Пауза есть малейшая единица молчания: секунды, отделяющие одну реплику от другой, и в них решается многое.

Пауза после вопроса. Задав вопрос, молчать, пока не ответят. Кто торопится подсказать ответ, тот получает свой.

Пауза после ответа. Выслушав, помолчать три-четыре секунды. Собеседник часто прибавляет самое важное: оговорку, сомнение, настоящую причину.

Пауза перед своим словом. Вдох перед ответом придаёт ему вес и даёт время выбрать слово. Твену приписывают мысль, что ни одно слово не действует так, как вовремя выдержанная пауза.

Пауза в речи. Перед главным и после главного. Слушатель слышит паузу как знак: сейчас будет важное; о том книга о голосе.

Мера. Пауза не должна становиться допросом: взгляд тёплый, лицо спокойное.

Правило: *спросил — молчи; выслушал — помолчи ещё; главное окружи паузой*.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Давление тишины

☾

Молчание в беседе создаёт напряжение, и оно ищет выхода через речь того, кто слабее его переносит.

Откуда давление. Беседа держится очерёдностью: ход сделан — жди ответа. Долгое молчание нарушает её, и оба чувствуют, что «что-то не так». Кто первым не выдержит, тот и заговорит.

Кто заговаривает. Тот, кто тревожится, кто хочет понравиться, кто виноват, кто спешит. Он заполняет тишину уступкой, оправданием, лишним сведением.

Кто выигрывает. Тот, кто спокоен в тишине. Ему не надо ничего делать: давление работает само.

Мера. Давление есть сила, а сила бывает во зло. Держать тишину, чтобы дать договорить, — ремесло; держать, чтобы помучить, — порча, о чём глава двадцать седьмая.

Правило: *тишина давит на того, кто её боится; не бойся её сам*.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Молчание как ответ

☾

Иногда лучший ответ — не отвечать: молчание говорит то, что словами было бы грубо или слабо.

На оскорбление. Ответ втягивает в спор, которого ищет оскорбитель; молчание оставляет его одного с его словами.

На провокацию. Вопрос, заданный, чтобы вывести из себя, теряет силу, если остаётся висеть.

На нелепое требование. Спокойный взгляд и пауза часто действуют лучше отказа: просящий сам слышит, что просит.

На похвалу. Кивок и молчание достойнее долгих отнекиваний.

Чего беречься. Молчание-ответ толкуют; назначь его смысл лицом и позой: спокойное — не обиженное, внимательное — не презрительное. И помни, что на прямой честный вопрос молчание есть уход.

Кто пользуется. Тот, кто нарочно дразнит: ему нужен твой ответ, а не твоё молчание.

Правило: *на провокацию молчи; на честный вопрос отвечай*.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Несказанное

☾

Не всякое молчание есть пауза; бывает молчание об одном предмете при многих словах о прочих.

Тайна. Чужое, доверенное тебе, не твоё, чтобы рассказывать. Кто хранит чужие тайны, тому доверяют свои.

Замысел. Своё незавершённое дело, рассказанное прежде времени, теряет силу и обрастает чужими мнениями; глава двадцатая.

Козырь. Сведение, которое понадобится позже, не выкладывают в первой беседе.

Больное. О чужой боли и чужой ошибке при людях молчат; о своей обиде — до тех пор, пока её можно сказать спокойно.

Граница. Умолчание не есть ложь, пока тебя не спросили прямо и пока молчание не вредит тому, кто на тебя положился. Где молчание обманывает, оно становится обманом; о том книга об обмане.

Правило: *молчи о чужом, о раннем и о козыре; не молчи, где молчание вредит доверившемуся*.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Шум вокруг

☾

Тишина в себе трудна, когда вокруг шум; и шум нынешний не только в ушах, но и в глазах.

Звук. Постоянный гул улицы, машин, чужих разговоров утомляет, даже когда его не замечают. Всемирная организация здравоохранения числит шум среди вредов для здоровья горожанина.

Зов. Звонки, оповещения, письма: каждое прерывает мысль, и возвращение к ней стоит минут.

Фон. Включённое для «не так тихо»: музыка, говорящий ящик. Он занимает часть ума, о чём ум не сообщает.

Как уменьшить. Одна тихая комната или один тихий час. Оповещения выключены, кроме немногих. Фон — только по выбору, не по привычке.

Мера. Полной тишины в городе нет, и её не надо; довольно тишины достаточной, чтобы мысль шла до конца.

Правило: *шум, который выбрал, — отдых; шум, который терпишь, — усталость.*

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Шум внутри

☾

Замолчав вовне, человек обнаруживает, что внутри говорит: спорит, повторяет, готовит ответы, тревожится.

Внутренний спор. Недоспоренная беседа продолжается в уме часами, с лучшими доводами и без собеседника.

Повтор. Одна и та же тревога ходит по кругу, ничего не прибавляя. Нил Сорский называл это «помыслами» и учил их различать, а не гнать.

Как утихает. Не приказом «не думай», а вниманием: заметить мысль, назвать её, вернуться к дыханию или делу. Названное теряет часть силы. О том книги о созерцании и о внимании.

Запись. Вынести повторяющееся на лист: записанное перестаёт стучать, ибо ум знает, что оно не потеряется.

Мера. Полная внутренняя тишина редка и недолга; довольно, чтобы шум не заглушал главного.

Правило: *внутренний шум не гони, а называй и записывай*.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера

☾

У молчания есть мера: мало его — выбалтываешь; много — уходишь от людей и от долга сказать.

Мера паузы. В беседе три-пять секунд — ремесло; полминуты — давление, годное лишь в торге.

Мера умолчания. Молчи о чужом всегда, о своём — пока рано, о правде — никогда, если спрошен прямо и она нужна.

Мера тишины в себе. Час в день — мера; дни без людей — упражнение, годное изредка и с целью.

Мера по собеседнику. Тревожного долгая пауза пугает; с ним молчат теплее и короче. Самоуверенного пауза отрезвляет.

Мера по обычаю. В одних краях и семьях долгое молчание обычно, в других — обидно; прежде чем толковать чужую паузу, узнай, как там принято молчать.

Правило: *молчи столько, сколько нужно, чтобы другой договорил, а ты услышал.*

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

☾

РЕМЕСЛО

Выдержать паузу, слушать молча, молчание в торге,
молчать о замысле, молчание в гневе, сказать коротко,
час тишины, тишина с другим

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Выдержать паузу

☾

Первое ремесло: не заговорить, когда очень хочется заговорить.

Счёт. Про себя считать до четырёх или до пяти. Счёт занимает ум, который иначе рвётся заполнить тишину.

Дыхание. Медленный выдох: тело, которое дышит спокойно, спокойнее переносит паузу.

Взгляд. Смотреть на собеседника мягко, с ожиданием, а не в пол и не сквозь него. Взгляд делает молчание вопросом, а не холодом.

Занятые руки. Записать что-нибудь, отпить воды: пауза с делом переносится легче пустой.

Что заметить. Кто первым заговорил и что он сказал. Сказанное после паузы часто самое честное в беседе.

Учиться с малого. Начать с лишней секунды после чужого ответа и довести до четырёх за месяц.

Правило: *считай до пяти, дыши, смотри с ожиданием; первым не заговаривай*.

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Слушать молча

☾

Кто молчит, пока другой говорит, слышит вдвое больше, чем кто готовит ответ; это второе ремесло.

Не перебивать. Даже согласием. Перебивший, пусть с добром, забирает у говорящего его мысль.

Не досказывать. Подсказанное слово бывает не тем, какое он искал, и он соглашается с твоим.

Малые знаки. Кивок, «угу», взгляд — молчание, которое говорит «продолжай». Роджерс строил на этом беседу врача с пришедшим: слушать, отражать, не судить.

Короткий отклик. Когда он кончил, повторить одно его слово с вопросом: «Устал?» — и снова молчать. Этого часто довольно, чтобы он пошёл глубже.

Что слышно. Не только слова, но и их выбор; о том книга о внимательности.

Правило: *не перебивай, не досказывай; кивни и повтори одно слово.*

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Молчание в торге

☾

В торге молчание есть оружие: оно не уступает, не выдаёт и ждёт, пока уступит другой.

После предложения. Услышав цену, молчать. Продавец нередко сам прибавляет: «ну, можно подумать о скидке».

После своего предложения. Назвав цену, молчать тоже. Кто после своей цены продолжает говорить, тот оправдывает её и тем уже уступает.

Не называть первым своего предела, своей спешки, своей нужды. Сказанное в торге не возьмёшь назад.

Долгая пауза. Курхан и соавторы нашли, что долгое молчание в переговорах помогает не только отжать, но и увидеть решение, выгодное обоим: пауза выводит из спора в размышление.

Мера. Молчание-давление годно с сильным и равным. Со слабым и зависимым оно становится принуждением.

Правило: *назвал цену — замолчи; услышал цену — помолчи*.

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Молчать о замысле

☾

Замысел, рассказанный прежде дела, часто не исполняется: слово успело заменить поступок.

Опыт Голльвитцера, 2009: студенты, объявившие другим о намерении учиться прилежно, трудились в среднем меньше тех, кто не объявлял; признание окружающих давало им чувство, будто часть пути пройдена.

Чужие мнения. Рассказанный замысел обрастает советами и сомнениями прежде, чем окреп.

Чужие руки. Иной замысел могут перехватить или испортить, узнав о нём рано.

Кому говорить. Тому, кто поможет делом, и тому, кто спросит с тебя отчёт; не тому, кто похвалит.

Когда говорить. Когда сделан первый заметный шаг. Тогда слово держит, а не заменяет.

Мера. Молчание о замысле не есть скрытность от тех, кого он касается: семья и товарищи по делу должны знать то, что их затронет.

Правило: *о замысле молчи до первого шага; говори тому, кто поможет или спросит*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Молчание в гневе

☾

Сказанное в гневе говорят один раз, а помнят годами; потому гнев есть первый час для молчания.

Признак. Жар в лице, ускоренная речь, желание «сказать всё». Как раз теперь — замолчать.

Сколько. Гнев спадает за минуты, если его не кормить словами. Старый совет считать до десяти, а в сильном гневе — до ста, стоит на этом.

Как молчать. Сказать одно: «Я вернусь к этому позже» — и выйти или заняться делом. Молчание в гневе должно быть объявлено, иначе его примут за наказание.

После. Вернуться и сказать спокойно то, что важно. Не то, что хотелось сказать в гневе, а то, что надо.

Письмо. Написанное в гневе письмо не отправлять до утра; утром его обычно не отправляют вовсе. О том книга о самообладании.

Правило: *в гневе объяви паузу и замолчи; говори, когда остыл.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Сказать коротко

☾

Молчание живёт и внутри речи: в слове, которое не сказано, потому что лишнее.

Чехов: «Краткость — сестра таланта». Короткую речь слушают до конца; длинную пересказывают по началу.

Одна мысль. Прежде чем говорить, назвать себе, что хочешь сказать, одной фразой. Остальное — по вопросу.

Без смягчений. «Как бы», «в принципе», «я, наверное, скажу глупость» — слова, которые отнимают силу у сказанного.

Без повтора. Сказанное раз, если услышано, не повторяют. Повтор есть знак, что сам себе не веришь.

Кончить. Сказав главное, замолчать. Самое сильное место речи — последняя фраза и пауза после неё; кто прибавляет «ну вот, как-то так», тот её стирает.

Письмо подчиняется тому же: перечитав, вычеркни треть.

Правило: *одна мысль, без смягчений, без повтора; сказал — замолчи*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Час тишины

☾

Тишина в себе не приходит сама; её назначают, как встречу.

Когда. Утром, прежде чем мир заговорит; или вечером, когда он замолк. Лучше в одно и то же время: привычка делает вход в тишину легче.

Как. Без звуков, без чтения, без экрана. Сидеть или идти пешком. Мысли приходят — замечать и отпускать, возвращаясь к дыханию или к шагу.

Сколько. Начать с десяти минут. Уилсон показал, что и четверть часа без дела многим невыносима; тем ценнее выучиться её выносить.

Что даёт. Мысль, додуманную до конца. Решение, которое в шуме не созревало. Различение: чего хочу я, а чего хотят от меня.

Паскаль заметил, что многие беды людей от неумения спокойно оставаться в своей комнате.

Правило: *назначь час тишины, как встречу, и держи его.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Тишина с другим

☾

Высшее ремесло молчания — молчать вместе, не тяготясь.

Примета близости. С чужим молчание неловко, с близким — покойно. Кто может помолчать с человеком, тот ему доверяет.

У постели больного. Словами утешить трудно; присутствие без слов утешает вернее. Горюющему нужно не объяснение, а кто-то рядом.

В пути и в работе. Совместное дело без разговоров сближает не меньше беседы.

Как учиться. Не спешить заполнять паузу с близкими. Спросить себя: хочется ли говорить, или тревожно молчать? Если тревожно — назвать это вслух: «Мне хорошо и помолчать».

Мера. Совместная тишина не должна заменять разговора о трудном. Молчать вместе хорошо, когда всё сказано.

С детьми. Ребёнок, с которым молча рисуют или идут, рассказывает больше, чем на расспросах.

Правило: *умей молчать рядом; но трудное скажи словами*.

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

☾

ПРОТИВНИК

Болтливость, страх паузы, молчание-кара,
мнимое согласие, трусливое молчание, многозначительность,
бегство в тишину и вечный шум

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Болтливость

☾

Первая порча: говорить больше, чем нужно, и оттого терять и слушателя, и тайны, и силу слова.

Устройство. Плутарх: болтун жаждет слушателя и потому его лишается; слово, сказанное без нужды, обесценивает и нужные. Кто говорит всё, тот выдаёт и то, чего не хотел.

Признак. После беседы ты помнишь, что говорил сам, и не помнишь, что сказал другой. Ты рассказал лишнее и пожалел к вечеру.

Чем вредно. Выданные тайны, чужие и свои; уступки, сделанные ради заполнения тишины; слава человека, которого можно не слушать.

Лечение. Прежде чем говорить, спросить: нужно ли, правдиво ли, доброе ли? Считать свои минуты в беседе: больше половины — много. Сказал главное — замолчи.

Правило: *кто говорит всё, того не слушают; скажи нужное и замолчи*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Страх паузы

☾

Вторая порча: тишина в беседе переживается как беда, и её заполняют чем угодно.

Устройство. Куденбург: уже четыре секунды молчания рождают чувство отвержения. Ум толкует паузу как знак, что ты не понравился, и спешит её закрыть.

Признак. Ты говоришь «ну...», «в общем...», шутишь некстати, задаёшь второй вопрос, не дождавшись ответа на первый.

Чем вредно. Собеседник не успевает договорить. Ты уступаешь в торге, оправдываешься без вины, выдаёшь лишнее.

Кто пользуется. Всякий, кто умеет молчать: переговорщик, допросчик, продавец.

Лечение. Упражнение паузы, глава семнадцатая. Знание, что пауза обычна и не означает неудачи. Назвать себе вслух: «сейчас тихо, и это хорошо».

Мера. Страх паузы обычен и не есть слабость; его не стыдятся, а выучиваются переносить.

Правило: *пауза — не беда, а место для чужой мысли*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Молчание-кара

☾

Третья порча: молчать, чтобы наказать; не говорить днями, чтобы другой понял, как он виноват.

Устройство. Молчание отнимает у другого связь, и это больно: исследования Уильямса об остракизме показали, что даже краткое игнорирование незнакомыми людьми больно задевает человека.

Признак. Ты молчишь, но ждёшь, что тебя спросят; ответы коротки и холодны; причина не названа.

Чем вредно. Другой мучается, не зная, в чём вина, и либо сдаётся без понимания, либо отвечает тем же. Спор не решается, а хоронится и прорастает.

Лечение. Отличать паузу от кары. Пауза объявлена и имеет срок: «мне нужен час». Кара — без слов и без срока. Взяв паузу, вернуться и сказать, что задело.

Правило: *пауза объявлена и кончается разговором; молчание без слов и срока — кара.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Мнимое согласие

☾

Четвёртая порча: принять чужое молчание за согласие, или своё молчание оставить так, что его примут за согласие.

Устройство. «Молчание — знак согласия» живёт в пословице и в обычае собраний: кто не возразил, тот за. Но молчат и несогласные: из робости, из усталости, из нежелания спорить при всех.

Признак. Решение «принято единогласно», а исполняется вяло; после собрания в коридоре звучат возражения.

Чем вредно. Решающий думает, что его поддерживают, и узнаёт правду поздно.

Лечение. Спрашивать молчащих прямо и по одному: «А ты что думаешь?» Своё несогласие называть, хотя бы коротко: «Я против, объясню позже». О совместных решениях — книга о решении.

Правило: *молчание не есть согласие; спроси молчащего и не молчи, когда против.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Трусливое молчание

☾

Пятая порча: промолчать там, где надо было сказать, и назвать это сдержанностью.

Устройство. Сказать правду страшно: будет спор, немилость, потеря. Молчание кажется безопасным, и ум подбирает ему благородное имя — «не моё дело», «не время», «мудрость».

Признак. Ты видишь ошибку, беду или неправду, и надеешься, что скажет кто-то другой. После молчания нет покоя, а есть стыд.

Чем вредно. Беда, о которой все знали и все молчали, случается; Джанис описал, как такое молчание ведёт советы к провалу.

Лечение. Спросить: если не скажу, кто пострадает? Если пострадает доверившийся или слабый — говорить, спокойно и коротко. Ремесленное молчание выбирают ради дела, а не ради своей безопасности.

Правило: *молчание ради дела — ремесло; молчание ради себя, когда страдает другой, — трусость.*

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Многозначительность

☾

Шестая порча: молчать не *для дела*, а *для вида*, чтобы казаться глубже, чем есть.

Устройство. Молчащего считают мудрым, о чём ещё Притчи. Этим пользуются: загадочная пауза, недоговорённый намёк, «я бы мог сказать, но...».

Признак. Молчишь, наблюдая, как молчание действует на других; на прямой вопрос отвечаешь улыбкой; за паузой нет мысли.

Чем вредно. Со временем обман видят, и тогда не верят и настоящему молчанию. Собеседник чувствует игру и закрывается.

Кто пользуется. *Л*жемудрецы, гадатели, иные начальники, которым нечего сказать.

Лечение. Спросить: *для кого я молчу — для дела или для зрителя?* Если есть что сказать и спрошен — сказать просто.

Мера. Иногда сказать «не знаю» честнее и сильнее *л*юбой паузы.

Правило: *молчи для дела, а не для вида; на прямой вопрос отвечай прямо*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Бегство в тишину

☾

Седьмая порча: искать тишины не для того, чтобы услышать себя, а чтобы не слышать других и не делать трудного.

Устройство. Тишина приятна, люди утомительны, трудный разговор пугает. Уход в тишину выглядит духовным делом, а бывает уклонением.

Признак. После тишины не яснее, а тяжелее; дела копятся; близкие жалуются, что ты «далеко».

Чем вредно. Нерешённое не исчезает. Тишина, ставшая укрытием, перестаёт давать ясность и начинает давать тоску.

Лечение. Спросить после тишины: что я понял и что сделаю? Нет ответа — это было бегство. Назначать тишине срок и выходить из неё к делу. Помнить обитель: безмолвник уходил не от людей, а к молитве за них.

Правило: *тишина, из которой не выходишь к делу, есть бегство.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Вечный шум

☾

Последняя порча, обратная прежней: не давать себе ни минуты тишины и считать это жизнью.

Устройство. Всякую пустую минуту закрывает звук или экран: в очереди, в дороге, перед сном. Тишина не наступает никогда, и ум отвыкает от неё; опыт Уилсона показал, как трудна она становится.

Признак. Без звука тебе не по себе; ты берёшь в руки телефон, не решив, зачем; мысли обрываются, не додуманные.

Чем вредно. Решения принимаются чужими голосами; усталость копится; своё желание не слышно за чужими.

Лечение. Одна пустая минута в очереди — без экрана. Одна дорога в день — без звука. Час тишины, глава двадцать третья. Начать с малого: отвыкший от тишины вначале тревожится, и это проходит.

Правило: *верни себе пустые минуты; в них возвращается мысль.*

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

☾

ГРАНИЦА

Чего тишина не может, закон тишины,
тишина и дело,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего тишина не может

☾

Соберём пределы.

Она не заменяет нужного слова. Трудное говорят словами.

Она не есть согласие и не даёт права считать чужое молчание согласием.

Она не решает спора. Она даёт остыть; решает разговор.

Она не делает мудрым. Молчащий глупец остаётся глупцом, только незаметным.

Она не утешает всякого. Иному нужно слово, а не присутствие.

Она не приходит сама. Её назначают и берегут.

Она не оправдывает трусости, когда страдает другой.

И она не бывает полной ни в городе, ни в уме; довольно достаточной.

Кто знает эти пределы, тот держит паузу, молчит о лишнем, говорит нужное коротко и бережёт час тишины; и получает то, что тишина даёт: договорённое другим, несказанное лишнее и услышанное своё.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Закон тишины

☾

Выведем закон из трёх оснований и восьми порч.

Из первого — молчание говорит — следует знать, что говорит твоё, и назначать ему смысл.

Из второго — тишина давит на боящегося — следует выдерживать паузу, но не мучить ею.

Из третьего — ум слышит себя в тишине — следует назначать ей час и выходить из неё к делу.

Восемь порч суть нарушения: слово вместо молчания, страх вместо паузы, кара и трусость вместо ремесла, вид вместо дела, бегство и шум вместо меры.

> Спросил — молчи, выслушал — помолчи;
> назвал цену — замолчи;
> о чужом и о раннем — ни слова;
> трудное — скажи словами;
> и держи час тишины, чтобы услышать себя.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Тишина и дело

☾

Ведущий дело говорит весь день, и мера его молчания есть мера того, сколько он узнаёт от других.

Что она даёт. Подчинённые договаривают, и дурные вести доходят рано. В торге не отдано лишнего. Замыслы не выболтаны прежде срока. Решения зреют в тишине, а не в шуме совещаний.

Что отнимает её порча. Совещания, где говорит один; уступки, сделанные ради заполнения паузы; решения, принятые при «единогласном» молчании; вечный шум, в котором некогда подумать.

Мера ведущего. На совещании говорить последним. Спрашивать молчащих. Держать паузу после каждого доклада. Беречь в дне час без встреч и звонков. Трудное говорить прямо и коротко.

Совет. Тяжёлую весть выслушать до конца молча; первый вопрос — «что ещё?».

Правило: *в деле говори последним, спрашивай молчащих, береги час без шума*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

☾

Молчанию учатся понемногу, как всякому ремеслу.

Пауза. Неделю после каждого чужого ответа держать три секунды тишины; замечать, что прибавляют.

Счёт минут. В трёх беседах отметить, сколько говорил сам; стремиться к меньшей половине.

Одна фраза. Прежде чем высказаться на собрании, записать мысль одной фразой; сказать только её.

Молчание в торге. При следующей покупке услышать цену и помолчать пять секунд.

Час тишины. Месяц каждый день по десять-двадцать минут без звука и экрана.

Пустая минута. Неделю в очередях и в дороге не брать телефон.

День немногих слов. Раз в месяц говорить только нужное.

Чтение. Плутарх «О болтливости»; Тютчев «Silentium!»; Паскаль, «Мысли».

Молчаливая прогулка. Раз в неделю час пешком с близким без разговоров.

Правило упражнений: *ежедневно, помалу, с записью*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена тишины

☾

Ежедневные правила, малые каждое.

Спросил — дождись ответа.

Выслушал — помолчи.

Не перебивай и не досказывай.

Сказал главное — замолчи.

В гневе — пауза.

Чужая тайна — не твоя.

О замысле — до первого шага.

Пауза объявлена и имеет срок.

Трудное — словами.

Пустая минута — без экрана.

Час тишины — каждый день.

Не наказывай молчанием.

Спроси молчащего.

Несогласен — скажи.

Шум — по выбору, не по привычке.

Правила эти малы порознь; вместе они учат молчать не от неумения говорить, а от умения. Держать их надлежит в малых беседах каждого дня: кто выучился паузе за чаем, тот выдержит её и в трудном торге, и в споре, и наедине с собой.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила в беседе

☾

Для того часа, когда говорят двое или многие.

Задай вопрос и замолчи.

После ответа — четыре секунды.

Кивок вместо перебивки.

Повтори одно его слово с вопросом.

Своё — одной фразой.

Назвал цену — молчи.

Спроси молчащего.

Несогласен — скажи коротко.

В гневе — «вернусь к этому позже».

Правила эти не делают беседу холодной: молчание в ней тёплое, с взглядом и кивком. Они дают другому место договорить, а тебе — услышать и сказать меньше, но точнее. Где беседа дружеская и лёгкая, довольно первых трёх; остальные берегут для трудного разговора и для торга.

Если беседа в чужом краю или с незнакомым, помнить о мере по обычаю: где паузы долги, не торопи; где коротки, не пугай.

И помни: что сказано после паузы, часто и есть главное.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила наедине

☾

Для часа, когда говорить некому, а ум говорит сам.

Назначь время и держи.

Без звука, без экрана, без книги.

Мысль пришла — назови и отпусти.

Повторяющееся — на лист.

Спор в уме — отложи до встречи.

Тревожно — дыши и считай выдохи.

После — спроси, что понял и что сделаешь.

Не превращай тишину в укрытие.

Правила эти не обещают блаженства: тишина наедине сперва бывает тревожной и скучной, и это проходит с привычкой. Ищут в ней не приятного чувства, а ясности: додуманной мысли, созревшего решения, различения своего желания и чужого голоса.

Если тишина не даётся, начать с ходьбы: движение занимает тело, и ум успокаивается скорее, чем в неподвижности.

И помни: из тишины выходят к людям и к делу.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: тишина и мера

☾

Сведём книгу к немногому.

Тишина есть *молчание, выбранное с умыслом, и покой ума, найденный трудом*. Молчание говорит, давит на того, кто его боится, и даёт уму услышать себя.

Молчат в трёх местах: в беседе — чтобы дать договорить, в торге — чтобы не отдать лишнего, в себе — чтобы услышать.

Ремесло едино в правиле: выдержи паузу, не перебивай, скажи коротко, молчи о чужом и о раннем, береги час тишины.

Противник двояк: слово там, где нужна пауза, и молчание там, где нужно слово.

И последнее. *Время молчать, и время говорить*: мастерство не в молчании и не в речи, а в том, чтобы различать их время. На этом стоит и тишина, и мера.

☾

❧

ТИШИНА

Молчание как ремесло

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм

☾