



Адам Макхью

ИСКУССТВО СЛУШАТЬ

КАК СТАТЬ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ
В НАШЕМ БЕСПОКОЙНОМ МИРЕ



Умение слушать — первое умение, приобретаемое нами в жизни. Еще не родившийся ребенок в утробе матери прислушивается к голосам родителей. Через несколько месяцев после рождения он внемлет словам, которые ему шепчут и напевают отец и мать, а потом, подражая им, сам начинает лепетать.

Изучая иностранный язык, мы слушаем, как говорят на нем другие, после чего стараемся повторить звуки, которые они произносят. Музыканты-виртуозы в детстве увлеченно слушали музыку, запоминая аккорды и мелодии, чтобы потом воспроизводить их на музыкальных инструментах. Годы, когда формируется личность, человек проводит в школьном классе, слушая учителей, дома, слушая родителей, и в церкви, слушая проповедников.

Встречаясь в Книге Бытие с первоизданной вселенной, мы узнаём, что она пуста и хаотична, но каким-то образом способна к восприятию, потому что услышала пронзивший темноту *голос*. Господь приказал: «Да будет свет» (Быт. 1:3), и вселенная услышала Его и повиновалась Ему, после чего на месте водной бездны образовались порядок и гармония. В шестой день сотворения мира Бог создал мужчину

и женщину, которые первым делом услышали Его наказ плодиться и размножаться, чтобы населить землю богобоязненными потомками. Умение слушать — неотъемлемое человеческое качество.

В Библии много раз говорится о том, что верующие обязаны слушать Бога. Они собираются вместе и, повинаясь Его голосу, учатся. Их объединяет Его Слово. Они слышат Его суждения и обещания, указания и предупреждения, утешения и призывы. Главный литургический текст иудеев, «Шема», начинается со слова «слушай»: «Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть...» (Втор. 6:4). Слово «шема» на древнееврейском означает «слушай». Еврейские дети повторяют слова «Шемы» утром после пробуждения и вечером перед сном. От рассвета и до заката их жизнь зиждется на умении слушать.

Мы учимся, когда слушаем. Рыбаки бросили сети и последовали за Иисусом, потому что они Его услышали. Они впитывали новое знание, внимая Иисусу на пути из Галилеи в Иерусалим. Апостол Павел говорил, что слушание предшествует вере, то есть вера проистекает из слушания. Он отмечал, что люди неспособны поверить в того, о ком не слышали. «Итак, вера — от слышания, а слышание — от слова Божия» (Рим. 10:17). Апостол Иаков поощрял учеников быть скорыми на слушание, медленными на слова (см.: Иак. 1:19). Древняя мудрость гласит: «Кто дает ответ, не выслушав, тот глуп, и стыд ему» (Притч. 18:14). Это важное жизненное правило. Выслушайте, прежде

чем говорить. Овладейте знаниями, прежде чем учить. Последуйте призыву, прежде чем вести за собой.

Мы же порой нарушаем естественный ход вещей. Нам хочется не слушать, а высказывать собственное мнение и таким образом самоутвердиться. Мы перебиваем собеседника, думая, что нам известно наперед, что он хочет сказать. Мы узурпируем место, которое стоило бы отвести кому-то другому. Мы считаем себя экспертами по всем вопросам и думаем, что учиться нам незачем. Мы указываем Богу, что хотим от Него получить, а не спрашиваем, что Он хочет нам дать. Мы не слушаем, а говорим: делимся воспоминаниями, громогласно отстаиваем свои права. Мы выкрикиваем лозунги, не задумываясь о том, кто наши слушатели и в чем они нуждаются. Мы видим в окружающих собственные проекции, а не людей с уникальными историями жизни, которые они могли бы нам рассказать. Мы полагаем, что призвание истинного христианина — проповедовать, а не стоять в позе покорного слуги. Мы много говорим и почти совсем не слушаем.

Не в силах осознать свою ошибку, мы строим жизнь так, чтобы нам никого не пришлось слушать. Мы посещаем церкви или собрания людей, которые придерживаются того же мнения, что и мы. Мы конструируем социальные и теологические эхокамеры*,

* Понятие в теории СМИ, описывающее ситуацию, в которой определенные идеи усиливаются (подкрепляются) передачей сообщений или их повторением внутри закрытой системы (круга единомышленников, партии, субкультуры). — *Все подстрочные примечания принадлежат переводчику.*

избегая диссонанса, вызванного противоположным мнением. Наши взгляды кристаллизуются, застывают, и мы перестаем задавать вопросы. Создатели Интернета связывали с ним большие надежды: ожидалось, что он будет способствовать диалогу, что люди с разным мировоззрением, разными верованиями и политическими взглядами будут заходить в Сеть, чтобы развиваться в общении с теми, кто с ними не согласен, и учиться на этом опыте. Однако социальные сети помогают людям объединяться с теми, кто придерживается сходных воззрений. К сожалению, это приводит к тому, что наши стереотипы все глубже внедряются в наше сознание и становятся более радикальными. Мы прячемся по углам, убеждая себя в том, что познали истину.

Некогда сплоченная Библией всемирная семья верующих разбредается по разрозненным лагерям. Люди греются у костров, слушают самозванных лидеров и, сталкиваясь с людьми из других лагерей, издают воинственные кличи и пускают в них стрелы.

Профессор психологии Дейвид Беннер предупреждает, что мы не можем научиться слушать как раз потому, что считаем себя прекрасными слушателями¹. Его книга основана на допущении, что мы ими *не являемся*. Мои знакомые психотерапевты утверждают, что многие их клиенты встречаются с ними лишь потому, что не бывают выслушаны близкими людьми. Опираясь на это наблюдение профессионалов, хочу заметить: по-моему, тот факт,

что люди ежегодно тратят миллионы долларов на то, чтобы их выслушали, свидетельствует о явном дефиците внимания. Все мы без умолку говорим, но как мало людей могут с уверенностью сказать, что их услышали!

Мы должны научиться слушать, потому что бесконечная болтовня не поможет нам измениться или с кем-то улучшить свои отношения. Потребность в близости нельзя удовлетворить и с помощью общения, больше похожего на соревнование. Мы не изменимся, если будем попросту чесать языками. Личность человека раскрывается, когда он помогает другим выразить себя, а не когда выражает свое «особое» мнение.

Мы должны стать более чуткими и понимающими. Нам нужно слушать чужие истории, а не только рассказывать свои. Благодаря этому мы обретаем внутреннюю тишину и спокойствие, которые помогают меняться к лучшему. Мы учимся слушать, чтобы стать человечнее. Мы учимся слушать, чтобы научиться любить.

Мне стыдно об этом говорить, но о важности умения слушать я задумался, только осознав: я не настолько красив, чтобы женщины сворачивали при виде меня шеи. Когда я учился в колледже, подруга дала мне почитать книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»². Точнее, я унес книгу без спроса из комнаты в общежитии, поскольку стеснялся признаться, что хочу ее прочитать. До сих пор эта книга

стоит у меня на полке. Благодаря ей я узнал, что женщины стремятся слушать, а мужчины — решать проблемы. Теперь я думаю, что это утверждение — гендерный стереотип, однако же я перестал стараться «все исправить» и стал больше внимания уделять окружающим. Я научился очаровывать женщин, потому что не спускаю с них глаз, повторяя то, что они говорят, тем самым показывая, как внимательно их слушаю.

В начале отношений влюбленные всегда внимательно друг друга слушают. В начале отношений им трудно представить, что когда-нибудь они будут сидеть, вцепившись пальцами в подлокотники и прикусив язык, изо всех сил стараясь не перебивать человека, с которым в корне не согласны. Порой кажется несправедливым, что Господь подарил человеку два уха и всего один рот, но, может быть, именно благодаря этому мы учимся по-настоящему слушать. Одно дело — смотреть в рот человеку, с которым ты недавно познакомился, и совсем другое — *продолжать* прилежно внимать старому другу.

Я написал эту книгу, чтобы ответить на вопрос: изменились бы наши отношения и изменились бы мы сами, если бы в каждой ситуации стремились выслушать собеседника? Стали бы мы ближе к Богу, если бы чаще Его слушали? А если бы более чутко относились к природе? Как изменились бы наши отношения, если бы мы чаще слушали и реже говорили? Что произошло бы, если бы мы внимательно

прислушивались к своим эмоциям, прежде чем поделиться ими с окружающими?

Я работал пастором, капелланом* и духовным наставником, и, конечно, мне было жизненно необходимо научиться слушать. Тем не менее нередко мне приходилось напоминать себе это. Говорят, что больше всего в умении слушать нуждаются проповедники. Я пишу эту книгу, потому что сам ощущаю эту нужду. Я думаю, что мне, как ничто другое, помогло измениться именно умение слушать. Меня изменило не то, что я услышал — признания людей и их истории, — но сам процесс слушания. Я изменился, потому что спокойно внимал людям и Богу, позволяя им направлять беседу.

Первое слово в знаменитом «Уставе святого Бенедикта», по которому начиная с VI века строится монастырская жизнь, — «слушайте». Я хочу, чтобы мы вернули умению слушать надлежащее место, сделали его основой жизни и веры. Мы должны слушать не только в начале жизни, словно этот этап со временем можно перерасти. Слушание не сладкая конфетка, которой стоит иногда угощать ближнего ради того, чтобы улучшить с ним отношения. Умение слушать — это залог здоровых отношений, духовности, служения церкви, любви к родине и миру. Любое дело требует умения слушать. Все мы должны этому учиться.

* Священнослужитель, совмещающий сан с какой-либо дополнительной (как правило, светской) должностью.

УМЕНИЕ

слушать

Если человека спросить, какая книга существенно изменила его жизнь, вряд ли кто-то назовет этимологический словарь, в котором рассказывается о происхождении слов. Это все равно что самому объявить себя занудой. Тем не менее я должен признать, что один из ценнейших уроков своей жизни получил благодаря именно этимологическому словарю. Когда я уронил этот увесистый том на библиотечный стол, чуть не треснули его ножки, зато с помощью этого фолианта мне удалось заделать кое-какие трещины в своем образовании. Впрочем, что умение слушать избавляет от разногласий, я подозревал еще до того, как с помощью дюжего библиотекаря открыл словарь. Умение слушать объединяет людей, которых конфликт развел в разные стороны, оно же превращает тупик в шанс научиться чему-то новому и помогает найти решение самой сложной задачи. Но я понятия не имел, что умение слушать

способно примирить глаголы-недрузги «слушать» и «слушаться».

Эти злейшие враги не раз противопоставляются в Священном Писании, причем его авторы однозначно предпочитают слушанию действие в соответствии с услышанным, или послушание. Павел утверждал, что праведники — это люди, которые *поступают* в согласии с Законом, а вовсе не те, кто *слышит* Закон. К таким слушателям, которые ошибочно полагают, что от них не требуется никакого действия, со словами предостережения обращался Иаков. Иисус закончил Нагорную проповедь словами о том, что слышавший, но не исполнивший Его наказа человек подобен безумцу, строящему дом на песке. Таким образом Он ясно предупредил нас о том, что недостаточно что-то услышать — от верующего человека требуется действие. Этимологический словарь доказывает, что видимое противоречие между умением слушать и необходимостью действовать в соответствии с услышанным, то есть послушанием, происходит из-за того, что распалось неделимое целое. Слова «слушание» и «послушание» — очевидно однокоренные. Слово на латыни, переводимое на английский как *obedience* (послушание), буквально означает «слушать снизу». Послушание — это неусыпное внимание, умение впитывать каждое слово, внимать ушами, сердцем и всем своим существом.

Этимологические сюрпризы в данном случае не ограничиваются латынью. Связь между слушанием и

послушанием обнаруживается и в греческом языке, и в древнееврейском — основных языках, на которых написана Библия. Слова «слушать» и «слышать» в ней часто переводятся как «повиноваться» или «покоряться». Кроме того, слова, переведенные в греческом Новом Завете как «слушать» и «повиноваться», как вы уже, наверное, догадались, являются однокоренными. Умение слушать и умение слушаться неразрывно связаны между собой, и потому можно сказать, что люди, поступающие наперекор тому, что они слышали, на самом деле не слышали ничего. Как выразился профессор Далласской семинарии Ховард Хендрикс, «с библейской точки зрения услышать и не перейти от слов к действию — значит ничего не услышать»¹.

СЛУШАНИЕ КАК ПОСЛУШАНИЕ

Взаимосвязь между умением слушать и послушанием проявляется в нашей жизни постоянно. Звук обладает над нами властью, он способен «отдать приказ», вызвать отклик в душе, заставить что-то принять во внимание. В отличие от визуальных стимулов, некоторые звуки обладают непреодолимой силой воздействия, и на наших ушах нет «ресниц», чтобы проигнорировать их². Слух — это система безопасности человеческого тела. Нейробиолог Сэт Горовиц писал, что пугающие звуки мозг человека обрабатывает за долю секунды, «ускоряя наш сердечный ритм, заставляя нас втягивать голову в плечи и оглядываться

по сторонам, чтобы убедиться: никто не собирается на нас напасть и съесть нас»³. Тело человека бессознательно реагирует на определенные звуки и подчиняется им. Если кто-то вдруг закричит от боли, мы вздрогнем. Заслышав сирену «скорой помощи», мы инстинктивно прижмемся к обочине. Ход наших мыслей бесцеремонно нарушает шум перфоратора. Звук всегда привлекает наше внимание⁴. Если кто-то в переполненной людьми шумной комнате называет наше имя, мы поворачиваемся к нему, даже если обращается он не к нам. А музыка? Мелодия увлекает нас за собой, и мы *не можем* за ней не следовать! Все мы знаем, как музыка влияет на настроение, как пробуждает чувства, порой принуждая принимать решения и действовать. Музыка — это приказ, который выполняют наши тела. Танцуя, мы повинемся музыке.

Мы часто говорим, что наделенные способностью слушать люди не всегда умеют это делать. Родители постоянно жалуются, что дети их не слушают. Мой друг Марк воспитывает своенравного двухлетнего сына Уилла, который, «отстаивая свою независимость, поступает наперекор тому, о чем его просят. Его невозможно заставить слушаться». Когда родители утверждают, что дети их не слушают, они имеют в виду, что они им не подчиняются. А как часто, сидя за рулем, мы едем не по той дороге, ехать по которой нам советует пассажир, и, заблудившись, слышим: «Зря ты меня не послушал!» На самом деле это значит: «Надо было повернуть туда, куда я тебе сказал!»

Никто не говорит, что слушать просто.

Семейный психолог Джон Готтман утверждает, что счастье в браке измеряется тем, насколько один из супругов готов подчиниться другому⁵. Меняются ли супруги благодаря новым отношениям или отказываются расставаться со своими привычками? Влияние другого человека — очевидный признак нашего умения слушать, поскольку оно доказывает, что наши решения и действия согласуются с тем, что мы услышали. Несомненно, умение слушать чрезвычайно важно в браке. Кто бы мог подумать!

Ученый-библеист Скот Макнайт писал, что слово «слушать» встречается в Библии более 1500 раз. Чаще всего в ней звучит жалоба на нежелание людей слушать⁶. Об этом негодуяще заявлял пророк Исаия:

Ты и не слышал и не знал об этом, и ухо твое не было прежде открыто; ибо Я знал, что ты поступишь вероломно, и от самого чрева матерного ты прозван отступником.

Ис. 48:8

Если мы отказываемся слушать приказы Господа, мы — вероотступники.

Слушать не значит быть пассивным. Время, потраченное на слушание, не потеряно в подготовке к решительному шагу, который наполнит смыслом ваш день. Слушание, о котором говорится в Библии, — это искреннее самоотверженное действие, благодаря которому звуки не только вибрируют в барабанных перепонках, но резонируют во всем теле и застрева-

ют в сердце. Иоанн, как известно, называл Иисуса Словом Божьим. Это значит, что сама Его жизнь, прожитая на земле, а не только Его притчи и проповеди — воплощение божественного Разума. Жизнь Иисуса — это божественный призыв к людям: Он просит нас превратить свою жизнь в послушание. Если мы не откликнемся всем сердцем, всем разумом и всей душой на слова Иисуса, значит, мы Его не услышали. Мы не должны слушать Его «на ходу».

СЛУШАТЬ И СЛЫШАТЬ

До сих пор я писал то «слушать», то «слышать», и ради удобства продолжу попеременно употреблять оба слова до конца книги. В Библии нет четкого разделения между ними, хотя подозреваю, что когда Господь передавал людям через пророка Исаию упрек «разве вы не слышали? разве вам не говорено было от начала? разве вы не уразумели?..» (Ис. 40:21), Он видел между этими словами разницу. В общем, слух — одно из пяти чувств, связанное с органом слуха — ушами — и обработкой услышанных звуков мозгом. Он включается мгновенно и бессознательно. Нам не нужно стараться, чтобы что-то услышать. Звук мгновенно привлекает наше внимание, и наше тело инстинктивно тут же на него реагирует.

Умение слушать — это вопрос выбора. Слушание требует сосредоточенного внимания. Мы слышим благодаря одному из органов чувств — ушам, но

слушаем усилием воли. В это время мы не только напрягаем слух, но обращаем мысли и чувства к другому человеку. Мы подчиняемся звуку, подобно солдатам, которые по команде офицера встают в строй.

ПОЧЕМУ МЫ ДОЛЖНЫ СЛУШАТЬ?

Люди часто думают, что должны слушать другого человека, чтобы установить и затем, узнав о его потребностях, углубить с ним отношения. Отношения между людьми — важная причина научиться слушать, но, я считаю, есть и другая, личная причина. Когда мне было сложно слушать, мне помогало именно это соображение. Я обещал себе, что научусь слушать, потому что благодаря этому становлюсь лучше.

Чтобы чему-то научиться, мы должны слушать. Услышав голос Христа, Его первые ученики бросили сети и последовали за Ним. Конечно, ученичество включает в себя не только тот эпизод, когда человек обращается в слух, — оно подразумевает неусыпное, неустанное слушание. Ученики обратились в слух. Вы тоже думаете, что современной церкви не хватает смиренных учеников? Возможно, нам всем нужно учиться слушать.

Иисус считал умение слушать настолько важным, что посвятил ему Свою первую притчу (см.: Мк. 4:1–20). В Евангелии от Марка рассказывается о том, что Он начал повествование с призыва «слу-

шайте», а закончил восклицанием «кто имеет уши слышать, да слышит». В притче говорится о сеятеле, зерно которого падало в разную почву, в том числе «при дороге», «на каменистое место», «в терние» и «на добрую землю», при этом под почвой подразумеваются слышавшие призыв Иисуса люди. «Придорожные» слушатели вовсе не интересовались тем, что Он им говорил, и просто отмахивались от Его слов. «Каменистые» слушатели поняли услышанное, но призыв Иисуса заглушили голоса недоверчивых и злых людей. «Тернистые» слушатели были внимательнее к словам Иисуса, но они позволили заглушить Его слово призывавшим копить богатство соблазняющим голосам. Наконец, истинные, «доброземельные» слушатели глубоко уверовали в услышанное, и в их душах проросло слово, принеся чудный плод.

Последние, «доброземельные» — это те, кто, по выражению Иисуса, «имеют уши слышать». Очевидно, Он полагал, что они способны слышать и понимать услышанное, то есть считал уши обрабатывающим новые сведения органом. Эти люди были достаточно чутки, чтобы распознать глубокий смысл учения Иисуса. В Евангелии от Марка также говорится о том, что Иисус советовал ученикам быть внимательнее к тому, как они слушают, потому что умение слушать определяет способность понимать.

Разница между слушателями определяется количеством тех усилий, которые они прилагают для

слушания. Если мы чего-то не понимаем, мы можем восполнить пробел, задавая вопросы. Истинные слушатели — это те, кто обступил Иисуса и попросил Его объяснить им смысл притчи. Именно такие слушатели угодны Господу: они ищут, расспрашивают и думают. Слова Иисуса для них подобны старому другу, которого тем не менее хочется узнать еще лучше. Они пережевывают и переваривают, стремятся к большей ясности и более глубокому пониманию. Они задают не один вопрос — у них находится и второй, и третий. Они буквально засыпают собеседника вопросами.

Как отмечали многие исследователи Библии, притча о сеятеле не просто рассказывает о разных слушателях, но разделяет людей на группы. Притчи Иисуса утомляли тех, кто не умел слушать, кто хотел лишь немного развлечься, например просто увидеть знаменитого проповедника. Когда Иисус заканчивал говорить, они расходились, истинные же слушатели оставались.

Я много лет рассказывал студентам колледжа об этой притче, и меня всегда поражало, что современные юноши и девушки поступали так же, как библейские персонажи. После лекции большинство устремлялось в общежитие, но в аудитории всегда оставалась пара человек, засыпавших меня вопросами. Они пытались понять, о чем говорил Иисус и какое для них это имеет значение. Я всегда думал: вот студенты, которые «имеют уши слышать»!

Умение слушать помогает нам учиться. Мы постигаем истину, следуем заповедям и покоряемся Господу. Умение слушать превращает нас в служителей, ведь кто такой слуга, как не внимательный слушатель? Перефразируя слова Иисуса, мы получим тот же смысл: «...вы знаете, что почитающиеся князьями народов господствуют над ними, и вельможи их властвуют ими. Но между вами да не будет так: а кто хочет быть бóльшим между вами, да будет вам слугою...» (Мк. 10:42–43). В Царстве Иисуса все перевернуто вверх дном. Люди, привыкшие повелевать, должны превратиться во внимательных слушателей. В языческом мире слушают нижестоящие, в мире Иисуса — наоборот.

Часто мы говорим, чтобы утвердить свою власть. Человек, который умеет слушать, отказывается от власти. Умение слушать — лучшее противоядие от чванства и стремления к привилегированному положению. Слуга-слушатель не направляет беседу, слуга-слушатель не привлекает к себе внимания — он сосредоточен на интересах и потребностях людей. В основе Евангелия лежит призыв к служению. Он подразумевает смирение, отказ от собственных интересов и себялюбия ради покорности Господу и людям. Умение смиренно слушать приносит практическую пользу, ибо мы забываем о себе и перестаем направлять беседу. Умение слушать — это проявление скромности, потому что мы признаём, что учимся у собеседника, кем бы он ни был. Умение

слушать — это отказ от борьбы. Мы бросаем на землю словесное оружие: предвзятые мнения, непрошенные советы и желание рассказать о себе. Мы снимаем с себя ответственность за ход и направление беседы.

Мы часто говорим о том, как правильно слушать. Это легче, чем собственно слушать. Люди много болтают о слушании, но оно требует задействовать уши, разум и сердце. Слушание — это служение, а служить непросто. Никто не хвалит слугу за его усилия. Никто не замечает, как он выполняет свою работу. Если мы хотим стать похожими на Иисуса и служить людям, мы должны научиться слушать.

СЛИШКОМ ГРОМКО

Ну и чудеса! Когда Иисус Христос вместе с учениками взошел на гору, у Него было обычное лицо, но на вершине оно просветлело и преобразилось. От него стало исходить сияние, словно от бриллианта в солнечных лучах. Затем к Иисусу и Его ученикам присоединились странные гости с сияющими лицами: похоже, они прекрасно чувствовали себя на вершине горы. Ученикам казалось, что все они давно знакомы. Петр, как обычно, даже не вздрогнул от неожиданности. Он придумал план. «Господи, — сказал он, — похоже, вскоре состоится самая удивительная встреча в истории — Ты, Моисей и Илия сможете спокойно выпить и поговорить о старых добрых временах. Может, нам с Иоанном и Иаковом

сделать навес, чтобы вы могли спокойно пообщаться?» После этих слов повисла долгая пауза библейских масштабов.

К счастью, обстановку разрядило облако. Оно нависло над Иисусом и Его учениками, и оттуда прогремел голос: «...Сей есть Сын Мой возлюбленный; Его слушайте» (Мк. 9:7).

Несмотря на визуальные спецэффекты и эпизодическое появление пророков, в этом отрывке говорится главным образом об умении слушать. Точнее, о том, *Кого* мы должны слушать. Прежде всего, мы обязаны слушать Иисуса, потому что Он — Посланец небес. Мы должны думать о том, как мы слушаем, потому что наша жизнь — это безумная полифония множества голосов, уговаривающих покориться им.

Несколько лет назад произошел запомнившийся мне случай. Я обедал со своими друзьями Майком и Клаудией, которые недавно вернулись из Малави — небольшого государства в Восточной Африке. Мы сидели за столиком в одном из сетевых ресторанов, чье меню едва помещается на двадцати семи страницах. Со своего места я мог, словно с первого ряда, наблюдать за тем, что называется культурным шоком. Майк и Клаудия взяли меню и сразу стали похожи на диких африканских животных в свете фар. Несколько раз к нашему столику подходила официантка, чтобы принять заказ, но мои друзья, парализованные богатством выбора, никак не могли определиться. Клаудия объяснила: «В Малави приходится выбирать

между курицей и курицей. А здесь такое разнообразие! И все такое заманчивое!»

Выбирая, мы словно питаемся по системе «шведский стол». Все кажется очень заманчивым. Мы не всегда понимаем, что нас оглушает какофония голосов, которые сражаются за наши души, соблазняя обещанием изобилия. Маркетологи утверждают, что проживающие в больших городах американцы ежедневно сталкиваются с пятью тысячами рекламных объявлений⁷, но у нас есть свобода выбора: мы можем стать более избирательными слушателями. Если один голос обещает слишком мало, мы можем прислушаться к другому, который обещает больше. В результате внимание рассеивается, а вкус становится более взыскательным и привередливым. Мы превращаемся в вечно недовольных потребителей, уверенных в том, что где-то звучит более приятный голос, сулящий нам больше радости.

Мы меняемся, и эти изменения во многом обусловлены голосами, которые мы соглашаемся слушать. Откровенно говоря, в современном мире мы не можем «просто не слушать». Мы все повинемся разным голосам, и потому вопрос не в том, будем ли мы слушать, а в том, *кого* мы будем слушать. Это не значит, что нам нужно всего лишь принять решение, что мы будем слушать «хорошие» голоса, а «плохие» не будем. Если бы все было так просто, как в поверье об ангеле и бесе, которые сидят на правом и левом плечах и шептают их владельцу советы! Мы

должны пообещать себе слушать *разные* голоса, в том числе не похожие на наш собственный голос. Готовы ли мы прислушиваться к голосам, отражающим разный жизненный опыт, разные обычаи и верования? Готовы ли мы прислушиваться к голосам, которые вызывают у нас беспокойство, вынуждают нас чувствовать себя виноватыми или несчастными? Если мы будем слушать только те голоса, которые вторят нашему внутреннему голосу, мы не сможем развиваться и совершенствоваться. Слушать одну или две радиостанции комфортно, но так не узнаешь ничего нового. Мы не всегда получаем пользу от тех голосов, которые нам приятно слушать.

ОТКРЫТЫЕ И ЗАКРЫТЫЕ ДВЕРИ

В Книге Откровение звучит рефрен рассказанной Иисусом притчи о сеятеле: «Имеющий ухо да слышит!» В послании лаодикийской церкви Иисус заявляет: «Се, стою у двери и стучу: если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним, и он со Мною» (Откр. 3:20). Истинные слушатели, услышав голос Иисуса, приглашают Его войти.

В этом тексте умение слушать связывается с гостеприимством. Слушая, мы открываем дверь и впускаем в свой дом гостей. Мы открываемся им навстречу. Мы предлагаем людям сблизиться с нами и узнать наши слабые стороны. Если мы все делаем

правильно, мы не знаем, что нас ждет, кто к нам придет и что с собой принесет. Встречаясь с незнакомцами, мы готовимся получить сюрприз, услышать что-то неожиданное. Мы готовимся к переменам. Иисус обещал, что будет «вечерять» с теми, кто услышит Его голос. В древности трапеза была свидетельством равенства. Угощения и беседы удостаивались люди одного социального статуса.

В Книге Откровение говорится об умении слушать, которое требует от человека открытости и восприимчивости. Но, если честно, мы предпочитаем держать двери закрытыми. На это есть несколько причин.

Мы изнемогаем от шума. Современная жизнь часто напоминает будни аварийно-спасательной службы: какофония ревущих сирен, крики, лай собак, противоречивые сообщения в СМИ. Мы не в силах укрыться от шума. Автор портала «Новая Атлантида» называет неослабевающие стимулы, которые мы получаем через технологии личной связи — e-мейлы, СМС-сообщения, видео, подкасты, — «великим электронным шумом»⁸. Представьте, что вы завтракаете, обедаете и ужинаете в переполненном людьми шумном ресторане. Хочется заткнуть уши, чтобы защититься, не правда ли? Но шум не дает вам покоя, не позволяет сохранить внутреннюю тишину, необходимую для того, чтобы внимательно слушать.

Многие жалуются на то, как сложно в обстановке хаоса добиться тишины и покоя, однако отсутствие

покоя на самом деле может означать сопротивление ему. Может быть, мы боимся, что, если у нас найдется время побыть в тишине, в наших головах зазвучат голоса? Может быть, мы пытаемся шумом заглушить сожаления, тревоги и страхи? Не исключено, что мы подсознательно растворяемся в окружающем шуме, потому что это комфортнее, чем хотя бы раз прислушаться к внутреннему монологу.

Мы одиноки. Мать Тереза называла одиночество проказой западного мира. Оно обладает большей разрушительной силой, нежели в Индии нищета⁹. Одиночество приводит к тому, что мы без умолку говорим о себе и стараемся повернуть разговор на интересующие нас темы. Мы измеряем ценность людей тем, чем они могут быть нам полезны, и не оставляем им места в своих душах. Одиночество мешает нам слушать и быть услышанными. Это трагедия, потому что уверенность в том, что тебя слышат, — одно из величайших доказательств того, что в этом мире мы не одиноки.

Мы боимся перемен. Уметь слушать — значит быть готовым к переменам. Если мы начинаем разговор, даже мысли не допуская о том, что наше мнение может измениться, мы не станем внимательно слушать. Другими словами, страх мешает нам слушать. Я знаю, что склонен цепляться за привычки и стереотипы, потому что боюсь нестабильности и неуверенности в себе, но если мы хотим слушать другого человека, мы должны признать, что некоторые

наши взгляды и верования приводят к ограниченности. Чтобы признать свою неправоту, нужно быть открытым человеком.

Нам не хватает цельности. Непритворное слушание требует внимания и желания на время посвятить себя другому человеку. Мы не можем ощутить с ним близость, если наши мысли и чувства не связаны с этим человеком. Похоже, мы привыкли верить в ложь о том, что наша ценность определяется нашей занятостью. Мы считаем себя преуспевающими людьми, если постоянно чем-то заняты и много суетимся. Кроме того, во внутреннем мире человека отражается его внешний мир, поэтому мы вечно заняты и рассеяны, ставим перед собой множество задач, но все делаем (в том числе слушаем) кое-как.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И НЕУМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Такое впечатление, что каждый, кто пишет сегодня о духовном развитии, должен обязательно высказаться о том, что технологии разрушают все, что дорого нашему сердцу. Римская империя пала, когда с севера в нее вторглись вестготы, а западная цивилизация начала загнивать, когда Стив Джобс представил на рынке айфон. Но я не думаю, что духовная зрелость подразумевает отказ от современных технологий. Неужели мы должны писать от руки и подолгу прогуливаться по лесу? Недавно я болтал по Скайпу с

родственниками и поднес к экрану кота, чтобы они могли с ним поздороваться. По-моему, это здорово!

Я верю, что благодаря современным технологиям возможно искреннее, пусть и неполное, общение. Многие люди, с которыми я познакомился онлайн, стали моими близкими друзьями. Кроме того, в Интернете есть замечательные сайты, с помощью которых можно узнать о древних церковных обычаях и решить многие духовные вопросы.

Тем не менее я считаю, что жизнь в современном высокотехнологичном обществе приводит к тому, что ухудшается наше умение слушать. Да, технологии в сфере коммуникации открывают для нас множество новых дверей, но в то же время закрывают старые, и одна из них ведет к умению слушать. Впрочем, это очевидно: внимательное слушание задействует не только слух, но все органы чувств, и когда наши глаза прикованы к экрану, а пальцы набирают сообщение, мы вряд ли способны внимать собеседнику.

Кроме того, смартфоны и социальные сети меняют природу человеческого мозга, создавая новые нейронные связи. Мы думаем, что используем гаджеты, но они тоже используют нас. Исследования неврологов убедительно доказывают, что современные технологии меняют мозг человека таким образом, что ему не просто кажется трудным сконцентрироваться на одной задаче — ему *действительно* трудно на ней сконцентрироваться. Каждый день мы подвергаемся воздействию современных технологий, и мозг

привыкает одновременно обрабатывать несколько задач, из-за чего нам сложно сосредоточиться на чем-то одном. Исследовательница новых технологий Линда Стоун пишет, что мозг человека застревает в «постоянном поверхностном внимании»¹⁰. Другими словами, мы подражаем интернет-технологиям — наш мозг повторяет паттерны социальных сетей. Мы постоянно обрабатываем твиты, звуковые сигналы, короткие видео, изнемогая под градом разносторонней информации и порой чувствуя себя перегруженными. Интернет-технологии мешают человеку сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент.

Я не раз слышал, как люди говорят, будто благодаря тому, что мы с легкостью получаем информацию, общество становится более информированным. Но становится ли оно умнее? Бесконечное разнообразие источников информации и сведения, которые они до нас доносят, приводят к тому, что мы постоянно что-то «пробуем», но почти ничего не «перевариваем». Кроме того, с помощью фильтров мы можем слушать сообщения тех людей, с которыми согласны, и отсеивать тех, кто нам противоречит. Если нам не нравится проповедь пастора в нашей церкви, мы можем прослушать подкаст проповеди другого благовестника, содержание которой соответствует нашим воззрениям. Однако мудрость — это сложное глубинное знание, и появляется оно благодаря внимательному слушанию, когда новая информация проникает в наши мысли и медленно кипит в нашей черепной

коробке. Для этого требуется прислушаться к голосам, которые бросают нам вызов и говорят нам нечто неожиданное, чтобы мы сопоставили то, что нам уже известно, с тем, что нам только что рассказали.

Еще одно, последнее соображение: меня беспокоит, как современные технологии влияют на наше умение слушать. Бывший коллега рассказал мне, что однажды, идя по коридору мимо сотен студентов, он обратил внимание: как минимум 60% из них, в том числе те, кто стоял рядом с товарищами, были в наушниках. Мне кажется, новые технологии представляют угрозу потому, что с их помощью мы *закрываемся* от людей и окружающего нас мира. Благодаря наушникам мы можем погрузиться в свой внутренний мир, но они также стали символом избирательного индивидуалистического слушания. Наш способ слушания не должен укрывать нас от того, что происходит вокруг. Это неправильно. Надеюсь, мы поймем, что слушать — значит проявлять гостеприимство, знакомиться с миром, окружающими людьми и Господом, Который стучит в наши двери.

ЦИФРОВОЕ И АНАЛОГОВОЕ СЛУШАНИЕ

В прошлом году я присоединился к растущему сообществу любителей музыки на виниле. Теперь домашние называют меня хипстером и спрашивают, не собираюсь ли я обедать в четыре часа дня и носить

брюки с высокой талией. А я убежден, что аналоговый звук на пластинках более теплый. Возможно, причина в том, что басы на виниле записываются менее «аккуратно», чем в цифровых музыкальных файлах. Виниловые записи кажутся более реальными, живыми и человечными, нежели точные, но пресные цифровые треки.

Однако мне пришлось привыкать к тому, что пластинку нужно переворачивать на другую сторону. По-английски виниловые пластинки называются LP (long play, то есть долгоиграющие). Мне кажется, кто-то саркастично пошутил, дав им такое название, потому что звучание с каждой стороны длится всего двадцать минут, а я привык к бесконечному потоку музыки с плей-листа или по интернет-радио! Сначала меня эта особенность раздражала, но потом я понял, что музыку на пластинках нужно слушать не так, как я делал это раньше. Теперь, когда я возвращаюсь с работы домой, я ставлю пластинку, задираю ноги, закрываю глаза и слушаю композиции с одной стороны пластинки от начала и до конца.

Природа устаревшей технологии вынудила меня быть внимательнее к тому, что я слушаю. Я не могу слушать виниловые пластинки, занимаясь чем-то еще, потому что мне приходится отвлекаться, чтобы поменять пластинку. Теперь, если я слушаю музыку, то делаю это с полной отдачей.

В наш век цифровых технологий мы слушаем музыку так же, как всё остальное. Музыка становится

фоном, сопровождающим наши будни. Непрерывный саундтрек, возможно, украшает нашу жизнь, но мы не уделяем ему особого внимания. Музыка превращается в «белый шум». Для многих из нас слушание является лишь аккомпанементом к другим занятиям. Окружающих мы тоже слушаем вполуха.

Заинтересовавшись винилом, я понял, что умение внимательно слушать пригодится мне во всех областях жизни. Это не значит, что я постоянно что-то слушаю, но когда я слушаю, я делаю это с полной отдачей. Я обо всем забываю, сажусь в кресло и все свое внимание посвящаю говорящему со мной человеку. Минуты увлеченного слушания намного ценнее, чем часы поверхностного внимания. Разве одно и то же — слушать музыку, которая играет в лифте, пока мы поднимаемся на свой этаж, и внимать звукам знаменитого симфонического оркестра в концертном зале?

«Я ТЕБЯ ВИЖУ»

Несмотря на вездесущность музыки, мы живем в обществе, в котором превыше всего ценятся визуальные образы. Пиксели — наша валюта. Мы говорим на общедоступном языке видео, иконок и фотографий. Компании «Nike» и «Apple» заявляют о себе без слов — для этого более чем достаточно характерного росчерка или изображения надкушенного яблока¹¹. Общаясь между собой, мы используем удивительно

много слов, которые связаны со зрительными образами. Если вы много времени проводите на собраниях, встречах в церкви или совещаниях у начальства, вы наверняка частенько слышите слова «в́идение», «фокус», «общая картина», «представление», «наглядность» и «прозрение». Все эти слова связаны со зрительным восприятием. Всех волнует только то, что можно увидеть своими глазами.

Мы верим, что в глазах отражается личность человека, ведь они — зеркало души. Кроме того, мы связываем умение видеть с близостью, потому что зрительный контакт — одно из явных ее проявлений. Если рядом с каким-то человеком мы чувствуем неловкость, то говорим, что у него пронзительный или буравящий взгляд. Никто не пишет песен о том, как он затерялся в ушах возлюбленного.

Еще в древности люди заметили связь между зрением и знанием. Одно из значений слова «видеть» на классическом греческом языке — «знать». Гераклит утверждал, что «глаза более точные свидетели, чем уши», а Аристотель объявил: «Мы превыше всего ценим зрение... ибо зрение — это основной источник знания»¹². Доктор философии Дон Айди заметил, что «с точки зрения греческой философии между зрением и реальностью — глубокая связь»¹³.

Мне связь между зрением, знанием и реальностью кажется не столь очевидной, поскольку видимое нами — окружающий мир — не содержит указаний на то, как его интерпретировать. Мы осмысливаем

происходящее, познаём его благодаря слуху, языку, общению и истолкованию.

Связанные со зрением метафоры не в полной мере объясняют связь между личностью и знанием. Теолог и специалист по экологии средств коммуникации Уолтер Онг писал о том, что, в отличие от слуха, зрение приводит к фрагментарному восприятию: «Мы способны увидеть лишь часть происходящего; чтобы охватить взглядом помещение или пейзаж, мы должны переводить взгляд с одного на другое»¹⁴. Я могу контролировать зрение, потому что способен смотреть туда, куда хочу, и это увеличивает дистанцию между мной и объектом наблюдения. Слух, напротив, объединяет и сплачивает. Акустическое пространство мы можем контролировать в гораздо меньшей степени, чем визуальное. Звук окружает нас, проникает внутрь и поглощает¹⁵. Человеческое ухо устроено так, что звук «затопляет» самые потаенные закоулки мозга. Звук устраняет противоречие между субъектом и объектом. Благодаря умению слушать мы участвуем в жизни окружающих и узнаём о том, о чем они думают.

КАК ВАЖНО УМЕТЬ СЛУШАТЬ

Мы часто говорим, что «увидеть — значит поверить», однако в Библии в основном утверждается, что «услышать — значит поверить». Моисей подошел к горящему кусту, заинтересовавшись необычным

зрелищем, но только когда голос приказал ему снять обувь, он понял, что стоит на святой земле. На самом деле встреча с Богом может представлять для человека опасность. В некоторых случаях зрительный образ связывается с идолопоклонством. Рассказывая молодым людям историю исхода, Моисей неоднократно предупреждал их о том, что им не следует создавать изображений Бога. Он напоминал, что «говорил Господь к вам из среды огня; глас слов Его вы слышали, но образа не видели, а только глас» (Втор. 4:12). Бог невидим, и хотя порой Он является людям, чаще всего Он обращается к ним посредством речи. Господь посылает нам откровение, когда мы внимательно слушаем.

В Священном Писании ясно говорится о приоритете слушания, тем не менее мы с удивлением понимаем, что Господь, Чьи слова воплотились в Библии и самóм мире, *тоже* был усердным Слушателем.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пролог	7
ГЛАВА 1	
Умение слушать.....	14
ГЛАВА 2	
Царь-Слушатель	39
ГЛАВА 3	
Слушая Бога	67
ГЛАВА 4	
Слушая Священное Писание	115
ГЛАВА 5	
Слушая мироздание	141
ГЛАВА 6	
Слушая людей	177
ГЛАВА 7	
Слушая страдающих.....	214
ГЛАВА 8	
Слушая свою жизнь	236
ГЛАВА 9	
Общество взаимного слушания	276
Эпилог	291
Примечания	293