

Глава 4

Когда «я» превращается в «ты»

Было три часа утра. Я сидел в пижаме в своем кабинете и напряженно вглядывался в темноту. Во мраке я ничего не мог различить, но перед глазами четко стояло письмо и даже лицо отправителя — спасибо воображению и кадрам из «Декстера» и «Пилы», всплывшим в памяти.

Затем я почти неосознанно побрел к письменному столу, сел и открыл ноутбук. Несмотря на завладевший мною страх, в глубине души я понимал, что так продолжаться не может. Недосыпание изматывало, я потерял аппетит и не мог сосредоточиться на работе. Я вновь обратился внутрь себя, пытаюсь найти выход из тупика. В предыдущие дни самоанализ не помогал. «Как насчет телохранителя? — пришла мне в голову мысль. — Охранник для профессора».

Сейчас смешно об этом вспоминать, но в тот момент так не казалось. Я уже занес руки над клавиатурой, собираясь вбить в поисковой строке ключевые слова для поиска специалиста, натасканного на охрану запуганных преподавателей. И вдруг что-то произошло. Я замер, откинулся назад и мысленно сказал себе: «Итан, что ты делаешь? Это безумие!»

Случилось нечто неожиданное. Когда я произнес про себя свое имя, словно обращаясь к кому-то другому, я тут же

оценил происходящее со стороны. Оказалось, что я могу воспринимать ситуацию более объективно. Я стал понимать, что поиск натренированного спецназовца — полный бред. За этим открытием последовали другие. «Как ты решишь проблему, расхаживая по комнате с бейсбольной битой? — думал я. — У тебя ультрасовременная система сигнализации. С тех пор как пришло письмо, ничего плохого не случилось. Возможно, это просто розыгрыш. Почему ты так перепугался? Продолжай наслаждаться жизнью. Вспомни о семье, студентах, работе. Многим угрожают — и безрезультатно. В твоей жизни бывало и хуже. Ты справишься».

И я приказал себе: «Итан, иди спать».

Эти мысли подействовали на меня как целебный бальзам. Пульс пришел в норму, меня перестали сдавливать эмоции. Наступило облегчение. Я тихонько лег рядом с женой и сумел сделать то, чего так отчаянно хотел с момента получения письма: закрыл глаза и проспал до утра.

Меня спасло собственное имя. Спасло не от преследователя, а от самого себя.

Я размышлял о случившемся в течение нескольких недель. Было неприятно осознавать, что я, психолог, специализирующийся на самоконтроле, потерял его вместе со здравым смыслом, пусть и ненадолго. Зато я сделал ценное научное наблюдение: обращаясь к себе как к постороннему человеку, я смог обуздать эмоции и утихомирить внутреннего оратора. Упоминание собственного имени обычно связывают с эгоцентричностью, нарциссизмом, в отдельных случаях — с психическими заболеваниями. Но это не тот случай. В момент кризиса я каким-то образом смог приструнить свой внутренний голос с его же помощью. И это вышло случайно.

Психологам известно классическое когнитивное искажение, которое называют иллюзией частотности¹. Например, узнав новое слово, вы обнаруживаете, что оно начинает

попадаться вам необычайно часто. На самом деле это слово — или иная новая информация — всегда встречалось в вашем привычном окружении с определенной частотой. Просто мозг раньше не был настолько к нему восприимчив, поэтому и возникает такое явление.

Нечто подобное произошло, когда я осознал, что в момент огромного эмоционального напряжения разговариваю сам с собой. В мозге активировался отдел, где хранилась информация о людях, которые общаются сами с собой, словно с другим человеком: называют себя по имени и обращаются на «ты» или «вы» (а то и в третьем лице). За последние несколько лет я отмечал похожее поведение в разных ситуациях, и на них стоило обратить внимание.

Письмо с угрозами пришло весной 2011 года. Но первым, о чем я вспомнил, были слова звезды баскетбола Джеймса Леброна², произнесенные летом 2010-го. Я всю жизнь болел за Knicks и питал наивные надежды, что Леброн переедет в Нью-Йорк и спасет мою команду, которая испытывала затруднения. Но баскетболист появился в эфире телеканала ESPN и сообщил, что уходит из Cleveland Cavaliers, своей родной команды, где играл с самого начала спортивной карьеры, в Miami Heat. Леброн принял важное и очень трудное решение. «Я не хотел действовать на эмоциях», — объяснил он комментатору телеканала Майклу Уилборну. И секунду спустя, едва озвучив эту мысль, баскетболист начал говорить о себе не от первого лица, а от третьего: «Я собирался поступить так, как будет лучше для Джеймса Леброна и как поступил бы сам Леброн, чтобы чувствовать себя счастливым».

Несколько лет спустя я увидел выпуск «Ежедневного шоу с Джоном Стюартом», гостьей которого стала будущая лауреатка Нобелевской премии мира Малала Юсуфзай³. Летом 2012 года 14-летняя Малала проживала со своей семьей в долине Сват в Пакистане, когда получила самую ужасную

новость, какую только можно себе представить: за то, что она открыто отстаивает права девочек на обучение, с ней поклялись расправиться члены движения «Талибан». Когда Стюарт спросил девушку, как она отреагировала, узнав о такой страшной угрозе, выяснилось, что ключевым приемом для нее стало использование своего имени во внутреннем диалоге. Сначала Малала рассказывала свою историю от первого лица. Но дойдя до самого ужасного момента, девушка поделилась с ведущим: «Я спросила себя: “Малала, что ты будешь делать?” — и ответила: “Малала, возьми туфлю и огрей его хорошенько”. Но затем я задумалась: “Малала, если ты ударишь талиба туфлей, между ним и тобой не будет никакой разницы”».

Я продолжал копить примеры. Они находились и в поп-среде — например, актриса Дженнифер Лоуренс⁴ во время одного эмоционального интервью репортеру The New York Times взяла паузу и сказала себе: «Ладно, Дженнифер, возьми себя в руки». Но и история знает немало примеров, которые у нас на самом виду. Для описания своих действий в третьем лице в литературоведении даже существует специальный термин — иллеизм. С его помощью Юлий Цезарь описывал Галльскую войну⁵, в которой сам участвовал. О себе он говорил в третьем лице, используя свое имя и местоимение «он». Автобиография американского историка Генри Адамса, опубликованная в 1918 году и получившая Пулитцеровскую премию, полностью написана от третьего лица. В соответствии с выбранным стилем он озаглавил текст не «Мое воспитание» или как-нибудь в том же духе, а «Воспитание Генри Адамса»⁶.

К тому времени я уже поделился со своими коллегами и студентами наблюдениями о том, что люди, говоря о себе, используют местоимения второго и третьего лица. От обсуждений мы перешли к лабораторным исследованиям,

изучая взаимосвязь манеры речи и дистанцирования. Мы подозревали, что произносить свое имя — не громко и вслух, а про себя, чтобы не нарушить социальные нормы и не вызвать удивления, — это прием, помогающий контролировать внутренний голос.

Разумеется, все мои «доказательства» — это всего лишь подборка примеров. Они не обоснованы научно, хотя и позволяют представить себе некую модель поведения. Мы с коллегами годами изучали дистанцирование, и все, что открыли, предполагало два фактора: время и концентрацию. Ни один из них не присутствует, когда человек мысленно произносит свое имя. Возможно, беседа с самим собой — это особая форма дистанцирования?

Собственное имя

— Вы серьезно? — спросил участник эксперимента.

— Да, — ответил исследователь. — Следуйте за мной.

И повел испытуемого по коридору.

Как и другие люди, оказавшиеся в нашей лаборатории, этот человек знал лишь, что будет участвовать в эксперименте, изучающем связь речи и эмоций. Но ни один из добровольцев не знал, какой метод мы будем использовать. А в нашем распоряжении был один из самых мощных приемов⁷, с помощью которого ученые могут свергнуть испытуемых в стресс: мы просили их выступить перед публикой⁸ без достаточного времени на подготовку. Мы надеялись лучше понять, каким образом собственное имя и местоимения второго и третьего лица вместо первого помогают контролировать внутренний голос в нервной обстановке, которую мы умудрились создать.

После сбора участников мы объявили, что им нужно будет выступить перед группой с пятиминутной речью

и рассказать, почему работа мечты должна достаться именно им. Затем мы проводили каждого в маленькую комнату без окон и дали пять минут на подготовку. Делать записи не разрешалось. Мы предположили: если при этом попросить некоторых участников думать о себе в третьем лице, они успешнее будут соблюдать психологическую дистанцию и держать себя в руках.

Наша гипотеза основывалась не только на моем личном опыте и словах Малалы, Леброна и прочих. Другие исследования уже доказали, что частое появление местоимения «я» — верный показатель неприятных эмоций⁹. Например, один из экспериментов проходил в шести лабораториях двух стран, и в нем участвовали почти пять тысяч человек¹⁰. Ученые выявили устойчивую связь между местоимением «я» и негативными чувствами. По данным другого исследования, можно предсказать вероятность депрессии в будущем, анализируя частоту употребления местоимения «я» в постах в Facebook. Другими словами, если вы беседуете с собой, используя местоимения «я», «мне», «меня», это может быть лингвистическим признаком затяжного погружения в себя.

Возникает естественный вопрос: что, если человек будет не только реже думать о себе в первом лице, но и относиться к себе как к кому-то другому? Наша идея состояла в том, чтобы люди использовали собственное имя и местоимения второго и третьего лица, создавая таким образом впечатление, будто беседуют с другим человеком, в то время как они разговаривали с собой. Например, вместо «Почему я сегодня сорвался на коллегу?» человек думал бы: «Почему Итан сегодня сорвался на коллегу?»

Через пять минут, отведенных на подготовку, мы произвольно поделили участников на две группы. Одна группа анализировала свою тревогу перед выступлением, используя местоимение «я», другая — задействовав местоимения

второго и третьего лица и собственное имя. Когда участники закончили, мы провели их в зал. Там им предстояло выступить перед судейской коллегией, члены которой сохраняли непроницаемые выражения лиц. Кроме того, перед выступающим стояла большая видеокамера — как отвлекающий фактор. Представление началось.

Как мы и предполагали, тех участников, что дистанцировались, разговаривая сами с собой¹¹, отличал меньший уровень неловкости и смущения, чем тех, кто погрузился в себя. Кроме того, первые меньше поддавались руминации после выступления. Делясь впечатлениями, они делали акцент не на сложности задания, а на том, что результат их выступления не влиял на реальную жизнь.

Примечательно, что, изучая видеозапись эксперимента, мы обнаружили различия не только в эмоциональном настрое двух групп. При просмотре члены коллегии отметили, что «дистанцировавшиеся» участники в целом справились с заданием лучше.

Мы открыли новый, прежде незнакомый нам инструмент для дистанцирования, спрятанный в мозгу: *разговор с собой словно с другим человеком*. Как показал этот эксперимент и другие, более поздние, переключение с «я» на «ты» или «он» («она») позволяет эмоционально отстраниться¹². Разговор с собой во втором или третьем лице — психологический прием, встроенный в нашу речевую функцию. И теперь мы знаем, что его использование приносит пользу в разных областях.

Этот прием позволяет людям производить хорошее первое впечатление, благотворно влияет на поведение в стрессовых ситуациях, способствует здравому рассуждению — аналогично приему «муха на стене»¹³. Кроме того, он стимулирует рациональное мышление. Например, во время эпидемии лихорадки Эбола многие жители США беспокоились, что могут заразиться. Мы провели онлайн-опрос

по всей стране и выяснили: те, кого просили думать о возможной инфекции, используя собственное имя вместо местоимения «я», нашли больше обоснованных причин для спокойствия. В итоге у таких респондентов снизился уровень тревожности. Они перестали считать, что обязательно заразятся. Это одновременно и отражало реальность, и обуздывало ударившегося в панику внутреннего оратора.

Исследования также свидетельствуют, что разговор с собой словно с другим человеком помогает в одной из самых удручающих ситуаций¹⁴, с которыми мне приходилось сталкиваться: когда нужно выбирать между любовью к близким и моральными принципами. Например, ваш знакомый совершил преступление, и вам надо решить, на какую сторону встать — дружбы или закона. Выяснилось, что при таких внутренних конфликтах люди скорее склонны защищать тех, кого знают, чем доносить на них. Подтверждения тому мы снова и снова встречаем в повседневной жизни — достаточно вспомнить случай с ныне осужденным Ларри Нассаром, который сексуально домогался несовершеннолетних и которого не остановили ни сотрудники университета, ни спортивные чиновники.

Если наше стремление защищать определенных людей обусловлено близостью с ними, тогда способность общаться с собой как с другим человеком должна изменить ситуацию. Мы сможем отстраненно взглянуть на себя и на свои отношения с окружающими. Именно к таким выводам мы и пришли после еще нескольких экспериментов. Например, в одном из них мы со студентами просили добровольцев представить, что дорогой им человек на их глазах совершает преступление — например, тайком пользуется чужой кредитной картой. Затем подходит полицейский и спрашивает, видели ли они что-нибудь. Те, кто размышлял, что делать дальше, используя собственное имя (например, «Какие

факты учитывает Мария, принимая это решение?»), чаще готовы были сообщить полицейскому о правонарушении.

Хотя наши исследования подтверждают эффективность описанного приема, они не затрагивают одно весьма ценное его свойство — скорость. Применить его можно быстро и просто. Это стало для меня одним из самых интересных уроков, который я извлек из своего опыта. Обычно на то, чтобы совладать с эмоциями, требуется время. Оцените усилия, которые нужно приложить, чтобы мысленно совершить путешествие во времени и представить свое отношение к произошедшему в будущем. Или чтобы вести дневник, анализируя свои мысли и чувства. Или чтобы закрыть глаза и посмотреть на ситуацию со стороны, словно вы муха на стене. Эффективность этих методов дистанцирования доказана, но они требуют усилий. Именно поэтому их не всегда легко применить, если вы на пике эмоций.

Теперь вспомните мой случай. Я всего лишь произнес свое имя, но настрой внутреннего голоса изменился, словно перевели стрелку, и поезд пошел по другому пути. Разговор с собой как с другим человеком оказался быстрым и сильнорействующим средством, в отличие от многих приемов работы с эмоциями. Как такое возможно?

В лингвистике есть понятие «шифтеры»¹⁵. В упрощенном смысле это слова, значение которых меняется в зависимости от того, кто их произносит. К ним относятся и личные местоимения, например «я» и «ты». Например, Дэни спрашивает: «Ты передашь кетчуп?», а Мария отвечает: «Ты и сам его достанешь». В этом примере тот, кто произносит «ты», определяет значение этого слова. Первоначально оно обозначало Марию, а затем Дэни. Большинство детей к двум годам понимают, как устроен язык, и они способны невероятно быстро, в тысячную долю секунды, переключаться между местоимениями¹⁶.

Эта концепция демонстрирует, что некоторые слова — необычайно мощный инструмент, способный повлиять на общую картину. Наша идея заключалась в том, что способность говорить с собой как с другим человеком имеет схожий механизм и позволяет автоматически и с минимальными усилиями менять угол зрения. Заинтересовавшись взаимосвязью языка и психологического дистанцирования, мы с профессором Мичиганского университета Джейсоном Моузером придумали, как проверить быстродействие этого приема. Правда, мы не стали слушать внутренние диалоги других людей, а сосредоточили внимание на их мозге.

В ходе эксперимента мы просили испытуемых оценивать свои ощущения каждый раз, когда им показывают провокационную фотографию. Участники должны были либо погружаться в себя («Что я чувствую?»), либо дистанцироваться («Что чувствует Джейсон?»). Мы регистрировали электрическую активность их мозга с помощью электроэнцефалограммы. Такое оборудование позволяет определить, насколько быстро в мозге протекают определенные процессы.

У тех, кто дистанцировался в процессе анализа чувств, эмоциональная активность мозга была снижена. Но ключевым открытием стало время, которое требовалось участникам, чтобы ощутить облегчение. Мы отметили изменения в эмоциональном настрое через секунду после показа фотографии негативного содержания¹⁷.

Всего одна секунда. Здесь нечего добавить.

Не меньше нас воодушевило и то, что мы не обнаружили признаков того, что этот прием перегружает способность к целенаправленной деятельности¹⁸. Это очень важно, потому что у других, более трудоемких техник дистанцирования есть свои ловушки¹⁹: когда внутренний голос трещит без умолку, он использует наши нейронные ресурсы. А они необходимы, чтобы сосредоточиться, дистанцироваться

и взять ситуацию под контроль. Разговор с собой как с другим человеком позволяет решить эту проблему. Он высоко результативен и не требует излишних усилий.

Если мы способны мгновенно отстраниться, изменив форму обращения к себе, логично предположить, что этот прием повлияет и на настрой внутреннего голоса. В этом случае можно рассматривать источники стресса как вызов, а не как угрозу. Чтобы понять, как это работает, давайте заглянем в гости к одному из старых друзей.

Принимайся за дело, Фред

Если вы выросли в США между 1968 и 2001 годом, или у вас в это время родились дети, вам, скорее всего, знаком спокойный голос Фреда Роджерса, который звучал в его легендарной 30-минутной телевизионной программе *Mister Rodgers' Neighborhood*. Несмотря на внешнюю невозмутимость, ведущий мучился из-за голоса внутри головы не меньше, чем каждый из нас. Мы знаем об этом из письма, которое Роджерс написал самому себе в 1979 году, вернувшись в шоу после трехлетнего перерыва²⁰. Смотрите, как его внутренний критик выходит из тени: «Неужели я обманываю себя, утверждая, что снова смогу написать сценарий? Может, я просто балабол? Я не знаю. Если не попробую, то и не узнаю никогда. Почему бы мне не поверить в себя? В этом все дело. И еще в том, что нет желания испытывать муки творчества. Прошло столько лет, а трудности все те же. Неужели каждый творческий работник испытывает такие же муки? Что ж, час пробил, пора! Давай, Фред, принимайся за дело».

Весьма откровенное письмо Роджерса позволяет нам наблюдать из зрительного зала за его внутренними метаниями.

Первые три четверти письма пропитаны сомнениями, самокритикой и даже отчаянием. Но затем Роджерс меняет свой взгляд на ситуацию. Когда автор осознает, что, несмотря на неуверенность, ему придется выполнить поставленную задачу («... час пробил, пора!»), внутренний критик исчезает. И затем — ключевой прием. Роджерс обращается к себе по имени, словно общается с кем-то другим. Он убеждает себя, что способен написать сценарий. Он изменил перспективу, и программа просуществовала еще 22 года. Это хороший пример перепутья, на котором все мы оказываемся, когда попадаем в сложную ситуацию.

Психологи утверждают, что в стрессовой обстановке первым делом люди (обычно бессознательно) задают себе два вопроса: *что от меня сейчас требуется и есть ли у меня все необходимые для этого ресурсы?* Если мы оценили ситуацию и поняли, что средств для решения проблемы не хватает, мы рассматриваем такую обстановку как *угрозу*. Если, напротив, мы оценили ситуацию и поняли, что у нас есть все необходимое для адекватного реагирования, мы рассматриваем ее как *возможность*²¹. То, каким образом мы беседуем сами с собой о затруднениях, и определяет настрой нашего внутреннего голоса. Неудивительно, что более конструктивная установка на возможность приводит к положительному результату. В случае с мистером Роджерсом подобный настрой помог ему признать сложность творческого процесса, а затем продолжить творить.

Некоторые исследования подтверждают идеи, заложенные в письме телеведущего²². В любых испытаниях, будь то экзамен по математике, поведение в стрессовой ситуации или борьба со стереотипами, люди думают, чувствуют и выбирают стратегию более продуктивно, если расценивают фактор стресса как возможность, а не как угрозу. Мистер Роджерс использовал собственное имя, чтобы повысить

мотивацию. Это позволяет предположить, что разговор с собой как с другим человеком может стать важным стимулом к желанию принять вызов.

Разговор с собой словно с другим стимулирует людей рассматривать сложившиеся обстоятельства как возможность. Они мысленно поддерживают себя («ты сможешь») и менее склонны драматизировать ситуацию. Например, в одном эксперименте мы с коллегами просили участников записать свои самые сокровенные мысли и чувства в отношении грядущего стрессового события. Для этого испытуемым предлагали либо погружаться в себя, либо общаться с собой как с посторонним. Из добровольцев, расценивших ситуацию как возможность, 75% были из второй группы²³. И напротив, 67% процентов участников, которые отнеслись к ситуации как к угрозе, выбрали первый способ.

Чтобы вы поняли, о чем думали испытуемые, приведу слова одного из тех, кто решил погрузиться в себя: «Боюсь, если я плохо проявлю себя на собеседовании, то не получу эту работу. А у меня вечно что-то идет не так. Я никогда не знаю, что сказать, и постоянно ужасно нервничаю. Все заканчивается тем, что я попадаю в замкнутый круг: я нервничаю, из-за этого проваливаюсь на собеседовании, из-за этого снова нервничаю. Думаю, что, даже если получу работу, все равно буду бояться собеседований».

Люди из группы дистанцировавшихся рассуждали совершенно иначе. Один из участников, который переживал по поводу предстоящего свидания, писал: «Аарон, притормози. Это же свидание, в такой ситуации все переживают. Боже, зачем ты это сказал? Остынь. Давай, парень, соберись, ты можешь».

Но не обязательно тщательно анализировать человеческие мысли, чтобы понять, как речь влияет на нашу склонность интерпретировать события как возможность или

угрозу. Достаточно обратить внимание на физиологические реакции²⁴. Возможности и угрозы имеют уникальные биологические маркеры. В угрожающей ситуации сердце начинает быстрее перегонять кровь по телу. Такая же картина характерна и для возможностей. Ключевое различие между этими двумя состояниями заключается в реакции сети артерий и вен, по которым циркулирует кровь. В ситуации угрозы сосуды сужаются, оставляя меньше пространства для кровотока, что со временем может привести к разрыву стенок сосуда и инфаркту. Когда человек понимает, что у него появились новые возможности, сосуды, наоборот, расширяются, позволяя крови течь свободнее.

Линдси Стример, Марк Сири и их коллеги из Университета в Буффало решили выяснить, повлияет ли на работу сердечно-сосудистой системы разговор с самим собой как с другим человеком²⁵. Иначе говоря, можно ли с помощью этого приема убедить не только мозг, но и тело, что ситуация не опасна, что она открывает новые возможности? Само собой, те участники, которые называли себя по имени, обдумывая стрессовую ситуацию в связи с предстоящим публичным выступлением, продемонстрировали показатели, характерные для положительного восприятия ситуации. А у людей из группы погрузившихся в себя отмечались классические биологические реакции на угрозу.

Если разговор с собой как с другим помогает взрослым, логично задаться вопросом, пойдет ли он на пользу детям. Одна из самых важных родительских задач — научить своих отпрысков не сдаваться в сложных, но важных ситуациях, например при трудностях в учебе. Исследуя эту проблему, Стефани Карлсон и Рейчел Уайт выявили так называемый «эффект Бэтмена»²⁶.

В одном из экспериментов ученые попросили детей представить себя супергероями, пока те были заняты скучной

работой, симулирующей монотонный процесс выполнения домашнего задания. Детям предложили выбрать себе персонажа и в третьем лице узнавать, как продвигается дело. Например, девочка, решившая стать Дашей-путешественницей, должна была спрашивать себя: «Усердно ли Даша трудится?» Карлсон и Уайт выяснили, что участники, которые следовали этой схеме, продержались дольше, чем те, кто анализировал свою ситуацию от первого лица. (В третьей группе были дети, которые называли себя по имени, и их показатели тоже были выше, чем у использовавших местоимение «я».)

Ученые изучали этот феномен и в отношении трагичных обстоятельств: как он помогает детям справиться с потерей родителей²⁷. Например, один ребенок сказал: «Отец любил их, несмотря ни на что. Им нужно думать позитивно... Они могут оставить себе хорошие воспоминания и отпустить плохие». У детей, которые погружались в переживания, обращаясь к себе в первом лице, наблюдалось больше симптомов ПТСР. Они хуже справлялись с ситуацией и избегали общения. Слова одного ребенка разбивают сердце: «Я до сих пор его вижу, мертвого. Мне бы не хотелось, чтобы он страдал. Мне жаль, что он так умер».

Все эти открытия свидетельствуют о том, что небольшие лингвистические изменения в ходе самоанализа влияют на способность контролировать внутреннего оратора в разных сферах. Стоит задуматься, существуют ли другие способы общения с собой в третьем лице, столь же эффективные в управлении эмоциями. Мы с коллегами обнаружили такие инструменты, повсеместно распространенные и не бросающиеся в глаза, и вы наверняка даже не задумываетесь о них.

Универсальное «ты»

Еще до того, как я назвал себя по имени, я в какой-то момент почувствовал небольшое облегчение, пусть и временное. Это случилось, когда полицейский из участка сообщил, что люди, чья работа связана с публичной деятельностью, часто сталкиваются с подобными угрозами — и почти всегда без негативных последствий. Я ушел в себя, механизм противодействия опасности заработал — письмо вовсе *не* походило на волнующую возможность, поэтому страхи мои не исчезли. Но луч надежды забрезжил.

Я перестал чувствовать себя одиноким. *Нормализация* опыта имеет огромное значение для психологического равновесия²⁸. Когда мы понимаем, что с нами происходит не что-то необычное, что другие люди тоже через это проходили, что это неприятная, но стандартная жизненная ситуация, мы успокаиваемся. Если мы тоскуем, испытываем сложности в отношениях, сталкиваемся с профессиональными неудачами, трудностями родительства и прочими проблемами, часто наваливается щемящее чувство одиночества и затягивают негативные переживания. Когда же мы общаемся с другими людьми, то осознаём: какими бы серьезными ни казались нам проблемы, кто-то уже с ними справлялся до нас. Это позволяет отстраниться от ситуации. Внутренний голос рассуждает: «Если удалось другим, то смогу и я». То, что воспринималось как уникальное, оказывается обычным. Эта мысль приносит облегчение.

А можно ли общаться с собой как с другим так, чтобы нормализовать опыт? Так, словно мы узнали от окружающих, что они преодолели сходные трудности и извлекли из них урок? Я имею в виду, есть ли в структуре речи что-нибудь, что могло бы думать о личном опыте более масштабно?

В мае 2015 года Дэвид Голдберг, бизнесмен из Кремниевой долины и супруг Шерил Сэндберг²⁹, главного операционного директора Facebook, трагически погиб во время тренировки на беговой дорожке. Для его жены это стало глубоким потрясением. Их совместная жизнь, ее будущее — все исчезло. После смерти мужа Сэндберг искала способы справиться с огромным горем, грозившим поглотить ее. Она начала вести дневник, описывая свои чувства, — весьма разумный выбор, ведь мы уже знаем, что эмоциональное изложение своих мыслей помогает дистанцироваться. Но есть нечто любопытное в ее выборе слов как минимум в одной из записей, которую Сэндберг опубликовала на своей странице в Facebook. Обратите на них внимание, я выделил их курсивом.

«Думаю, что, когда случается трагедия, у нас есть выбор. Ты можешь сдать перед лицом невосполнимой потери, позволить пустоте заполнить сердце, легкие, помешать тебе думать и даже дышать. Или попробуешь найти в этом смысл».

На первый взгляд, неоднократное повторение «ты», «тебе», «твое» покажется странным. Сэндберг описывает одно из наиболее мучительных переживаний и не использует естественное для личного опыта местоимение «я». Сэндберг предпочитает «ты» — но не с той целью, о которой мы говорили ранее. Сэндберг подчеркивает универсальную природу своих переживаний. Она могла бы написать: «Кто-то может сдать перед лицом невосполнимой потери, позволить пустоте заполнить сердце, легкие, помешать думать и даже дышать. Или же попробует найти в этом смысл».

Сэндберг не единственная, кто использовал местоимение «ты» подобным образом. Оно часто употребляется в таком контексте — в повседневном общении, в ток-шоу, на радио,

в песнях. Задумайтесь, и вы заметите, что спортсмены или политики часто рассказывают о своих неудачах во втором лице, придавая тем самым универсальность повествованию.

Возникает вопрос: зачем? Особенно если речь идет о собственных глубоких переживаниях. Я и мои коллеги Сьюзан Гельман и Ариана Орвелл придумали термин «общее “ты”», или «универсальное “ты”». И обнаружили, что это еще один лингвистический прием, позволяющий психологически дистанцироваться³⁰.

Первое, что мы знаем об универсальном «ты»: люди используют его для обозначения норм, которые применимы ко всем, а не для рассказа о собственных предпочтениях³¹. Например, если ребенок вертит карандаш и спрашивает: «Что им делать?» — взрослый отвечает: «Ты им пишешь» (а не «Я им пишу»). Но если тот же ребенок возьмет тот же самый карандаш и спросит: «Что ты им делаешь?» — взрослый обычно скажет: «Я им пишу». Другими словами, употребление «ты» в обобщающем смысле позволяет описать универсальные процессы, а не характерные лично для вас особенности.

Мы также знаем, что люди используют универсальное «ты», чтобы осмыслить негативный опыт, оценить проблему не как уникальное событие, а как естественную особенность жизни. Именно это сделала Сэндберг в Facebook. В одном эксперименте мы предлагали участникам либо вновь пережить свой негативный опыт, либо подумать, какие выводы из случившегося можно сделать. Когда добровольцы не просто ворошили прошлое, а пытались извлечь из него урок, они почти в пять раз чаще использовали универсальное «ты». Это помогало понять взаимосвязь между личными проблемами и устройством мира в целом. Такие участники писали что-нибудь вроде: «Когда ты отстраняешься от проблемы и берешь паузу, иногда видишь ситуацию под другим

углом». Или: «Ты можешь многое узнать от людей, которые смотрят на мир не так, как ты».

Использование универсального «ты» не случайно. Это еще один речевой прием для управления эмоциями³². Он позволяет увидеть общую картину, которой мы не замечаем, погрузившись во внутренний диалог. В результате мы способны сделать выводы из случившегося и почувствовать себя лучше³³. Итак, что же случилось после того, как я поговорил сам с собой и лег спать?

Проснувшись утром, я вернулся к нормальной жизни. За завтраком я болтал с женой, обсуждая ее планы на день. Прежде чем уехать на работу, я поиграл с дочкой, а затем вернулся к своим студентам и исследованиям, которыми пренебрегал в последние три дня. Беседа с собой как с другим человеком помогла мне обуздать назойливого внутреннего болтуна. И мой мучитель, автор письма, словно почувствовав, что он (или она) теперь не имеет надо мной власти, больше никогда мне не писал. Хотя одна мысль продолжала меня тревожить.

После получения письма я общался со многими людьми — друзьями, родственниками и коллегами — в поисках поддержки. Но я не чувствовал себя лучше. Мой внутренний голос не успокаивался, как это произошло после разговора с собой словно с посторонним.

Эта особенность подводит нас еще к одной из великих загадок человеческого разума. Точно так же, как и внутренний голос, участие других людей может стать для нас как колоссальным активом, так и препятствием.