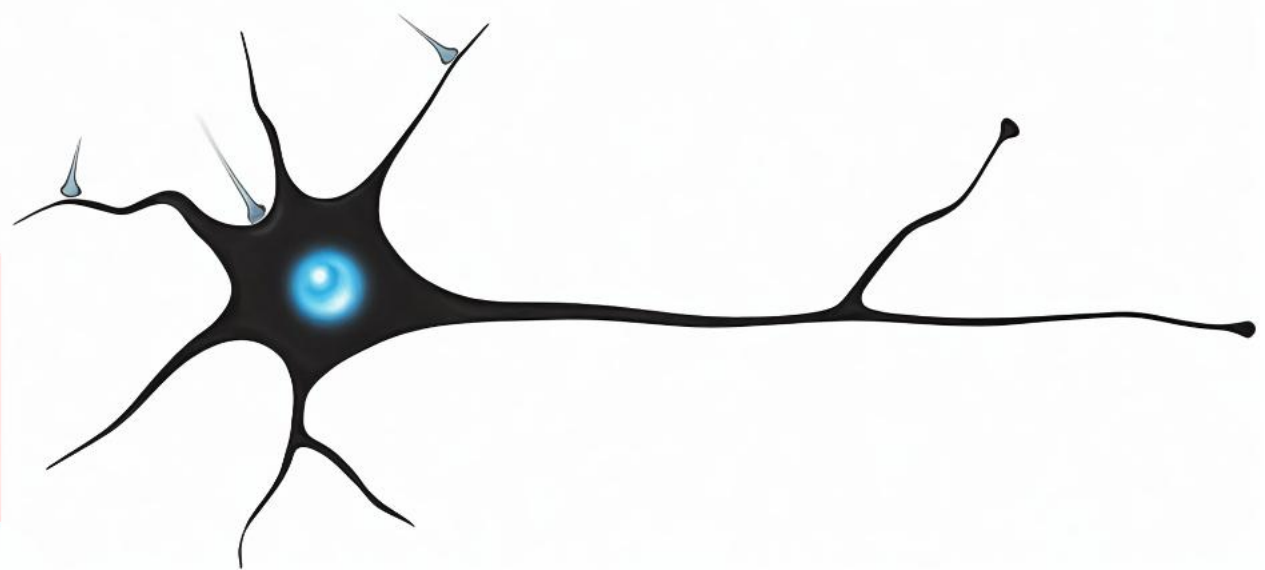


# THE BRAIN

Выпуск 10 Апрель 2026



онлайн-журнал о саморазвитии,  
soft-skills и нейронауках



## BRAIN

INFOGRAPHIC

 neuro

**NEWS**

## АТЛАС ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО

*Самооценка: как  
не зависеть от лайков*

**В РИТМЕ  
ИМПРОВИЗАЦИИ**

# 1

*Журналу*

## THE BRAIN

*1 год*

**"ЭФФЕКТ  
МАТРЕШКИ"**

**УЗНАТЬ НОВОЕ**



# В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

- 04** Постоянная рубрика:
- 05** АТЛАС ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО
  
- 06** В ритме импровизации:
- 07** искусство отпускать контроль
  
- 08** Постоянная рубрика:
- 09** NEURO\_NEWS
  
- 10** Самооценка: как не зависеть от
- 11** лайков
  
- 12** Постоянная рубрика:
- 13** УЗНАТЬ НОВОЕ
  
- 14** Тишина между звёздами:
- 15** зачем человеку одиночество
  
- 16** Постоянная рубрика:
- THE BRAIN INFOGRAPHIC**



## **Семисаженова Юлия Викторовна**

**Директор Международной гимназии в Новых Вешках. Имеет два высших образования – педагогическое (учитель немецкого и английского языков) и экономическое (менеджер высшего звена). Соискатель ученой степени «кандидат педагогических наук». Победитель конкурса «Учитель года», победитель конкурса «Лучший урок немецкого языка», проводимого Гёте-институтом (Германия), победитель профессиональных конкурсов и научно-практических конференций различных уровней, участник двух стажировок в Германии, член Всероссийского Педагогического клуба «Первое сентября», член клуба директоров школ города Москвы.**

*Дорогие наши читатели!*

*Нашему журналу исполнился один год. В апреле прошлого года он появился почти внезапно – как вспышка света, за которой последовал целый поток мыслей и идей. Темы для статей рождались одна за другой, ведь мир саморазвития по-настоящему неисчерпаем и безграничен. По меркам человеческой жизни один год – это совсем небольшой срок, но для нас это важный этап становления и роста.*

*Спасибо каждому, кто читает наш журнал, возвращается к его смыслам, находит ответы на свои вопросы. Именно благодаря вам мы понимаем: всё это не зря! Наш журнал – про каждого из вас, про каждого человека на нашей огромной Земле, но для каждого здесь – свои смыслы, свои грани, свое важное, свое «почему».*

*Помните: очень красиво – быть ни на кого не похожим. Изучайте себя, возвращайте свою личность. Это самая удивительная возможность, данная нам, людям, – узнать, кто мы. А наш журнал и дальше будет для вас помощником на этом пути.*

*Желаем вам смелости мечтать, сил достигать и любопытства узнавать новое. Пусть знания становятся опорой, а смыслы – ориентиром. Пусть ваша жизнь будет пространством роста, открытий и яркого вдохновения!*

**Директор  
Международной гимназии в Новых Вешках**

**Семисаженова Юлия Викторовна**



## **Спирина Светлана Евгеньевна**

**Заместитель директора по воспитательной работе и дополнительному образованию Международной гимназии в Новых Вешках. Имеет высшее образование по специальности «Менеджмент в образовании» и степень магистра по специальности «Журналистика» (СПбГУ). Профессиональная переподготовка – «Психология» (МГУ). Участник многочисленных конференций и форумов в области психологии и педагогики. Мастер развития soft-skills. Исследователь в области когнитивной психологии и максимального потенциала человека. Соискатель ученой степени «Кандидат психологических наук».**

*Дорогие учащиеся Международной гимназии в Новых Вешках!*

*Сегодня мир развивается очень стремительно, и, чтобы идти в ногу со временем, не отставать от перемен, необходимо обрести желание к самопознанию и познанию мира. Сегодня не просто желательно, а уже необходимо развивать так называемые «мягкие навыки» -Soft skills, навыки саморазвития - Self-skills и мышление роста - Growth mindset. Наш мир человекоцентричен, и сегодня каждый из нас должен знать: кто я, как думаю и чувствую, о чем мечтаю, что вдохновляет меня и заставляет двигаться вперед?*

*Этот журнал для вас. В нем вы найдете ответы на вопросы, которые выходят за рамки привычных знаний. Здесь вы узнаете о том, что приблизит вас к понимаю мира и самого себя.*

**Главный редактор онлайн-журнала THE BRAIN  
Международной гимназии в Новых Вешках**

**Спирина Светлана Евгеньевна**

# АТЛАС ПРОФЕССИЙ БУДУЩЕГО



Дорогие друзья, мы продолжаем нашу постоянную рубрику "Атлас профессий будущего", которая рассказывает о новых направлениях, в которых сейчас развивается мир, об отраслях, которым будут нужны специалисты: мыслящие, креативные, идущие в ногу со временем.

Появление новых технологий и цифровых сервисов, переформатирование бизнес-процессов – эти факторы оказывают сильнейшее воздействие на рынок труда и влекут за собой стремительные изменения требований к специалистам. История человечества всегда показывала нам: если какая-то из профессий исчезает, вслед за ней появляется новая. Интересно, что новые профессии не становятся проще, а, наоборот, требуют широты мышления и творчества, побуждают к непрерывному обучению.

Пусть "Атлас профессий будущего" станет для вас компасом при выборе траектории профессионального развития, и, быть может, какая-то из предложенных профессий подойдет именно вам.

## Лесная промышленность

Лесная промышленность сейчас довольно быстро меняется: это уже давно не «рубка леса», а целая высокотехнологичная отрасль, связанная с экологией, цифровыми технологиями и переработкой ресурсов. Отрасль уходит от простой заготовки к производству более сложных и дорогих продуктов: биоматериалы, древесные плиты и композиты, биотопливо. Основную прибыль в лесной промышленности теперь даёт не только сырьё, но и его переработка. Вместо ручной работы всё больше техники, автоматические системы лесозаготовки, цифровая логистика древесины...

Сейчас лес – это не только ресурс, но и климатическая система: восстановление лесов, контроль пожаров и вредителей, углеродные проекты (лес как поглотитель углекислого газа), экологическая сертификация. Кроме того, активно применяются цифровые технологии: GIS-карты, спутниковый мониторинг и системы цифрового учёта древесины.

Кто нужен уже сейчас и тем более будет востребован в будущем в области лесной промышленности? Какие специалисты будут флагманами данной отрасли?

### Эксперт по восстановлению экосистем

Специалист, который занимается восстановлением природы после разрушения. Он «лечит» леса, почвы и целые природные территории.

### Инженер по глубокой переработке древесины

Специалист, который превращает обычную древесину не просто в строительный материал, а в высокотехнологичные продукты с высокой добавленной стоимостью. Проще говоря: он работает там, где дерево становится строительным материалом будущего, химическим сырьём или даже заменой пластику.

### Лесной генетик

Учёный-специалист в области лесной генетики и селекции, который изучает наследственные свойства деревьев и использует генетику, селекцию и биотехнологии для выведения и отбора более продуктивных, устойчивых и быстрорастущих лесных пород.



# В РИТМЕ ИМПРОВИЗАЦИИ:

*искусство отпустить контроль*

**Мы учимся контролю с самого детства: держать себя в руках, следовать дисциплине, быть готовыми. Нам кажется: если всё рассчитать достаточно точно — жизнь не застанет врасплох. Контроль становится нашим способом договориться с миром. Негласным: я всё предусмотрю — а ты, пожалуйста, будь предсказуемым. Но мир не подписывал с нами этот контракт. Жизнь происходит не по плану. Она течёт, меняется. И чем сильнее мы пытаемся удержать её в жёстких рамках, тем болезненнее нам сталкиваться с тем, что приходится терпеть неудачи в этом.**

**Контроль обещает безопасность. Но часто приносит напряжение. Это похоже на попытку удержать воду в ладонях: чем сильнее сжимаешь пальцы, тем быстрее она уходит. И в какой-то момент приходит усталость — от постоянного напряжения, от необходимости всё держать, всё предусматривать, всё удерживать под наблюдением.**

**А что, если можно иначе? Не отпустить всё и провалиться в хаос. А научиться импровизировать, жить в ритме со своей душой, чувствами, эмоциями, оставаясь в ритме с собственной жизнью, быть ее главным действующим лицом.**

**Импровизировать, гармонизируя свои реакции с изгибами жизни - это не про отказ от действий, это про смену фокуса. С попытки управлять всем на способность быть в происходящем. Просто есть вещи, на которые мы влияем, и есть те, которые лежат за пределами нашего контроля – погода, чужие чувства, случайности, время. Мы можем учитывать их, но не управлять ими. И когда мы перестаём тратить силы на невозможное, освобождается энергия для того, что действительно зависит от нас: выбора, реакции, присутствия.**

**Парадокс в том, что именно отказ от тотального контроля возвращает нам ощущение опоры. Мы начинаем доверять не тому, что всё будет по плану, а тому, что сможем справиться с тем, что придёт. Это тонкое, но важное смещение. Из «мир должен быть безопасным» — в «я способен/способна принимать турбулентность мира».**

**Искусство отпустить контроль требует практики, маленьких шагов: позволить дню сложиться не идеально, оставить пространство для неожиданного... И замечать: жизнь не рушится. Она просто становится менее предсказуемой — и более живой. И, возможно, именно в этом — настоящая устойчивость. Не в способности удержать мир, а в умении двигаться вместе с ним.**





*ДРУЗЬЯ, В НАШЕЙ ГИМНАЗИИ УЖЕ МНОГО ЛЕТ ТРУДИТСЯ СПЕЦИАЛИСТ – КРЕСТИНА ВИКТОРОВНА МОАВАД – КООРДИНАТОР ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ.*

*В СВЯЗИ С ИНТЕРЕСОМ К СФЕРЕ НОВЫХ ЗНАНИЙ И ПОСТОЯННЫМ РАЗВИТИЕМ, МЫ ОТКРЫВАЕМ ДЛЯ НЕЕ ПОСТОЯННУЮ РУБРИКУ NEURO\_NEWS, ГДЕ ОНА БУДЕТ ДЕЛИТЬСЯ С ВАМИ СВОИМИ НАУЧНЫМИ СТАТЬЯМИ В СФЕРЕ НЕЙРОЗНАНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.*

**Координатор проектной деятельности в начальной школе Международной гимназии в Новых Вешках**

**Образование: Всероссийская академия внешней торговли (Москва, Россия) European institute of International Management (Paris, France) Повышение квалификации и профессиональная переподготовка:**

**TEFL, TKT, CLIL (Dubai UAE, 2005-2008) CELTA (London, UK, 2021)**

**MBA (Paris, France, European Institute of International Management, 2006)**

**MBA (Москва, Всероссийская академия внешней торговли, 2006)**

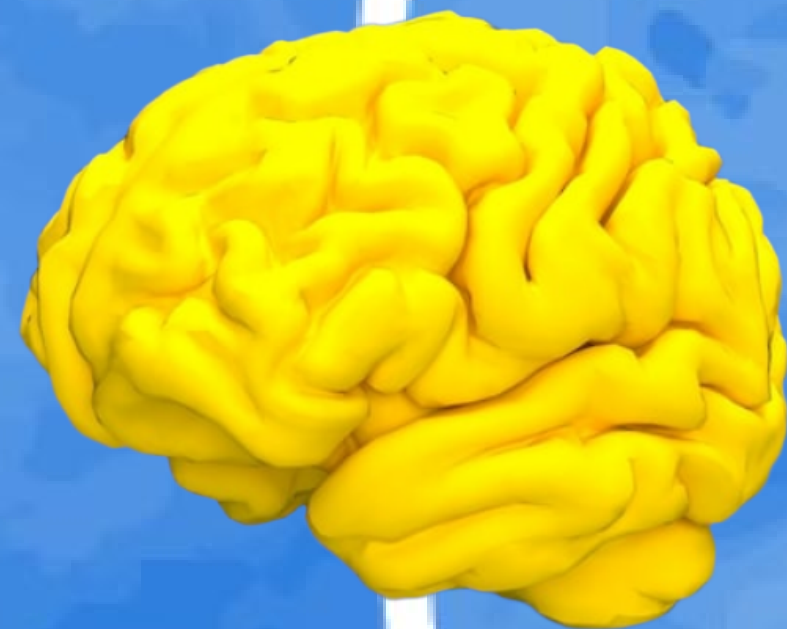
**Сертифицированный специалист программы International Baccalaureate.**

## **КАК ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ГОТОВИТ МОЗГ К БУДУЩЕМУ**

**СОВРЕМЕННЫЙ МИР БЫСТРО МЕНЯЕТСЯ, И ЧЕЛОВЕКУ ВАЖНО УМЕТЬ НЕ ТОЛЬКО ЗАПОМИНАТЬ ИНФОРМАЦИЮ, НО И АНАЛИЗИРОВАТЬ, СРАВНИВАТЬ, ДЕЛАТЬ ВЫВОДЫ И НАХОДИТЬ РЕШЕНИЯ. ИМЕННО ЭТОМУ УЧИТ ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ШКОЛЕ. ОНА ПОМОГАЕТ РАЗВИВАТЬ МЫШЛЕНИЕ И ПОДГОТАВЛИВАЕТ МОЗГ К ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ, ГДЕ ВСЁ БОЛЬШЕ ЗАДАЧ СВЯЗАНО С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ И ДАЖЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА.**

**Когда ученик работает над проектом, он активно использует разные функции мозга: ищет информацию, проверяет её, обсуждает идеи, создаёт продукт. Это формирует гибкость мышления и развивает способность учиться новому. Такой процесс связан с развитием нейронных связей и понятием нейропластичности — способности мозга изменяться под воздействием опыта.**

**Например, в начальной школе ученики часто выполняют простые исследовательские проекты. Один из них — изучение круговорота воды в природе. Дети наблюдали за испарением воды, конденсацией, проводили опыты с паром, рисовали схемы. В процессе они не просто запоминали материал, а понимали принципы построения природного процесса.**



Другой пример — проект по выращиванию растений. Ученики сажают семена, наблюдают за ростом, ведут дневник наблюдений, измеряют рост. Такой проект развивает ответственность, внимание и умение делать выводы на основе наблюдений.

Эти задания помогают мозгу учиться через практику, что делает знания более прочными и осмысленными. В отличие от простого заучивания, проектная деятельность формирует умение думать самостоятельно, что особенно важно в будущем.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ:

1. Поддерживайте интерес ребёнка к исследованиям, даже если результат не идеален.
2. Поощряйте вопросы «почему?» и «как это работает?».
3. Давайте детям больше практических заданий, а не только теорию.
4. Помогайте планировать проект, но не выполняйте его вместо ребёнка.
5. Обсуждайте результаты и выводы вместе с ребёнком.
6. Используйте реальные жизненные примеры для объяснений.
7. Развивайте у детей привычку наблюдать и фиксировать изменения.

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕЛАЕТ ОБУЧЕНИЕ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНЫМ, НО И ИНТЕРЕСНЫМ, А МОЗГ — БОЛЕЕ ГИБКИМ И ГОТОВЫМ К БУДУЩИМ ЗАДАЧАМ.**





# Самооценка: как не зависеть от лайков?

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ САМООЦЕНКА ВСЁ ЧАЩЕ СТАНОВИТСЯ «СОЦИАЛЬНОЙ ВАЛЮТОЙ». ЛАЙКИ, КОММЕНТАРИИ, ПРОСМОТРЫ – ЭТО БЫСТРЫЕ И ЯРКИЕ СИГНАЛЫ ОДОБРЕНИЯ, К КОТОРЫМ ЛЕГКО ПРИВЫКНУТЬ. НО ВМЕСТЕ С ЭТИМ ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ: НАСТРОЕНИЕ, УВЕРЕННОСТЬ И ДАЖЕ ОЩУЩЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ЦЕННОСТИ НАЧИНАЮТ КОЛЕБАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕАКЦИИ ОКРУЖАЮЩИХ. ТАК ФОРМИРУЕТСЯ ХРУПКАЯ САМООЦЕНКА – ТА, КОТОРАЯ ЖИВЁТ НЕ ВНУТРИ, А СНАРУЖИ.

## Почему одобрение так важно для нас?

Человеческий мозг устроен так, что социальное одобрение воспринимается как награда. Когда мы его получаем, активируются те же системы, что и при других приятных переживаниях. Это усиливает желание повторять поведение — публиковать, проверять, ждать реакции. Но есть важный нюанс: внешняя оценка нестабильна и неконтролируема. Сегодня пост «зашёл» — и вы чувствуете подъём. Завтра — тишина, и появляется сомнение: «Со мной что-то не так?».

И это касается не только социальных сетей. Это про саму жизнь. Когда наше поведение, внешний вид, слова и реакции одобряются — мы словно вырастаем, чувствуем уверенность, прилив энергии, внутренний подъём. Когда же сталкиваемся с равнодушием, критикой или отсутствием отклика — легко проваливаемся в сомнения, обесценивание и тревогу.

Так формируется зависимость: даже не от лайков — а от одобрения как такового. И чем сильнее эта зависимость, тем меньше в нашей жизни свободы. Мы начинаем жить не из себя, а из ожиданий других. Выбирать не то, что откликается, а то, что «одобряют». Говорить не то, что думаем, а то, что «правильно». Быть не собой, а версией, которая удобна и понятна окружающим.

Выход здесь не в том, чтобы полностью отказаться от значимости мнения других — это невозможно. А в том, чтобы сместить опору. С внешнего «меня оценивают» на внутреннее «я принимаю себя любимым».

Когда вы знаете, кто вы, на что способны, какие у вас ценности и сильные стороны — внешняя реакция перестаёт быть определяющей. Она остаётся важной, но уже не управляет вашим ощущением себя.



# Внешняя и внутренняя самооценка

Внешняя самооценка строится на:

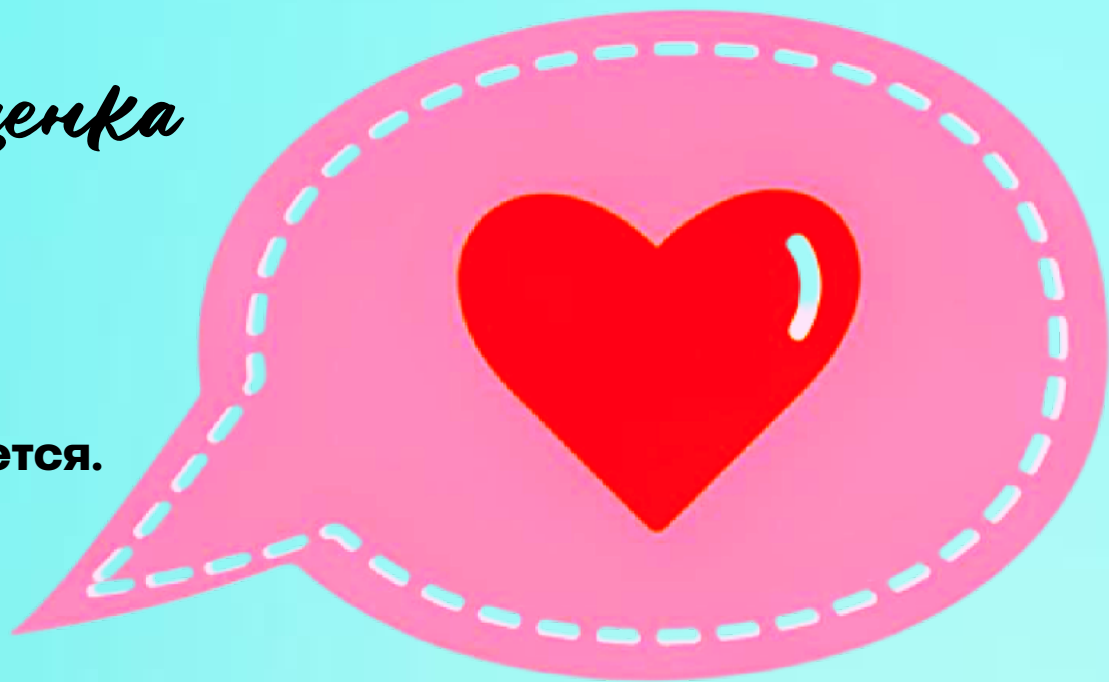
- мнению других людей
- социальном сравнении
- одобрении и признании

Она зависит от обстоятельств и легко разрушается.

Внутренняя самооценка опирается на:

- понимание своих сильных сторон
- личные ценности
- реальный опыт и достижения
- способность поддерживать себя

Она устойчивее, потому что находится под вашим контролем. Настоящая уверенность рождается из знания себя, а не из аплодисментов.



## Как стать свободнее от одобрения и признания

1. Разделите «я» и реакцию аудитории.

Лайки — это отклик на контент, а не на вашу личность целиком.

2. Сфокусируйтесь на процессе, а не на результате.

Задайте себе вопрос: «Мне самому это нравится? Я считаю это ценным?».

3. Определите свои сильные стороны.

Подумайте: за что вас благодарят, что у вас получается лучше всего, какие качества помогли вам в сложных ситуациях.

4. Ограничьте проверку соцсетей.

Чем меньше вы проверяете реакцию, тем меньше эмоциональных качелей.

5. Учитесь давать себе внутреннюю поддержку.

Замените мысль: «Меня не оценили» на устойчивую и поддерживающую:

«Я сделал(а) это хорошо, потому что...»

— потому что я вложил(ась)

— потому что это было важно для меня

— потому что я проявил(а) свои сильные стороны

— потому что я сделал(а) лучше, чем раньше

СМЫСЛ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ УБЕДИТЬ СЕБЯ, ЧТО «ВСЁ ИДЕАЛЬНО», А В ТОМ, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РЕАЛЬНУЮ ЦЕННОСТЬ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ — НЕЗАВИСИМО ОТ ВНЕШНЕЙ РЕАКЦИИ. ЭТО И ЕСТЬ МОМЕНТ, КОГДА ОПОРА СМЕЩАЕТСЯ: С ЧУЖОЙ ОЦЕНКИ — НА СОБСТВЕННОЕ ПОНИМАНИЕ. И ИМЕННО ИЗ ТАКИХ МАЛЕНЬКИХ ВНУТРЕННИХ ПОДТВЕРЖДЕНИЙ ПОСТЕПЕННО СКЛАДЫВАЕТСЯ УСТОЙЧИВАЯ САМООЦЕНКА.

ЛАЙКИ — ЭТО ПРИЯТНЫЙ БОНУС, НО ПЛОХАЯ ОСНОВА ДЛЯ САМООЦЕНКИ. ОНИ ПРИХОДЯТ И УХОДЯТ. А ПОНИМАНИЕ СВОИХ СИЛЬНЫХ СТОРОН ОСТАЁТСЯ С ВАМИ И СТАНОВИТСЯ ОПОРОЙ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ. НАСТОЯЩАЯ УВЕРЕННОСТЬ — ЭТО НЕ ГРОМКОЕ ОДОБРЕНИЕ ИЗВНЕ. ЭТО ТИХОЕ ЗНАНИЕ ВНУТРИ: «Я ЦЕНЕН, ДАЖЕ КОГДА НИКТО НЕ АПЛОДИРУЕТ»...





# «ЭФФЕКТ МАТРЁШКИ»:

## КАК ДОБРАТЬСЯ ДО ИСТИННОГО ЗАПРОСА

В КОУЧИНГОВОЙ ПРАКТИКЕ ЧАСТО ПРОИСХОДИТ ОДНА И ТА ЖЕ ИСТОРИЯ: КЛИЕНТ ПРИХОДИТ С ОДНИМ ЗАПРОСОМ, НО В ПРОЦЕССЕ РАБОТЫ ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО ОН — ЛИШЬ ВЕРХНИЙ СЛОЙ. ПОД НИМ СКРЫВАЮТСЯ ДРУГИЕ МОТИВЫ, СТРАХИ, ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ. ИМЕННО ДЛЯ РАБОТЫ С ЭТОЙ МНОГОСЛОЙНОСТЬЮ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕХНИКА, КОТОРАЯ ПОЛУЧИЛА НАЗВАНИЕ «ЭФФЕКТ МАТРЁШКИ».

«Эффект матрёшки» — это техника в коучинге, позволяющая последовательно «разворачивать» запрос клиента, переходя от поверхностной формулировки к более глубинным уровням: от симптома — к причине, от цели — к мотиву, от поведения — к ценности, от «что я хочу» — к «зачем мне это на самом деле». Суть идеи в том, что любой запрос почти всегда состоит из нескольких вложенных уровней, как русская матрёшка.



### Как работает «Эффект матрёшки»

Коуч последовательно задаёт уточняющие вопросы, каждый раз «снимая» очередной внешний слой.

1. Первый слой — явный запрос. Это то, с чем человек приходит.

2. Второй слой — уточнение смысла через уточняющие вопросы.

"Что для тебя важно в этом? Почему это актуально сейчас?"

3. Третий слой — эмоциональная мотивация.

"Что ты чувствуешь в этой ситуации? Что тебя больше всего не устраивает?"

4. Четвёртый слой — скрытая потребность. Уходим глубже.

"Что ты на самом деле хочешь получить? Что изменится, если цель будет достигнута?"

5. Пятый слой — ценность. Это ядро. "Почему это для тебя важно?"



После «разворачивания матрёшки» человек часто обнаруживает, что его первоначальный запрос был слишком узким и описывал лишь верхний слой ситуации. Реальная цель оказывается глубже и точнее. На поверхности запрос часто выглядит как задача, проблема или цель. Но по мере углубления он раскрывается как исследование внутренней системы клиента: его мотивов, ценностей, убеждений и потребностей. Именно поэтому «Эффект матрёшки» — это процесс исследования. Он помогает увидеть: первый ответ — не всегда главный, формулировка — не всегда цель, поведение — не всегда причина. И чем глубже мы идём, тем ближе оказываемся к точке, где начинается настоящее изменение.

А иногда оказывается, что изначальный запрос не в полной мере удовлетворяет истинные потребности и желания. И тогда цель корректируется, но без "разворачивания матрёшки" мы бы вряд ли узнали сразу, что задачи требуется изменить. Мы бы узнали об этом, когда всё уже сделано, но результат не особо радует.



# ТИШИНА МЕЖДУ ЗВЁЗДАМИ:

## ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ОДИНОЧЕСТВО

ЕСТЬ ТИШИНА, КОТОРАЯ ПУГАЕТ. ТА, В КОТОРОЙ СЛЫШНО, КАК ВНУТРИ ТЕБЯ ЧТО-ТО БОИТСЯ — НЕОФОРМЛЕННОЕ, ЗАБЫТОЕ, ОТЛОЖЕННОЕ «НА ПОТОМ». МЫ СТАРАЕМСЯ ЗАГЛУШИТЬ ЕЁ: ВКЛЮЧАЕМ МУЗЫКУ, ЛИСТАЕМ ЛЕНТЫ, ИЩЕМ РАЗГОВОРЫ. КАЖДОЕ УВЕДОМЛЕНИЕ КАК МАЛЕНЬКИЙ ЯКОРЬ, КОТОРЫЙ УДЕРЖИВАЕТ ВНИМАНИЕ СНАРУЖИ. ЭТО НАШ СПОСОБ НЕ ОСТАВАТЬСЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ. МЫ НЕ ПРОСТО ПОТРЕБЛЯЕМ ИНФОРМАЦИЮ — МЫ ПРЯЧЕМСЯ В НЕЙ. ШУМ СТАЛ НАШИМ УБЕЖИЩЕМ... НО ЕСТЬ И ДРУГАЯ ТИШИНА. ТА, ЧТО ПОХОЖА НА КОСМОС. ТИШИНА МЕЖДУ ЗВЁЗДАМИ, В КОТОРОЙ МЫ ОКАЗЫВАЕМСЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ.

Одиночество часто путают с изоляцией, отвержением, потерей. С чем-то холодным и лишаящим опоры. Но в своей подлинной форме оно — не отсутствие, а пространство. Пространство, в котором начинает звучать то, что в шуме было неразличимо. Когда человек остаётся один, он словно выходит из многолюдного зала в ночное поле. Сначала — дискомфорт. Слишком тихо. Слишком темно. Нет привычных ориентиров. Но постепенно глаза привыкают, и в этой темноте начинают проступать звёзды.

Одиночество — это встреча. Но не с кем-то другим, а с собой. Без ролей, без ожиданий, без необходимости соответствовать. Это момент, когда больше не нужно быть «правильным», «понятным». Можно просто быть. И именно это иногда оказывается самым трудным. Потому что в одиночестве мы сталкиваемся не только с тишиной, но и с собой настоящим. С тем, что откладывали. С чувствами, которые не вписывались в график. С вопросами, на которые нельзя ответить быстро. Но в этом же — его ценность. Одиночество возвращает нам чувствительность. К себе. К жизни.

В мире, где всё ускорено, иногда кажется, что, если мы замолчим, внутри окажется пусто. Но чаще — наоборот: там так интересно! Это только поначалу похоже на пустоту. Но если выдержать — она начинает наполняться. Мыслями, которые действительно твои. Чувствами, которые не заглушены.



## ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

Одна из практик, в которой человек может встретиться с тишиной лицом к лицу, — это цифровой детокс. Не как модный тренд и не как попытка «исправить» себя, а как возвращение: будто ты выходишь из ярко освещённого, шумного помещения на свежий воздух. Сначала непривычно: слишком тихо, слишком просторно...

Телефон убран, убраны все звуки. Тишина. Странное ощущение появляется в голове и в теле. Будто что-то потеряно. Внутри поднимается паника. Мысли начинают метаться, как птицы в закрытой комнате. Руки сами тянутся к телефону — как будто к перилам, за которые можно удержаться. Хочется снова открыть приложение, ответить, проверить, отвлечься, заполнить паузу. Это момент, где многие останавливаются. Но если остаться — начинается другое. Внутренний шум постепенно оседает. И проступает тишина. В этой тишине становятся слышны вещи, которые раньше тонули в потоке. Усталость, которую мы игнорировали. Желания, мысли о которых откладывали. Вопросы, которые боялись задать.

У тех, кто смог сделать эту практику, происходит переход из мира постоянной реакции в пространство наблюдения. Из «сразу ответить» — в «сначала почувствовать». И здесь важно не делать из него ещё одну задачу. Не превращать уединение в проект с дедлайном. Иногда достаточно пары часов без экрана. Иногда — одного вечера, проведённого без попытки чем-то себя занять. Смысл не в длительности, а в качестве присутствия. И именно в такие моменты — когда экран погас, а внимание перестало рассеиваться — человек вдруг замечает: он не один. Он просто впервые за долгое время — с собой...

Цифровой детокс — это не про отказ от технологий. Это про понимание: важно быть не только в контакте с миром, но и в контакте с собой. В обычной жизни это понимание стерто: мы постоянно «на связи», но редко — «в контакте».

И вот одиночество уже перестаёт быть чем-то, от чего нужно спасаться. Оно становится местом, куда хочется возвращаться — чтобы услышать себя, восстановиться, собрать внутренние ориентиры. Это, как если бы у каждого из нас был внутренний дом, но мы давно перестали в него заходить, предпочитая жить во вне: среди голосов, мнений, сигналов. Но дом всё ещё есть. И он ждёт. И мы можем туда возвращаться, когда устанем, когда день оказался слишком громким, а мысли — слишком спутанными. Когда хочется опереться не на внешние ответы, а на что-то более тихое и устойчивое внутри. И это не отказ от мира. Это способ быть в нём по-настоящему целым, объединяющим внешнее и внутреннее. Потому что только тот, кто умеет быть один, способен быть с другими — не из страха, не из пустоты, а из полноты. Там, где мы находим себя. В этой тишине между звёздами...



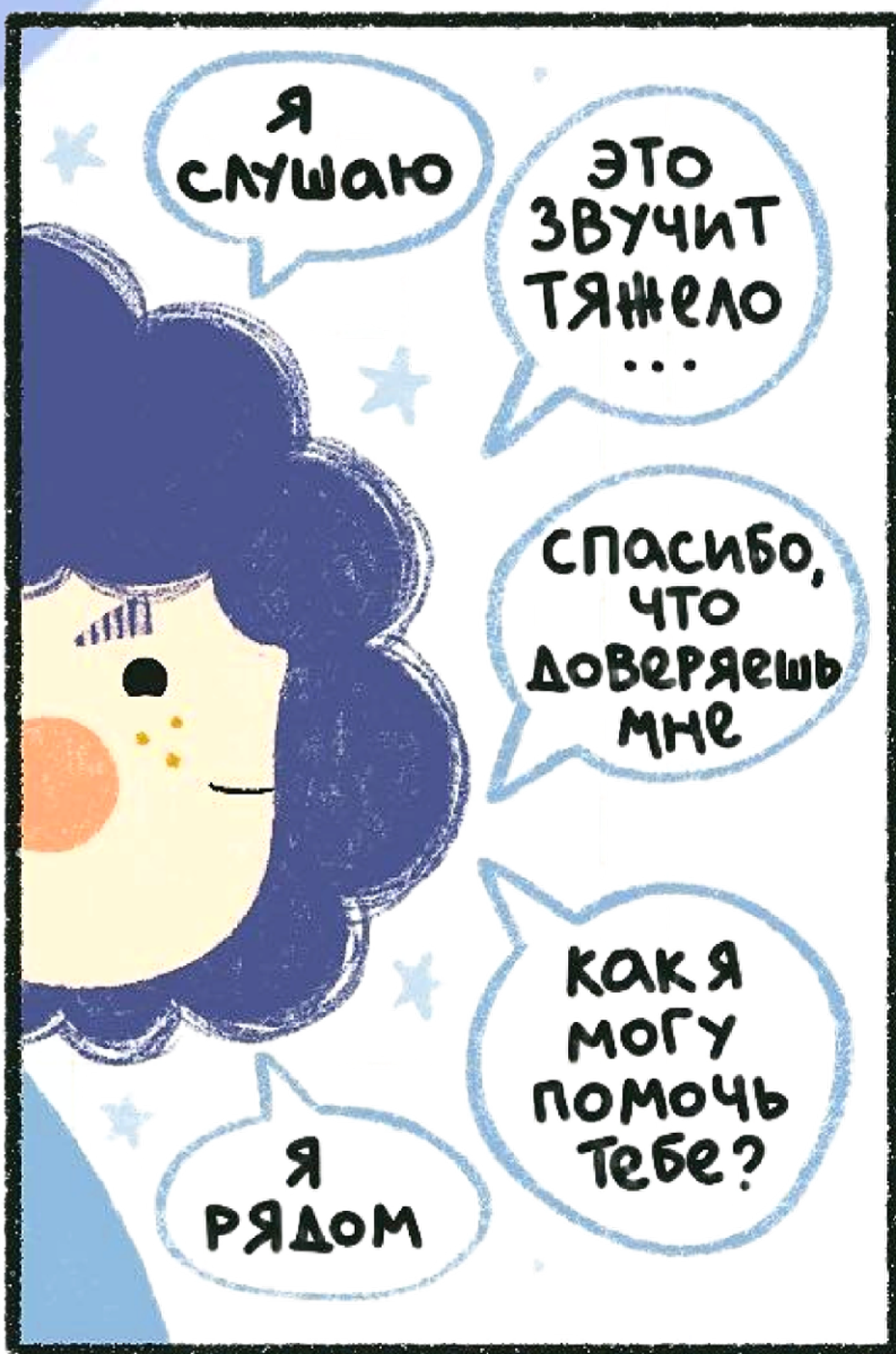


# BRAIN

## INFOGRAPHIC

### ЭМПАТИЯ

(я хочу услышать тебя)



### ОБЕСЦЕННИВАНИЕ

(я хочу исправить тебя)



До встречи в мае  
на страницах журнала THE BRAIN!