

УДК 159.923.2
ББК 88.53
К41

Joe Keohane
THE POWER OF STRANGERS

Copyright © 2021 by Joe Keohane
All rights reserved.

Киохейн, Джо.
К41 Код доверия : искусство налаживать полезные связи с новыми людьми / Джо Киохейн ; [перевод с английского Т. О. Новиковой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-177869-9

Сенсационное расследование по актуальной теме «простых коммуникаций» от Джо Киохейна поможет вам обрести уверенность в себе, перестать бояться разговаривать с незнакомцами и научиться поддерживать беседу в любом месте с любым человеком.

УДК 159.923.2
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-177869-9

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. ПЛЮС 1 ПОБЕДА

Киохейн Джо

КОД ДОВЕРИЯ

ИСКУССТВО НАЛАЖИВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ СВЯЗИ С НОВЫМИ ЛЮДЬМИ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *А. Мясникова*
Редактор *И. Львова*
Младший редактор *А. Попова*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Компьютерная верстка *А. Турухтанова*
Корректор *Л. Юсупова*

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Marina_Popmarleo / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 203.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Финансирование: «ЭКСМО» АКБ «Баспасы»,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 қ.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Түбір Белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арна-талалтқыры
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3а-ғ, залер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей, Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 08.02.2023.
Формат 60x90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,0.
Тираж экз. Заказ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

 bombora.ru  [bomborabooks](https://www.instagram.com/bomborabooks)   [bombora](https://www.facebook.com/bombora)

ISBN 978-5-04-177869-9



9 785041 778699 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru*

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Cardy в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Почему люди чувствуют себя такими разобщенными, разделенными и одинокими? И что будет, если мы решим эту проблему? И станем ли мы от этого счастливее и здоровее? Отвечая на эти вопросы, Джо Кеохейн объясняет, что общение с незнакомыми людьми — это гораздо проще, легче и полезнее, чем мы думаем.

— Сара Дж. Трейси, доктор философии,
профессор Школы человеческих коммуникаций
имени Хью Даунса при Университете штата Аризона

Спасибо Зевсу, человеческой природе и блестящему Джо Кеохейну за «Силу незнакомцев» — яркую, остроумную и, осмелюсь сказать, жизнеутверждающую смесь психологии, антропологии и жизненного опыта. До сих пор я никогда не понимал, почему незнакомые люди болтают больше на рынках, чем в супермаркетах, или почему жизненно важное и широко применяемое умение слушать и дар быть услышанным так приятны.

— Пейдж Уильямс, штатный писатель The New Yorker,
автор книги «Художник-динозавр: одержимость,
наука и глобальные поиски окаменелостей»

ПОСВЯЩАЕТСЯ ДЖУН

«Единственное подлинное путешествие, единственный источник молодости – это не путешествие к новым пейзажам, а обладание другими глазами, лицезрение Вселенной глазами другого человека, сотен других людей, лицезрение сотен вселенных, которые каждый из них видит, которыми каждый из них является».

Марсель Пруст

«Я по собственному опыту знаю, как от случайно встреченного незнакомца может исходить непреодолимая привлекающая сила, которая опрокидывает привычные перспективы, подобно тому, как порыв ветра может обрушить панели декораций: то, что казалось близким, становится бесконечно далеким, а далекое – близким».

Габриэль Марсель

«Люди холодны, когда ты – незнакомец».

Джим Моррисон

СОДЕРЖАНИЕ

Пролог. Незнакомцы в такси 10

ЧАСТЬ I.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА МЫ РАЗГОВАРИВАЕМ С НЕЗНАКОМЦАМИ?

Глава 1. Незнакомцы в классе 23

Глава 2. Доступный источник счастья, которым
мы почти никогда не пользуемся 32

Глава 3. Общение через дружескую дверь 58

Глава 4. Человек заводит друга 65

Глава 5. Как одновременно поговорить
с полдюжиной знакомцев 91

Глава 6. Разговоры с знакомцами:
эпоха палеолита 100

Глава 7. Встреча с убийцей и человеком
из другого измерения 112

Глава 8. Как люди научились полагаться
на доброту знакомцев 122

Глава 9. Как слушать знакомцев 136

Глава 10. Бог знакомцев 153

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ II.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ РАЗГОВАРИВАЕМ С НЕЗНАКОМЦАМИ?

- Глава 11.** Незнакомцы в городе 179
- Глава 12.** Почему мы так боимся незнакомцев? 200
- Глава 13.** Как страх перед незнакомцами может сделать нас дружелюбными 214
- Глава 14.** Как общаются с незнакомцами в Финляндии 235

ЧАСТЬ III.

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С НЕЗНАКОМЦАМИ?

- Глава 15.** Ну хорошо, когда же нам позволят говорить с незнакомцами? 255
- Глава 16.** Как разговаривать с незнакомцами 267
- Глава 17.** Разговор с незнакомцами в реальной ситуации 285
- Глава 18.** Разговаривать с ними 303
- Глава 19.** Как разговаривать с враждебно настроенными незнакомцами 324
- Глава 20.** При встрече с незнакомцем 350
- Глава 21.** Новый социальный ренессанс 357

Благодарность 374

Об авторе 379

Незнакомцы в такси

Расскажу вам историю про незнакомца.

Пару лет назад мне посчастливилось провести две недели на острове Нантакет в рамках семинара для сценаристов: мы, четверо писателей, жили в одном доме, занимались своими делами, встречались с работниками киноиндустрии, ходили на вечеринки и методично потребляли спиртное и еду, любезно предоставленную хозяевами. Как-то после вечеринки мы вчетвером стояли в темноте, ожидая такси. Я рассказывал о том, что, хотя мое занятие — журналистика в печатных изданиях — кажется умирающим ремеслом в сравнении с другими моими планами, надеждами, мечтами и т. п., я не променял бы этот опыт ни на что, потому что работа журналистом дает мне возможность общаться с незнакомыми людьми. А из таких разговоров узнаешь, что в каждом сокрыто жемчужное зерно, каждый может сказать нечто такое, что тебя удивит, развеселит, приведет в ужас, научит чему-то. Люди разговаривают с незнакомцами, не сдерживая себя, и порой сказанное ими оказывается очень важным. Эти слова открывают тебе богатство, благодать и даже боль человеческого опыта. Люди оказываются свободными, отдельными мирами. Когда тебя впускают в такой мир, можно усвоить малую его частицу — а это способствует развитию. Так приобретается эмпатия, мудрость и понимание.

Наконец подъехало такси. За рулем сидела пожилая женщина. Мы погрузились в машину, и я решил показать своим спутникам

ПРОЛОГ

на практике все, о чем только что говорил. (Как вы увидите, я особенно люблю таксистов.) Я спросил у женщины, каково ей живется в Нантакете. Она ответила. Я спросил о чем-то еще. Она ответила. Она почувствовала себя свободно и комфортно и за двадцать минут поездки рассказала нам всю свою историю. Она родилась в богатой семье и жила в Верхнем Западном Манхэттене. Когда она была еще маленькой, какая-то светская дамочка сказала ее родителям, что девочкам нужно перебинтовывать икры. По ее мнению, для истинной светской львицы просто унизительно гулять с ребенком, у которого неизящные икры. Родители прислушались к этому странному совету, и девочка почти разучилась ходить.

— Что же сделали ваши родители, поняв, что произошло? — спросил я. — Они обратились к хирургу или физиотерапевту? Попытались ли они восстановить нанесенный ущерб и вернуть вам утраченную подвижность? Они хотя бы извинились?

— Ничего подобного, — ответила таксистка.

— Что же они сделали?

— Они заставили меня брать уроки танцев!

— О боже! — ахнул я. — Зачем же они так поступили?

— Чтобы научить меня падать более элегантно!

Читатель, я — внук, сын и брат работников ритуальной службы, убежденных ирландских католиков. Все мы живем в Бостоне, штат Массачусетс. Происхождение сформировало мой взгляд на мир, мое чувство юмора, всю мою личность. И когда я говорю, что никогда в жизни не слышал столь же идеального описания человеческого состояния, чем услышал от этой совершенно незнакомой мне женщины среди ночи на Нантакете, позолоченном маленьком бумеранге посреди Атлантики, — вы можете мне поверить.

После этого разговора я стал чаще думать о незнакомцах. «Почему мы не разговариваем с незнакомцами? — думал я. — Когда

ПРОЛОГ

мы начнем это делать? И что тогда произойдет?» Я сам общался с ними только в рамках журналистской деятельности. Но не в обычной жизни. Работа и воспитание маленькой дочери — так называемый баланс карьеры и личной жизни, который часто превращается в войну на уничтожение, — оставляли мало времени на посещение тех мест, где можно пообщаться с незнакомцами. Да и сил на это не оставалось. Даже когда мне удавалось выкроить полчаса, чтобы заглянуть в бар или кафе, я не общался с людьми. А когда заговаривал, ничего не получалось. Думаю, что мой мозг попросту не работал — и меня поймут все родители маленьких детей. Я вел себя замкнуто — читал или просто таращился в свой смартфон, бессмысленно потребляя «контент», который не мог припомнить спустя всего несколько минут, но который порождал во мне странное чувство неуверенности. Со временем я вообще перестал с кем-либо разговаривать. Я не смотрел в глаза людям. Любой визуальный контакт становился для меня тяжелым испытанием.

Меня поражало, как легко замкнуться в себе, отключиться от обычных человеческих взаимодействий. Социолог Ричард Сеннетт всю жизнь изучал жизнь городов. Он предложил идею *жизненных трений*. Некомпетентность в определенных вопросах заставляет нас коммуницировать с незнакомцами: мы спрашиваем у мясника, какой кусок выбрать для гриля, узнаем у чужих людей дорогу или заказываем пиццу по телефону. Технический прогресс избавляет нас от необходимости подобных взаимодействий. И мне кажется, что это лишает нас важных социальных навыков. Я сам тому доказательство. Почему я всегда выбираю в супермаркете кассу самообслуживания, хотя и в обычных нет очереди? Почему меня раздражает, когда продавец в магазине спрашивает у меня о планах на день? Почему я перестаю разговаривать с незнакомцами и утыкаюсь в свой смартфон, хотя по опыту знаю, что они могут рассказать мне нечто

более интересное, чем покажет токсичная лента Twitter? Не знаю. Но я поступал именно так. И мне это совсем не нравилось.

И все же бывали моменты, когда я заговаривал с незнакомцами, как тогда на Нантакете. И все получалось — и передо мной открывался маленький мир. Я приобретал нечто ценное: понимание, шутку, иной взгляд на вещи, хорошую историю. Но чаще всего происходило нечто странное: я испытывал *облегчение*. И мне хотелось понять почему.

Эти вопросы проникали в мою повседневную работу. Беря интервью у актера Алана Алды и спрашивая о том, как он преподает навыки общения ученым, я упомянул о странном облегчении, которое испытывал после разговоров с незнакомцами. Алан просиял.

— Я ощущаю это чувство совершенно физически, — сказал он. — И настолько сильно, что всегда удивляюсь, почему общение с другими людьми не становится насущной потребностью. Почему нас не тянет к этому естественным образом?

Действительно, почему?

Ну, для начала скажем, что у незнакомцев очень дурная репутация. Великий певец в стиле кантри Мерл Хаггард назвал свою группу «Незнакомцы» не из желания предстать перед слушателями в образе достойных граждан. Он хотел, чтобы мы считали их опасными. Фильм Хичкока «Незнакомцы в поезде» вовсе не о встрече с романтическим партнером, клиентом или новым другом. И уж точно не о расширении горизонтов благодаря случайным разговорам в поезде. Нет, этот фильм говорит нам: если не будешь осторожен, обаятельный психопат втянет тебя в смертельную игру, которая затронет и твою жену, и твоего отца. Изначально роман Уильяма Голдинга «Повелитель мух» назывался «Незнакомцы, явившиеся изнутри», — и название было выбрано не потому, что английские школьники проявили свои лучшие качества, оказавшись на необитаемом острове.

ПРОЛОГ

И, конечно же, надо вспомнить самого знаменитого незнакомца. Альбер Камю написал роман «Посторонний» вовсе не о добродетельном алжирце, который переехал во Францию ради хорошей жизни и познакомил местных жителей с богатыми традициями алжирской кухни и культуры. Это книга о человеке, который настолько оторвался от мира, что стал незнакомцем для самого себя. Он ничего не чувствует, когда умирает его мать, он убивает человека, а когда его отправляют на виселицу, хочет только одного: «...пусть в день моей казни соберется много зрителей и пусть они встретят меня криками ненависти». Только это позволит ему почувствовать себя менее одиноким. Можно сказать, что герой этого романа Камю был первым предшественником интернет-троллей.

Страх перед тем, что незнакомцы — даже самые дружелюбные на первый взгляд — являются носителями хаоса, предательства, морального и даже физического разложения, живет с нами ровно столько, сколько в мире существует человеческое общество.

Он возник еще во времена охотников-собирателей, пережил появление деревень, городов и государств и привел нас к истерии восьмидесятых годов XX века, когда в незнакомцах видели страшную угрозу и опасность. Илон Маск называет метро «случайным сборищем незнакомцев, каждый из которых может оказаться серийным убийцей». А шериф округа Харрис в Джорджии — весьма уважаемого региона — в 2018 году установил на дороге билборд с надписью: «Добро пожаловать в округ Харрис, штат Джорджия. У нас есть оружие. Если вы кого-то убьете, мы можем убить вас. У нас всего ОДНА тюрьма и 356 кладбищ. Желаем приятного пребывания!»

Сегодня наши проблемы в общении с незнакомцами сохраняются. Запад переживает сложный политический период, связанный

отчасти с миграцией культурных незнакомцев — людей, которые бегут от войны, лишений и тирании в поисках безопасности и новых возможностей. Для многих коренных жителей европейских стран этот поток стал настоящим шоком, пошатнувшим чувство принадлежности к определенной общности и идентичности.

Новые лица усилили и без того мощную склонность испытывать страх перед незнакомцами, и ответная реакция оказалась свирепой — это было связано с полным непониманием. Судя по данным нескольких опросов, жители западного мира чрезмерно преувеличивают масштабы иммиграции и очень недооценивают способность переселенцев встроиться в жизнь новых стран.

В то же время политическая поляризация, сегрегация, дискриминация и неравенство превращают в незнакомцев и наших сограждан. Надо признать, что в Америке мы попросту не выносим вида друг друга. В 2016 году Фонд Пью обнаружил, что «отношение сторонников одной партии к партии другой сегодня стало более негативным, чем в любой момент в течение последней четверти века». Три года спустя тот же фонд сообщил: «Степень разделения и враждебности... лишь увеличилась». Сегодня все больше сторонников одной партии считают сторонников другой партии людьми аморальными и недалекими — в отличие от себя. Каждая сторона не понимает другую, потому что даже не пытается. Дружеские отношения между сторонниками разных партий возникают редко. Поляризация разъединяет нас. Мы не просто не хотим общаться друг с другом, но даже не допускаем мысли о том, что наш противник — нечто большее, чем бессмысленный организм, лишенный воли, эмпатии или сложной мотивации. Мы воспринимаем оппонентов как злобных простаков, человеческий мусор. Да вообще людей в них не видим.

В сегодняшнем политическом климате, знаменуемом бесконечными призывами к солидарности единомышленников, мы оказываемся глубоко и опасно одинокими. Исследования обнаружили в США

ПРОЛОГ

и Великобритании настоящую эпидемию одиночества. Она затрагивает всех, но особенно молодых людей, степень одиночества которых превосходит даже уровень одиночества пожилых людей. А врачи давно установили, что оно столь же вредно для человека, как и курение, то есть представляет угрозу общественному здоровью.

Причины одиночества сложны. Технические новинки избавляют нас от необходимости общения с незнакомцами, и наши социальные навыки разрушаются, лишая нас возможности знакомиться с новыми людьми. Все больше людей переезжают в города. Мы меняем знакомых, друзей и родственников на постоянный поток незнакомцев, и это не позволяет ощутить связь с собственным районом. Глобализация продолжается, миллионы людей мигрируют, и мы скорее заговорим с незнакомым человеком в Индии, чем с собственным соседом. Политолог Крис Рамфорд называет это явление «отчужденностью».

Он пишет: «Знакомые места, связанные с нашим повседневным существованием, более не кажутся нам „нашими“. Относительно собственных сообществ и соседства мы чувствуем, что живем рядом, но отдельно от других людей, которых в иных условиях могли бы считать частью своей местной общины... Мы более не понимаем, кто мы есть, и нам трудно определить, кто принадлежит к „нашей“ группе, а кто является чужаком... Отчуждение означает, что мы должны признать незнакомцами (для кого-либо) и самих себя».

Этот процесс, конечно же, не ограничивается мегаполисами. То же происходит в маленьких городках, где население меняется, а социальные и экономические силы порождают глубокие перемены, способные сделать неузнаваемыми даже наши родные места, — и мы становимся незнакомцами на своей малой родине. Как мы увидим, когда среда становится более разнообразной, у нас возникает тревога даже от мысли о разговоре с вновь прибывшими, вне зависимости от политических взглядов. Порой эта тревога заставляет