

ЭЛКЕ ВИСС
СОКРАТ
В КРОССОВКАХ

ИСКУССТВО

ЗАДАВАТЬ

ХОРОШИЕ

ВОПРОСЫ



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

УДК 159.9
ББК 88.3
В 53

Elke Wiss
SOCRATES OP SNEAKERS
Copyright © 2020 by Elke Wiss
Originally published by Ambo|Anthos uitgevers, Amsterdam
All rights reserved. No text and data mining allowed

Перевод с нидерландского Елены Рязанцевой

Оформление обложки Егора Саламашенко

ISBN 978-5-389-28645-0

© Е. А. Рязанцева, перевод, 2025
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство АЗБУКА», 2025
Издательство Азбука®

...Имейте терпение, памятуя о том, что в Вашем сердце еще не все решено, и полюбите даже Ваши сомнения. Ваши вопросы, как комнаты, запертые на ключ, или книги, написанные на совсем чужом языке. Не отыскивайте сейчас ответов, которые Вам не могут быть даны, потому что эти ответы не могут стать Вашей жизнью. Живите сейчас вопросами. Быть может, Вы тогда понемногу, сами того не замечая, в какой-нибудь очень дальний день доживете до ответа.

Райнер Мария Рильке. Письма к молодому поэту¹

¹ Перевод Г. Ратгауза. Далее большая часть цитат приводится в переводе с голландского по книге Элке Висс. В других случаях указан переводчик.

ВВЕДЕНИЕ

За границами идей о правильном и ложном
лежит прекрасный сад. Я буду ждать тебя там.

Руми, персидский поэт-суфий и мистик

— Ну давай, просто задай свой вопрос.

Сократ сидел позади меня, в ярких кроссовках и плаще Бэтмена.

— Не тяни, тебе же есть что спросить.

Я удивленно моргнула:

— Слушай, Сократ, я понимаю, ты родился две тысячи пятьсот лет назад, возможно, пропустил кое-что и потому не в курсе, что в современном обществе не принято вот так запросто задавать вопросы.

Эта история случилась несколько лет назад, когда я пришла на курс практической философии. Тогда состоялось мое первое знакомство с этой дисциплиной. Мне требовались теория, знания и практика, чтобы научиться вести разговоры на философские темы и более структурно мыслить. Подобно готовящему спектакль театральному режиссеру, я нуждалась в умении структурировать свои идеи и ставить перед актерами точные задачи. Вот почему я оказалась здесь, среди слушателей курса «Практическая философия».

В первый день занятий во время обеда нас за столом собралось шестеро — я и еще пятеро сокурсников: один мужчина и четыре женщины. Разговор зашел о де-

тях. По кругу вращался один и тот же вопрос: «У тебя есть дети?» — «Да, сын. А у тебя?» — «Да, две дочери». Потом следовало очередное классическое: «А сколько им лет? Они уже ходят в школу? У твоего уже есть свой айпад?»

Схему таких разговоров я знала назубок. Мне было почти тридцать, и я не первый раз участвовала в подобном опросе. Как только кто-то отвечал: «Нет, у меня нет детей», в помещении повисала мучительная пауза... или же вопрос молниеносно перелетал к следующему участнику беседы. Удивительно: те, у кого есть дети, обожают о них поговорить, но если у вас нет детей, ваши истории никому не интересны. Я лично всегда считала, что бездетным тоже есть что рассказать. Так почему многие с ходу, не задав ни единого вопроса, решают, что вам нет места в общем разговоре?

Наконец наступил мой черед. Я ответила, что детей у меня нет, и набрала воздуха, собираясь продолжить. В то время я вела школьный театральный кружок и могла бы рассказать много забавных детских историй.

Вдобавок меня интересовал чужой опыт, интересовало то, как люди принимают решение стать родителями. Мне хотелось поделиться собственными мыслями и сомнениями. Как вы вообще поняли, нужны вам дети или нет? Это же такой серьезный жизненный выбор — все равно что сделать татуировку на лбу. Тут явно есть над чем подумать. Как же люди понимают, что готовы?

Но прежде чем я успела произнести хоть слово, классический вопрос уже перелетел к следующему участнику. Все повернули головы и внимательно слушали мою соседку, с энтузиазмом щебетавшую про свою се-

милетную дочь. Все старательно избегали моего удивленного взгляда. Было ясно — для моей истории не нашлось места за общим столом. Мне это показалось странным: мы были примерно одного возраста и, очевидно, с общими интересами, раз пришли на курс практической философии. Идеальная вроде бы обстановка для глубокого общения, где ты не ограничен рамками социальных норм и разговорных привычек.

Во мне поднималась волна возмущения: «Зачем вообще заводить разговор о детях, если участвовать в нем могут только члены избранного клуба? Как можно вот так, по умолчанию, решать, кто имеет право выйти на авансцену, а кто остается стоять за кулисами? Почему не дать каждому право выбирать, делиться своей историей или нет?»

Когда моя соседка закончила рассказ о дочери, вопрос двинулся дальше, к женщине лет сорока с непослушными темными кудряшками. Она ответила: «Нет, у меня нет детей», и группа приготовилась слушать следующего участника беседы...

Но тут время, как мне показалось, остановилось.

— Задай свой вопрос. Тебе же есть что спросить, — прозвучало у меня за спиной.

Сократ смотрел на меня, подбадривающе и немного насмешливо улыбаясь.

Я попыталась объяснить ему, что сейчас так никто не делает:

— Как я могу об этом спрашивать?

Он поправил плащ, потер пятнышко на кроссовках:

— В этом и кроется ваша проблема. Люди выдумали правила, которые определяют одни вопросы как

удобные и разрешенные, а другие — как слишком деликатные. Из страха кого-нибудь задеть вы договорились задавать только *уместные* вопросы и избегать по настоящему важных — под предлогом, что они могут вызвать у собеседника тяжелые переживания.

— Да, но...

— Вопрос, который ты хочешь задать, основан на факте, ведь так?

— Э-э-э... да.

— Как же фактический вопрос может быть неправильным?

— М-м-м... я не знаю.

— Вот именно. Вопрос «Это был твой сознательный выбор — не иметь детей?» ничем принципиально не отличается от вопросов «Ты сам выбрал этот цвет волос? Эти брюки? Этот город? Эту профессию?». Если примешивать сюда болезненные эмоции, стараться ступать на цыпочках, выдумывать правила, то появится проблема, и она не в самом вопросе. Неудивительно, что многие из вас отчаялись построить нормальный, глубокий диалог. Вы превратили общение в минное поле, вы постоянно опасаетесь взрыва, и потому ваши разговоры стали до крайности осторожными. А следовательно, поверхностными и скучными.

Я набрала воздуха, собираясь что-то возразить. Но Сократ и не думал прерываться:

— Если ты считаешь, что истории людей, у которых нет детей, тоже заслуживают внимания, и при этом ничего не говоришь, то участвуешь в глобальном молчаливом сговоре.

Я в замешательстве хлопала глазами. Ну и что теперь?

— Просто задай свой вопрос.

Сократ мотнул головой в сторону Непослушных Кудряшек и откинулся на спинку стула.

Совершенно не владея искусством задавать вопросы, однако полная благих намерений и искренне желая «сделать как лучше», я, подбадриваемая Сократом, решила действовать. Начну революцию, встану на защиту женщин, у которых нет детей, но которые имеют право участвовать в общей беседе... Короче говоря, придам этому банальному трепу за обеденным столом большую глубину! Я собралась с духом, глубоко вдохнула и выпалила:

— Это был твой сознательный выбор — не иметь детей?

Воцарилась звенящая тишина. Я буквально ощутила, как люди за столом затаили дыхание. Непослушные Кудряшки посмотрели на меня и с трудом выдавили:

— Нет, это не был мой выбор.

Остальные участники разговора пытались притвориться невидимками, что довольно непросто, когда вы сидите за одним столом с пятью коллегами. Выходило неуклюже, но они очень старались.

Почувствовав, как напряглись мои собственные нервы, я прошипела в сторону Сократа:

— Ну спасибо, дружище! Отличный был совет!

В голове у меня звенели тревожные колокольчики. Проклятье, как же теперь спасти этот разговор?!

Тем временем обеденный перерыв закончился, и мы всей компанией направились в аудиторию. Я отыскала взглядом Кудряшки и пристроилась рядом.

Отчаянно барахтаясь в словах и мыслях, я забормотала что-то вроде:

— Я не хотела никого задеть, но ведь как только произносишь: «У меня нет детей», тебя тут же выбрасывают из разговора, а это несправедливо. Мне интересен опыт других людей, я правда хотела послушать твою историю, вот и решила просто спросить. Ведь каждый из нас достоин быть услышанным! Мы пришли сюда ради практической философии, чтобы научиться задавать вопросы и...

Ни одну фразу я не смогла сформулировать внятно. Моя речь, стыдливая и неуверенная, повисла в воздухе. Женщина коротко кивнула и негромко проговорила:

— Странно, что некоторые думают, будто о таком можно *просто спросить*, — и поспешно вошла в аудиторию.

Тот разговор за обеденным столом и мой неловкий вопрос надолго сохранились в моей памяти, потому что переживания, которые этот случай вызвал у меня и моих сокурсников, были очень сильными.

Я чувствовала стыд и вину, хотя и не очень понимала почему. Мои намерения были самыми искренними: я желала сделать общение более содержательным и глубоким. Обменяться личными историями. Пойти дальше банальностей «Где ты работаешь?», «Где ты родился?», «Сколько у тебя детей?». Хотела, чтобы в разговоре нашлось место для каждого. Надеялась поставить под сомнение неписанные догмы. Мне, как современному Сократу в кроссовках, хотелось покорить мир правильными вопросами, интересными ответами и вдохновляющими разговорами.

Если бы только тогда, во время того рутинного устного опроса на тему «А у тебя есть дети?», я знала то, что знаю сейчас! Знала, что существует способ задавать вопросы без затаскивания собеседника в эмоциональное болото. Что можно создавать контекст и подходящие условия, при которых вы вместе движетесь в сторону более глубокого и содержательного общения. Формулировать вопросы, которые будут способствовать сближению и позволят делиться тем, что у вас на душе, даже если это болезненно. Строить диалог таким образом, чтобы избегать неловкости. Знать, что правильно заданные вопросы ведут к правильным ответам и потому заслуживают внимания. Что существует способ вести равноценную беседу, где с уважением обсуждаются разные идеи и верования. Способ, помогающий видеть главное, различать, где есть смысл, а где его нет, принимать на себя ответственность за свои эмоции и чувства. Способ, позволяющий вопросу быть тем, чем он является на самом деле: приглашением заглянуть дальше.

Приглашением, которое мы вправе принять или отклонить. Без погружения в тягостное молчание, без нанесения болезненных обид, без попыток избежать застойной беседы.

Имей я тогда те знания, что есть у меня сейчас, я бы все равно озвучила свой вопрос. Но сформулировала бы его иначе. Я бы поступила, как Сократ: сначала спросила разрешения. Сказала: «Мне интересен твой опыт, можно я задам вопрос?»

Но тогда я не знала того, что знаю сейчас. Строила диалоги из того, что было под рукой. И это привело

к довольно травматичному опыту, о котором я часто вспоминаю. Опыту, который, однако, очень помог моему развитию, обучению и, среди прочего, написанию этой книги. С тех пор я намного расширила свои знания в области практической философии, в искусстве формулировать вопросы и вести философские беседы в духе Сократа. Отучилась в Нидерландах и других странах. Создала компанию «De Denksmederij», организовала тренинги и мастер-классы по методу Сократа, помогающие овладеть критическим мышлением и искусством задавать вопросы. Но все это время, вплоть до сегодняшнего дня, я продолжаю учиться. Я уже знаю, что работает, а что нет. Из чего состоит правильный вопрос. Как сделать дискуссию интереснее, как пригласить других думать и философствовать вместе. И, конечно, я открыла для себя мудрость Сократа, который стал моим настоящим тайным героем. В кроссовках.

В ходе тренингов, консультаций и конференций на философские темы я поняла, насколько оживляет разговор желание обмениваться идеями. Насколько меняется диалог, если мы принимаем постулаты Сократа и совершенствуем манеру формулировать вопросы. Заметила, насколько ярче и содержательнее становится наша речь, если мы осознаем наличие коммуникативных ловушек и понимаем, как их избегать.

Я испытывала огромное удовольствие, делаясь с людьми новыми знаниями, идеями и навыками. И со временем поняла, что хочу написать книгу. Книгу для тех, кто мечтает лучше говорить, но не знает, как к этому подступить.

Моя книга, где Сократ станет нашим проводником, приглашает вас изучить искусство вести диалог. Что-

бы в любой ситуации, вне зависимости от обстоятельств, вы всегда знали, как придать беседе выразительность, а вопросам — глубокий смысл.

Практическая философия: с чем это едят?

Моя книга основана на принципах практической философии. Это не какой-то там расплывчатый термин или стиль дискуссий подвыпивших бородачей в баре. Практическая философия нужна для того, чтобы связать такие общие понятия, как «справедливость», «дружба», «вовлеченность», «храбрость», с конкретными и очень жизненными вопросами: «Можно ли врать друзьям?», «Может ли система найма на работу быть справедливой?», «Когда лучше промолчать?». Это способ вести философские беседы и вместе искать мудрые решения, новые перспективы и ответы на универсальные вопросы, которые ставит перед нами жизнь. Каждый из нас порой спрашивает себя: «Может, мне стоит сменить работу? Имеет ли смысл продолжать жить в этом браке или надо искать другого спутника жизни? Соответствуют ли мои действия и эмоции моим желаниям? И вообще: имею ли я, в конце концов, право подумать о себе?» Вопросы, ответы на которые не найдутся в «Гугл» или «Википедии» и которые часто ставят людей в тупик. А мудрее мы становимся, лишь дискутируя с другими, лишь общаясь, формулируя нужные вопросы. Моя книга не научит вас вести непринужденные беседы на поверхностные темы. Наша общая цель — это содержательное общение. Разговор становится бо-

гаче, только если мы не отказываемся от новых возможностей, готовы к неожиданным открытиям и не отмахиваемся от нестандартных идей. Речь пойдет о том, чтобы сменить перспективу, посмотреть на мир глазами собеседника и понять другого, не пытаясь его переубедить.

Ламмерт Кампхёйс в своей книге «Философия для великолепной жизни» (Lammert Kamphuis, «Filosofie voor een weergaloos leven») приводит очень точное описание практической философии: «Испанский философ Хосе Ортега-и-Гассет однажды заметил, что философия — это поверхностная наука, ведь философствовать — значит подняться над поверхностью идей бессознательных, навязанных и подразумеваемых».

Необходимо отдавать себе отчет в собственных бессознательных представлениях о мире и открываться для чужой точки зрения. Философствуя, вы тренируете так называемую гибкость перспективы. То есть способность мыслить вне рамок своего контекста, вне своих мнений и убеждений. Исследовать и изучать точку зрения другого, не формулируя сразу же собственное мнение. Временно отказаться от желания занять какую-то определенную позицию и исследовать иные воззрения ясно, спокойно и непредвзято. Критически осмыслить свои убеждения и благодаря этому обнаружить, что ваше мышление шире и глубже, чем вы думали.

Это книга для смелых, для тех, кто не боится сомневаться. Кто предпочитает исследовать, а не быть уверенным. Кто готов принять собственное незнание. Кто имеет мужество сделать паузу, прежде чем задать глу-

бокий, важный вопрос, ибо убежден, что именно это сделает его богаче и мудрее. Книга для тех, кто готов сдвинуться с точки-утверждения «это моя правда» и разделить мудрость с другим. Альберт Эйнштейн сказал: «Если бы у меня был всего час, чтобы решить проблеме, от которой зависела моя жизнь, я бы отвел первые пятьдесят пять минут на то, чтобы правильно сформулировать вопрос».

Книга поможет вам научиться формулировать значимые вопросы. Вопросы по существу, которые приглашают исследовать, учиться, открывать, противопоставлять, расшифровывать, вдохновлять, действовать. Книга будет развивать ваши способности к размышлению, анализу и критическому мышлению. Предложит практические инструменты, принципы, техники, теоретические основы и навыки слушания. Станет вашим компасом в путешествии к новым горизонтам философских дискуссий.

Почему Сократ?

У меня нет готового списка вопросов, работающих в каждом случае. Просто потому, что таковых не существует. Вопрос, идеально подходящий к одной ситуации, в другом контексте приведет к полному провалу.

Эта книга — практическое руководство по развитию критического мышления и умению формулировать интересные вопросы. А философ Сократ — в кроссовках, мокасинах или ковбойских сапогах (у старика довольно-таки эклектичные вкусы) — наш учитель. Сократ — афинский философ, живший примерно две тыся-

чи пятьсот лет назад. Он любил поверять философскую теорию практикой и потому бродил по площадям и рынкам и беседовал со встречными на самые разные темы. Сократ признавал собственное невежество и, будучи невероятно любознательным, неустанно говорил с другими про их знания и убеждения. Он задавал вопросы, много вопросов, владея как никто другой искусством спрашивать собеседника. Делал же он это, главным образом, по двум причинам:

1. Хотел стать мудрее. Сократ говорил: «Я знаю, что ничего не знаю» — и искал истинное знание. Он понимал, что настоящая мудрость скрывается в диалоге, и видел в собеседнике прежде всего средство для совершенствования собственных мыслей.
2. Хотел помочь собеседнику избавиться от ложных суждений, логических ошибок, бессмыслицы (проще говоря, от глупостей). Помогал участнику разговора услышать голос «истинного знания». Отвечая на задаваемые Сократом в критической манере вопросы, собеседник понимал, что знание, которое ему казалось абсолютно верным, на самом деле ложно.

В современном мире, когда мнения значат больше, чем факты, когда мы уверены, что «знаем, как это работает», когда небольшая доза незнания, открытости и любопытства пошла бы всем только на пользу, Сократ — с его практическим подходом к философствованию, размышлениям и постановке вопросов — становится настоящим путеводным маяком. Он может обучить навыку удивляться и любопытствовать, а также относиться к себе и к другим с известной долей скептицизма.

Эта книга состоит из пяти глав. В первой я разбираюсь в том, почему так сложно задавать вопросы. Почему зачастую мы вообще их не задаем. Почему это вызывает такие сложности, страх и нервозность.

Во второй главе мы приступим к работе. Начнем с главного, с той отправной точки, где начинается способность формулировать правильные вопросы и вести философские дискуссии: с развития вопросительной позиции.

Третья глава научит вас практическим и тонким навыкам формулирования, без чего невозможно ставить по-настоящему глубокие и заставляющие размышлять вопросы. Вы будете учиться слушать внимательно и беспристрастно, поймете значимость языка, а также овладеете тем, чем славился Шерлок Холмс, — искусством задавания точных вопросов, которые попадают в самую цель.

В четвертой главе вы найдете разнообразные техники, советы и приемы. Научитесь ставить правильно сформулированные, полные и содержательные вопросы. Узнаете, как использовать «зеркальные» вопросы и почему они так хорошо работают. Поймете, как, задавая вопрос, начать интересный диалог и как распознать классические разговорные ловушки.

И наконец, в пятой главе мы увидим, что происходит *после*: вот вы задали свой идеально выверенный вопрос — и что теперь? Теперь начинается беседа, и тут нам тоже есть что обсудить. Как сделать разговор интересным? Как превратить его в практическое философское исследование, которое сделает мудрее обоих участников?

Зачем учиться?

Зачем учиться правильно формулировать вопросы и приобретать философское мышление?

— Нам и так есть чем заняться, — можете ответить вы.

И тем не менее для этого есть много причин.

Прежде всего в этом нуждается мир. Современному обществу, где базовые ценности меняются трижды за время вечерних новостей, а спор о рецепте пасты превращает лучших друзей во врагов, требуются неспешность, искренность, любознательность, философское мышление и правильные вопросы. Публичные дебаты, онлайн- и офлайн-дискуссии, ток-шоу, интервью, статьи с авторским мнением, даже горячий спор за рождественским столом — все они состоят в основном из атак и обороны, из обмена критическими выстрелами и потуг переубедить друг друга. Они крайне редко бывают продуктивными, объединяющими или полезными. Обычно все кончается тем, что каждый остается стоять в своем углу, еще более убежденный в собственной правоте, так и не пожелавший выслушать мнение собеседника.

Нам очень важно вести содержательные разговоры на такие темы, как расизм, дискриминация, бодишейминг, #MeToo¹, Черный Пит², иммигранты, измене-

¹ #MeToo — хештег, выражающий осуждение сексуального насилия и домогательств. Распространился в социальных сетях с 2017 года.

² Черный Пит — помощник нидерландского Санта-Клауса — Синтаклааса, доставляющий через дымоход подарки послушным детям в День святого Николая, то есть с 5 на 6 декабря. Этот персонаж вызывает в нидерландском обществе горячие споры. Многие считают его символом рабства, расизма и дискриминации.

Висс Э.

В 53 Сократ в кроссовках : искусство задавать хорошие вопросы / Элке Висс ; пер. с нидерл. Е. Рязанцевой. — СПб. : Азбука, Издательство АЗБУКА, 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-389-28645-0

«Сократ в кроссовках» — книга во многом уникальная. Почти сразу после выхода в свет она стала международным бестселлером, была переведена на 15 языков и попала в списки «обязательной литературы» в жанре саморазвития. В чем же заключается ее успех?

В современном мире искусство вести беседу (будь то разговор с близким человеком или деловые переговоры) играет важную роль. Один из ведущих психологов в Европе Элке Висс предлагает несколько простых и увлекательных методов для улучшения коммуникативных навыков, обращая за помощью к блестящему специалисту по диалогам — древнегреческому философу Сократу. Оказывается, его методы ничуть не устарели и по-прежнему могут подарить преданным ученикам счастье и свободу смотреть на мир изумленным, заинтересованным взглядом.

Впервые на русском!

УДК 159.9
ББК 88.3

ЭЛКЕ ВИСС

СОКРАТ В КРОССОВКАХ

ИСКУССТВО ЗАДАВАТЬ ХОРОШИЕ ВОПРОСЫ

Ответственный редактор Кирилл Красник
Редактор Инна Безрукова
Художественный редактор Егор Саламашенко
Технический редактор Мария Антипова
Компьютерная верстка Алины Леонтьевой
Корректоры Гузель Зайдуллина, Полина Дроздовская

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 06.10.2025.
Формат издания 60 × 84 ¹/₁₆. Печать офсетная. Тираж 3000 экз.
Усл. печ. л. 16,74. Заказ №

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательство АЗБУКА» —	«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ —
обладатель товарного знака АЗБУКА®,	АЗБУКА® тауар белгісінің иесі,
115093, Москва, вн. тер. г.	115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
муниципальный округ Даниловский,	Даниловский муниципалдық округі,
пер. Партийный, д. 1, к. 25	Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19	Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru	E-mail: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»	Санкт-Петербург қ.
в г. Санкт-Петербурге,	«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы,
191024, Санкт-Петербург,	191024, Санкт-Петербург,
Херсонская ул., д. 12–14, лит. А	Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55	Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru	E-mail: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru	www.azbooka.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі
(29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)



Отпечатано в Публичном акционерном обществе
«Можайский полиграфический комбинат»
143200, Россия, г. Можайск, ул. Мира, 93.
www.oaompk.ru, тел.: (49638) 20-685



A-NFF-37756-01-R