

День первый

Началась неделя эксперимента.

Прожить 7 дней не услышав ни звука собственного голоса, не прочитав ни строчки Яндекс новостей, не проверив электронную почту и не послушав музыку на айпоне оказалось...интересно!

Эксперимент я начала в воскресенье. Проснулась и не включив ни радио, ни телевизора почувствовала себя Робинзоном Крузо. Было очень сложно сдержаться и не взять в руки айфон, ведь вот же он! Лежит и манит меня проверить почту, а я предательски отворачиваюсь. Еще вчера я приготовила себе блокнот и ручку, чтобы можно было общаться с окружающими меня людьми. Сегодня он мне особенно пригодился, потому что воскресенье - гостевой день.

Во время завтрака, мне даже страшно было представить, как через несколько часов я буду сидеть на этом же месте, только вокруг меня будет человек 10 народа, все будут общаться, делиться новостями, а я только и буду улыбаться и что-то писать у себя в блокноте, как психотерапевт.

Но все оказалось не так печально! Все абсолютно нормально общались со мной, я отвечала им при помощи бумаги и ручки. Но если честно, все равно было ощущение, что люди смотрят на меня с жалостью. Да и записи мои блокнотные были не всегда в тему, я пока напишу свое мнение по одному вопросу, они уже другой начинают обсуждать.

Я думала, когда ты молчишь, то хоть слушать окружающих внимательнее будешь, но для меня все было по другому. Я наоборот уходила в собственные мысли и рассуждения, так как все равно участвовать в разговоре не могла. В конце концов, блокнот передает набор слов, а не палитру эмоций.

Таким образом я провела в коллективе около 3 часов и решила найти утешение в обществе того, кто всю жизнь живет молча - моей собаки Босса. Гуляя с ним, встретила кучу соседей, жаждущих общения. Начать эксперимент в воскресенье было "отличной" идеей. Я додумалась прихватить с собой блокнот и ручку, так что смогла объяснить всем причину молчанки. "Ооо, ну удачи тебе!". Ну спасибо.

По условиям эксперимента, я могу читать книги, прессу, посещать выставки и слушать живую музыку. Это радует. Так жить можно, ну во всяком случае 7 дней.

Остаток дня я читала книгу и завидовала маме, которая смотрела телевизор. Мне нравится Бальзак, но фильм "Гордость и предубеждение" пропустить было грустно.

Тяжелее всего мне было без айфона! Я безумно хотела позвонить подруге, послушать музыку.

Я сейчас пишу все это, и мне безумно хочется поговорить хоть с кем-нибудь, хоть о чем-нибудь...

День второй

Сегодняшний день начался с непривычной для меня покупки свежей прессы в киоске. Я уже давно читаю газеты в электронном формате, так что порядком отвыкла от печатных изданий. Показала бабушке в киоске бумажку с надписью "Коммерсантъ" (о чудо! Его еще не раскупили), и вернулась домой недовольная отсутствием "Ведомостей".

Пока читала статьи, пришла к выводу, что все-таки есть в этом эксперименте определенная романтика. Чтение газеты за завтраком - классика. Вот только NY Times, которую я просматриваю каждое утро на планшете в киоске не продают.

Мама явно посмеивается надо мной. Мы с ней поспорили, кстати: она считает, что я больше 3 дней не проживу молча и без айфона, но я держусь. Пока держусь.

Я стала очень рассеянная. Думаю, это связано с тем, что я не могу делиться информацией в том объеме, в котором привыкла, так что я теперь почти всегда в своих мыслях. Не могу же я все писать в блокноте, у меня уже кисть руки болит, да и всех моих потихоньку начинают раздражать "записки сумасшедшего".

Сегодня эксперимент избавил меня от мучений, которым я подвергаюсь с тех пор как пошла учиться водить машину. Мой инструктор большой любитель поговорить, причем на темы для меня совершенно не интересные. Я хочу научиться водить хорошо, поэтому на занятиях стараюсь быть максимально сосредоточенной, а он отвлекает. Пришла я к нему и показываю бумажку: "Не говорю на этой неделе ни слова. Эксперимент". Этот удивительный человек засыпал меня кучей вопросов: "Какой такой эксперимент? По какому предмету? Сколько дней тебе так ходить? А как ты на занятиях преподавателю отвечаешь? А с мамой тоже говорить нельзя?". Я решила, что ему не обязательно знать о том, что я могу использовать бумагу и ручку, так что просто показала на пальцах, что молчать мне 7 дней и развела руками: ничего больше сказать не могу. Впервые за 2 дня я получила удовольствие от обета молчания!

На лекциях в университете я была как никогда внимательна. Поговорить с одногруппницами я не могла, так что слушала преподавателей с особым интересом. Такими темпами можно и сессию без пересдач закрыть! Никаких проблем в общении с моими подругами я не испытала: мимика, жесты и блокнот помогли. Со стороны я выгляжу больной ларингитом, объемный шарф дополняет образ. Конечно сложно держать рот на замке, но что поделать...

Мне очень не хватает музыки, а вот без телевизора живется нормально. Сегодня понедельник, а это значит, что я пропускаю Познера. Мне нравится его программа, так что обидно не посмотреть. Не было бы эксперимента, я бы сейчас 100% смотрела.

Я скоро голос свой забуду. Мне грустно, потому что все, чем мне запрещено пользоваться лежит передо мной. Только сегодня вместо айфона с наушниками, я возьму в руки блокнотный лист с надписью "Спокойной ночи", покажу его маме и пойду спать, так и не послушав Канье Уэста.

День третий

Я сегодня думала о том, как проводят эксперимент те, кто работает. В данный момент я не работаю и думаю только благодаря этому с "обетом молчания" еще не закончено. Одно дело посещать университет: на лекциях нас редко спрашивают, а задать вопрос преподавателю можно написав его на листе бумаги. Семинары у нашей группы будут только в четверг, и мне интересно, как я буду отвечать на вопросы преподавателей, не нарушая правила эксперимента.

Работа - совсем другое дело. Там нужно постоянно контактировать с людьми, я не думаю, что коллеги оценят игру в молчанку, не говоря уже о том, что на работе без телефона и компьютера никак.

По правилам эксперимента я не могу пользоваться интернетом, но ведь это не значит, что мои друзья и близкие не могут говорить мне, что там нового. Сегодня мама выступала в роли Яндекс новостей: рассказала, что нового происходит в мире. Странно, что я вчера до этого не додумалась! Хотя, это немного не честно и больше я так делать не хочу, все таки лучше купить газету и самой почитать. Мама, между прочим, настаивает на том, чтобы я уже вернулась к нормальной жизни, говорит: "Надо общаться!". А мне уже самой интересно, как долго я протяну.

Это еще мне повезло, что близится сессия и приходится писать очень много рефератов, читать книги, так что большую часть времени я провожу дома. В субботу я планировала сходить с друзьями в кино, но туда нельзя, так что предложу им пойти на выставку, на каток... Только как это сделать?! Придется просить маму звонить одной из моих подруг и объяснять ситуацию. Это будет весело. Я предупреждала ее, что собираюсь провести эксперимент, мы посмеялись. Никто не верил, что я всерьез возьмусь за это дело. Наверно в субботу смеяться будут.

Мне очень хочется проверить почту, да и вообще грустно как-то без айфона. Я немного завидую теперь всем вокруг: они могут говорить, а я молчу третий день.

На паре в университете села подальше ото всех. Моих девчонок сегодня не было, и хорошо. А то я бы не выдержала... человеку необходимо не только получать информацию, но и делиться ей. Блокнот надоел. Я очень быстро вышла из аудитории после окончания лекции, чтобы не столкнуться ни с кем из знакомых. Они же спросят "Как дела?", а я что? - "Эксперимент".

Раздражительность - это минус. Я напоминаю себе пациента психиатрической лечебницы: ходит сам по себе, молчит. Как же обидно, когда ты не можешь вставить ни слова в разговор!

День четвертый

Мне сегодня снилось, как я проверяю почту на телефоне. Ужасно хочется это сделать в реально жизни. Я 4 дня молчу, так что даже пожаловаться по-нормальному никому не могу на то, как мне тяжело живется, хотя я немного преувеличиваю конечно: живется хорошо.

Утром купила газеты: все-таки я сама хочу узнавать о том, что происходит в мире. Не хочу ни у кого ни о чем спрашивать. Жили же люди без интернета, радио, телевизора - и ничего, все у них было нормально! Мне все равно тяжело НЕ делиться информацией: и дома, и в университете я всегда обсуждаю со знакомыми новости. Конечно, я написала кое-что в блокноте и дала почитать маме, но как-то это все уныло что ли...

Хорошо, что для рефератов, которые я сейчас пишу по истории России достаточно учебника! Я привыкла уже жить без интернета, как без средства поиска информации, но жизнь без интернета, как без средства общения трудновата.

Вообще, тяжелее всего в этом эксперименте прекратить общаться привычными способами. Как мне связаться с друзьями? Ясно, что при встрече с ними проблем нет: мой блокнот всегда со мной, но как связаться с ними чтобы договориться об этой самой встрече? Голубиной почтой? Тут только мама мне помощник, все-таки я не готова ехать через весь город, не зная дома ли мои друзья или нет, чтобы спросить у них встретился мы в субботу или нет.

По дороге в университет, мне пришлось нарушить правила эксперимента. Это была та самая чрезвычайная ситуация: бабушка спросила у меня как доехать до Смоленской. Я объяснила ей, так как просто считаю, что мое молчание могло быть во принято ею, как неуважение. Я в двух словах объяснила как добраться, показала на схеме метрополитена и все. Впервые в жизни я так радовалась звуку собственного голоса! Даже немного повеселела после этого.

Вот сегодня я поняла, что блокнота, мимики и жестов вполне хватает мне для нормального общения! С подружками в университете не испытывала абсолютно никаких проблем, более того: никого из них не перебивала, была внимательным слушателем. Они удивляются, как я столько времени держусь: "Как ты без телефона? А если позвонят по важному делу? А почту ты совсем не проверяешь что ли? Да ты наверно просто с нами такая, а на самом деле все как обычно!". "Конечно! Вы просто надоели, вот и нашла повод не общаться)" - показала им запись в блокноте.

Скучаю по музыке.

День пятый

Могу сказать, что сегодня мне очень повезло, потому что на семинарах в университете, где обычно приходится много говорить, мы писали тесты! Так что не пришлось нарушать правила эксперимента. Думаю, если бы семинары проходили в обычном формате, мне было бы сложно объяснять преподавателям, почему я не могу говорить. Один из моих преподавателей достаточно строгий, так что я могу себе представить, что бы он мне сказал: "Проводите, пожалуйста, свои эксперименты в свободное от семинара время". Так что тест - большая удача!

Мама звонила моей подруге, чтобы уточнить когда и где мы встречаемся в субботу. Признаюсь честно: мне стоило больших усилий уговорить маму поговорить с моими друзьями вместо меня. Все-таки сложно без телефона, ведь я могла бы не нарушая молчания, отправить смс-сообщение, но и это правилами эксперимента, к сожалению, запрещено.

Мама говорила с моей подругой по телефону, передавала мне все, что она говорит, а потом говорила ей все то, что я писала в блокноте (у меня была мысль поставить телефон на громкую связь, но тогда бы получилось, что я пользуюсь телефоном, а это запрещено правилами эксперимента). Слышно было, как подруга смеется на другом конце провода, мама вообще сказала, что это "уже перебор, хватить заниматься ерундой, скоро алфавит забудешь". Я написала: "Не забуду, я же все-таки записи всякие делаю". Так как мы собирались в кино, но туда я идти не могу, было решено пойти на каток в ГУМ. Спорт и я - параллельные прямые, но в субботу они, судя по всему, пересекутся.

Сложно. Очень сложно сдерживать себя, когда хочется просто поговорить. Без интернета, сотовой связи, телевизора, радио УЖЕ живетесь вполне нормально. Раньше было тяжелее, а сейчас я уже привыкла к тому, что новости я узнаю из газет, а не из интернета, на ночь читаю книгу, а не смотрю телевизор, вот только без музыки грустно как-то.

За пять дней молчания я всего лишь один раз нарушила правила эксперимента. Думаю, это очень даже неплохой результат. Еще пару дней, еще пару дней...

## День шестой

Завтра день рождения моей тети, так что всю первую половину сегодняшнего дня я помогала ей готовиться к нему. Обычно, когда близкие люди что-либо делают вместе, они болтают обо всем на свете, обсуждают что-нибудь интересное, но сегодня это был не мой случай: нужно было много чего приготовить, не было времени писать и читать записочки. Все было очень просто: тетя давала указания, я их молча выполняла. Мне очень хотелось поговорить, потому что за почти неделю молчания, как ни странно мне все равно было, что рассказать. Несмотря на то, что информацией я делилась редко, потому что где-то день на третий-четвертый блокнот мне совсем уж надоел, получать ее мне никто не мешал. И эта мысль пришла мне в голову только сегодня! Все предыдущие пять дней я чувствовала себя в какой-то степени ущемленной: мне казалось, что запрет говорить и пользоваться средствами электронной коммуникации ограничивает меня как в получении информации, так и в возможности делиться ею, а все оказалось совсем не так.

Запрет говорить никаким образом не ограничивал меня в возможности делиться информацией: блокнот и ручка, мимика и жесты - все это есть то, чем мы пользуемся ежедневно в "нормальной жизни", просто не придаем этому значения, так как обладаем возможностью говорить, и возможно, это все мы используем гораздо чаще, чем слова: чтобы не шуметь на лекции, мы пишем то, что хотим сказать на листе бумаги; когда нам задают вопрос на который можно ответить да, нет, не знаю, мы киваем, мотаем головой или пожимаем плечами; когда нас спрашивают: "Как пройти к \*\*\*\*\*?", мы частенько просто показываем направление рукой.

Невозможность использовать средства электронной коммуникации, массовой информации, электронные виды развлечений не означала, что я должна изолировать себя ото всего мира. Мне ведь доступны многие виды развлечений: театры, выставки, спортивные мероприятия и т.д., а я сижу "в заточении", потому что настолько привыкла ходить в кино, слушать музыку на айпоне, писать смс-сообщения, читать новости исключительно в интернете, заказывать билеты в театр по интернету, что совсем отвыкла от жизни без айфона в руках.

Обидно, что я поняла все это только на шестой день эксперимента, но радостно, что поняла вообще.

## День седьмой

После того, как я поняла все то, о чем писала вчера, мне стало намного проще. Весь сегодняшний день я провела с друзьями: мы ходили на каток, гуляли, пробежались по магазинам, присматривая подарки на новый год, а потом долго играли в настольные игры. Мы постоянно говорили, никто из нас не молчал. Я пишу "мы говорили", потому что несмотря на то, что словами я ничего не говорила, я активно пользовалась блокнотом, много смеялась, использовала мимику и жесты, так что ни на секунду не почувствовала себя "невтемщицей". Что касается отношения моих друзей к этому эксперименту, то им все это даже показалось забавным. Какое-то время, может минут 15-20, они тоже не говорили, ну смеха ради. А вот отказаться от пользования айфоном никто из них не захотел: инстаграм превыше всего. У меня, кстати, нет инстаграма, может поэтому я семь дней продержалась?

Кстати, по правилам настольной игры, в которую мы играли почти весь вечер, запрещено было говорить. Можно было только показывать слова, написанные на карточки с помощью мимики и жестов. Я подумала о том, что можно было бы использовать эту игру, как тренажер перед началом эксперимента.

Сегодня мне во второй раз пришлось нарушить правила эксперимента: так как целый день меня не было дома, я ответила на мамин звонок, чтобы она не волновалась. Просто сказала ей, что у меня все хорошо.

Сейчас часы пробили уже за полночь, а это значит, что я могу вернуться к "нормальной" жизни. Я уже проверила почту, сообщения, почитала новости, посмотрела ролики на YouTube, а пока я все это делала, в наушниках звучали The Killers. Все-таки тяжелее всего мне было без музыки.

День восьмой

Мама несказанно рада, что я снова могу говорить. Я тоже! Сегодня обзвонила всех своих подружек, наговорила на год вперед. Такое странное ощущение, как будто я даже забыла некоторые слова. Не верилось мне, что я снова могу разговаривать.

Я очень поздно поняла, что эксперимент был всего лишь экспериментом, а не пыткой, которую я сама себя выдумала. Если бы я поняла все то, что я поняла только на шестой день, уже в первый, мне было бы намного проще. Сила привычки настолько сильна, что сразу понять, как прожить семь дней молча и без айфона, было просто нереально.

За время молчания я поняла, что человек добровольно становится зависимым от средств электронной коммуникации, СМИ, электронных видов развлечений и т.д. Не стоит предавать слишком большого значения всему этому, но и отказываться от всего вышеперечисленного незачем. Мы живем в мире, где есть интернет, айфоны, айпады, кинотеатры, телевизоры, радио и т.д. И это прекрасно! Просто давайте будем пользоваться всем этим без фанатизма.

После возвращения к "нормальной" жизни, скажу честно, я стала чувствовать себя намного комфортнее. Я не сижу в телефоне целый день, не смотрю телевизор по 3 часа, но мне важно ощущение того, что я смогу сделать это в любое время. Я очень рада, что могу говорить, хотя мне в это до сих пор не верится.

Я целый день провела дома, читая книгу, а сейчас собираюсь пойти в гости. И я безумно рада тому, что смогу поговорить с людьми так, как я привыкла: словами. Может я и не буду болтать без умолку, зато я знаю, что в любое время могу "включить голос" и это круто!