

журнал

НОЖ

избранные статьи



**КАК
ПОНЯТЬ
СЕБЯ
И МИР?**

Звезда соцсети

**Как понять себя и мир? Журнал
«Нож»: избранные статьи**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 316.61
ББК 60.54

Как понять себя и мир? Журнал «Нож»: избранные статьи /
«Издательство АСТ», 2020 — (Звезда соцсети)

ISBN 978-5-17-113709-0

Почему мы не должны испытывать стыд и оправдываться за свою инфантильность? Как стать харизматиком? Почему язык мешает людям понимать друг друга? В чем смысл жизни? Как быть, если вам тридцать, но вы одиноки? Ответить на эти и многие другие вопросы помогут наука и авторы «Ножа»: прочитайте эту книгу, и мир станет для вас чуть более понятным и приятным местом.

УДК 316.61
ББК 60.54

ISBN 978-5-17-113709-0

, 2020

© Издательство АСТ, 2020

Содержание

От редакции	6
I. Вы	7
Николай Кукушкин	7
Наталия Дерикот	11
Ульяна Точило	16
Инна Прибора	19
Ульяна Точило	24
Наталья Белоусова	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Как понять себя и мир? Журнал
«Нож»: избранные статьи
Авторы-составители: Таня Коэн,
Екатерина Иванова, Настя Травкина,
Артем Чапаев, Серое Фиолетовое**

Журнал «Нож» – knife.media

© Коэн Т., Иванова Е., Травкина Н., Чапаев А., Фиолетовое Серое, составление

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

От редакции

Близится 2020 год. Астрономы впервые сфотографировали черную дыру. В Китае родились первые дети с модифицированными генами. За прорывной метод лечения рака дали Нобелевскую премию. Подо льдами Гренландии обнаружили огромный кратер, предположительно оставленный метеоритом.

А что же мы с вами? Мы до сих пор не знаем как жить.

Мы не знаем, как построить счастливые отношения, похудеть и перестать раздражаться по пустякам. Мы пытаемся сделать так, чтобы нас полюбили и оценили по достоинству, но не понимаем, как работает любовь, и не умеем с ней обращаться. Мы прокрастинируем и виним себя за это, ругаемся с родителями, обижаемся на начальство и загрязняем планету. Все это мы делаем от недостатка знаний.

В наш удивительный век полетов к Солнцу и 3D-печати органов наука развивается в точном соответствии с пирамидой Маслоу: сперва мы спасем тела от болезней, а потомков – от перспективы задохнуться на перенаселенной и перегретой Земле. Душевные потребности словно остаются на периферии – но и того минимума исследований, которые им посвящены, достаточно, чтобы облегчить жизнь нам, миллионам простых землян. Редакция «Ножа» видит свою миссию в том, чтобы помочь читателям стать лучше: принять себя, научиться учиться и общаться с другими людьми, расширить кругозор, найти логику в происходящем вокруг и построить вокруг себя гармоничную интеллектуальную экосистему. Поэтому мы и решили выпустить книгу, которую вы держите в руках.

Книга устроена просто: раздел «Вы» посвящен человеку, «Мы» – взаимоотношениям с другими людьми, «Мир» – самым важным вопросам современности. Статьи писали авторы knife.media, а редактировали мы: шеф-редактор и эксперт по вопросам наркополитики Артем Чапаев, управляющий директор и научный журналист в области нейробиологии Настя Травкина, научные редакторки Серое Фиолетовое и Екатерина Иванова, главный редактор «Ножа» Таня Коэн.

Если захотите поделиться мнением о прочитанном, пишите на book@knife.media, мы будем вам очень признательны.

Эти материалы появились на свет благодаря нашей небольшой, но дружной команде, которая два года точила «Нож». Спасибо издателю Мише Цыгану и директору по развитию Алесе Ушаковой, дизайнеру Тимуру Зиме и главному разработчику Антону Лукину, сооснователям журнала Даниэлю Лурье и Антону Кораблеву, выпускающему редактору Марине Угальской и фоторедактору Анне Скачковой, редактору соцсетей Артему Нижнику, новостникам Анне Аскарян, Анастасии Плаховой и Елене Серафимович, переводчику Люсе Ширшовой, литературным редакторам Дмитрию Качурину и Ольге Важениной, помощнику главреда Барону Кржмельке. Спасибо нашим прекрасным авторам. Спасибо издательству АСТ, которое поверило в нас, и лично Анне Краснянской. Спасибо всем, кто поддерживал нас морально и материально.

А самое большое спасибо – вам, наш читатель, за то, что купили эту книгу. Мы вас не разочаруем!

І. Вы

Николай Кукушкин Почему вас все бесит?

В нейробиологии есть одна идея, в справедливости которой я хочу убедить всех людей на земле: сознание – это пассажир мозга, который мнит себя машинистом.

Если вы этого не понимаете, то с большой вероятностью ведете себя глупо. Представьте, что вы разговариваете по телефону с другом. Заходите в лифт, связь прерывается, говорить становится невозможно. И тут вы вместо того, чтобы минуту подождать, начинаете сердиться, ругаться и грозить другу расправой при встрече за то, что он над вами так издевается. Тупо? Да. Друг же не виноват, что у вас в лифте телефон не ловит. Вот примерно настолько же резонны 99 % любых проявлений раздражения.

Маршрутка высадила в лужу и вообще понаехали тут? Работа третий год бессмысленна и беспощадна? По телевизору все тот же мордovorот? Булка черствая, кофе горький, водка жидкая, жена толстая, погода дрянь, кругом фашисты? Каждый из этих пунктов вы наверняка готовы защищать хоть в суде: приводить статистику иммиграции, взвешивать жену, измерять черствость булки и доказывать, что все ваше раздражение объективно и обоснованно.

И вот тут самое время взять и открыть учебник по нейробиологии. Мы не машинисты, а пассажиры. Мы – пассажиры эмоций, решений, морального выбора – вообще практически любых действий нашего мозга, включая выбор объектов, на которые мы обращаем внимание и которые нам безразличны, которые нас радуют и которые бесят.

Нам всем кажется, что мы знаем, что делаем. Поступаем рационально и взвешено. Если нам что-то не нравится, то для этого есть веские основания, а если кого-то ругаем – то за дело. Иногда это действительно так: поездом управляет машинист – но пассажир может и стоп-кран дернуть.

Однако в подавляющем большинстве случаев веские основания для своего раздражения мы придумываем уже после того, как пришли в раздражение, что несколько компрометирует вескость этих оснований. Нам настолько хочется быть машинистами, что на каждом повороте поезда мы находим совершенно логичное объяснение тому, почему поезд повернул именно так.

Со времен зарождения психологии как науки ученые придумывали пассажиру и машинисту разные названия: «сознание» и «подсознание», «Эго» и «Ид», «контроль» и «автоматика», «аналитика» и «интуиция», «рефлексия» и «импульсивность». Британский психолог Джонатан Эванс только в литературе, вышедшей за последние 15 лет, обнаружил с десяток разных названий этих двух функций нашего «я» и от безысходности махнул рукой и предложил называть их просто: «Система 1». (подсознание) и «Система 2» (сознание).

Сразу отмечу, что на сегодняшний день никто не знает точно, что именно представляют собой две эти системы с физической точки зрения, как они связаны и какая из них за что отвечает. Но если оставить в стороне громоздкие построения Фрейда и взглянуть на ситуацию с позиций современной нейробиологии, становится очевидно, что сознание – это очень вкусная и питательная вишенка, относительно недавно появившаяся в ходе эволюции на гигантском древнейшем торте подсознания.

Посудите сами. Сознание в каждый момент времени оперирует только тем, что укладывается в рабочую память, – это общепринятое и в целом очевидное положение. Подсознание оперирует всем остальным.

Это, конечно, еще не значит, что сознание ничего не решает. Но сознательный, рациональный анализ по меркам мозга занимает целую вечность. И тут мы приходим ко второму аргументу в пользу первичности подсознания – тоже очевидному: оно работает элементарно быстрее, чем сознание.

Представьте, что психолог показывает вам картинку с котиками или с расчлененкой и просит описать ваши чувства. Сколько времени вы будете думать перед тем, как подыщите нужные слова? По крайней мере пару секунд. Но эмоции реагируют почти мгновенно: разницу в восприятии мозгом веселых и страшных картинок можно засечь уже через 120 миллисекунд.

Эмоции вызываются не обдумыванием – наоборот, обдумывание объясняет возникшие эмоции. Исследования убедительно показывают, что «эмоциональный мозг» принимает решения быстрее, чем «рациональный». Человек сначала чувствует, а потом думает.

«Видимо, эмоциональный компонент присутствует в любом восприятии. Мы никогда не видим просто „дом“. Мы видим „красивый дом“, „уродливый дом“ или „претенциозный дом“. Мы не просто читаем статью о меняющихся взглядах, или о когнитивном диссонансе, или о гербицидах. Мы читаем „интересную“ статью о меняющихся взглядах, „важную“ статью о когнитивном диссонансе или „тривиальную“ статью о гербицидах. То же самое относится к закату, разряду молнии, цветку, ямке на щеке, заусенцу, таракану, вкусу хинина, городу Сомюру на левом берегу Луары, цвету почвы в Умбрии, шуму машин на 42-й улице и в той же степени – звуку на 1000 Гц и внешнему виду буквы Q» (Роберт Зайонц, «Чувства и мысли: предпочтения не требуют умозаключений», 1980).

Все, что есть объективного в вашем раздражении, виновниками которого стали водители маршруток, жена, фашисты или черствая булка, – это само раздражение. Нейрохимические реакции в мозгу. Приливы и отливы нейромедиаторов, завихрения электрических полей в лобных долях и миндалине. Булка, может, и черствая, зато колбаса отличная. Шофер не умеет водить, зато веселые анекдоты рассказывает. О политике даже не буду вспоминать: мне кажется, любому здравомыслящему человеку понятно, что политический дискурс – это просто условный набор реплик, о котором люди договариваются друг с другом.

Вопрос не в том, почему вас все бесит, а в том, почему вы от всего беситесь и что с этим делать. Вопрос вам, а не водителю маршрутки.

В формировании настроения (и в восприятии окружающей реальности) участвует несколько независимых, но тесно сплетенных мозговых систем. Поэзия Лермонтова и учение Дона Хуана – разные способы их описания. С практической точки зрения нет особой разницы, называть ли содержимое мозга «нейронами», «чакрами» или «лучами силы», – но мне кажется, что с нейронами в голове как-то проще жить.

Первое, от чего вы беситесь, – это сниженная активность системы вознаграждения. В природе эта система нужна для того, чтобы программировать поведение. Хорошим настроением вознаграждается добытая пища, освоенный навык, покорение самки и т. д. Система вознаграждения устроена так, чтобы мы радовались правильным вещам. Но это очень хитрая система. «Сумма» награды, выраженная в степени активности нервных клеток, выделяющих дофамин, не задана раз и навсегда, а относительна. Достижением считается не просто что-то полезное, а то, что лучше, чем обычно.

Задача системы вознаграждения – сделать так, чтобы вы никогда не расслаблялись. Для этого она калибрует вознаграждение, реагируя на привыкание. Если хорошего вдруг стало столько, что усилий для его добычи прилагать не надо, система вознаграждения перестанет на него реагировать и погонит вас искать что-нибудь еще более хорошее.

Все дело в том, что в природе хорошего очень мало, поэтому к нему просто так не привыкнуть. Проблемы, как обычно, возникают оттого, что мы живем в совершенно чуждых своей природе условиях: неограниченные калории, масса развлечений и теплая кровать. Поэтому обезьяне для радости достаточно банана, а нам нужны плазменные телевизоры, техно-вечеринки и ежеминутные дофаминовые уколы фейсбучных комментариев.

Если ваш рабочий день проходит монотонно и скучно, а после работы вы каждый вечер отправляетесь с друзьями в шумный бар, то ваша система вознаграждения привыкает именно к шумному бару. И каждое утро начинает ныть: «Ты что, дурак? Зачем ты садишься за компьютер, когда в баре так весело?» Объективно в этот момент у вас в голове замолкают дофаминовые нейроны. Субъективно вы раздражены, не находите себе места, не можете сконцентрироваться и ищете, на ком бы сорваться.

Опасность алкоголя и наркотиков не столько в том, что они вредны сами по себе, сколько в том, что они перекашивают привычный уровень вознаграждения. С ними так хорошо, что все остальное начинает бесить. Если вы вместо бара после работы читаете книжку и отправляетесь спать, то избегаете резкого перепада вознаграждения. В итоге работа с утра уже не кажется настолько противной, а мелочи: смешной ситком по телевизору, хорошая погода, чашка кофе – начинают радовать.

Это вовсе не означает, что пить и веселиться нельзя. Периодические всплески дофаминовой активности нужны всем. Но стоит всплескам стать привычкой, как они перестают быть всплесками и становятся фоном для оценки всего остального.

Хорошая новость в том, что перекалибровка системы вознаграждения редко занимает больше пары недель. Если вас все бесит, кроме вечеринок, постарайтесь месяц на них не ходить: какое-то время будет еще хуже, но потом вы вдруг обнаружите, что просыпаетесь в хорошем настроении.

Относитесь к себе как к персонажу игры Sims-2, а к дофамину – как к ограниченному ресурсу: распределяйте его с умом и старайтесь извлекать из правильных вещей. Если у вас не клеится работа, сделайте перерыв и поиграйте в видеоигру. Если, наоборот, у вас получилось что-то хорошее, полюбуйтесь своим достижением подольше, покажите кому-нибудь, кто вас похвалит, выложите в социальную сеть. Мозг проассоциирует дофаминовый всплеск с выполненной работой и запомнит: работа – это хорошо. Если вам предстоит тяжелая неделя, купите билеты на субботний концерт и поднимите свой дофаминовый фон с помощью предвкушения.

Гораздо хуже понятна работа другой мозговой системы, связанной с еще одной «молекулой настроения» – серотонином. Отчасти это объясняется тем, что если дофамин в мозгу выполняет более-менее однотипные функции, то серотонин в разных отделах мозга и даже в разных типах клеток делает совершенно разные вещи. О том, что он поднимает настроение, мы можем заключить на основании того, что недостаток триптофана (предшественника серотонина) вызывает депрессию. А большинство антидепрессантов, наоборот, блокирует его обратное всасывание (чем хуже всасывается – тем дольше работает).

Считается, что серотонин, как и дофамин, программирует наше поведение, но не через вознаграждение, а через наказание. Человек с пониженным уровнем серотонина лучше предсказывает, какое из его действий приведет к чему-нибудь плохому. Соответственно, повышенный серотонин предсказание плохого ухудшает. В быту такое ухудшенное прогнозирование плохого называется оптимизмом.

Настроение зависит от того, в каком свете вам представляются собственные жизненные перспективы – как краткосрочные (сколько у меня сегодня работы), так и долгосрочные (что я вообще делаю в жизни). Так вот, оказывается, что оценка этих перспектив может резко измениться при изменении уровня определенной аминокислоты. Если вы вдруг недополучили триптофан, то в течение нескольких часов у вас упадет уровень серотонина и жизнь внезапно

начнет казаться конченной, работа непосильной, друзья убогими, а развлечения бессмысленными. Надо ли объяснять, что эти оценки никак не связаны с реальностью?

Серотонин – слишком сложная штука, чтобы его можно было специально «поднять» для улучшения настроения (более-менее уверенно порекомендовать такой способ можно только при клинической депрессии). Но даже само понимание того, что оптимизм и пессимизм могут управляться не зависящими от вас факторами, очень полезно.

Если знать, что ощущение безысходности, – это что-то вроде больного горла, то справиться с ним гораздо проще. Это, наверное, самый главный практический вывод.

Чтобы справиться с тем, что вас все бесит, надо, прежде всего, понять, с чем именно вы пытаетесь справиться. Борьба с раздражителями напрямую обычно непродуктивна: если проблема в вас, то вы всегда найдете от чего беситься, даже если решите текущую проблему. Гораздо перспективнее работа над собой.

Первый шаг такой работы – прислушаться к собственным эмоциям. Научиться опознавать оптимизм и пессимизм, вознаграждение и раздражение. Это сложнее, чем может показаться: большинству из нас трудно отделить свое «я» от собственных эмоций и вообще от работы мозга.

Лично мне в этом помогают две вещи. Первая – как ни странно, мозговой тренажер Lumosity. О том, делает ли он вас умнее, можно спорить, но одно несомненно: когда вам каждый день измеряют состояние разных функций мозга, то со временем вы начинаете их чувствовать, как ваша бабушка чувствует повышенное или пониженное давление (я вот, например, такой способностью не обладаю).

Второй помощник в деле самоанализа – нейробиология. Но на ее месте могут быть психология, философия, даже религия. Главное – чтобы у абстрактных, неуловимых чувств появились конкретные названия. Врага – собственные эмоции – надо знать в лицо – или по крайней мере по имени.

Наталия Дерикот

Что такое харизма с точки зрения науки и как ее развить?

Харизматики правят всем. Главные лисы мира сего, они убедят вас избирать их в президенты, поверить в Бога, работать по выходным и раздавать деньги незнакомцам. На протяжении 2000 лет харизма рассматривалась как уникальный, необъяснимый и врожденный дар. Если ты не явился на свет божий с улыбкой Джорджа Клуни, – прячься по углам на вечеринках и крестись перед публичными выступлениями. Однако научное сообщество утверждает: все не так безнадежно. Разберемся, что же такое харизма, как работает ее магическая сила, можно ли измерить харизматичность и, самое главное, можно ли ее приобрести. А также – причем здесь «нео».

Представление о харизме как о мистическом даре досталось нам от Рудольфа Зомы, давно всеми забытого раннехристианского автора. Именно он ввел понятие в обиход и предопределил значение слова на следующие пару тысяч лет. Согласно теологической концепции, харизма – это (буквально) божественная искра, благодать, рука Господа на плече избранного, направляющая его по тропе мессианства. Именно так выглядит мировая концепция харизмы номер один.

Концепция номер два возникла в начале прошлого века, когда немецкий философ и социолог Макс Вебер манифестировал харизматическое лидерство как идеальную форму власти.

По Веберу, быть харизматиком означает быть Иисусом, Александром Македонским или Ахиллом – в числе образцовых харизматических качеств – сверхъестественные способности, пророческий дар, выдающаяся сила духа и слова.

Ученый считал, что харизма – особое свойство личности, благодаря которому ее считают сверхчеловеческой или как минимум одаренной. Харизма связана с двумя основополагающими вещами – избранничеством и способностью воздействовать на людей сверхъестественным образом. Народное представление о «врожденности» и «необъяснимости» этого качества – прямое следствие такого понимания, отсюда и железобетонный стереотип. Ткнем его эбонитовой палочкой науки – быть может, он рассыплется в прах.

Если поместить в ФМРТ-аппарат собеседника Джорджа Клуни, пока тот в красках рассказывает свою фирменную байку, выяснится, что информация попадает в мозг слушателя не совсем обычным образом. В момент восприятия харизматической речи мы не задействуем аналитическое мышление, логику, внимательность, регуляцию и прочие дары рационализма, так как у нас активируется совсем другая нейронная структура – сеть пассивного режима работы мозга (СПРМ).

Сеть пассивного режима работы мозга отвечает за способность мечтать, ударяться в размышления об окружающем и ностальгировать. Она не только плевать хотела на сотрудничество с аналитическим центром, но зачастую подавляет его.

Именно по этой причине мы не можем точно процитировать харизматичного рассказчика, даже если нам кажется, что мы помним все слово в слово.

Еще более иррациональными мы становимся, когда перед нами возникают известные лидеры калибра Стива Джобса. Впрочем, это работает и с голливудскими актерами: и тех и других мы воспринимаем как могущественных харизматиков еще до непосредственной встречи.

Эффект заочного очарования подробно описывает популярная в современной когнитивистике теория «структуры предикативного кодирования». Ее суть в том, что наш контакт с миром опосредуется внутренними представлениями о нем. Это объясняется манерой работы нашего мозга: он одержим прогнозированием, он, собственно, только им и занимается – прогнозированием и распознаванием образов. Информацию для того и другого он получает от восприятия, включающего не только заезженные пять чувственных каналов, но еще и комплекс наших ожиданий.

Именно поэтому, когда мы оказываемся рядом с человеком, имеющим в активе армию поклонниц или компанию Apple, наш мозг не тратит энергию на анализ и перепроверку данных – команда «доверять» отдается бессознательно.

Предельный вариант отказа от внутреннего рационалиста – это состояние блаженного паралича в присутствии харизматической личности. Как правило, он наступает нас рядом с людьми, имеющими репутацию, как определил бы ее Вебер, пророка, героя или предводителя.

Состояние восхищенного оцепенения, сходное с гипнотическим, разобрал по косточкам Йохен Менге, изучающий организационное поведение и эмоциональное воздействие харизмы в Кембридже. Согласно его терминологии, мы имеем дело с «эффектом благоговейного страха». В ходе экспериментов Менге обнаружил парадоксальную особенность – эффект проявляется с одинаковой силой и у благоговеющих в открытую, и у тех, кто не возвеличивает харизматика, а лишь осведомлен о его заслугах. Такое равенство-братство происходит потому, что, подсознательно выказывая уважение, мы невольно сдерживаем интенсивность собственных переживаний. Психологии давно известен исход такого трюкачества – переживания усиливаются.

По словам Менге, «эффект благоговейного страха» буквально вводит нас в состояние транса. Это многое объясняет в том, каким образом коротышка со специфической внешностью Адольф Гитлер, которого часто поминают как классический пример харизматика, объявил себя и свою сомнительную компанию потомками чистокровных арийцев.

Гитлеру подсобила и тысячелетняя история взаимоотношений лидеров и масс. Согласно эволюционной теории, общество с древних времен предпочитало следовать за харизматическими лидерами. Современные исследователи приписывают это наличию или остаткам магического мышления в головах древних и модернизированных людей соответственно. В более поздней редакции, когда люди перестали убивать куриц во имя Перуна, стремление идти за харизматиками соединилось с желанием отказаться от собственной свободы. Равно как и с жадой снять с себя ответственность, побороть одиночество и убить ощущение социальной потерянности. Добровольное стремление сдать в рабство, но не упасть в грязь лицом, подробно описал немецкий социолог и философ Эрих Фромм.

Согласно его концепции, человеку так осточертело собственное «я», отягощенное всем комплексом вышеперечисленных проблем, что ему гораздо проще идентифицироваться с магнетической личностью, избавляясь от всего сразу.

Фрейд в «Психологии масс и анализе человеческого Я» пишет о том же мучительном желании индивида принести свою свободу в жертву. По Фрейду, в фигуре лидера большинство видит отца (неожиданно!) или копирует модель отношений с ним, а сама привычка следовать за харизматиком закладывается в системе «ребенок – родитель». Согласно недавним

исследованиям, харизму во многом модулирует нейропептидный окситоцин, отвечающий за привязанность детей к родителям.

Таким образом, с одной стороны, мы имеем «гипнотический» эффект (иррациональность), а с другой – внутреннее желание и потребность попасть под чье-то влияние (добровольчество). Именно эти два фактора решили эксплуатировать ученые неохаризматической школы, которые впервые категорично заявили о том, что харизма не является врожденным качеством и ей можно научить. Ярые энтузиасты, они еще и подтвердили свои слова экспериментально.

Если обратиться к дельфийскому оракулу современности «Гуглу» и спросить у него, что такое неохаризма, ответ будет выдержан точь-в-точь в духе античного предсказателя – бессвязная ересь на тему религиозных перверсий, приглашения вступить в секту или посетить собрание в кафе «Миссионер». Сразу оговоримся – мы ведем речь о сугубо научном термине.

С середины 1990-х годов и до наших дней теоретики неохаризматического направления бьются за демократичное перераспределение «божественного дара». Для этого они исследуют харизму в организациях, устроенных по формуле «лидер и последователи + корпоративное мифотворчество».

Такая система позволяет им вплотную подобраться к прозаической стороне харизмы, очищенной от налета сверхъестественности.

Джон Антонакис, профессор Лозаннского университета, занимающийся проблемами организационного поведения и яркий неохаризматический ученый, рассматривает харизму как символическое влияние, основанное на эмоциях и идеологии. С его точки зрения, диада «эмоция – идеология» (или «чувства – ценности») и есть функциональная база, при помощи которой ту самую «гипнотическую» ауру можно воссоздать искусственно. Такой концепции на руку не только наше добровольное желание поддаваться влиянию, но и иррациональность восприятия – так как мы считываем сигналы на интуитивном уровне, у нас нет возможности отрефлексировать, откуда именно они пришли. Как мы уже знаем, наш мозг запрограммирован таким образом, что обмануть его, к примеру, выдав искусственное за естественное, вполне возможно.

Вооруженные новым пониманием харизмы, Антонакис и его команда смоделировали поистине комичную ситуацию: ученые в течение нескольких недель обучали офисных клерков быть более харизматичными.

Антонакис, как большой фанат Аристотеля, положил в основу тренинга его риторическую систему, добавив несколько примочек из актерских практик. В итоге команда разработала 12 вербальных и невербальных навыков, или CLT (Charismatic Leadership Tactics)¹, которые и прививались «офисному планктону» всех калибров – от биг-боссов до начальников хозяйственного отдела. В процессе обучения подопытные осваивали CLT, а также просматривали видео с выступлениями харизматиков, приостанавливая их каждые пару секунд, чтобы запомнить и впоследствии скопировать поведение, а также проследить реакции слушателей. В качестве «домашки» работники записывали селфи-видео и анализировали уже собственную персону.

До и после опыта проводился опрос среди сотрудников компании и тех, кто видел записи выступлений каждого из участвующих менеджеров. Во всех случаях прошедших обучение клерков оценили не только как более харизматичных, но еще и как суперэффективных начальников. Последний пункт – довольно спорный. Параллельное исследование доказало ровно обратное.

¹ Тактика харизматичных лидеров.

В ходе эксперимента было выявлено, что харизматиков зачастую ассоциируют с межличностными войнушками, эгоцентризмом и средней продуктивностью из-за отсутствия стратегического мышления.

Но к харизме вопросов нет – ученым действительно удалось, как в незабвенной игре Sims-2, прибавить героям обаяния путем упражнений.

К слову, упоминаемые выше Адольф Гитлер и Стив Джобс могли бы стать отличной рекламой для установок неохаризматической школы. Первый прославился как обладатель магнетических глаз, дара мимики и аномально действенного риторического дара, хотя в бытность свою солдатом в 1914-м он не имел в наличии ничего из перечисленного. Культ личности и регулярный тренинг сделали свое дело. Как и в случае с Джобсом, который в начале своей карьеры слыл стеснительным, бубнящим и конфузливый публичным оратором, проваливающимся на каждой презентации.

Для современного человека, не имеющего возможности сострять себе культ личности, роль идеологической подпорки может отчасти заменять медийный образ в социальных сетях, но такой способ мифотворчества при случайном знакомстве на улице или вечеринке никак нам не поможет. А посему остается только харизма «чистяком». Именно ее изучением занялись канадские ученые.

После объемного социологического исследования они выяснили, что харизма сводится к двум факторам – влиятельности (лидерские наклонности) и приветливости (приятность в общении).

По той же схеме уже многие годы работает Оливия Фокс Кабейн, «рок-звезда» среди коучей по харизме. Ее аналогичные ключевые термины – сила и теплота.

Очертить их более конкретно поможет тест, созданный канадцами. Чтобы определить уровень собственной харизмы, нужно, положив руку на книгу Оливии Фокс Кабейн, по шкале от 1 до 5 оценить несколько суждений: «Я всегда в центре внимания», «Я могу влиять на людей», «Я умею руководить группой», «Я могу помочь человеку чувствовать себя комфортно», «Я часто улыбаюсь людям», «Я могу поладить с кем угодно». Полученное число делим на шесть и получаем искомую сумму. Если она больше 3,7, у нас для вас хорошие новости. Особо любопытно во всем этом то, что результаты самостоятельных оценок по этому тесту, как доказали исследователи, совпадают с суждениями окружающих людей.

Но измерить собственную харизму можно и без подобных методологий.

Алекс Пентланд из Массачусетского технологического института довел научную логику до триумфального конца и измерил «сверхъестественный дар» с помощью технического аппарата. Прибор оценивал жестикуляцию, тембр голоса и прочие физиологические особенности, подходящие под определение «честных сигналов» (ЧС).

Проще говоря, ЧС – это аналог брендовых шмоток в биологическом мире. К ним относятся яркие и бесполезные признаки, существующие только для того, чтобы окружающие считывали посыл «могу себе позволить». К примеру, эффектный павлиний хвост. Ничего нового Пентланд и его команда не открыли (энергичные и общительные люди считаются более харизматичными, ну и новость!), но доказали очевидность они крайне эффектно. Отслеживая харизму с помощью своего прибора, исследователи с точностью до 1000 долларов угадывали годовую зарплату проходящих собеседование подопытных, не слыша диалога за стеклом (речь идет о США, где годовая зарплата начинается от 20 тысяч, то есть погрешность максимум

5 %. – Прим. ред.). Запредельная точность стала возможна благодаря тому, что сигнальную систему мы используем со времен мамонтов, а вербальную лишь около 50 тысяч лет.

Природный фатализм просвечивает и в области харизматического потенциала – у некоторых людей он выше по чисто биологическим причинам.

К примеру, людям, не особо интеллектуальным, но быстро соображающим, проще стать душой компании. Скорость мышления позволяет им манипулировать реакциями и юморить по ситуации.

Также повезло имеющим низкий тембр голоса, высоким и хорошо выссыпавшимся (самое время предъявить все тех же низкорослого Адольфа Гитлера и бессонного трудоголика Стива Джобса).

В научном мире все еще ведутся споры: кто-то утверждает, что понятие харизмы пора заменить на «пассионарность» Гумилева или «витальную личность» Ницше. Другие называют неохаризматических ученых мошенниками, а к результатам их работы прищипливают клеймо «псевдохаризмы». Неохаризматические ученые игнорируют критику и продолжают спасать слабых и сирых от социального забвения. Если кто-то из читателей страстно хочет научиться харизматичному поведению, советуем последовать их примеру. В конце концов игнорировать критику зачастую харизматично само по себе.

Ульяна Точило

«Мне 30, я хочу на ручки». Почему наше детство стало длиться дольше

Детство – важный этап в жизни каждого человека. Самый сложный: с рождения и до взросления мы обучаемся миллионам навыков, от ходьбы до вычисления логарифмов, – но в то же время наполненный приятными воспоминаниями. Меняется мир – меняется и детство. Стоит ли паниковать по поводу того, что у современной молодежи этот период куда продолжительнее, чем был раньше?

В середине XX столетия возникает теория, согласно которой ребенок в Средневековье был просто «взрослым в миниатюре». Мол, с ранних лет дети привлекались к работе, имели равные со старшими права и т. д. Однако исторические источники свидетельствуют, что у людей разного возраста различались одежда и пища. Например, замечали, что на фотографиях британской королевской семьи юные монаршие особы всегда в шортах? Это отражение того, старинного этикета: дети не должны быть одеты так же, как взрослые. И да, хоть и кажется, что дети раньше работали чуть ли не с рождения, это тоже не так. До 7 лет ребенок практически не привлекался к труду.

До 7 лет учить чему-то свое чадо было пустой тратой времени и ресурсов, потому что в любой момент оно могло умереть.

Младенческая смертность (когда ребенок не доживал до 5-летнего возраста) вплоть до XIV века достигала 30–35 %, из них 10 % умирало в течение месяца после рождения. Самые распространенные причины – удушье, утопление, ожоги и инфекции. Как ни странно, эпидемия чумы, уничтожившая 60 миллионов европейцев, несколько улучшила ситуацию: после нее снизилась плотность населения, стало меньше болезней и чуть больше гигиены и медицины.

Частые смерти младенцев не означали, что чувства к ним в Средневековье были притуплены – наоборот, боль от потери детей постоянно отражается в молитвах, литературных сочинениях, картинах. Григорий Турский в «Истории франков» так пишет о несовершеннолетних жертвах «черной смерти»: «И мы потеряли наших маленьких детей, которые были нам дороги и милы, которых мы лелеяли на груди и держали в руках, которых мы кормили и питали такой любящей заботой. Я пишу – и утираю слезы».

Взрослели тогда поэтапно. В 6–7 лет – настолько, что ребенка можно было учить, в 10–11 – отдавать в подмастерья, несколькими годами позже – на настоящую работу, а в 17–18 ребенок отделялся от родителей и создавал свою семью.

У знати, разумеется, все было не как у людей: обучение отпрысков голубых кровей началось с 2–3 лет, а будущих монархов – и того раньше. К 12–13 годам наследники титулов должны были частично замещать отцов на различных мероприятиях. В целом же считалось, что в 17 лет благородным юношам и девушкам точно так же, как и представителям народа, пора забыть детские забавы и принять груз ответственности.

По такому сценарию проходила жизнь человека многие десятки и сотни лет. Люди рождались, играли, учились, создавали семьи, рожали, рожали, рожали, а затем умирали. И тут пришли они – изменения. Все началось исподтишка, с нашей собственной физиологии. Половое созревание наступает все быстрее и быстрее (значительную роль в этом процессе играет калорийность диеты и улучшение качества здравоохранения). В среднем каждые 10 лет пубертат начинается на 4 месяца раньше, чем в предыдущую декаду.

Если в 1840-х годах признаки половой зрелости проявлялись в 16–17 лет, то сейчас говорят о 12–13.

Итак, подростки становились всё моложе, а потом наступил XX век: войны, революции, экономический и технологический бум, – и сознание людей резко изменилось. А на кого больше всего это повлияло? На тогдашних ранимых и восприимчивых детей. Для них открылись широчайшие возможности, которых не было прежде, от массового высшего образования до путешествий. Новые рабочие места, курсы по получению/повышению квалификации, развивающаяся инфраструктура – всё ведет к тому, что средний возраст вступления в брак сдвигается на 3–4 года. Основные маркеры «взрослости» – семья и заработок – внезапно уходят на второй план. Вчерашние дети не стремятся поскорее встать на путь своих родителей, а начинают дольше учиться и искать собственный путь, а старшему поколению приходится всё это время опекать своих подросших отпрысков, обеспечивать их жильем и пропитанием.

В предыдущие века член общества, готовый работать и заводить семью, приравнивался к взрослому.

До XIX века такого понятия, как «подростковый возраст», когда человек уже не ребенок, но и совершеннолетия пока не достиг, не существовало вовсе.

Почему же оно внезапно появляется? Мир становится сложнее, необходим плавный переход от детского мышления к «взрослому» осознанию происходящего вокруг.

Советский психолог Даниил Борисович Эльконин подчеркивал, что детство возникает тогда, когда ребенка нельзя непосредственно включить в систему общественного воспроизводства.

Иными словами, ребенок остается ребенком до тех пор, пока не сможет в полной мере овладеть средствами труда своего социума.

Например, в примитивных сообществах, где основными инструментами остаются простые орудия для земледелия или охоты, дети рано включаются в бытовые процессы. Некоторые путешественники отмечают, что в африканских племенах двухлетние малыши нередко подерживают костер или заботятся о младших братьях и сестрах.

Может, в этом и кроется сложность взросления в современном мире, держащемся на цифровых технологиях и биомедицине? Нынешним детям и подросткам нужно освоить большее число навыков, и умная природа защищает организм, продлевая возраст активного обучения и авантюризма. Когда человек вырастает из своего детства, он становится подростком, получая некоторые привилегии взрослых, но физиологически и психологически оставаясь ребенком. И с усложнением нашего мира подростковый возраст тоже усложняется и затягивается. Еще в 2011-м он исчислялся 9 годами (с 10 до 19 лет), а уже в 2017-м заговорили о 12–14, продлевая наше юношество до 24 лет.

Почему так решили? Ученые в буквальном смысле заглянули в голову: картирование мозга, данные, полученные с помощью функциональной МРТ, психологические исследования показывают, что процесс взросления мозга замедляется. Например, некоторые зоны коры работают дольше, чем раньше. Эти участки отвечают за авантюризм, быстрое принятие решений и, как следствие, легкое обучение и адаптацию. Зато явно страдает стремление к стабильности.

Мы стали дольше расти: до недавнего времени считалось, что полное формирование тела заканчивается к 21 году, но сейчас все чаще фиксируются случаи, когда рост продолжается и до 25.

О чем это говорит? О неустанной работе гормонов у, казалось бы, взрослых людей. Прямо как у подростков, не правда ли? И это нормально, даже если нынешние 40–50-летние так не

считают. Дело в том, что биологические изменения заметны не каждому, да и времени прошло слишком мало, чтобы уверенно говорить о явных закономерностях. А вот их проявления могут сильно бесить старшее поколение: удлинение подросткового периода, или детства, влечет за собой большие сомнения в выборе образования и места работы, неготовность заводить семью (читай: внуков) и стремление к новым впечатлениям.

В отличие от своих родителей, нынешние 20–30-летние молодые люди выбирают обучение (причем часто кардинально меняя специальность и начиная заново), саморазвитие и отношения.

Не для того, чтобы «раз и навсегда», а чтобы изучать различных людей и модели поведения. Разумеется, говорить так обо всем поколении начиная с рожденных в 1990-е нельзя. Пока что описанные черты присущи определенному слою и чаще встречаются в крупных городах. Около 80 % живут все еще по привычной «схеме» с семьей и стабильным заработком к 30.

На поведение молодых людей активно влияет социокультурная и особенно семейная обстановка. Часто родители сами поддерживают стремление к «невзрослению» у своих детей (хотя и никогда в этом не признаются).

Какие еще факторы, помимо физиологических, социологических и семейных, оказывают влияние на формирование нынешнего подрастающего поколения? Разумеется, экономика. Детям очень легко продавать, но, вот беда, не за все можно расплатиться листочками. Взрослые подростки в этом плане куда выгоднее. Индустрия развлечений для такой возрастной категории появилась сравнительно недавно и сразу оказалась довольно выгодным делом. Буквально за 25 лет количество продуктов, услуг и предложений в этом коммерческом сегменте именно для молодежи резко увеличилось, а в развивающихся странах растет до сих пор. Не взрослеть стало весело и легко. А уровень медицины поможет дольше не стареть и успеть найти и выполнить свое предназначение.

Все эти признаки указывают на то, что сейчас мы стоим на пороге возникновения нового этапа в развитии человека. Как сто лет назад «появились» подростки, так и сейчас на наших глазах «появляется» особый возраст, в котором пребывают те, кого СМИ (не вполне справедливо) любят называть «взрослыми детьми» – «кидалтами». Ясно, что человек до сих пор не достиг предела своих возможностей – это касается и развития, и продолжительности жизни. Нам предстоит пройти еще множество этапов эволюции, и пора уже привыкать, что не каждый шаг будет одобрен предыдущими поколениями. Но он должен быть сделан.

Инна Прибора

Мне 30, и я без пары. Это нормально? Что говорит наука

Мы живем в прекрасное время: сегодня никто не назовет старой девой или пожилым юношей человека за 30 без постоянного партнера. Теперь обзывать как-то совсем неуместно. Сформированные опытом предыдущих поколений циклы (в 16 женился, в 17 родил, в 18 пошел в армию) больше не работают. ВОЗ недавно сделала любопытный доклад, в котором сообщалось, что число жителей Земли старше 60 лет к 2050 году вырастет более чем вдвое и превысит 2 млрд человек.

Это потрясающая новость для тех, кому за 25, и не очень хорошая для тех, кто еще не родился. Такое удивительное изменение лица нашей планеты, которое из юного и безусого превращается во взрослое, но с искусственными зубами и гиалуроновой маской, связано не только с улучшением медицинской помощи и широким распространением утренних приседаний, но и со снижением фертильности. Еще недавно во многих регионах мира на одну женщину приходилось 5–7 деторождений, а в 2015 году этот показатель резко упал (если верить все тому же докладу ВОЗ).

Смена гендерных ролей и контрацептивы позволяют человечеству немного расслабиться и не переживать, что мы вот-вот выйдем, если срочно не бросимся жениться и размножаться.

Так что ответ на вопрос: «Одиноки ли мы, если нам около 30 и никаких планов на ближайшие выходные?» – скорее, отрицательный. Нет, не одиноки. В современном мире таких, как мы, очень много.

А раз благодаря науке у нас появилось больше времени, глупо не воспользоваться ее услугами и в остальном. Вооружившись прожектором научного знания, мы можем улучшить многие сферы жизни и, может быть, даже определиться с ближайшими выходными.

Возможно, в будущем врачи станут обращать внимание в первую очередь на биологический возраст, а не хронологический, для получения более содержательной и объективной картины, и при оформлении карточки спрашивать не год рождения, а что-нибудь про длину телометра – одного из потенциальных биомаркеров старения. Но пока этот светлый день не настал, все равно полезно знать, что у двух 30-летних ребят биологический возраст может оказаться разным: одному только стукнуло 27, а другой в душе, то есть в теле, отметил 45-й юбилей. Например, люди с ВИЧ-инфекцией будут старше самих себя «паспортных». Об этом пишут в исследовании, опубликованном в журнале Американской академии неврологии.

Во многом биологический возраст зависит от образа жизни, а у 30-летних одиночек он часто оказывается гораздо более «выигрышным» по сравнению с их семейными ровесниками. Опрос, проведенный по заказу Британского департамента здравоохранения, показал, что не связанные брачными узами ребята с гораздо большей вероятностью сходят на тренировку, а не пропустят ее по семейным обстоятельствам. Есть исследования, которые связывают матримониальное положение человека с массой его тела, но они довольно противоречивы. В последнее время научное сообщество отмечает, что женатые едят в целом более здоровую пищу, но спортом занимаются меньше.

В науке принято хвалить здоровье супругов и тревожиться за самочувствие одиночек. Например, врачебные изыскания говорят о повышенном кровяном давлении у людей без пары и даже о большей активности тех генов, что отвечают за воспалительные реакции в организме. Однако в этих работах, как правило, речь идет о пациентах в солидном возрасте и в некой социальной изоляции, так называемых хронически одиноких людях.

И если вам еще нет 60 и вы не привыкли проводить долгие часы в кресле-качалке, вряд ли стоит волноваться, видя очередной заголовок из серии «Одиночество убивает».

Кроме того, «убивает» ведь не сам факт отсутствия близкого человека в пижаме, а состояние стресса, вызванного довольно субъективным ощущением покинутости. Для наших первобытных предков быть изгнанным из племени означало верную смерть. Сегодня этот страх остается, даже если ты и без своих товарищей в состоянии развести в пещере огонь и оплатить себе медицинскую страховку. Поэтому если чувствительным одиночкам и можно дать какие-то рекомендации относительно здоровья, то они будут общего характера, вроде «не стесняться класть себе в гости больше укропа».

Высокий интерес людей к причинам субъективного благополучия понятен. Было бы замечательно отыскать рецепт внутренней гармонии и радости, а еще лучше, если он укладывается в инструкцию из пяти конкретных шагов. Главным результатом поиска корреляции между счастьем и супружеством является следующий общий вывод: люди в браке в целом счастливее тех, кто не в нем. Но сегодня этот итог вызывает подозрения. Нет ли подвоха в том, что супружеские отношения связывают с наслаждением жизнью, когда они так нормативны, распространены и до жути волнуют всех ваших родственников до седьмого колена? Вдруг завтра люди начнут повально приобретать фиолетовых морских свинок и наличие этого питомца будет связано со счастливо сложившейся судьбой? Как знать.

Некоторые эксперты-социологи уверяют, что в большинство исследований о счастье с милым рядом неизбежно вкрадывалась роковая ошибка: там сравнивали холостяков с теми, кто в данный момент состоит в браке. А последние никогда не скажут, что у них жизнь «знаете, так себе». Подобные ответы можно услышать, скорее, после развода, который случился из-за того, что партнер не поддерживал вашу страсть к игре в петанк после отбоя. Даже если супружество оказалось счастливым, скорее всего, оно будет скоротечным. По статистике, в России распадается больше половины браков. Значит, выясняя что-то про счастье людей, имеет смысл изучать не тех, кто вчера вернулся из ЗАГСа с цветами, а тех, кто развелся и может сравнивать ощущения.

Недавнее российское исследование доказывает, что до 35–40 лет практически нет разницы между одиночками и теми, кто всюду ходят за ручку: все в равной мере довольны.

Лишь ближе к 40, когда многие начинают подводить итоги середины жизни и разглядывать бывших одноклассников в социальных сетях, люди со штампом в паспорте отчего-то чувствуют себя легче.

А крупная научная работа, опубликованная в 2015 году в Новой Зеландии, позволила сделать еще более неожиданный вывод: оказывается, есть категория людей, которым в отношениях очень плохо. Такие стараются не участвовать в открытой конфронтации и скандальных выяснениях «кто забыл закрутить колпачок тюбика с зубной пастой». В общем, люди, избегающие фразы «Мне надо с тобой поговорить», поставят галочку напротив пункта «Я удовлетворен жизнью», только если они будут жить в гордом одиночестве.

Когда в воскресенье стоишь с огромной тележкой в супермаркете и размышляешь, как выглядит «форма для выпечки в виде цветка с пупырышками» (партнер внес ее в список покупок), кажется, что это логичное и правильное занятие для выходного.

Окажись мы в одиночестве, чем бы мы занялись? Разгадывали бы дома сканворды? Чахли над компьютерной игрой? На самом деле скучная жизнь холостяков – это миф. Ученый Калифорнийского университета Белла Де Паоло, автор книги *Singled Out: How Singles Are*

Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After², проанализировала более 800 работ, посвященных изучению одиночек, и уверенно заявляет, что люди, не состоящие в зарегистрированном браке, имеют более насыщенную социальную жизнь, чем их сверстники с большими тележками в магазинах. Кроме того, им всегда есть чем заняться, потому что одинокие люди в большей мере озабочены своим непрерывным личностным развитием. Именно тридцатилетние одиночки ищут себя: записываются в кружки ирландских танцев, зачем-то снова поступают в аспирантуру и обмениваются контактами правильных коучей.

С приятным досугом, правда, есть некоторые проблемы: если приходится участвовать в гедонистических мероприятиях, то без пары мы чувствуем себя не в своей тарелке. Представьте, что вы пришли один в кино на мелодраму и сидите в окружении каких-то людей, которые держатся за ручку. Есть вероятность, что попкорн встанет в горле комом. Согласно наблюдениям американских психологов Ребекки Рэтнер и Ребекки Гамильтон, потребители чувствуют себя подавленными, если занимаются чем-то приятным в одиночестве и при этом думают, что их видят другие. Ученые стали экспериментировать: например, меняли количество окружающих одиночку посторонних людей или давали в руки книжку, чтобы клиент без пары чувствовал себя безопаснее. И все это прекрасно работало.

Чем меньше мы беспокоимся о том, как на нас посмотрят ребята за другими столиками, тем комфортнее себя ощущаем.

Когда приходишь в ресторан соло, кажется, что остальные посетители только о том и думают, что ты неудачник и не смог найти компанию даже на обеденный перерыв.

Конечно, это страшная глупость: какое вообще дело другим до наших скромных радостей. Но реакции возникают на уровне эмоций, так что, если мы действительно страдаем из-за внешних оценок, имеет смысл просить ставить рядом два прибора – будто мы кого-то ждем, прикрываться газетой или выбирать себе отель, в котором будет поменьше людей, недоумевающих, почему мы третью неделю занимаем номер для новобрачных в одно лицо.

Хорошо, конечно, когда партнер может помочь скосить урожай зерновых и уложить его в сених, но в современном мире в отношениях всего этого, даже в совокупности с задором и страстью, мало. Необходимо также глубокое понимание, эмоциональная вовлеченность. Но вот парадокс: при возросших требованиях к браку мы уделяем ему все меньше времени. Американский психолог Эли Финкель из Северо-Западного университета уверяет, что если кто и готов нынче строить семью, то исключительно «для удовлетворения таких потребностей, как самооценка, самовыражение и личный рост». Получить дома за ужином от вернувшегося с работы партнера хотя бы порцию таких радостей – уже большое достижение. И вообще, чем дальше, тем больше удачная женитьба похожа на впрыгивание в несущийся поезд – прямиком на верхнюю полку третьего купе.

С точки зрения специалистов, 30-летние холостяки поступают правильно, поскольку не возлагают на одного человека хлопоты по собственному психологическому благополучию, а ищут самореализации в других местах: тут тренинг, там спонтанное рисование, тут посиделки с друзьями, а там секс. Доказано, что по сравнению с состоящими в браке одиночки с большей вероятностью будут поддерживать связь с родными, друзьями и даже соседями.

Жизнь соло по выбору особенно реальна, когда людям нет нужды скидываться на крупные покупки вроде шифоньера в прихожую. Я один, потому что могу себе это позволить. В ходе недавнего исследования, проведенного Брэдфордом Уилкоксом, директором Национального проекта брака в Университете штата Вирджиния, и профессором экономики Американского университета Робертом Лерманом, удалось выяснить, что у незамужних американок зарплаты выше, чем у связанных супружескими узами, а одиноким мужчинам каким-то образом удается избегать переработок и проводить за офисным компьютером меньше часов, чем их женатым

² «Одиночки: заклеимлены и отвергнуты, но по-прежнему счастливы»

коллегам. Может, именно поэтому у них получается выкраивать время на социальную активность из предыдущего пункта.

Как по науке искать партнера, если вам он все равно зачем-то нужен

1. «Тиндер» не только не решение всех проблем, но иногда и их источник. Американские маркетологи и лекторы МВА Эйнджел Вонг Энки и Рашад Язданифард хорошо покопались в трудах, посвященных онлайн-дейтингу, и сообщили миру, что у сервисов знакомств куча серьезных недостатков. Например, алгоритм подбора партнера – конструкция крайне сомнительного качества. Кто сказал, что вам подойдет человек, который тоже любит кокер-спаниелей? Это странное основание и для секса, и для дружбы. А всякую мистику вроде загадочного блеска глаз и вспыхнувшей между вами искры приложения для знакомств, разумеется, не учитывают. Кроме того, бесконечное перелистывание профилей создает опасное впечатление, будто бы вокруг огромное число классных людей.

Существует даже понятие Attention Deficit Dating (ADD) – неспособность развить привязанность к человеку, с которым вы ужинаете, из-за иллюзии: завтра будет кто-то лучше, чем вчера.

То есть встречаться-то, конечно, стоит – главное, не увлекаться вечным поиском.

2. Живое знакомство хорошо еще и тем, что в нем участвует обоняние. Выбирая партнера, нам важно не только рассмотреть, как он отретушировал себя в фотешопе, но и почувствовать его феромоны. Нет-нет, никакими мошенническими духами с будоражащими собеседника запахами – упаси бог! – пользоваться не нужно. Но несмотря на то, что в процессе эволюции мы постепенно теряли обоняние, оно все еще функционирует. Вот, например, серьезное российское исследование, в котором, как водится, дамам пришлось нюхать футболки разных вспотевших мужчин.

Результаты подтвердили: женщины по запаху пота способны достоверно определить не только гормональный статус обладателя майки, но также сложные психологические «настройки».

«Например, женщины объективно узнают и предпочитают спокойных мужчин, что связано с низким уровнем кортизола у последних. Повышенный нейротизм, сопряженный с высоким уровнем кортизола, расценивался как непривлекательная черта». (Отсюда так и тянет извлечь какие-то советы, например такой: не знакомьтесь, пока вы дирижируете ансамблем, – будете пахнуть стрессом.)

3. Есть резон всюду флиртовать. Причем не так, как принято в глубинке, – сверлить человека долгим мрачным взглядом, а демонстрировать открытость. Моника Мур, психолог из Сент-Луиса, исследовала методы флирта в барах и торговых центрах и может смело рекомендовать всем желающим такой рецепт: зрительный контакт и улыбка (из книги Николаса Бутмана *How to Make Someone Fall in Love With You in 90 Minutes or Less*³). Таким нехитрым путем успеха достигают не самые физически привлекательные люди: как оказалось, важна не внешность, а демонстрация одновременно доступности и уверенности в себе.

4. Если вам кажется, что, несмотря на улыбку, вы все же не пользуетесь успехом в компании, заведите разговор о смерти.

Многочисленные эксперименты показали, что такая тема оказывает сильное влияние на репродуктивное поведение людей. Напоминание о том, что мы все умрем, почему-то обостряет общий интерес к сексу (ну, ученые, конечно, скажут, что не к сексу, а к продолжению рода, новой жизни наших генов, но результат-то после третьего коктейля одинаковый). Если перед

³ «Как влюбить в себя за 90 минут и даже еще быстрее»

тестированием побеседовать с респондентами о могилах или кремации, процент положительных ответов на вопрос: «Хотели бы вы завести ребенка?» – значительно увеличивается.

Правда, стоя в баре с широкой улыбкой и заготовленным разговором о конце света, можно внезапно обнаружить, что тебе страшно хочется побыть одному, отдохнуть от всей этой науки, просто пожить для себя...

Ульяна Точило

Почему мы не обязаны испытывать стыд и как с ним бороться

По мнению психологов, стыд – самая бесполезная и разрушительная эмоция. Человек, поработанный этим чувством, остро ощущает, как подавляется его личность. Он испытывает и психологический, и физический дискомфорт: учащается сердцебиение, кровь приливает к лицу, ушам и шее, голова тяжелеет и сама собой опускается, а спина сутулится. Пожалуй, каждый из нас хоть раз переживал нечто подобное, да и сам стыдил других.

Стыд – эмоция, которую мы испытываем из-за своей социальности. Это страх, боязнь, что общество может нас отвергнуть.

Карл Маркс описывал стыд как «гнев, только обращенный внутрь». И это действительно так: мы расстраиваемся, затем злимся на себя или других людей, заставивших нас совершить какой-нибудь поступок, а после можем снова начать стыдиться своих мыслей. Образуется замкнутый круг негативных и тяжелых эмоций, из которого сложно выбраться.

Иногда стыд переходит в хроническую форму, и человек не может отделаться от неприятных мыслей о собственном несовершенстве и неадекватности.

Такое состояние имеет ряд опасных и даже страшных последствий: серьезные нарушения самооценки, психологические проблемы, вплоть до обсессивно-компульсивного расстройства и причинения себе боли, появление нездоровых пищевых привычек, депрессия, а в самых тяжелых случаях – суицид.

Нередко стыд путают с виной, но последняя – это как раз очень важная эмоция, и ее полезно хотя бы иногда испытывать.

Чувство вины, те самые известные каждому «муки совести», возникает как реакция на конкретный поступок, который кажется нам негативным. Это нечто глубоко личное и недоступное сторонним наблюдателям. Стыд, наоборот, публичен: он формируется под давлением социума или его части.

Вина конструктивна и направлена на что-то одно («я поступил плохо – как это исправить?»), стыд же подразумевает негативную оценку всего себя («я плохой человек», «я всегда веду себя ужасно»).

Стыд деструктивен, поскольку он не указывает пути исправления, а лишь подчеркивает нашу несостоятельность и заставляет нас всё чаще терзаться вопросом, а не зря ли мы вообще существуем?

Это ощущение приводит к выработке в гипоталамусе большого количества кортиколиберина. Он, в свою очередь, воздействует на гипофиз, активизирует производство АКТГ (кортикотропного гормона), а в ответ на это из надпочечников выделяется кортизол. Результат – стрессовая реакция, которая обладает гиповозбуждающим эффектом: человек чувствует себя вялым, отстраняется от того, что происходит вокруг. Иногда возникает ощущение «отдаления» – будто наблюдаешь за ситуацией со стороны. В таком состоянии мы максимально уязвимы и восприимчивы.

Считается, что женщины чаще и острее испытывают чувство стыда и вины, но на самом деле, как показывает статистика, особых гендерных различий нет.

Мы все стыдимся одинаково часто – но по разным причинам. И дело здесь опять в стереотипах, навязываемых обществом.

Например, женщины, как правило, комплексуют по поводу своего внешнего вида и телосложения, а те из них, что ведут насыщенную половую жизнь, также испытывают большее давление со стороны общественности, чем мужчины-донжуаны. Зато женщинам можно (по мнению социума) проявлять грустные эмоции и даже плакать, а вот «сильный пол» в основном стыдится именно собственных слез и вообще слабости.

Исследовательница личных уязвимостей Брен Браун в своей лекции «Прислушайтесь к стыду» отмечает еще одно характерное различие:

«Стыд для женщины – паутина противоречивых ожиданий и неисполнимых желаний, связанных с ее представлениями о том, кем она должна быть. У мужчин никакой паутины нет. Они стыдятся только одного – показаться слабыми».

В постиндустриальных странах это противоречие особенно заметно: женщина должна строить карьеру, содержать дом, растить детей – но не слишком заикливаться на них; уважать мужа – но в то же время быть самостоятельной личностью.

Негласные требования социума формируют благодатную почву для чувства стыда и общественного порицания.

Мужчинам не легче: они должны быть сильнее, выше и храбрее себя вчерашних. Брен Браун рассказывает, как один такой мачо заявил, что для него лучше «умереть, упав с лошади, чем подняться и увидеть разочарование в глазах его семьи». Мальчишкам еще с детства внушают, что стыдно быть слабыми, бояться и чего-то не уметь, поэтому к сознательному возрасту они привыкают к вечному соревнованию с самими собой.

Манипуляция стыдом в воспитании детей – достаточно распространенный, но, по мнению психологов, вредный прием.

Родители прибегают к нему, чтобы направить поведение ребенка в русло «общепринятой нормы», но часто делают это в обезличенной, неконструктивной форме. Вместо того чтобы учить, указывая пути выхода из сложившейся ситуации после совершенной ошибки, взрослые могут не справиться с эмоциями и просто воскликнуть: «Да как тебе не стыдно!»

Однако до определенного возраста (6–7 лет) дети не понимают всех социальных норм, а просто пугаются, реагируя на смену родительского настроения, и прекращают делать что-то из-за страха. Ребенок, которому чуть ли не ежедневно напоминают о необходимости стыдиться, вырастает во взрослого, не уверенного в своем поведении, постоянно оценивающего собственные поступки с позиции постороннего зрителя.

Первый этап борьбы со стыдом, как и с другими негативными эмоциями, – выявление того, что заставляет вас их испытывать. Постарайтесь вспомнить ситуации, в которых вам некомфортно. Какие именно чувства задевает фраза «тебе должно быть стыдно»?

Если вам кажется, что комплексы уходят корнями в детство, а так бывает очень часто, попробуйте посмотреть на себя-ребенка глазами себя-взрослого. За что вас стыдили тогда? Было ли это оправданно? Чем могли руководствоваться те, кто так поступал? Напишите или расскажите об этом человеку, которому вы доверяете, постарайтесь разобраться, как тот опыт влияет на вас сегодняшнего.

Определите свои «слабые точки» – стыд всегда «отыскивает» наши максимально уязвимые места и давит на них. Молодая мама, не уверенная в собственных силах, будет испытывать это чувство, когда кто-то раскритикует ее стиль воспитания (на самом деле она просто сомневается в себе); пожилой человек может быть уязвимым под напором молодого коллеги, который отметит любой, даже незначительный недочет (боязнь оказаться несостоятельным).

Малейшая неуверенность в себе, каждое сомнение, каждый страх – это «окошко» для стыда.

Попробуйте подмечать, что вас ранит, а затем задайтесь вопросом: «Почему меня это так задевает? Как я могу доказать себе (не кому-то еще, а себе!), что нет повода стыдиться? А какую эмоцию я должен испытывать вместо этого? Страх? Злость? Или даже радость?» Разрешите себе эти чувства. Поначалу может быть трудно.

Найдите в Интернете любой список эмоций – и проверьте, какую из них вам неудобно проявлять, а потому вы заменяете ее стыдом.

Кстати, не забывайте, что стыд – это тоже эмоция, и ее, как ни странно, тоже не стоит стыдиться – ведь вы не виноваты в том, что она вам присуща.

Следующий аспект – общение. Помните, что вы боретесь отчасти со страхом одиночества и изолированности. Стройте связи, создавайте сообщество людей, которым доверяете, готовых вас выслушать и принять таким, какой вы есть. И сами тоже станьте тем, кому смогут доверять.

Начав разговор о стыде и обозначив проблему, мы уже сделали первый шаг на пути к ее решению. Сочувствие и сопереживание – вот чему нужно научиться, это два противоядия от необоснованных мук совести.

Стыд действует таким образом, что человек чувствует себя недостойным принимать доброту и поддержку: включается «синдром самозванца», и ему начинает казаться, будто он не заслуживает любви.

Поверьте, это не так. Если кто-то хочет проявить к вам добрые чувства – не препятствуйте, позвольте себе не отвергать его слова.

И в то же время удаляйте из своего окружения людей, которые провоцируют в вас стыд. Кажется, в русском языке до сих пор нет эквивалента слову shamer, хотя именно в России таким «шеймером» может стать каждый прохожий. Если вы видите эти черты в ваших знакомых, постарайтесь меньше с ними взаимодействовать; если это партнер или родители – обсудите проблему. Спросите: «Зачем ты стыдишь меня за это? Что ты чувствуешь, когда так говоришь?»

Возможно, они тоже просто не в состоянии выразить свои эмоции. Или им страшно. Или их удивляют ваши поступки, и вас пытаются подавить. В особо тяжелых случаях, когда токсичные отношения вызывают всё больше непреодолимого стыда, когда кто-то использует их для манипуляции или чтобы причинить вам боль, возможно, лучше прервать их вовсе.

И конечно, необходимо «проявить самосочувствие»: испытывая стыд, сложно относиться к себе хорошо, хочется забиться в угол и еще больше себя наказать.

Но представьте, что на вашем месте сейчас другой человек, тот, которого вы цените и любите. Стали бы вы стыдить его в этой ситуации? Как бы вы его утешили, чем помогли бы? Перенесите это поведение на свою личность.

Тамар Чански, автор книги «Освободитесь от тревоги», предлагает выбрать четырех человек – живых или мертвых, реальных или выдуманных, – которые могли бы проявить к вам сочувствие. А теперь задайте себе вопрос, как они посмотрели бы на вашу ситуацию? Может, в их глазах вы выглядите лучше, чем в своих?

Практикуйте прощение. Какие бы недостатки вы ни обнаруживали в себе и в собственном поведении, каждый имеет полное право простить себя за них.

Стыд не должен мешать вам жить, даже если этого очень хочется окружающим. Разрешите себе быть несовершенным, пробовать, допускать ошибки и исправлять их – и не позволяйте другим критиковать вас за это.

И да, сами тоже никого не стыдите.

Наталья Белоусова

Семь типов людей, которым грозит беда

Каждая семья, может быть, и несчастлива по-своему, но вот в несчастье отдельных людей психологи отчетливо просматривают сценарии, чаще всего заложенные в детстве. Чувствуете, что ваша жизнь никуда не движется? Возможно, вы относитесь к одному из этих типов.

1. Великий Комбинатор

Это тип, помешанный на лайфхаках. Вы встречали таких – у него телефон на две симки и еще одна трубка, чтобы экономить на звонках трем основным операторам – сосчитать, во сколько суммарно ему обошлась эта псевдополезная затея, дилер не может. Это он десять лет «вот этими руками» строит дачу из ДСП, глины и липового меда вместо того, чтобы выучиться, найти нормальную работу и заплатить строителям. Этому типу критически важно чувствовать, что у него все схвачено, что он извернулся и нашел выгодное решение, свидетельствующее о его сообразительности. Женщины таких презирают, но иногда жалеют. Великий Комбинатор обречен прожить жизнь в паутине успокаивающего самообмана, лишь смутно ощущая, что он все годы искал в луже рубль и никогда не видел неба.

Что делать, если вы узнали себя в этом типе: почитайте биографии тех, кто с умом воспользовался благоприятными обстоятельствами вместо того, чтобы пытаться надуть злодейку-судьбу. Перестаньте подсчитывать ежемесячные расходы. Повышайте квалификацию по основному виду вашей деятельности вместо просмотра очередного пособия «Сделай сам».

2. Художественный нытик

Художественный нытик обладает определенной привлекательностью из-за хорошего слога и чувства юмора, с которым он преподносит свои страдания. Часто нытики – женщины, часто весьма приятной наружности. Театральные жалобы на собственную неуклюжесть, невезучесть и туповатость призваны скрыть гипerrационального и уверенного в себе эмоционального хищника, который питается вниманием. Многие художественные нытики обладают культовым статусом в тусовке, и их партнер на седьмом небе от счастья, что ему удалось заполучить такую популярную личность. Но долго жить с ней оказывается далеко не так интересно, как представлялось жертве изначально.

Что делать, если вы узнали себя в этом типе: спросите себя, для чего вы ноете. Поищите в себе таланты, которые привлекут к вам внимание людей и не будут укреплять ваш имидж взбалмошной сиротки – он хорош только в юности.

3. Латентный творец

Латентный творец – человек, который молится на художественные приемы в искусстве, литературе, обожает экспериментальный театр, не пропускает ни одного фестиваля, выдумывает оригинальные хэштеги и тратит годовые бонусы на курс «Создай великий роман за 40 дней». Должность латентного креатора далека от творчества, он хороший организатор и способен добиться карьерных высот за счет энергичности и эмпатии – но, скорее всего, на полдороге к теплому креслу его переключит, и он уедет в ашрам, чтобы изучать там пустотность и плетение из лозы. Творческие потуги его вторичны и получают вежливый прием только потому, что у латентного креатора много друзей. В худшем случае он с горящими глазами заявляется в школу журналистики со словами «я всегда мечтал(а) писать, перо – мое призвание, жизнь – моя муза» и вскоре пополняет штат отдела культуры одного из многих безликих изданий.

Что делать, если вы узнали себя в этом типе: прежде чем представлять свои творения на суд общественности (выкладывать в публичный доступ, дарить родственникам), поработайте над собой лет пять-десять, и пускай вас оценивают независимые авторитеты. Творчество – это не счастливый поток нефильтрованного самовыражения, а такой же труд, как и все остальные ремесла.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.