



Николас Кристакис, Джеймс Фаулер

# Связанные одной сетью

Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Связанные  
одной сетью. Как на нас  
влияют люди, которых мы  
никогда не видели. Николас  
Кристинис, Джеймс Фаулер**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели. Николас Кристакис, Джеймс Фаулер / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Николаса Кристакиса, Джеймса Фаулера «Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Когда муж набирает вес, риск располнеть для жены увеличивается на 37 %, а для братьев и сестер – на 40 %. Книга Николаса Кристакиса и Джеймса Фаулера «Связанные одной сетью» объясняет силу социальных связей и глубокое влияние людей на жизнь друг друга. Выбирая круг общения, мы, не зная того, встроены в гигантскую человеческую сеть и испытываем на себе влияние людей, которых не знаем. Словно отдельные клетки единого организма, мы не представляем себе общей картины, так же как отдельные нейроны мозга не задумываются над совершенными мыслительными операциями. Социальные отношения человека зависят от статуса, места жительства и генетики. Что будет, если изменить положение в системе и встроиться в правильную социальную сеть? Вы сможете разбогатеть, стать звездой или влюбиться с первого взгляда.

# Содержание

Введение	6
1. В гуще событий	7
2. Сети и эмоции	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Краткое содержание книги: Связанные одной сетью. Как на нас влияют люди, которых мы никогда не видели. Николас Кристакис, Джеймс Фаулер**

Оригинальное название:

**Connected. The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives**

Авторы:

**Николас Кристакис, Джеймс Фаулер**

Тема:

**Здоровый образ жизни**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма **AllMediaLaw**  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

## Введение

Эта книга про связи между людьми и про то, как они влияют на все в нашей жизни: от здоровья и эмоций до развития технологий. Именно социальные сети делают нас тем, что мы есть. Они делают нас людьми.

Важнейшие экзистенциальные вопросы в течение столетий сводились, как правило, к проблеме личной или коллективной ответственности. Несет ли человек ответственность за свою судьбу сам или он просто жертва социальных обстоятельств? Николас Кристакис и Джеймс Фаулер утверждают: существует еще один важнейший фактор влияния, определяющий нашу жизнь, – связи и взаимодействия между людьми. Каждый сам выбирает себе круг общения, но через наших друзей мы оказываемся встроены в гигантские сети и испытываем влияние тех, о чьем существовании даже не знаем. Действия друзей друзей наших друзей могут заставить нас набрать вес или бросить курить.

Мы, как клетки единого организма, связаны друг с другом, помогаем этому организму функционировать и не представляем себе всей картины и нашего места в ней подобно тому, как отдельные нейроны мозга не понимают, как протекают мыслительные операции.

В конечном счете все в нашей жизни определяется нашим положением в сети. Но чем определяется само это положение? Социальные отношения человека зависят от его статуса, места жительства и даже генов. Эти системы очень сложны, состоят из множества элементов.

Забавно, но даже знакомство двух соавторов книги – прекрасная иллюстрация важности социальных сетей: их познакомил общий друг, решив, что у них могут найтись общие интересы. И их общие интересы привели к появлению этой книги. Сами авторы уверены: «Без понимания того, как работают социальные сети, невозможно понять ни природу человека, ни мир, в котором мы живем». И с этим нельзя не согласиться. С приходом в нашу жизнь информационных технологий мы отчетливо увидели, как все люди связаны друг с другом, подобно компьютерам в сети интернет.

В книге «Связанные одной сетью» вы найдете много оригинальных суждений, интересных фактов, масштабных экспериментов и смелых выводов. Возможно, она не даст исчерпывающих ответов на все ваши вопросы: наука о социальных сетях только начинает формироваться. Но несомненно огромный потенциал сетей во всех аспектах человеческой жизни, и для того, чтобы использовать его во благо, необходимо продолжать их изучение. Начните с чтения этой книги.

## 1. В гуще событий

1.1. Все аспекты нашей жизни зависят от наших социальных связей. На нас влияют не только наши непосредственные друзья, но и люди, о существовании которых мы даже не подозреваем. Нормы поведения обычно определяются не одним человеком, а обществом.

1.2. Социальная сеть – это организованное множество людей, состоящее из двух типов элементов: люди и связи между ними. Эти связи позволяют сетям добиться результатов, которые невозможны для составляющих эту сеть отдельных элементов.

*Простейший пример сети – цепочка, которая возникает при тушении пожара. Подобная форма кооперации позволяет сотне человек выполнить работу более эффективно, чем могли бы двести человек, поодиночке бегая за водой.*

Для понимания того, как функционируют сети, необходимо видеть специфическую структуру сети, которая может быть разной для решения различных задач. Так, пожарная цепочка с ее линейной структурой окажется неэффективной, если вам требуется, например, быстро обзвонить 100 человек. В этом случае можно использовать древовидную сеть, в которой каждый, кому вы позвонили, в свою очередь позвонит еще двоим или троим.

Внутри сетей существуют социальные группы, связи в которых сильнее, чем связи с другими элементами сети, за пределами группы.

В обычной жизни сети складываются и развиваются естественным образом, потому что люди склонны заводить знакомства и строить отношения. Главная характеристика сети – ее форма, или топология. В зависимости от того, сколько у них личных друзей, люди оказываются в том или ином месте сети. Через друзей мы встроены в более широкую сеть.

1.2. Двумя основными аспектами сети являются **связи и взаимовлияние**. Разнообразие связей определяет разнообразие сетей и социальных групп внутри них. Второй аспект – это то, что именно передается по сети: инфекция, альтруизм или ведра с водой. Оба аспекта сети подчиняются определенным правилам.

**Правило 1.** Сети таковы, какими мы их делаем. Мы определяем структуру своей социальной группы внутри сети тем, что 1) выбираем, с кем мы хотим общаться; 2) влияем на плотность своей группы, т. е. на то, насколько наши друзья и родные связаны между собой; 3) определяем, насколько близко к центру группы мы оказываемся.

*Мы образуем транзитивные связи. Если вы знаете А, А знает Б, а Б знает вас, вы находитесь в центре транзитивного треугольника. Многие люди становятся центром переплетения большого числа таких связей. Люди с низкой транзитивностью связывают отдельные социальные группы между собой, объединяя людей, не знакомых лично.*

**Правило 2.** Мы таковы, какими нас делают наши сети. Важно не только то, с кем мы непосредственно общаемся, имеют значение и транзитивные связи.

*Например, после развода родителей ребенок продолжает общаться с обоими родителями, но связь между ними прерывается, и координировать воспитание ребенка гораздо сложнее.*

**Правило 3.** На нас влияют наши друзья. Диадическое влияние распространяется от человека к человеку при непосредственных социальных контактах. Людям свойственно копировать поведение окружающих.

*За одним столом с обжорой мы произвольно съедаем больше. Сосед по комнате в общежитии может своей усидчивостью повлиять на наше отношение к учебе и успеваемость.*

**Правило 4.** На нас влияют друзья друзей, которых мы лично не знаем. Гипердиадическое влияние передается за пределами непосредственных социальных связей людей.

*Сети переплетаются и уходят в бесконечность, где их становится трудно наблюдать, но они не прерываются. Все человечество связано между собой.*

**Правило 5.** Сети существуют и развиваются по своим собственным законам, которые не контролируются и не осознаются людьми, образующими сети. Сеть обладает свойствами, которые не могут быть выражены или объяснены через свойства составляющих ее элементов. Такие свойства называются эмерджентными. Целое больше суммы составляющих систему частей.

*Ни один из ингредиентов пирога не обладает тем вкусом, что весь пирог в целом. У стаи птиц есть своего рода коллективный разум, которым не обладает одна птица.*

1.3. Каждый человек на земле опосредованно связан с любым другим человеком через цепочку общих знакомых, в среднем состоящую из пяти человек. Эта теория известна так же, как теория шести рукопожатий. Наш мир действительно очень мал.

1.4. Влияние распространяется на три рубежа отдаления: 1) наши друзья; 2) друзья друзей; 3) их друзья. Оно постепенно ослабевает и на третьем рубеже сходит на нет. Это происходит оттого, что передаваемое содержание постепенно искажается (как в игре «Испорченный телефон»), а также потому, что социальные связи на 4-м рубеже отдаления становятся нестабильны. Однако и через три рукопожатия мы связаны с тысячами людей.

## 2. Сети и эмоции

2.1. Наши чувства и настроение зависят от эмоционального состояния людей вокруг нас.

Эмоции отличаются следующими свойствами: 1) они осознанны; 2) они влияют на наше физическое состояние и отражаются в мимике, голосе, жестах и пр.; 3) они связаны с активностью мозга и нервной системы; 4) они проявляются в поведении (мы смеемся, закрываем глаза от страха и т. п.).

Людям свойственно неосознанно копировать эмоциональное поведение окружающих. Иногда для этого достаточно нескольких секунд, иногда это занимает долгое время.

*Искренней улыбкой можно заразиться мгновенно. Депрессивный сосед по комнате через месяц-два заставит вас воспринимать мир в более мрачных тонах.*

Развитие эмоций и их внешних проявлений было важным средством социальной адаптации. Они выполняли 3 функции: 1) укрепления межличностных связей; 2) синхронизации поведения и 3) передачи информации.

*Синхронизация настроения была выгодна для эффективности групп. Если кто-то испуган, возможно, он увидел что-то, чего пока не видят остальные. Способность быстро адаптировать свое эмоциональное состояние в этом случае окажется важным фактором выживания.*

Способность распознавать чужие эмоции ведет к развитию эмпатии, т. е. способности сопереживать. Копируя поведение окружающих, в том числе мимику, мы перенимаем и их эмоциональное состояние. Благодаря системе «зеркальных нейронов» в мозге мы сами переживаем эмоции, которые наблюдаем со стороны.

*Эмоции заразны. Улыбаясь в ответ на чужую улыбку, мы чувствуем себя счастливее.*

Эмоциональная реакция одного человека может порой заставить многих испытывать те же чувства, вызывая массовую истерию. Эмоции распространяются, подобно эпидемиям, вовлекая вполне психически здоровых людей.

## **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.