Хенрик

Фексеус

Шестое чувство

Искусство манипуляции

Искусство манипуляции

Хенрик Фексеус

Шестое чувство. Незаменимое руководство по навыкам общения

«Издательство АСТ»

2017

УДК 821.113.6
ББК 84(4Шве)6-44

Фексеус Х.

Шестое чувство. Незаменимое руководство по навыкам общения / Х. Фексеус — «Издательство АСТ», 2017 — (Искусство манипуляции)

ISBN 978-5-17-111526-5

Эта книга нужна вам даже больше, чем вы думаете. Вы научитесь эффективно общаться и узнаете о себе много нового. Но имейте в виду, времени у нас не так уж много. Сейчас наши навыки общения хуже, чем были когда-либо за всю историю человечества. И скорость, с которой мы эти навыки теряем, тревожит. Развитие технологий и темп современной жизни привели к тому, что нам всё труднее понимать окружающих и испытывать эмпатию. Мы всё чаще чувствуем себя одинокими и несчастными. Так не должно быть. И мы вместе всё исправим. Хенрик Фексеус — знаменитый шведский психолог и специалист по невербальной коммуникации, автор нескольких бестселлеров и авторских методик, ведущий популярного шоу «Расплавленное сознание».

УДК 821.113.6
ББК 84(4Шве)6-44

ISBN 978-5-17-111526-5

© Фексеус Х., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

1. Пожмем друг другу руки 6
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Хенрик Фексеус
Шестое чувство. Незаменимое руководство по навыкам общения

Книга посвящается людям, рядом с которым мне посчастливилось оказаться.

Моим родителям,
семье,
коллегам,
давним друзьям,
новым друзьям,
А еще вам – тому, кто неожиданно заговорил со мной на улице.

То, что вы есть, наполняет мою жизнь смыслом.

1. Пожмем друг другу руки
Держу вас за руку

Здесь начинается ваша новая жизнь

Знание переполняет меня!
Как круто!
Гим, «Захватчик Зим»[1]

Ваше будущее в ваших руках – сделайте его счастливым!
Доктор Эммет Браун, «Назад в будущее-3»

Я очень рад, что вы решили открыть эту книгу, ведь она нужна вам. И даже больше, чем вы думаете. А вы ведь человек неглупый. Я написал несколько книг о коммуникации и об особенностях нашего сознания. Эти книги появились благодаря моему желанию помочь другим научиться общаться эффективнее и больше узнать о себе. На лекциях я обычно говорил: вы можете потратить сколько угодно времени, чтобы научиться лучше общаться, хуже не будет. Главное взяться за дело.

Ваша новая жизнь

Но я ошибался.

Времени у вас не сколько угодно. Наоборот, нужно торопиться. Последние исследования привели к двум открытиям. С одной стороны, невербальный бессознательный аспект нашей коммуникации важнее, чем мы предполагали. Новые работы показывают, какую решающую роль он играет в, казалось бы, несвязанных между собой областях – например, при принятии правильных инвестиционных решений или в том, насколько большой будет ваша зарплата. С другой стороны, сейчас наши навыки общения хуже, чем когда-либо. Вдобавок тревожит скорость, с которой мы эти навыки теряем. Из-за современного стиля жизни нам все труднее понимать окружающих или испытывать эмпатию. В мире, где лодки с беженцами перестали быть уникальным материалом для первых полос и превратились в будничное явление, где миллионы людей бегут через границы, где рушатся экономики целых стран, где политическая риторика заставляет тревожиться о будущем, а популярными становятся любые взгляды кроме гуманистических, наша неспособность достаточно хорошо понимать друг друга может иметь катастрофические последствия.

Не нужно быть важной фигурой на мировой арене, чтобы это почувствовать. Велик риск, что вы и сами уже пострадали. Смею предположить, что вас раздражает кто-то из коллег, вы чувствуете, что партнер недостаточно хорошо вас понимает, и тратите свободное время на просмотр сериалов и «залипание» в Сети. Вы давно уже не состоите ни в каком оффлайн-сообществе и едва успеваете встречаться с друзьями. На вопрос «Как дела?» отвечаете: «Все прекрасно». Хотя на самом деле имеете в виду, что все хорошо с последним проектом на работе или что вы хотя бы здоровы. Но вас гложет беспокойство, и вы не знаете, как с ним справиться. Недавно вам было совсем плохо. Но нет, вы никому не расскажете. Они не поймут.

---

[1] *«Захватчик Зим»* – американский научно-фантастический мультсериал (2000–2006) Джонена Васкеза. Главный герой – инопланетянин Зим, мечтающий уничтожить или поработить Землю. (*Прим. ред.*)

Если хотя бы треть из сказанного выше – про вас, поздравляю! Вы входите в очень успешную группу людей, которых мы называем *Современный человек.* Вы разделяете эти чувства со многими представителями человечества.

Так дальше продолжаться не может. Поэтому предлагаю вместе принять меры.

Обещание

В этой книге я попытаюсь объяснить причины упадка навыков коммуникации и снабдить вас необходимыми инструментами для противодействия этой тенденции. Но это не все. Я постараюсь обрисовать наиболее полную картину социальной отзывчивости [2]. Мне не известно, каков ваш уровень социальной компетенции, поэтому начнем с самого начала и поговорим о том, как вступать в контакт с другими людьми, как научиться понимать, хотят ли с вами общаться или нет, и как перестать говорить ни о чем и вести осмысленный диалог. Мы узнаем, как по-настоящему слушать: это помогает создать уникальные отношения с тем, с кем вы общаетесь. Об этом пишут во многих книгах по саморазвитию, но редко – правильным образом. Далее вы узнаете, что нужно делать, чтобы *другие* слушали *вас*. Мы также заглянем к вам в голову: именно там находится главное препятствие для вашей коммуникативной компетенции. Мы должны найти его и исправить ситуацию. Наконец, мы пристально изучим стратегии и приемы, которые помогают избежать взрывоопасных ситуаций, а если вы в них все-таки попадете, узнаем, как с ними справляться, чтобы участники остались в выигрыше, а не в ярости и с неразрешенной проблемой.

Вы *не* научитесь управлять чужой волей, взмахнув рукой и сказав: «Это не те дроиды, которых вы ищете», но думаю, что приемы, о которых я расскажу, помогут вам максимально приблизиться к уровню джедая, избежав судебного разбирательства с «Дисней». Если же такая метафора вам не близка, знайте, что в этой книге вы найдете инструменты, которые помогут справиться с любой социальной ситуацией – будь то фуршет или серьезный конфликт. А если еще короче: вы научитесь чувствовать *кончиками пальцев*.

Но начнем с того, что отличает человека от животных.

Искусство (не) понимать других

Люди уникальны. Мы абсолютно индивидуальны и в то же время абсолютно социальны. Каждый из нас разумен и способен давать оценки и принимать решения. Но мы также обладаем эмоциями и можем создавать глубокую связь с другими людьми. Дуглас Адамс ошибался – мир покорили не мыши и не дельфины. И не красные Лектроиды, хотя они и предприняли неудачную попытку в фильме «Приключения Бакару Банзая: Через восьмое измерение» [3]. Мир покорили именно люди. Не потому что обладали великим умением делать примитивные орудия из камней и палок. И не благодаря способности поднимать вверх большие пальцы на обеих руках. Причина того, что мы сегодня ощущаем себя королями планеты, – в нашей способности понимать, что думают другие.

Конечно, у многих животных тоже есть такая способность. Последние исследования показали, что даже мыши обладают неким самосознанием. А тут уж рукой подать до способ-

---

[2] Однако я не стану повторять того, о чем уже писал в других книгах, поскольку не хочу занимать ваше время, повторяя одно и то же дважды. Конечно, вы и в этой книге сможете прочитать о языке тела, но если хотите узнать об этом больше, рекомендую обратиться к моим книгам «Думай так, как я хочу» и «Игра во власть». (В книге «Как заполучить и покорить любого», несмотря на ее несколько провокационное название, также упомянуты приемы, которые полезно использовать в общении).

[3] Фантастический приключенческий фильм 1984 года о том, как молодой ученый борется со злобными инопланетянами, красными Лектроидами.

ности понимать другого. Очевидно, что среди животных ближайшими к нам (если оценивать их по уровню понимания чужого хода мыслей) оказываются приматы. Но и тут у нас большое преимущество. Уже в младенчестве мы вырываемся вперед. Когда сравнивают двухлетних детей и взрослых шимпанзе, и у тех, и у других фиксируют одинаковый уровень внимания к происходящему вокруг. Они одинаково хорошо замечают, куда переместили еду, какой предмет необходим для выполнения задания и т. д. Но в ситуациях, где ключевым является понимание чужого мыслительного процесса, двухлетний ребенок одерживает победу. В заданиях, где нужно следить за чужим взглядом, чтобы понять, где спрятана еда, двухлетние дети значительно опережают обезьян. В одном эксперименте команда в памперсах справилась с 74 % заданий, а шимпанзе – только с 36 %. И в отличие от детей у приматов была вся жизнь, чтобы этому научиться.

Итак, от животных нас отличает и дает нам преимущество (возможно, несправедливое) не способность понимать чужой ход мыслей, а *очень продвинутый уровень, на котором мы это делаем,* что является основой любой социальной жизни. Способность понимать других позволяет вам ориентироваться в жизни, избегая большинства препятствий.

И вы интуитивно это знаете.

Не думаю, что удивлю вас, сказав, что у людей с хорошо развитыми социальными навыками больше близких друзей, более гармоничные отношения, более счастливые браки и в целом они больше довольны жизнью. Эта их способность влияет на все сферы жизни. Лучшей будет та руководительница, которая интуитивно понимает, насколько ясны ее поручения. Начальник может правильно мотивировать сотрудников, только если знает их потребности. И, конечно, продавцы не смогут ничего продать, не зная, чего хотят клиенты.

Однако у этой способности есть и слабая сторона – вы не умеете ею пользоваться. Поймите меня правильно: то, как вы действуете сейчас, наверняка вас устраивает. Тем не менее, это не значит, что вы преуспели. Просто вы нашли минимальный работающий для вас уровень. Но вы можете значительно повысить его. И вам это действительно нужно.

Я понимаю, что ваше ощущение, возможно, не соответствует сказанному выше. Вы ведь неплохо ориентируетесь в социуме, не так ли? Вполне может быть. Однако возможно, вам это только *кажется*. На самом деле, мы очень плохо умеем оценивать свои способности. В ходе эксперимента группе испытуемых сначала предстояло продемонстрировать, насколько хорошо они могут «читать» других. Им показывали фотографии лиц, выражавших одну из семи основных эмоций – злость, презрение, отвращение, страх, радость, скуку и удивление, и участники эксперимента пытались соотнести изображение с эмоцией. Это было не сложно. Затем участники должны были оценить, насколько они согласны со следующими утверждениями: «Я могу судить о личности человека по первому впечатлению», «Я знаю, что чувствуют люди, даже если они этого не показывают» и «Я часто заранее знаю, что скажет другой человек». Это был еще один критерий оценки того, как участники эксперимента воспринимают свою способность понимать других. Результаты показали, что связь между тем, как участниками воспринимают себя и их реальными способностями была… нулевой. Она вообще отсутствовала.

Другие исследования показали то же самое. Мы не в состоянии оценить, насколько правы или ошибаемся, когда пытаемся понять, что творится в чужой голове. Тем не менее, мы стремимся овладеть этим умением. Участников одного эксперимента спросили, какую суперсилу они больше всего хотели бы получить, и первое место разделили «чтение мыслей» и «перемещение во времени». Тех, кто хотел бы читать мысли, было почти в два раз больше, чем тех, кто хотел бы летать, и в три раза больше, чем желающих телепортироваться или стать невидимым. Конечно, для меня, как специалиста по чтению мыслей и телепатии, это приятные новости – значит, мне в обозримом будущем не придется искать новую работу. (Я понимаю, почему «перемещение во времени» тоже занимает первое место. Это полезный навык: ты не умеешь читать мысли, но можешь исправить случившиеся промахи). Мы можем вместе посмеяться

над этим, но это исследование выявило серьезную проблему. Способность понимать других кажется недостижимой и воспринимается, как суперсила. Так быть не должно.

Вы, наверное, думаете, что я несправедлив, утверждая, что к вам это тоже относится. Вы же не из тех, кто представления не имеет, понимает ли он других. Вы в курсе, кто из ваших коллег, однокурсников и друзей вас любит, а кто нет. Вы знаете, кто вас понимает, с кем вам комфортно, а с кем лучше избегать общения. Этого ведь должно быть достаточно? Да, должно. Если бы вы действительно разбирались. Но вы не разбираетесь.

Исследования показали, что точность, с которой мы определяем, кому нравимся, кто хотел бы пойти с нами на второе свидание или какое впечатление произвели на собеседовании, не выше, чем у подброшенной в воздух монетки.

Нет, мы не блуждаем в полной темноте. У нас есть определенное понимание того, как нас оценивают другие. Но дело в том, что это понимание несущественно – ведь, как показало исследование, оно не на много эффективнее угадывания.

Так почему же мы все равно считаем, что разбираемся в этом? Одно из возможных объяснений: когда мы пытаемся оценить, насколько хорошо понимаем других, мы опираемся на информацию, которую они нам дают. А она всегда проходит тщательный отбор, даже если и неосознанно. Эта информация фильтруется через представление других о том, что, по их мнению, вы хотели бы услышать. Сюда входит и то, насколько откровенными с вами хотят быть; и то, о чем стыдятся рассказать, и усвоенные социальные нормы и принципы поведения, и так далее. Другими словами, информация, которую вы используете для оценки происходящего в чужой голове, почти не имеет отношения к тем мыслям, которые там действительно есть. Возможно, что человек, который, как вам кажется, очень хорошо к вам относится, терпеть вас не может, но он научился не показывать этого, ведь такое поведение противоречит социальным нормам. А те, кого вы вычеркнули, как «равнодушных к вам», испытывают к вам симпатию, но считают неуместным раскрывать настолько личную сторону своей жизни. Всегда есть сигналы, показывающие, как обстоят дела на самом деле, но через многослойный фильтр их отследить сложнее. Особенно, если вы не знаете, на что обращать внимание.

Без тренировки даже долгая совместная жизнь не упростит задачу. Исследования женатых пар показывают, что их способность понимать друг друга с годами вовсе не улучшается. Единственное, что растет, так это *иллюзия*, что они стали лучше понимать друг друга.

Мир убегает от нас

Недавно я читал лекцию, и меня спросили, как можно утверждать, что мы плохо умеем общаться и одновременно говорить, что в нас запрограммированы все необходимые умения. Ведь, как вы помните, наша способность понимать чувства и мысли других помогла нам завоевать мир. Не противоречу ли я сам себе? Этот вопрос достоин серьезного рассмотрения, но я не нашел ни одного исследования, которое изучало бы этот предмет. Однако я считаю, что оба утверждения верны и вижу два возможных объяснения.

Первое: когда-то давно умение общаться было более развито, потому что от него напрямую зависело наше выживание. Если мы не могли распознать чей-то страх, как знак того, что нужно быть осторожным, то на нас нападал тигр, которого другие заметили, а мы нет. Не заметив, что кто-то заболел, мы тоже ели ядовитые ягоды. Не умея маневрировать в разнообразных социальных взаимодействиях, мы становились изгоями: лишались защиты, еды и тепла. Тогда мы просто не могли позволить себе ошибиться. Но в сегодняшнем мире последствия плохой коммуникации не настолько фатальны и очевидны. Впервые в истории мы, забыв многотысячелетнюю модель поведения, можем ошибиться и все равно выжить.

Есть и другое объяснение, которое мне ближе. Я считаю, что наша способность понимать других не изменилась. Просто социальный контекст, в котором мы находились пятьде-

сят тысяч лет назад, был не настолько сложен, как современный. Новое общество предъявляет совсем другие, ранее не существовавшие коммуникативные требования, а, значит, возможности потренироваться у нас не было. Мы живем в невероятно сложной и постоянно меняющейся системе предубеждений, морали, ценностей, дебатов о равноправии, чувстве долга, эго, амбициях и т. д., и т. п., что не имеет отношения к выживанию, но нам приходится иметь с этим дело, чтобы вести нормальную жизнь. Может, у нас и есть встроенная оперативная система, отвечающая за навыки общения, но мы пропустили важные обновления последних нескольких сотен лет. Современная жизнь требует от нас функциональности последнего обновления Windows, а мозг продолжает работать в режиме DOS.

Вообще-то такая техническая метафора не годится: если что-то и мешает росту нашей социальной компетенции, так это технологии. Вы убедитесь в этом, читая дальше.

За несколько месяцев до того, как возник вопрос, не противоречу ли я сам себе, я читал лекцию для отдела образования в одной шведской коммуне. Если моя теория о том, что наши навыки общения недостаточно хороши для современного общества, верна, тогда социальная некомпетентность должна становиться все очевиднее, по мере нашего знакомства с системой, в которой мы живем. В первые годы жизни социальные вопросы относительно просты, впоследствии они усложняются. В тот день моими слушателями были ректоры и заведующие из различных сфер образования, работающие с детьми и в детских садах, и в старших классах школы, и мне представилась замечательная возможность спросить об этом у них.

Были ли дети изначально социально некомпетентны? Или взрослые замечали постепенное ухудшение? В каком возрасте начали проявляться социальные промахи? Можно ли понять, в какой момент запрограммированные инструменты перестали справляться с социальными кодами?

Я предположил, что такой момент, вероятно, наступал в подростковом возрасте во время становления личности – в период, который большинство из нас запомнили, как крайне некомфортный. С другой стороны, считается, что разнообразные явления имеют тенденцию молодеть, значит, возможно, это заметно уже в средней школе?

Собравшиеся специалисты были, однако, настораживающе единогласны, в том, что я не улавливаю суть. В чем-то я мыслил верно, но мои оценки были слишком оптимистичны. Слушатели сошлись во мнении, что у школьников проблемы с социальными кодами начинаются уже в девять-десять лет.

Давайте остановимся и задумаемся.

Если вы когда-нибудь общались с детьми дошкольного возраста, то знаете, что их жизнь – сплошной социальный эксперимент. Первые пять лет мы разбираемся, как взаимодействовать с другими. Именно в этот период мы узнаем, что позволить кому-то поиграть в свои игрушки нормально. Что мы не должны сами открывать подарок, который только что кому-то подарили. Что папа расстраивается, если пукнуть ему в лицо, хотя четыре года назад он умилялся. В шесть лет мы уже достаточно социально адаптированы. Но проходит совсем немного времени, три-четыре года, и социальные требования становятся непосильными. Процесс развития мозга еще далек от завершения[4], а у нас уже начались проблемы. Если наблюдение о возрасте верно не только для школьников в коммуне, где я читал лекцию, это значит, что у нас никогда не было шансов.

[4] Что, наверняка, усугубляет проблему. Современный социальный мир требует от нас рациональных размышлений, а не только эмоциональных действий. В то же время рациональное мышление формируется в мозге в последнюю очередь. Но если бы это было единственной причиной нашей некомпетентности, то мы бы становились профессионалами общения в двадцать пять лет, как только наш мозг заканчивал формироваться. Что, к сожалению, не происходит.

У вас никогда не было возможности научиться

Чтобы коммуникация имела смысл, вам нужно понимать другого человека (а вы как раз не знаете, понимаете вы его или нет). Но понимание – это не просто разговор. Вы должны обрабатывать полученную информацию, учитывать ее в дальнейшей коммуникации и транслировать свои мысли и чувства так, чтобы они были понятны и адекватно восприняты. Это довольно трудная задача. Для ее выполнения вы используете техники, которые перенимаете у других собеседников. Вашими первыми и скорее всего самыми важными учителями были родители. Которые, в свою очередь, учились у своих родителей. Также на вас повлиял способ общения ваших друзей (который они переняли у своих родителей, а те – у своих). Учитель в школе и руководитель кружка тоже внесли свою лепту. Все эти люди, наверняка, хотели, как лучше. Но как понять, что они хорошие учителя в науке общения с другими? Собираясь учить новый язык, вы вероятно обращаете внимание на то, достаточно ли хорошо владеет учитель языком, знает ли его грамматические особенности, умеет ли учить. Но обучаясь жизненно необходимым навыкам общения, вам пришлось довериться учителям, которые, скорее всего, сами недостаточно подкованы в предмете.

Ваша манера общаться сформировалась под влиянием и других факторов, таких как радио, подкасты, телевидение и интернет. Мои друзья выросли на сериале «Друзья». (Сам я смотрел «Секретные материалы», которые, вероятно, были менее удачным выбором с точки зрения навыков общения). Проблема с изучением коммуникативных приемов из вымышленных историй, таких как «Друзья», – в том, что в реальной жизни никто так не разговаривает. Никто не бывает так умен и остроумен, и не ладит так хорошо с другими, как приятели в наших самых популярных теле-, интернет- и радиопрограммах. Поэтому они нам нравятся. Они – недостижимый идеал. Мы можем посмеяться вместе с ними, но в обучении навыкам общения они нам не помощники. Ведь их мир не похож на реальный. Максимум, что мы можем – позаимствовать у них какое-нибудь словечко, и потом раздражать им своих реальных друзей.

Бугагашенька!

Принимая все это во внимание, не стоит удивляться утверждение эксперта по коммуникации Роберта Болтона, что у 80 % неэффективных работников проблемы возникают из-за неумения строить хорошие взаимоотношения. Другими словами, у них не получается коммуницировать так, как требуется. Проблемы стали еще очевиднее, когда газета «Дагенс Индустри» присуждала бизнес-премию «Gaselle» в 2016 году. Премию получают компании, успешно завершившие год, ее с помпой вручают в Стокгольмском концертном зале. Когда победителей спросили о рецепте успеха, никто из них не упомянул в качестве движущей силы свой предпринимательский талант. Почти все говорили о том, как важно работать с теми, кто тебе нравится. По их словам коммуникативный аспект был не только решающим в деловом процветании, но и наполнял деятельность смыслом. Из всех самых успешных шведских компаний только одна упомянула о деньгах.

Чем бы мы ни занимались, налаженная коммуникация и хорошие взаимоотношения – по-прежнему самое важное, что у нас есть.

И хотя коммуникация между людьми и является нашим лучшим изобретением, факт остается фактом: обычный человек владеет ею не очень хорошо. А хуже всего то, что со временем ситуация становится не улучшается. Неэффективная, плохая коммуникация создает между вами и другими людьми пропасть, которая влияет на все сферы жизни. В результате вы не просто не понимаете сказанное и пытаетесь дать пилку вместо вилки. Все гораздо хуже. Вы чувствуете себя непонятым и одиноким. У вас появляются проблемы в семье. Коллеги кажутся вам некомпетентными, вам неуютно на работе или в школе. Вы испытываете психо-

логический и физический стресс, что приводит к депрессии и заболеваниям. Вы даже можете умереть. Роберт Болтон пришел к выводу, что растущая социальная пропасть между людьми стала одной из серьезнейших проблем в нашем обществе. Пугает, что он отметил это уже в 1979 году. Проблемы в коммуникации того времени – просто детский лепет по сравнению с возникшими в нашем новом блистательном высокотехнологичном мире. Интернет, очевидно, только усугубил ситуацию. Начнем с того, что у нас больше нет *времени* друг на друга.

Нет времени увидеться в этом году

Я такой же, как вы. Не могу жить без интернета и, чтобы нормально функционировать, должен носить в кармане банк, почту, погоду, расписание тренировок и Википедию. Однако цен за новый стиль жизни высока. В 1950-е годы произошел технический прорыв, который, с одной стороны, дал нам больше свободного времени, а с другой – больше доступных развлечений, отвлекающих наше внимание в это свободное время. Когда-то мы использовали редкие свободные минуты для общения. Социальная активность стояла на первом месте и, честно сказать, больше делать было особенно нечего. И мы катались на велосипеде, ездили в кемпинг, жарили мясо на гриле, ходили на концерты или еще куда-нибудь и танцевали. В 1950-е годы телевидение вызвало масштабные изменения в обществе. Всего за несколько лет мы заменили живую коммуникацию сидением перед экраном. Очень долго у нас было всего два канала, но мы годами продолжали их смотреть.

Ускоренная перемотка в сегодняшний день, когда со всех сторон нас развлекают и отвлекают всеми возможными способами. Такое количество информации просто невозможно охватить. У вас есть доступ почти к любой музыке в мире в Spotify, к тоннам фильмов и сериалов в Netflix и тысячам крутых игр в App-store. И это я говорю только о том, что можно найти в телефоне. Эти цифровые искушения объединяет то, что от всех вы что-то перенимаете. Сами. Когда цифровая активность подталкивает вас к встрече с другими людьми в физическом мире, как, например, в игре в *Pokemon Go*, это так необычно, что становится громким событием.

Однако мы не отказались от телевизора в пользу взаимодействия с новыми медиа. Время, проведенное перед «голубым экраном» постоянно растет. В 2015 году шведы в среднем смотрели телевизор 155 минут в день. 943 часа в год. Только одного телевидения. Если добавить онлайн-ТВ и загруженные из интернета программы, то это время увеличится на 249 минут или на 1515 часов в год. А если у вас есть еще и смартфон? Тогда можно добавить еще 132 минуты – столько времени вы ежедневно проводите, заглядывая в него от 180 до 200 раз в день[5]. И мы получаем уже *2316 часов в год* на просмотр телевидения и использование смартфона. И это не максимальный, а *средний* показатель. Техника вызывает у нас такую же зависимость, как у Тобиаса из шоу «Морран и Тобиас»: «Однажды у меня пропал интернет, так я заболел».

Вот забавное сравнение. Количество рабочих дней в году варьируется от 224 до 229 (не считая выходных), в зависимости от того, как выпадают праздники и високосный ли год. Допустим, рабочий день – это 8 часов. Если вы работаете полный рабочий день, то можете прикинуть, сколько сделали за прошлый год. Целый год – то есть все, что вы делали с января по декабрь, от мелких дел, вроде замены картриджа в принтере, до больших проектов, которые вы завершили, или новых контактов, которые установили. Возможно, вы съездили куда-нибудь. Вы скажете себе потом, что это был один из самых загруженных годов за долгое время, целых 229 рабочих дня. То есть вы проработали 1832 часа. Много времени. И все равно почти на 500 часов (или 60 дней) меньше, чем потратили на телевизор и телефон.

---

[5] Вы как раз хотели оправдать часть из этих 132 минут тем, что вы эффективнее, когда у вас есть почта в телефоне. К сожалению, это не так. Исследования показали, что разница в эффективности между людьми с почтой в телефоне и теми, кто пользуется ею на рабочем компьютере, равна нулю.

Хотя, возможно, вы не работаете. Тогда давайте возьмем другое сравнение, чтобы все стало еще очевиднее: Википедия – вероятно, самая большая база данных в мире. В общей сложности на нее потрачено немыслимое количество времени. Еще в 2008 году подсчитали, что это заняло 100 миллионов часов работы. В голове не укладывается. К тому же с 2008 года Википедия колоссально выросла. Сравним эту невероятную цифру с тем, сколько времени занял просмотр телевизора в США в тот же год. Только телевизор. Получилось *два миллиарда часов*. За это время можно было создать шесть новых полноценных Википедий.

Теперь, когда мы это знаем, скажите: не кажется ли вам интересным, что мы так часто чего-то не успеваем? Я каждый день слышу жалобы, что кому-то не хватает времени на то, что он хочет или должен сделать. Ведь если у нас что и есть, так это время. Много времени. Но я понимаю тревогу, которую вы чувствуете. Ведь наше время *ограничено*. Тим Урбан в своем замечательном блоге WaitButWhy.com отметил, что если вам около тридцати лет и вы читаете пять книг в год, то за жизнь успеете прочитать еще триста книг (при условии, что продолжите читать до девяноста лет). Это примерно два стеллажа из Икеа. А о чем говорится во всех остальных книгах мира, вы так и не узнаете.

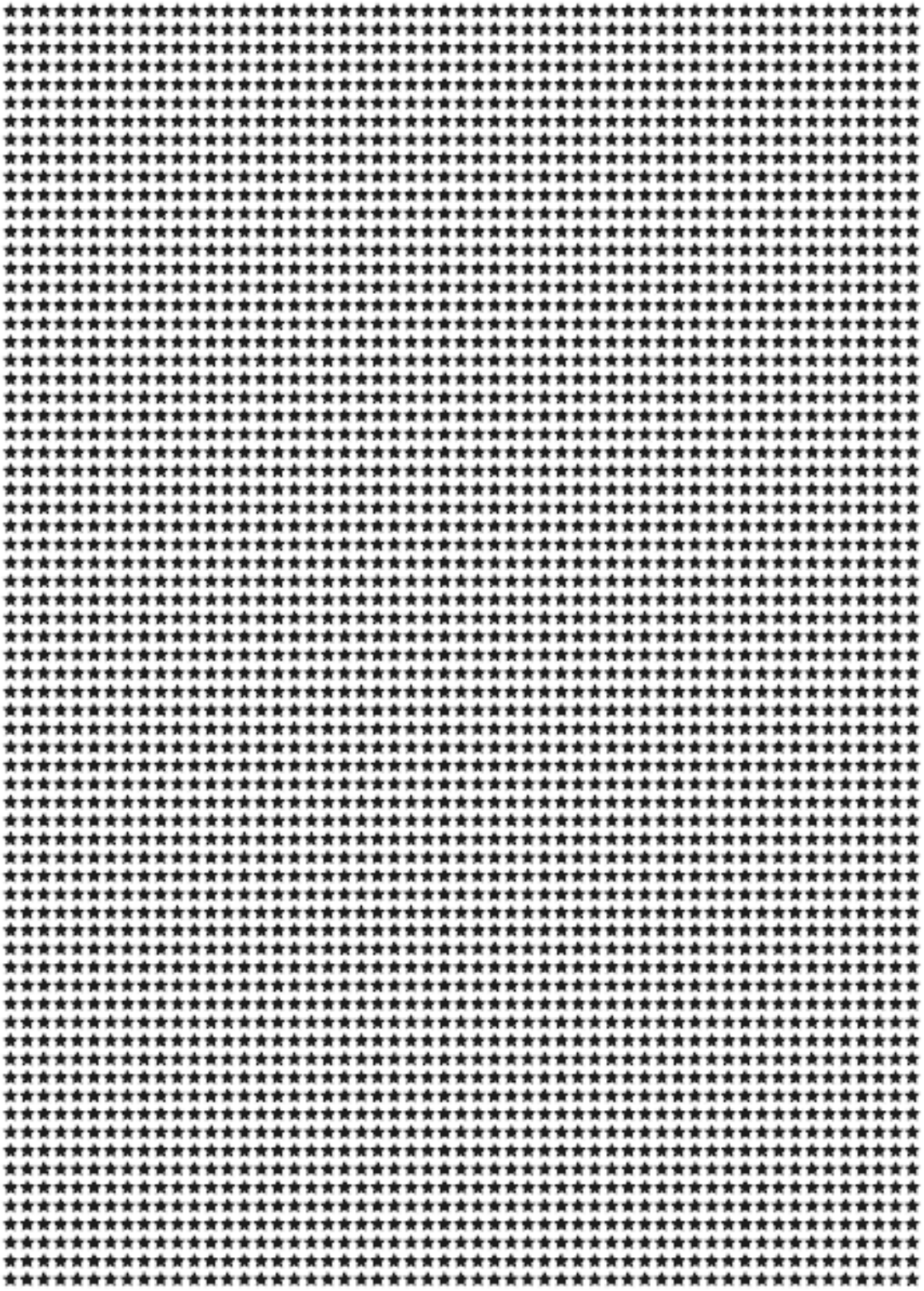
Надеюсь, вы начинаете понимать, к чему я клоню. Сегодня у вас есть доступ не к тремстам, а к нескольким тысячам книг в онлайн-магазинах, GoogleBooks и Storytel. (Не считая сериалов, доступных одним нажатием кнопки).

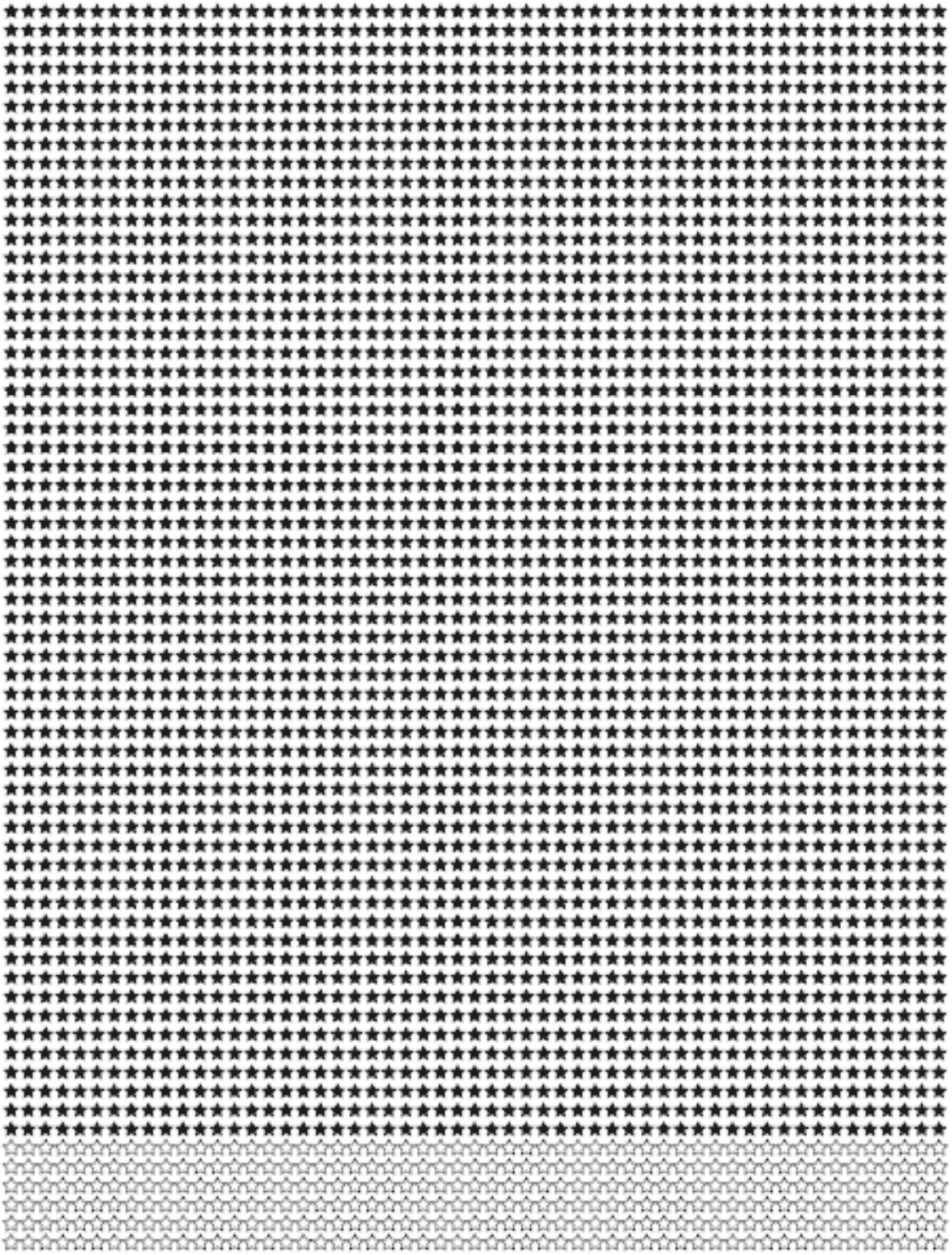
На все это у вас времени не хватит. Вы не успеете.

Но, возможно, именно это станет для вас сигналом, что не стоит и пытаться успеть все. Техническое изобилие дает нам понимание, что пора заняться расстановкой приоритетов. И я не о том, что вам нужно решить, когда вы посмотрите все сезоны «Сверхъестественного» – до или после восьми сезонов «Ясновидца».

Я имею в виду, что вам нужно задуматься: смотреть ли вообще «Сверхъестественное». Или лучше обдумать, на что уйдут ваши ежегодные 2316 часов. Возможно, вам стоит сосредоточиться на чем-то другом. Или на ком-то другом. В том же упомянутом выше посте слегка депрессивный Тим Урбан констатировал, что, вероятно, его родители проживут еще не больше 30 лет. (Ему самому было тогда 34 года). С тех пор как он в 18 лет уехал из дома, он виделся с родителями около 10 раз в год. Если они продолжат встречаться в таком же режиме, он еще успеет увидеть их примерно 300 раз в жизни. То есть дней, которые он может провести с родителями, пока те живы, осталось меньше, чем он проводил с ними за *год*, когда жил дома. Иллюстрация к подсчетам Тима находится на следующей странице. Черные звездочки – это дни, уже проведенные с родителями, а белые – дни, которые он проведет с ними в ближайшие 30 лет.

> То, что профессор психологии Ларри Розен назвал «технострессом» – возможно, феномен современный, но наша неспособность расставлять приоритеты в жизни, похоже, является состоянием, в принципе свойственным человеку. В книге «Искусство думать» Эрнест Димнет писал:
>
> «У вас действительно нет времени? Вы правда так думаете или просто повторяете то, что говорят другие? Нет времени! Крайняя нищета! Вероятно, время в вашем понимании – это не «иметь сколько-то времени», а «иметь свободное время», то есть ничего не делать. Ответьте честно, положа руку на сердце.
>
> *Аксиома*: у очень занятых людей есть время на все. А людям с избытком свободного времени никогда его не хватает».
>
> Димнет писал об этом еще в 1929 году.





Такова жизнь большинства из нас. Время не безгранично. Вопрос в том, на что вы хотите его потратить. Даже если «Нинтендо» лучше высвобождает дофамин (гормон удовольствия, который дает чувство бесконечной удовлетворенности, когда вы собираете черные звездочки в игре «Super Mario Run»), чем отношения с другими людьми, исследования однозначно свидетельствуют:

Единственное, что дает нам ощущение того, что наша жизнь наполнена смыслом и позволяет чувствовать счастье – это хорошие взаимоотношения с другими людьми.

Отсутствие тренировки лишает навыка

Норман Х. Ние и Дион Саншайн Хиллиджас (да, это ее настоящее имя) – исследователи из Стэндфордского университета. Они обнаружили, что каждый час, проведенный дома у компьютера, отнимает полчаса от ваших встреч с другими людьми. А когда вы отказываетесь от встреч с другими, вам становится все труднее общаться.

Способность к социализации – врожденная. Тем не менее, ее нужно развивать. Требуются годы живых встреч, лицом к лицу, чтобы вы научились контролировать себя и понимать других. Тренировка способности понимать других требует обратной связи. Нужно спрашивать, слушать и совершать ошибки[6].

Мы вплотную подошли к кризису, связанному с нашим умением вести диалог. В мире технологий распространяется эпидемия поверхностного общения. Апофеозом подобной коммуникации стало то, что мы начали фотографировать еду (и не всегда до того, как съедим ее) или рассказывать, как хорошо позанимались в спортзале. Или просто пересылаем веселую гифку. Каждый месяц люди отправляют друг другу 350 миллиардов смс. Сколько из 765 смс, которые вы просматриваете за месяц, вдохновляют, утешают, трогают, мотивируют или действительно наполнены смыслом? Наша способность к общению, а вместе с ней и возможность жить насыщенной жизнью тонут в информационном шуме, который мы сами и создаем. На нас пагубно влияет нехватка осмысленных диалогов. Когда вы отправляете смс, оно успевает слетать на Луну и обратно, но сами вы едва ли способны сказать другому человеку то, что написали в сообщении. В западных странах самая частая причина развода – неумение общаться. И это не удивительно, ведь среднестатистическая пара проводит больше времени перед телевизором, чем в разговорах друг с другом.

Отодвигая на второй план реальные встречи, человек утрачивает основные социальные навыки, теряет способность понимать выражение лица или эмоции, сопровождающие тот или иной жест. Если вы не тренируете эти умения, в мозге ослабевают зоны, отвечающие за непринужденное общение. Ваши разговоры становятся неуклюжими, и вы часто не понимаете или вообще пропускаете едва заметные невербальные сообщения (жесты, язык тела, выражения лица). Увеличение времени, проведенного в интернете, может иметь серьезные последствия для психики. Я разговаривал с детским и подростковым психологом в Стокгольме и она упомянула, что видит отчетливую связь между тем, что подростки отказываются от физической (и/или социальной) активности в свободное время и выбирают компьютер, и развитием у них депрессии. Исследования показывают, что интенсивное использование интернета может привести не только к депрессии, но еще и к сильному чувству одиночества, растерянности, росту тревоги, утомления и к зависимому поведению, которое еще сильнее подавляет социальные навыки.

В общении в Сети по-прежнему гораздо больше анонимности и изолированности, чем при живых встречах, и оно не дает необходимый вам человеческий отклик. Реальные встречи учат реагировать интуитивно, поскольку в отличие от чата у вас не так много времени на раздумья. Еще они учат социальным нормам: как разговаривать с незнакомцами, знакомиться с новым сотрудником на работе или как вести себя на торжественном ужине. Образовательный фильм на Youtube может помочь, но не заменит живой опыт, который укрепляет нейронные связи, необходимые для сложных ежедневных взаимодействий.

---

[6] Время, проведенное за компьютером, не прибавляет часов в сутках (хотя это было бы очень удобно), а значит, другая ваша деятельность должна сократиться на полчаса, чтобы покрыть «компьютерный час». Но откуда именно вычитаются те самые полчаса, Ние и Хиллиджас умалчивают.

Доказательства того, что наша способность общаться ослабла, можно найти везде. Мичиганское исследование показало, что уровень эмпатии у подростков значительно снизился по сравнению с 1980 годом, и самое серьезное снижение прослеживается с 2011 года. Объяснение, которое дают ученые, вы уже слышали: молодежь тратит меньше времени на социальную активность и гораздо меньше участвует в жизни различных клубов по интересам и мероприятиях, тренирующих эмпатию. Западный мир накрыла волна нарциссизма, и молодые люди больше не интересуются друг другом.

У всех людей примерно одни и те же социальные проблемы. Политики – не исключение. Пока сложно представить себе международный саммит конфликтующих друг с другом стран, участники которого неверно трактовали бы выражения лиц и эмоциональные сигналы. Или что у них отсутствует способность понимать чувства противоположной стороны. Однако многие исследователи говорят, что мы движемся именно в этом направлении.

Но ведь мы общительны как никогда?

Может показаться, что все прочитанное вами выше противоречит тому, что на самом деле происходит в вашей жизни, ведь социальные сети все-таки сделали мир гораздо более открытым. Те 350 миллиардов смс как раз доказывают, что мы невероятно много общаемся. И это правда. Еще никогда за всю историю человечества мы не были так связаны со всем происходящим в мире и осведомлены обо всем, что творится на планете.

Но Facebook, Instagram и Snapchat вовсе не помогли повысить эмпатию, они только все усугубили. Никогда раньше мы не были так жестоки в то же время так безнаказанны. Соцсети хороши для распространения информации, но пока, за редким исключением, гораздо хуже распространяют способность сопереживать. Факт, подтвержденный исследованиями Гетеборгского университета: чем больше времени мы проводим в Facebook, тем хуже себя чувствуем. Те, кого мы видим в соцсетях – это улучшенные версии реальных людей. Это не настоящие, а *условные* люди. Если бóльшая часть нашего общения проходит в соцсетях, мы делаем вывод, что все эти люди симпатичнее и счастливее нас. И начинаем чувствовать себя хуже. (И, возможно, пытаемся как-то все исправить, выбирая более симпатичный аватар).

Ничего нового. Раньше мы заменяли друзей и семью телевизором. Нашими друзьями становились люди с экрана. Спросите кого-нибудь, кто посмотрел несколько сезонов какого-нибудь сериала, и он скажет вам, что «знает» его героев. Те самые «Друзья» – один из самых успешных сериалов за всю историю. Его название указывает на дружескую связь между героями, а также является *инструкцией* для зрителя. Теперь это ваши друзья.

Разница между теле-приятелями и друзьями из Facebook в том, что раньше мы как правило осознавали, что телегерои выдуманы[7]. Какими бы реальными ни казались Даниэль и Сандра из сериала «Бесконечно далеки», мы знали, что никогда не встретим их на улице. Но в соцсетях грань между реальностью и фантазией размывается. Теперь существуют «настоящие» люди, которые кажутся такими же милыми, умными и счастливыми, как герои сериалов. Они в нашем списке друзей. Раньше мы стремились жить так, как нам показывали по телевизору (из-за этого росли наши материальные запросы, а вместе с ними и тревога, если эти запросы не были удовлетворены), а теперь гонимся за недостижимым из соцсетей. Мы листаем ленту новостей и, вторя жалобной песне служанки Лины из «Эмиля из Леннеберги», встревоженно

[7] Хотя не всегда. Люди в депрессии иногда воспринимают телеперсонажей как своих настоящих друзей. Что, возможно, объясняет результаты исследования 2007 года: несчастные люди смотрели телевизор значительно больше, чем счастливые. У них, во-первых, было меньше общения. А во-вторых, они сравнивали себя со «счастливыми» людьми из телевизора, не понимая, что это выдумка. Точно так же мы теперь ведем себя в Фейсбуке.

спрашиваем себя, где же наши друзья, почему мы не с ними, и нам тоже хочется такую дорогую штуку.

Это уже стало частью нас, хотя признаться в этом трудно. Мы эксперты в изобретении объяснений, почему новые технологии хороши для общения. Я уже приводил в пример Pokemon Go. Истерия вокруг этой игры до сих пор не улеглась. Нет, я спокойно отношусь к Pokemon Go – за исключением тех моментов, когда едва не сбиваю кого-нибудь, кто в погоне за очередным монстром, выходит на дорогу, уткнувшись в телефон. Если хотите – играйте, я вам мешать не буду. Но я каждый раз поражаюсь, когда слышу, почему играть в Pokemon Go хорошо.

«Люди выходят на улицу и двигаются; это способствует общению, ведь ты постоянно встречаешь других игроков. Подтверждено исследованиями!».

Старый город в Стокгольме vs Pokemon Go. Люди стоят вдоль домов. Фотография сделана за секунду до того как я, спрятавшись за угол, крикнул «Да-а-а! Драгонит!», чтобы увидеть, как двести человек одновременно поймут, что ищут не там

Хм-м. Исследование показало, что тот, кто страдает боязнью открытых пространств или тревожным расстройством, и обычно никогда не выходит из дома, может изменить свое поведение, так как для того, чтобы играть в Pokemon Go, необходимо выйти на улицу. Но на этом все полезное воздействие этой игры заканчивается. А цель этой книги – не в том, чтобы вы просто куда-то пошли и стояли бы там, уткнувшись в телефон. Если на этом же месте окажется еще несколько сотен человек, и все они будут делать то же самое, это вовсе не значит, что вы вступите с ними в контакт. Это значит лишь то, что вы тоже превратитесь в такую же легкую добычу для карманников, как и все остальные ловцы Пикачу.

Вы не такой

Да-да, знаю. Я даже здесь вас слышу – в своей книге. К вам это все не относится. Даже если вы пользуетесь телефоном чуть больше, чем необходимо, вы все равно прекрасно встречаетесь с людьми. Вы понимаете, что социальные сети – это не реальность и общение, как правило, не доставляет вам трудностей. Конечно, это вполне возможно.

Что ж, давайте проведем небольшой тест, чтобы понять, действительно ли вам нужна эта книга. (Кто-то наверняка решит, что с этого и нужно было начинать. Что ж, лучше поздно, чем никогда). Ниже вы найдете 21 вопрос, касающийся тех областей, где навыки общения становятся все хуже по мере развития технологий. Подумайте над каждым вопросом и дайте честный ответ: да или нет. Сделайте это для себя. Другим знать ваши ответы необязательно.

• Вам трудно смотреть в глаза собеседнику?
• Вам трудно понять настроение или язык тела другого человека?
• Трудно ли другим понимать ваше поведение и эмоции?
• Вам говорят, что вы кажетесь рассеянным?
• Вас часто спрашивают, все ли у вас в порядке?
• Вы чувствуете себя некомфортно, когда друзья или родственники вас обнимают?
• Вы чувствуете себя некомфортно, когда знакомитесь и пожимаете кому-то руку?
• Вам трудно попросить совета?
• Вам трудно признавать свои ошибки?
• Вам трудно выражать свое мнение в группе?
• Случается ли вам делать то, чего не хочется, лишь бы не расстроить кого-то?
• Вам сложно открыто говорить о своих чувствах?
• Вам становится скучно, когда кто-то подробно рассказывает о своих эмоциях?
• Трудно ли вам поставить нужды и чувства другого выше собственных?
• Бывало ли так, что кто-то вызывал у вас отрицательные эмоции, и вы переставали общаться с ним, вместо того чтобы открыто поговорить?
• Чувствуете ли вы отдаленность или отчуждение, когда друг или родственник рассказывает о своих проблемах?
• Вам трудно говорить о чувствах с важными для вас людьми?
• Трудно ли вам мотивировать других?
• Радуются ли другие вашему присутствию?
• Понимают ли другие люди ваши пожелания и следуют ли им?
• Бывает ли так, что изменение вашего поведения оказывает влияние на других людей?

Эти вопросы затрагивают такие сферы, как невербальная коммуникация, самооценка, эмпатия, умение слушать, разрешать конфликты и быть лидером. Если вы ответили «да» на один из первых 18 вопросов или «нет» на один из трех последних, предлагаю вам почитать еще немного, ведь мы только что выявили области коммуникации, которые вам нужно научиться контролировать, чтобы развить шестое чувство.

Единственное условие счастья

Медсестра Бронни Вэр много лет работала в хосписе с людьми, которым оставалось жить от трех до двенадцати недель. Она спрашивала, о чем они больше всего жалеют в своей заканчивающейся жизни. (Надо сказать, не самый удачный вопрос для того, кому остается жить совсем немного). Никто из опрошенных не ответил, что сделал слишком мало публикаций в

Instagram, посмотрел слишком мало подкастов или что стоило бы посмотреть все сезоны «Далласа», а не только первые четырнадцать. А сожалели они о том, что слишком много работали и не уделяли достаточно внимания самым важным для себя отношениям, и не позволили себе прожить счастливую жизнь. Вот как это объясняет Бронни: «Многие из них только в конце жизни поняли, что счастье – это выбор».

Позвольте еще раз напомнить. *Оставаясь глухими к чужим чувствам, мыслям и эмоциям, мы теряем одну из главных составляющих человеческого счастья – живые отношения с другими людьми.*

Более того, хорошие отношения с друзьями и семьей – единственная необходимая составляющая счастья. Единственная необходимая. Там были и другие «ингредиенты», но если нет хороших отношений, то они не помогут.

Удручает, насколько трудно нам это понять. Психолог Николас Эпли[8] тестировал людей, ежедневно отправлявшихся в Чикаго на поезде. Сначала он спрашивал, насколько хорошей, по их мнению, была бы поездка, если бы они а) сидели в одиночестве и наслаждались этим, б) разговаривали с соседом или в) делали бы то, что обычно. Опрошенные ответили, что самой неприятной считают поездку, во время которой нужно разговаривать с соседом. Потом участников попросили в следующей поездке либо а) сидеть в одиночестве, б) разговаривать с соседом, в) делать то, что обычно. Догадайтесь, кто потом сказал, что поездка получилась самой лучшей? Конечно, те, кому пришлось разговаривать с незнакомцем.

Именно такой «приставучий» метод с большим успехом использовал в метро мой приятель: утром по дороге на работу он заговаривал с незнакомыми женщинами, которые выглядели скучающими. Для флирта он выбрал худшее место и время. Но женщины, с которыми он говорил, неожиданно получали интересное общение вместо очередной скучной поездки, а сам он получил немало записок с номерами телефона.

Ваш мозг хочет общаться

Ладно, хватит нагнетать. Главное вы поняли. Но к счастью, все можно изменить. Просканировав мозг, исследователи обнаружили, что мы можем вернуть контроль над ним и заставить быть эффективнее в ситуациях, связанных с общением. Вы можете снова научиться общаться. Вы способны даже улучшить свои навыки. А это принесет немало положительных результатов. Вот один из них: когда вы начинаете больше общаться, вы становитесь умнее. Психолог Оскар Ибарра исследовал 3500 человек и обнаружил, что ежедневное общение увеличивает активность мозга и улучшает когнитивные функции. Ибарра выявил прямую зависимость между тем, сколько вы общаетесь с друзьями, и насколько хорошо справляетесь с тестом на проверку памяти. Участники, которые перед тестированием провели десять минут с друзьями, показали результаты лучше, чем те, кто десять минут читал или смотрел телевизор. Ничего удивительного. Когда вы разговариваете с другими, мозг участвует в интенсивном обмене разнонаправленнной информацией, которая представляет собой как слова, так и невербальные сигналы. Вам также необходимо соотносить содержание разговора с тем, о чем говорилось раньше, и стараться все запомнить. Не удивительно, что в это время память и внимание стимулируются лучше, чем при пассивных занятиях, таких как чтение (как бы сильно оно ни стимулировало мыслительный процесс).

Вы только выиграете, тренируя социальное шестое чувство. И у вас получится, ведь ваш мозг *стремится* к этому. Он наказывает вас, когда вы ощущаете отстраненность от мира и

[8] Николас Эпли (Nicholas Epley) – американский психолог, обладатель премии Общества личностной и социальной психологии (2008) и премии Американской психологической ассоциации (2011), автор книги «Интуиция. Как понять, что чувствуют, думают и хотят другие люди».

одиночество, но поощряет, когда вы чувствуете связь с обществом и миром. Ощущение насыщенности жизни, как, например, при влюбленности, свидетельствует об избытке дофамина в мозге. Вы получаете химическое поощрение, когда занимаетесь определенным видом деятельности. И это ощущение резко отличается от того, что вы чувствуете, когда подобного поощрения нет – когда вы изолированы от общества.

Исследователи сканировали мозг людей, играющих в компьютерную игру. Испытуемые бросали мяч игроку, который, как им сказали, находился в другом помещении. Однако никакого другого игрока не существовало, участники эксперимента играли с компьютером, который был запрограммирован так, что через некоторое время переставал кидать мяч обратно. Игрок больше не получал мяч, и лишался взаимодействия с партнером. И тогда в его мозге активировались те же участки, что и при физической боли.

Вывод очевиден: мозг хочет, чтобы вы были счастливы. Он хочет, чтобы вы встречались с людьми. Вам от этого хорошо. А когда этого не происходит, вы испытываете боль – в буквальном смысле. Возможно, вы не виноваты в том, что в нашем новом глянцевом мире ваша способность поддерживать общение, наполненное смыслом, снижена. Однако вы можете все изменить.

Как сказал основатель современной психологии Уильям Джеймс: «Величайшее открытие моего поколения заключается в том, что человек способен изменить свою жизнь, всего лишь изменив точку зрения».

Пора перевести взгляд с социальных заменителей на реальный мир. Потому что вы достойны отношений, в которых можете быть собой, без грима и совсем не идеальными, но все равно удивительными и неповторимыми. Во всех сферах жизни. Даже Google – компания, косвенно виновная в ухудшении нашей способности общаться, – пришла к выводу, что человек не становится супер-продуктивным, пока не почувствует себя достаточно уверенно в социуме и не перестанет бояться провала перед коллегами. С Google солидарна Эми Эдмондсон из Гарвардской школы бизнеса, которая долгое время изучала связь между продуктивностью и уровнем уверенности человека в обществе, и пришла к аналогичным выводам. Но Google потребовалось пять лет, тьма ученых и куча денег, чтобы понять очевидное.

Обладая шестым чувством, вы не просто сделаете свои встречи с другими людьми наполненными смыслом, вдохновляющими и продуктивными. У вас появится свобода помогать другим. Ведь люди вокруг вас тоже живут в неведении. Так почему бы легонько и дружелюбно не подтолкнуть их на путь улучшения навыков общения? Они будут вам благодарны. Как говорит Эпли, никто не машет первым, но все машут в ответ. С шестым чувством вы можете сделать так, чтобы все хотели вам помахать.

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.