



Что с нами будет? Письма ученых о самом важном

Каждую неделю — научно обоснованный сценарий будущего

В мире ежедневно происходят тысячи событий. Новости пугают и тревожат, радуют и обнадеживают. Но что действительно влияет на нашу жизнь? Какие открытия, технологии и явления меняют настоящее и формируют будущее? Каждую неделю по нашей просьбе ученые из разных областей рассуждают об этом в совместном проекте [Фонда инфраструктурных и образовательных программ \(Группа РОСНАНО\)](#) и «Бумаги».

Пообщаться с учеными — авторами рассылки, задать вопросы и поделиться впечатлениями о проекте можно в [теграм-чате](#), а также на [вебинаре](#), который состоится 1 апреля.

Присоединяйтесь!



ФОНД ИНФРАСТРУКТУРНЫХ
И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ПРОГРАММ
Группа РОСНАНО

Бумага
paperpaper.ru

28 марта 2020 года, +8, ясно

Это первое письмо нашей научной рассылки. В нем — взгляд психолога на то, что происходит с нашими отношениями в изоляции и какую роль в этом играют современные технологии.



Привет!

Меня зовут Ольга Сорина, я практикующий психолог. В 2016 году я создала центр психологической помощи сотрудникам благотворительных организаций «[Вдох](#)», где мы проводим консультации и супервизии.

Моя специализация — проблемы профессионального самоопределения, например поиск призыва, эмоциональное выгорание, творческие кризисы. Хотя в последнее время из-за пандемии в мире я всё чаще стала задумываться еще и о человеческих отношениях.

В этом письме я бы хотела поговорить о том, почему хорошо, что в карантине мы оказались сейчас, а не пять лет назад, как меняются отношения между людьми в кризис и за счет каких личных качеств можно извлечь пользу из экстремальных ситуаций. Приступим.

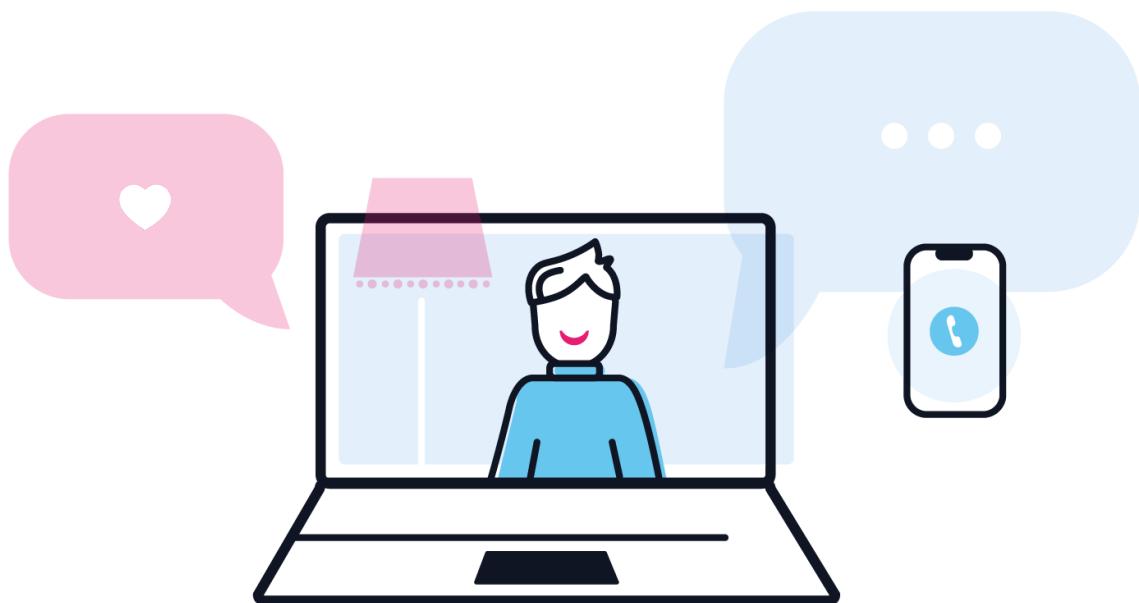
Что происходит с нашими отношениями?

Кому вы сейчас звоните узнать, как дела? С кем договариваетесь о встрече онлайн? Общаетесь ли вообще с друзьями? На примере своих коллег и клиентов я заметила, что сегодняшний кризис — это проверка отношений. Если у человека были сильные социальные

связи в обычной жизни — они усиливаются и создают для него опору, помогая выдержать то, что происходит. А если связи были слабыми и поверхностными, то такие контакты проверку на прочность не проходят.

При этом сейчас пережить кризис без серьезных потерь нам легче, чем если бы на всеобщий карантин мы ушли, например, пять лет назад. Потому что сегодня мы можем не только общаться с кем угодно и когда угодно, но и видеть группы людей не выходя из дома.

В последние дни все пользуются сервисом Zoom. Сейчас это приложение [скачивают](#) чаще, чем TikTok. Я сама узнала про него недавно.



Zoom, Skype, Hangouts дают возможность не просто знать, что люди тебя слышат, как на вебинаре, но и видеть реакции собеседников и реагировать самому. А это наша важная потребность — видеть других и быть увиденными как в физическом, так и в психологическом плане.

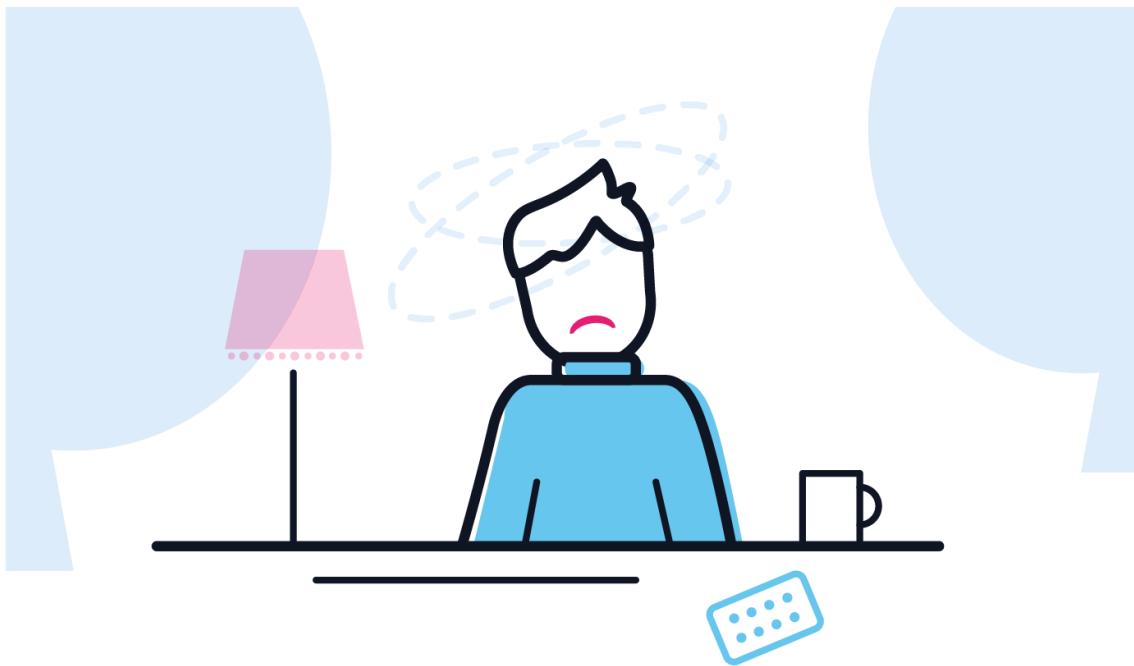
В общем, моя гипотеза заключается в том, что сейчас укрепляются те отношения, которые и так были довольно

глубокими, даже если при этом люди общались не часто. И парадокс в том, что люди с крепкими связями, которые физически находятся далеко друг от друга, сейчас за счет онлайн-общения могут стать ближе.

Что произойдет, если оказаться в социальной изоляции?

В психологии есть понятия «социализация» и «индивидуализация». И если смотреть на них с терапевтической точки зрения, то это силы внутри нас, которые имеют разный вектор. С одной стороны, мы все стремимся к одиночеству: быть самим собой, слышать свои желания, делать то, что мы хотим. А с другой — нам важно быть с людьми, разделять переживания, чувствовать любовь, привязанность. Эти две силы есть в каждом человеке, и они всегда противоборствуют.

Но когда у нас нет возможности удовлетворить одну из потребностей — например, сейчас мы не можем пойти и просто пообщаться с кем-то или выйти в кафе и побывать среди людей, — одиночество, хотя это и важный элемент нашего внутреннего мира, может переживаться тяжелее.



Многие исследования доказывают, что люди с трудом [справляются](#) с полным одиночеством и социальной изоляцией. Так, в 2008 году психолог Ян Роббинс вместе с телекомпанией «Би-би-си» [провел](#) эксперимент: он посадил шесть добровольцев в звукоизолированные камеры на 48 часов. В результате у волонтеров возникла тревожность, галлюцинации, нарушения психики и появились навязчивые мысли.

В заключение скажу, что сейчас жители всех стран меняют свой привычный образ жизни. Это происходит как на глобальном, так и на микроуровне, и сложившаяся ситуация требует от нас [гибкости](#). Если человек гибкий внутри или стремится быть таким, то есть может менять отношение к разным феноменам в его жизни, то он будет искать в этом внутренние возможности, и кризис для него станет точкой роста.

Где можно узнать обо всем этом подробнее?

О том, как вынести максимальную пользу из кризисных ситуаций, читайте в книге Нассима Николаса Талеба «Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса». Его теория гласит, что мы готовимся к тому, что было раньше.

Например, сейчас пройдет эта пандемия, и мы будем готовы к следующей. Но вероятность того, что наступит следующая пандемия, — минимальна. Зато произойдет что-то еще, что станет новым вызовом для нас. Поэтому задача и общества, и государства, и бизнеса — создавать антихрупкие модели, которые будут устойчивы вне зависимости от происходящего.

Еще рекомендую посмотреть [лекцию](#) психолога Сьюзан Пинкер о том, почему на острове Сардиния люди в шесть раз чаще доживают до ста лет, чем жители материковой части Италии. По мнению Пинкер, дело тут не только в количестве солнечных дней и средиземноморской диете, но и в крепких социальных связях.

Тем, кто хочет больше узнать о жизни в полной изоляции, советую прочитать [текст-эксперимент](#) издания «Нож». В нем автор неделю сидел дома и разговаривал только с самим собой. А на сайте «Би-би-си» [можно посмотреть](#), как во время эксперимента Яна Роббинса вели себя экстраверты и интроверты.

На этом у меня всё.

Оставайтесь дома, но не забывайте звонить родным и друзьям

В среду 1 апреля в 19:00 мы проведем вебинар с Ольгой Сориной на тему мотивации. Чтобы принять в нем

участие, регистрируйтесь по [ссылке](#).

На вебинаре психолог прочитает лекцию, а потом все желающие смогут задать ей вопросы. Если у вас уже сейчас есть, что спросить, пишите в [чат](#) рассылки.

sciencebarhopping.ru

Вы получили это письмо, потому что подписались на рассылку проекта Science Bar Hopping. Спасибо!

[Отписаться](#)

mailerlite