

# Содержание

БЛАГОДАРНОСТИ .....	5
ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ ЗАЧЕМ Я НАПИСАЛ ЭТУ КНИГУ .....	7
<b>ГЛАВА 1. НОВАЯ МОДЕЛЬ ОБЩЕНИЯ</b> .....	16
<b>ГЛАВА 2. НАШИ ЛЮБИМЫЕ СТЕРЕОТИПЫ О СВЯЗЯХ</b> .....	27
<b>ГЛАВА 3. ЧТО ТАКОЕ НЕТВОРК-НАУКА</b> .....	38
<b>ГЛАВА 4. ДВА ГЛАВНЫХ ЗАКОНА НЕТВОРК-НАУКИ</b> .....	48
<b>ГЛАВА 5. ДВЕ СТРАТЕГИИ ПРЕВРАЩЕНИЯ СВЯЗЕЙ В ДЕНЬГИ</b> .....	55
<b>ГЛАВА 6. ФОРМУЛА ДРУЖБЫ</b> .....	59
<b>ГЛАВА 7. СИЛЬНЫЕ СВЯЗИ. ЧИСЛО ДАНБАРА И КРУГИ БЛИЗОСТИ</b> .....	66
<b>ГЛАВА 8. SIMPLEX- И MULTIPLEX-ОТНОШЕНИЯ</b> .....	79
<b>ГЛАВА 9. СИЛА СЛАБЫХ СВЯЗЕЙ</b> .....	85
<b>ГЛАВА 10. СУПЕРСИЛА «СПЯЩИХ» СВЯЗЕЙ</b> .....	92
<b>ГЛАВА 11. TAKERS, GIVERS, MATCHERS</b> .....	100
<b>ГЛАВА 12. БРОКЕРЫ, ХАБЫ И СУПЕРКОННЕКТОРЫ</b> .....	114
<b>ГЛАВА 13. НАСТАВНИКИ, ПОКРОВИТЕЛИ, МЕНТОРЫ</b> .....	134
<b>ГЛАВА 14. СООБЩЕСТВА</b> .....	143
<b>ГЛАВА 15. ЛИЧНЫЙ СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ</b> .....	168
<b>ГЛАВА 16. ЗАПИСНАЯ КНИЖКА ОТЦА</b> .....	175
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ВАША НЕТВОРК-СТРАТЕГИЯ .....	180



# Благодарности

Моей группе опоры в лице супруги, мамы, сестры, дочери и сына.

Моей супруге Ольге — за помощь в работе над этой книгой, но — главное! — за ее безусловную любовь, заботу, мотивацию и поддержку моих предпринимательских потуг.

Моим лучшим друзьям — Торгому Варжапетяну, Евгению Левшевичу и Ави Наси (Avi Nasie) — за то, что они принимают меня таким, какой я есть, и учат меня дружить.

Менторам и наставникам, встретившимся мне на жизненном пути, — Энди Флемингу (Andy Fleming), Джону Хейферу (John Hafer), Дереку Вету (Derek Vett), Соли Канесу (Soli Kanes), Александру Рудому, Борису Миркину, Нине Зверевой, Андрею Волкову, Сергею Градиоровскому и Александру Идрисову — за их влияние на мои компетенции, мое мышление и мои ценности.

Моим коллегам по бизнес-школе «Сколково» Андрею Раппопорту, Андрею Шаронову, Евгению Овасапян, Михаилу Тузову, Павлу Горелову, Алексею Чуйкину и Марату Атнашеву — за то, что пригласили меня в команду Школы, доверяли амбициозные проекты и тем самым подарили мне удивительные пять лет личной трансформации.

Моей топ-команде в бизнес-школе «Сколково» Илоне Берштейн, Марии Поликарповой, Марине Макаровой, Дарье Мищенко, Екатерине Кутузовой, Ивану Хворову, Веронике Хра неко, Алене Мякишевой, Елене Николаевой, Татьяне Фроловой и Милене Милич — за то, что терпели мой характер и самоотверженно пускались вместе со мной в смелые эксперименты.

Профессорам Киту Гудаллу (Keith Goodall) и Джеку Вуду (Jack Denfeld Wood) — за особенно ценные знания и опыт, внесенные мной из программы SKOLKOVO Executive MBA.

Моим одноклассникам по EMBA-8 Павлу Биленко, Владимиру Волошину, Павлу Чумаку — за их помощь и советы.

Выпускникам программ SKOLKOVO MBA и EMBA, поступившим на программы или закончившим их в 2015–2019 годах — за то, что не давали расслабиться и занимали образовательную позицию.

Моим друзьям и членам моего личного совета директоров Марату Куникееву, Анжеле Рябовой, Алексею Горячеву, Алексею Новикову, Антону Ситникову, Андрею Батанову и Дмитрию Тамурка — за то, что они идут рядом, служат для меня ролевой моделью предпринимателя и помогают мне видеть себя со стороны.

Моим друзьям Павлу Биленко и Дамиру Хайрову — за предоставленное плечо в очень непростую для меня минуту.

Моим коучам Максиму Имассу, Лене Фейгин, Кристине Белавич — за их поддержку, помощь в понимании себя и достижении амбициозных целей.

Моим партнерам по совету Предпринимательского клуба «СКОЛКОВО E-CLUB» Максиму Карпову, Вадиму Зеленскому, Юрию Еременко, Дамиру Хайрову, Анжеле Рябовой, Алексею Горячеву, Виталию Полехину и Андрею Шейну — за их дружбу и партнерство, а также за то, что познакомили меня с форматом форум-групп, сильно повлиявшим на мою жизнь.

Моим партнерам по Sapiens Lab Андрею Михайленко, Владимиру Родченко, Алексею Ёжикову, Геннадии Молчанову и Дмитрию Кононову и Катрин Александровой — за открытость, взаимную поддержку и интеллектуальный вызов. А Андрею Михайленко отдельная благодарность за «фактор Черчилля».

Моему партнеру и другу Антону Васильеву — за то, что познакомил меня с нетворк-наукой, помог сделать в ней первые шаги.

Моим ученикам Артему Денисову, Владимиру Самохвалову, Марату Куникееву, Евгению Орешину, Владимиру Родченко и Павлу Бессонову — за их доверие, любознательность и обратную связь.

Моему копирайтеру и редактору Ольге Крыловой — за бесценную помощь в работе над этой книгой.

И всему моему окружению — за то, что оно у меня есть!

# Введение, или Зачем я написал эту книгу

Эта книга — мой ответ на один очень важный вопрос, который помог мне качественно изменить жизнь. Этот вопрос, я уверен, встает и перед многими из вас: **как превратить записную книжку в инструмент для развития жизни?**

Я всегда был коммуникатором. У меня отлично получалось общаться с людьми. Навыки общения помогали, когда я был проповедником, менеджером по продажам в крупной корпорации, предпринимателем. Я жил в трех и успешно работал в десятках стран мира — и все благодаря умению находить общий язык и устанавливать связи с людьми разных культур, менталитета и социального положения.

Но я никогда толком не понимал, что такое нетворк и почему он требует к себе системного отношения. Как человек, воспитанный в среде гуманитарной интеллигенции, я всегда считал естественность основой любых отношений. И все проявления системности по отношению к социальным связям казались мне чем-то неискренним. Изменение этой парадигмы произошло самым естественным образом — на личном опыте.

В 2013 году я вернулся в Россию после долгого периода жизни в Израиле. Как это часто бывает у активных людей среднего возраста, я решил круто изменить жизнь. Позади были развод и продажа бизнеса. Впереди ждало что-то пока неизвестное, но освежающе новое, обязательно интересное и приносящее удовольствие.

Россия на тот момент была для меня *terra incognita*. В результате долгого отсутствия в стране я утратил все связи, за исключением нескольких отраслевых контактов «из прошлой жизни». Но я твердо понимал, чего хочу: создать новую семью, попасть в новую интересную среду, найти новые смыслы, заработать новые деньги, а также продолжить образование. Так я оказался в числе слушателей программы Executive MBA в Московской школе управления «Сколково». Через год после окончания программы я полностью вышел из телеком-индустрии и, к своему удивлению, возглавил продажи в той же бизнес-школе «Сколково». А еще через два года стал директором программ MBA и Executive MBA.

Признаюсь, я рассчитывал проработать в бизнес-школе полтора-два года. Но эта вдохновляющая среда предпринимателей и управленцев захватила меня на целых пять лет. И, конечно, подарила мне большое количество интересных и полезных связей. В 2020 году, решив продолжить карьеру вне стен Школы, я стал задумываться о том, что делать дальше, и отправился за советом к Андрею Раппопорту<sup>1</sup>, к которому относился как к своему наставнику. Поделившись с ним раздумьями и сомнениями, я услышал такие слова: «Ты же всех знаешь! Всех! Ты же все понимаешь про людей! У тебя прекрасная записная книжка! Мне странно, что ты задаешь мне такие вопросы!»

Я уходил с той встречи со смешанными чувствами. С одной стороны, я понимал, что Андрей Натанович прав. С другой стороны, я задавал себе следующие вопросы: «Что значит, что я знаю всех? Что значит, что у меня большой нетворк? Что значит, что у меня большая записная книжка? Как этим пользоваться? Как это структурировать? Как это монетизировать? Как выстроить стратегию?»

Этого я не понимал.

---

<sup>1</sup> Андрей Натанович Раппопорт – партнер-учредитель, председатель координационного совета Московской школы управления «Сколково».

Как всегда бывает в таких ситуациях, в поисках ответов на волнующие меня вопросы я стал обращаться к опытным экспертам. Так я познакомился с Антоном Васильевым, вместе с которым начал переосмысливать и структурировать окружение. Эти занятия, благодаря глубокой практике Антона в коучинге и его потрясающему отношению к людям, помогли мне переосмыслить многое и начать систематизировать обширные связи. Я открывал различные модели и инструменты, которые можно использовать для управления кругами общения. Но главное, что я тогда осознал, — это свои цели. А также то, какие люди мне нужны для осуществления этих целей и как этих людей привлечь в свою жизнь.

Закончив этот курс, я понял, насколько недооцененным был в моей жизни такой мощнейший актив, как связи. И видя, что у подавляющего большинства знакомых картина абсолютно такая же, я стал придумывать разные проекты, связанные с искусством управления личным социальным капиталом человека.

Так и зародилась идея этой книги, в которой я собираюсь рассказать, как формировать окружение осознанно и системно.

<b>МОИ АКТИВЫ</b>	<b>МОИ ПАССИВЫ</b>
• Кого знаю я	• МОИ СТЕРЕОТИПЫ
• КТО ЗНАЕТ МЕНЯ	• МОИ КОМПЛЕКСЫ
• КАК Я ОБЩАЮСЬ С ЛЮДЬМИ	• МОЯ ЛЕНЬ
• ЧТО Я ПОНИМАЮ ПРО СВЯЗИ	• МОИ СЛЕПЫЕ ЗОНЫ
• МОЯ НЕТВОРК-СТРАТЕГИЯ	• МОЯ ОБИДЧИВОСТЬ
	<b>МОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ КАПИТАЛ ?</b>

#### **БУХГАЛТЕРСКИЙ БАЛАНС НЕТВОРКА**

*Как и в случае с финансовым капиталом, наш социальный капитал представляет собой разницу между нашими активами и пассивами*

И предложу вам взять на вооружение методики, инструменты, техники и подходы стратегического нетворкинга.

«Стоп! — скажете вы. — Инструменты и техники? А как же искренность? Почему я должен верить на слово автору очередной книжки про нетворкинг, что систематизация связей не скажется на искренности отношений?»

Понимаю! Стереотип, согласно которому системность отношений и их искренность — взаимоисключающие понятия, прочно прописался в нашем сознании. Я и сам так думал! И постоянно сталкиваюсь с этим убеждением при работе с людьми, которые приходят ко мне разобраться со своим нетворком. Это ошибка: между системностью и искренностью противоречия нет.

Когда мы впервые осуществляем системный аудит окружения, нам действительно приходится подходить к вопросу рационально. «Кто сильнее меня, а кто слабее? Кто мне нужен, а кто нет? Кто тянет меня вверх, а кто вниз? Кого я хочу видеть возле себя, а кто оказался рядом случайно?» — на эти и аналогичные вопросы мы отвечаем себе. Но, разобравшись с ними, мы вполне можем найти правильное место и своим эмоциям.

В книге мемуаров «Пять откровений о жизни» паллиативная медсестра из Англии Бронни Вэр (Bronnie Ware), долгие годы работавшая с уходящими из жизни людьми, приводит пять самых частых предсмертных сожалений своих пациентов. Одно из них звучит так: «Как жаль, что я не проводил достаточно времени с близкими людьми». В другой редакции приведена иная формулировка: «Как жаль, что я растерял друзей». Как вы думаете, почему в конце жизни люди имеют подобные сожаления? У меня есть гипотеза.

Во-первых, порой мы почти не принадлежим себе — жизнь диктует нам свои правила и условия. Мы крутимся как белки в колесе, решаем огромное количество задач, добиваемся каких-то целей, хватаясь то за одно, то за другое: семья, карьера, работа, финансы, здоровье, близкие.

Если у нас недостаточно осознанности и дисциплинированности, то в этом жизненном калейдоскопе значимые для нас



отношения неизбежно отойдут на второй план. Мы говорим себе «потом» и не инвестируем должных усилий в поддержание тех связей, которые ценим. В результате близкие люди от нас отдаляются. Или нам самим не с руки «возвращаться» в отношения после долгого отсутствия. И мы теряем тех, кого, возможно, не должны были бы терять!

Во-вторых, чтобы не потерять близких, нужно определить, кто же именно эти близкие! Недавно один мой ученик поделился большой и насущной проблемой: больше десяти лет он боится приезжать на родину, в одну из среднеазиатских республик. Его семья — это огромный родственный клан, около 400 человек. И его культура предполагает, что, приехав, он обязательно должен проявить уважение почти к каждому, всем уделить внимание, многим привезти подарки. Ведь он большой человек из Москвы, успешный бизнесмен! А он боится, что необходимость встречаться с огромным количеством людей отнимет у него время и силы, предназначенные для тех, кого он действительно хочет видеть. Ему необходимо было расставить приоритеты и понять, с кем поддерживать близкий контакт, а кого отдалить — вежливо и бережно, чтобы никого не обидеть.

Чтобы сохранять те близкие отношения, которые мы ценим, нужно приоритизировать связи, то есть сказать самому себе: «Вот эти люди для меня действительно важны, а вот эти не очень». Звучит несколько жестко, но *c'est la vie!*

Отсутствие четкой структуры в наших кругах общения вызвано страхом расставить приоритеты. Мы не знаем, как к этому подойти, и не умеем этого делать. И в результате тратим массу времени на людей, которые не являются нам по-настоящему близкими. Похоже, это становится проблемой многих успешных людей.

Не так давно я встречался с одним своим хорошим знакомым, успешным московским бизнесменом. И когда я поделился с ним этими мыслями, он рассказал такую историю: «Недавно я дал задание помощнице систематизировать накопленные мной визитки. Я принес два больших целлофановых пакета визиток, скопившихся за последние пару лет. Разобрав

их, она отдала мне списки — и тут мне стало не по себе. Я понял, что вокруг меня очень много важных людей: и министры, и руководители госкорпораций, и бизнесмены из списка *Forbes*, и представители международных компаний. Но по-настоящему близких мне людей очень-очень мало. Я трачу время на общение с огромным количеством статусных людей и чувствую себя одиноким».

Так что же мы можем сделать, чтобы в конце жизненного пути не жалеть о том, что мы растеряли друзей и проводили мало времени с близкими?

Как минимум стоит отдавать себе отчет в том, что без организации круга общения и расстановки приоритетов у нас не будет возможности понять, кого мы должны беречь и с кем проводить больше времени. На наше счастье, социологи уже выработали подходы, как это сделать.

В 90-х годах XX века британский антрополог и эволюционный психолог Робин Данбар (Robin Dunbar) обнаружил, что наш мозг способен поддерживать достаточный для близости уровень общения в среднем всего со 150 людьми. И если он прав, то Houston, we have a problem! В современном мире практически любой активный человек вынужден поддерживать гораздо большее количество связей: семья, родственники, друзья, партнеры, сотрудники, коллеги, клиенты и т. д. По моим наблюдениям, в телефонах московских бизнесменов в возрасте 35–45 лет содержится в среднем полторы тысячи контактов. Даже если предположить, что за существенной частью этих контактов не стоят хоть какие-то регулярные отношения, то эта цифра все равно гораздо больше, чем 150.

Что же делать? Как научиться держать баланс между тысячей контактов в записной книжке и теми близкими, доверительными кругами общения, которые делают нас людьми?

Именно с такими вопросами мы и будем разбираться на страницах этой книги. Как именно мы будем это делать? Повторю фразу немецкого физика Роберта Киргхофа, который, чуть переиначив Иммануила Канта, утверждал: «Нет ничего практичнее, чем хорошая теория». Я убежден, что при освоении

любого практического инструмента крайне важно понять, почему этот инструмент работает. В какой ситуации им стоит или не стоит пользоваться.

Моя главная задача как автора — предложить вам задуматься! Поэтому я буду рассказывать о методиках, концепциях и подходах, лежащих на стыке социологии и психологии отношений. И все приведенные здесь инструменты, техники и фишки будут основаны на этих знаниях.

На страницах книги будет некоторое количество историй известных людей, моих личных кейсов, а также случаев из опыта моих знакомых и учеников. Но хочу сразу предостеречь тех, кто любит образовательный фастфуд: списка лайфхаков, вырванных из теоретического и жизненного контекста, здесь не будет. Если вам нужны именно они, обратитесь к другой книге: уверен, в серии «1001 правило нетворкинга» вам будет из чего выбрать.

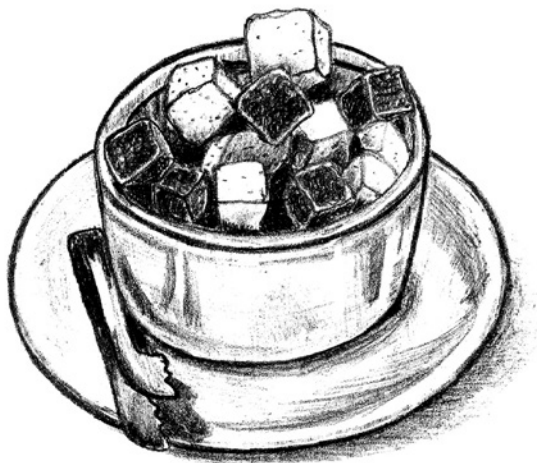
Также поспешу разочаровать тех, кто считает нетворкинг инструментом для получения исключительно материальной выгоды. Безусловно, существенную долю связей мы устанавливаем ради зарабатывания денег. Но я считаю — и постараюсь убедительно показать вам это — что **привычное для многих из нас разделение круга общения на деловой и личный сегменты может стать системной ошибкой и сослужить нам плохую службу**. Да, в нашем окружении есть люди, выполняющие разные роли и служащие разным целям. Но я твердо уверен в том, что гармоничное окружение складывается тогда, когда у нас хватает ума и воли оставаться собой в отношениях с любым человеком.

Работая в качестве индивидуального консультанта с топ-менеджерами и собственниками российских и международных компаний, я постоянно сталкиваюсь с вопросом: «Как продолжать добиваться успеха в бизнесе, не изменяя себе и не надевая масок?»

Не так давно меня спросили: «Разве можно выработать общие принципы общения и с деловыми контактами, и с личными? Ведь у меня совершенно разные ожидания от этих сегментов моего окружения!» Поскольку этот вопрос я слышал далеко не впервые, мне захотелось привести яркий и понятный

пример. Недаром говорят, что хороший пример вдвое дороже хорошего совета.

И тут мой взгляд зацепился за сахарницу, стоявшую перед нами. В ней лежали кубики сахара разного цвета. Я сразу понял, что нашел нужную иллюстрацию.



#### ПРИНЦИП САХАРНИЦЫ

*Наш нетворк состоит из людей, играющих в нашей жизни разные роли, но управлять своим окружением нужно как единым целым*

И ответ сложился сам собой: «Представь, что эта сахарница — твой нетворк. Белые кубики сахара — это твои личные контакты, коричневые — твои деловые связи, а щипцы — это те принципы, которыми ты руководишься, общаясь с людьми, и те подходы, которые ты применяешь. У тебя одна сахарница, один нетворк, и работать с ним нужно как с единым целым».

Почему мы надеваем маски на работе? Почему не позволяем себе быть такими, какие мы есть на самом деле? Мне думается, что поступаем мы так потому, что стремимся встроиться в нужную среду или подстроиться под человека, боясь упустить возможную выгоду. Очевидно, что грань между личностной целостностью и конформизмом очень тонка. Мы не всегда точно

определяем, где пролегает граница наших внутренних принципов, а значит, не до конца понимаем, на какие компромиссы мы готовы пойти в тех или иных отношениях. Но рефлексивный человек со временем обязательно нащупает границы и поймет, где он надевает маски, а где остается самим собой. И вот тогда он задаст себе вопрос: «Готов ли я быть более целостным и сбросить маски?». Каждый ответит на этот вопрос по-своему. У меня, конечно, есть свой ответ — во многом эта книга им и является. А если кратко, то мое мнение по этому поводу лучше всего можно выразить словами Оскара Уайльда: «Будь собой, остальные роли уже заняты!»

Именно эту стратегию я и собираюсь вам предложить — стратегию осознанного и целостного отношения к вашему нетворку. Ко всему вашему нетворку!

Мы привыкли делить свое окружение на части. К деловому нетворку мы относим партнеров, акционеров, коллег, подрядчиков, клиентов — всех тех, с кем мы контактируем по бизнесу и работе. К личному кругу общения мы относим семью, родственников, друзей и знакомых.

«А что, — спросите вы, — разве это неправильно?» Неправильно! А почему — об этом мы поговорим чуть позже.

А пока позвольте мне сказать, кому адресована эта книга. Я написал ее для самого широкого круга читателей, заинтересованных в формировании сильного окружения.

Если хотите, эта книга для тех, кто хочет провести жизнь среди замечательных людей!

Я желаю читателям увлекательного путешествия. Ведь самое главное, что делает нас людьми, — это умение выстраивать отношения. Ибо «нехорошо быть человеку одному»<sup>2</sup>.

Ваш Максим Фельдман

*Москва, июнь 2021 г.*

---

<sup>2</sup> Библия, Бытие 2:18.

# Новая модель общения

Мир меняется так стремительно, что мы не всегда успеваем осмыслить, как эти изменения сказываются на нас, нашей жизни, наших взаимоотношениях с окружающими людьми.

Давайте разберемся, что нового принесли последние несколько десятилетий и как это на нас повлияло.

## **ТРЕНД 1: ЦИФРОВАЯ ПЕРЕГРУЗКА**

Мобильные технологии во многом изменили не только способы нашего общения, но и весь распорядок жизни — мы перегружены коммуникациями.

Мы находимся во власти социальных сетей и мессенджеров. У нас появились проблемы с концентрацией внимания — удерживать его становится все сложнее. Мы путаемся в огромном количестве информации и утрачиваем навык ее сортировки и фильтрации — в результате потребляем огромное количество ненужного нам контента, не замечая, как теряем время и, часто, деньги!

Производители рекламы умело пользуются нашими слабостями и придумывают все новые алгоритмы, наполняющие ленты в Instagram или TikTok контентом, удерживающим наше внимание максимально долго.

Один из героев нашумевшего документального сериала The Social Dilemma от Netflix говорит об этом так:



### ЦИФРОВАЯ ПЕРЕГРУЗКА

*Количество наших коммуникаций неуклонно растет, а глубина связей с людьми становится меньше*

«Мы создали мир, в котором онлайн-связи стали первичными. Особенно это касается представителей молодого поколения. Связь между двумя людьми, устанавливаемая в онлайн-мире, всегда финансируется кем-то третьим, кто манипулирует этими двумя в корыстных интересах. Так что мы создали целое новое поколение людей, живущих и воспитанных в среде, где главным смыслом коммуникаций и культуры является манипуляция»<sup>3</sup>.

Под влиянием соцсетей изменилось наше представление о доступности человека, о легкости установления контакта с ним. Все мы слышали про теорию шести рукопожатий<sup>4</sup>. Сегодня 2,7 млрд пользователей Facebook соединены друг с другом уже не через шесть, а через три «рукопожатия». Или через пару кликов.

<sup>3</sup> Серил The Social Dilemma, слова Джарона Ланье (Jaron Lanier), ИТ-эксперта и пионера виртуальной реальности.

<sup>4</sup> Серия экспериментов американских социологов Стэнли Милгрэма и Джеффри Трэверса, изучавших, через какое среднее количество «рукопожатий» люди в США связаны друг с другом. Данные исследования стали новаторскими, поскольку показали, что человеческое общество являет собой тесно связанные сетевые структуры. Проведенные эксперименты известны под названием «теория шести рукопожатий», хотя авторы никогда их так не называли.

Мобильные технологии сокращают дистанцию и увеличивают скорость нашего взаимодействия. И мы легко вовлекаемся в большое количество коммуникаций одновременно, забывая о собственных границах и размывая свой график. Мы постоянно на связи. Каждый наш рабочий проект — это чат. Каждый семейный отпуск — это чат. Каждое сообщество — это чат. Все индивидуальные контакты — рабочие, личные, дружеские, родственные — тоже чаты.

В результате у нас может складываться ощущение, что с нашими коммуникациями все в порядке. Но цифровая перегрузка приводит к очень существенной проблеме, по поводу которой бьют тревогу психологи во всем мире: у нас сотни или даже тысячи друзей в Facebook, а поговорить по душам не с кем. Знакомо, не правда ли?

## **ТРЕНД 2: ЦИФРОВОЕ ОДИНОЧЕСТВО**

Особенно остро цифровое одиночество мы все ощутили в 2020–2021 годах, впервые столкнувшись с пандемией и самоизоляцией. Вся наша жизнь — работа, обучение, развлечения, общение — на несколько месяцев полностью перешли в онлайн. И пандемия ярко показала, что этого онлайн-общения недостаточно. Наверняка мы все и так это прекрасно понимали. Но, как говорится, лучше один раз пережить, чем десять раз понять.

Я помню, как в апреле 2020 года, в самые первые недели изоляции, в моей ленте в Facebook все чаще стали мелькать объявления психологов и психотерапевтов, предлагавших людям, испытывающим одиночество, и порой невыносимое одиночество, свои услуги в качестве собеседников.

Современные нейрофизиологические исследования<sup>5</sup> свидетельствуют о том, что физический контакт с близким

---

<sup>5</sup> Jones J. Why Physical Touch Matters for Your Well-Being // Greater Good Magazine. 2018. November 16. URL: [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why\\_physical\\_touch\\_matters\\_for\\_your\\_well\\_being](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_physical_touch_matters_for_your_well_being) (Дата обращения: 12.07.2021).



человеком запускает в мозге мощную химическую реакцию. Рукопожатия, объятия, похлопывание по плечу вызывают выделение эндорфинов. Эти нейротрансмиттеры дарят ощущение счастья, прилив эйфории, они даже способны снизить физическую боль. Окситоцин, «гормон объятий», вырабатываемый в нашем организме в результате прикосновений и объятий, способствует возникновению ощущения близости, удовольствия и удовлетворения собой и жизнью и в целом позитивно влияет на состояние здоровья. Благодаря ему люди, состоящие в качественной эмоциональной и физической связи, по статистике, живут дольше и меньше подвержены риску инфаркта<sup>6</sup>.

Еще Шопенгауэр говорил, что общительность людей основана не на любви к обществу, а на страхе перед одиночеством. Мы тяжело переживаем одиночество — и эмоционально, и телесно. И трудней всего в этой ситуации приходится пожилым людям. Вспомните об этом, в очередной раз откладывая поездку к родителям или звонок им, особенно если они живут в другом городе или стране.

Да, мобильные технологии и интернет позволяют нам жить в отдалении от близких и не прекращать общение с ними: мы можем поговорить по видеосвязи почти всякий раз, когда захотим увидеть друг друга. И только в глубине души или в откровенном разговоре мы признаем, что нам очень не хватает физического контакта с ближайшими родственниками. Я знаю об этом не понаслышке, ведь моя семья разбросана по трем странам: дочь живет в Израиле, все другие ближайшие родственники — в Америке, а я — в России.

Однако цифровое одиночество опасно тем, что подкарауливает нас даже в собственном доме. В уже упомянутом мной сериале *The Social Dilemma* основатели ведущих компаний из Кремниевой долины, занимающиеся разработкой

---

<sup>6</sup> Kim E. S., Hawes A. M., Smith J. J., Perceived Neighborhood Social Cohesion and Myocardial Infarction // *JEpidemiol Community Health*. 2014. August 18. URL: [https://www.academia.edu/7517147/Perceived\\_neighborhood\\_social\\_cohesion\\_and\\_myocardial\\_infarction](https://www.academia.edu/7517147/Perceived_neighborhood_social_cohesion_and_myocardial_infarction) (Дата обращения: 12.07.2021).



### ЦИФРОВОЕ ОДИНОЧЕСТВО

*У нас сотни или тысячи друзей в Facebook,  
а поговорить по душам бывает не с кем*

стриминговых платформ и социальных медиа, говорят о неочевидном, но весьма неприятном и даже опасном побочном эффекте своих технологий: люди слишком много времени проводят в digital-пространстве, теряя социальные навыки в «реальном» мире. Это приводит к тому, что все мы постепенно тонем в объеме цифровых коммуникаций и теряем возможность ими управлять. А потеря социальных навыков и невозможность управлять онлайн-коммуникацией может привести даже к самоубийству, особенно среди подростков — статистика подтверждает этот печальный факт<sup>7</sup>. Многие герои сериала *The Social Dilemma* рассказывают, что запрещают своим детям пользоваться соцсетями до определенного возраста. Или, по крайней мере, стараются регламентировать время, которое дети проводят в сети.

<sup>7</sup> Bullying, Cyberbullying, & Suicide Statistics // Megan Meier Foundation. Missouri. URL: <https://www.meganmeierfoundation.org/statistics> (Дата обращения: 12.07.2021).

Нет смысла паниковать или ругать современные технологии — они предоставляют нам огромный спектр возможностей, о которых мы раньше даже и не мечтали. Но стоит понимать, что перекося в сторону онлайн-общения опасен, потому что приводит к постепенной и незаметной потере социальных навыков. Помните, что «цифра» делает нас не только более эффективными, но и более одинокими.

### **ТРЕНД 3: КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ**

Социальные сети и современные мобильные технологии стали важнейшим инструментом продвижения товаров и услуг, а также средством управления личным брендом и репутацией. Количество подписчиков в соцсетях и других цифровых каналах связи начало напрямую влиять на доходы не только блогеров, но и бизнесов самого разного масштаба.

Все началось в 2010-х годах с революции под названием Facebook. Тогда же с новой силой зазвучала и теория Робина Данбара, чье имя я уже упоминал. В своих выступлениях он обращал внимание на то, что термин friend в социальных сетях не означает дружбу в том смысле, какой мы привыкли вкладывать в это понятие. При этом он напоминал, что такого рода отношения в их исходном значении чрезвычайно важны для социальной наполненности и счастья человека<sup>8</sup>.

Социальные сети трансформировались в рекламную площадку с постоянно обучающимися алгоритмами. Digital-маркетинг в современном мире стал неотъемлемым инструментом экономики, а люди превратились в «аудиторию» и «лиды» и рассматриваются теперь не иначе как прямой источник получения прибыли. Общение с недавних пор превратилось в инструмент вовлечения, а искренность — в способ повышения лояльности.

---

<sup>8</sup> Cuthbertson A. Facebook Friends Are Fake Friends // Newsweek. 2016. January 25. URL: <https://www.newsweek.com/facebook-friends-are-fake-friends-study-finds-419189> (Дата обращения: 12.07.2021).



### КОММЕРЦИАЛИЗАЦИЯ ОТНОШЕНИЙ

*Важно помнить, что связи нам нужны не только для денег*

По большому счету, в этом нет ничего плохого. А главное, в этом нет ничего особо нового! Так было всегда: твой успех зависит от тех, кого ты знаешь и кто знает тебя.

Юваль Ной Харари, историк-медиевист и писатель-футурист, пишет о том, как важны были социальные связи в первых поселениях людей, вышедших из лесов и ставших охотниками и собирателями: «Эволюция благоприятствовала тем, кто научился формировать прочные социальные связи»<sup>9</sup>.

А Робин Данбар утверждает, что именно необходимость строить сложные и объемные социальные сети дала мощный толчок развитию человеческого мозга<sup>10</sup>.

Направленность нынешней цифровой революции на коммерциализацию связей стала явной и очевидной, что позволило нам оценить масштабность этого явления и осознать, как

<sup>9</sup> Харари Ю. Н. Sapiens. Краткая история человечества. – М.: Синдбад, 2011. – С. 12.

<sup>10</sup> Данбар Р. Лабиринт случайных связей. Рассказ о том, как мы общаемся, а главное – зачем. – М.: Ломоносовъ, 2012. – С. 17–19.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)