

Предисловие

У меня четверо. Две девочки и двое мальчиков. Старшей — 35, младшему — 7. И как «профессиональный» отец я не могу оставаться в стороне от проблем, которые накрыли нашу планету, как цунами. Моя собственная борьба на крошечном острове под названием Семья не прекращается ни днем ни ночью. Это битва с «благами» техногенной цивилизации.

Все, что исследовали и описали Филип Зимбардо и Никита Коломбе в этой книге, является стопроцентным подтверждением того, что катастрофа уже произошла, констатирует случившееся во всех странах мира, включая Россию.

На смену эмоциональной рассудочности пришла рассудочная эмоциональность, вместо знаний — иллюзия компетентности, WhatsApp заменил разговор по душам, но самое страшное, что самый сильный удар приняли на себя наши дети. Эта книга не только продемонстрирует читателю глубину психофизических изменений, произошедших с нашими детьми (да и с нами тоже), но и укажет пути возможного спасения с этого уже затонувшего лайнера.

А теперь главное: если вы сможете дочитать эту книгу до конца — с вами все в порядке, если нет — эта книга про вас.

*Николай Фоменко,
актер, музыкант, радио- и телеведущий*

Обращение к читателю

Работа над этой книгой началась, когда мы с Никитой жили в области залива Сан-Франциско — настоящей фабрике технологий, где родилось и выросло множество компаний. Создать книгу нас вдохновили факты, которых становилось все больше и больше. Сначала это походило на дождик, который просто накрапывал, а потом вдруг полило как из ведра. Собирая вырезки из газет, где говорилось о низкой успеваемости мальчиков, я давно заметил, что среди моих выпускников становится все больше девочек. Никита продолжала учиться, ходить на вечеринки, замечая, как ее сокурсники, вместо того чтобы общаться, толпились вокруг компьютера с играми. И тут мы призадумались. Действительно, а почему парни перестали мечтать о машинах, даже не хотят для начала получить водительские права? Они не съезжают от родителей и предпочитают мастурбировать под порно вместо того, чтобы встречаться с реальной девушкой. Почему? Вот так постепенно мы с Никитой спускались в кроличью нору, ведущую в Зазеркалье.

Примерно тогда же, в 2011 г., меня попросили прочитать пятиминутную лекцию на любую тему в рамках конференции TED, и я решил рассказать о наших с Никитой наблюдениях. В своем коротком, но провокационном выступлении, встреченном с большим энтузиазмом, я ясно дал понять, что моя основная задача на конференции — донести до людей, как остановить надвигающуюся катастрофу. Будучи моим ассистентом, Никита уже имела достаточно глубокое представление о проблеме, и в 2012 г. мы написали для TED небольшую электронную книгу «Парни вырождаются»*. Название — острое и поле-

* Полное название: *The Demise of Guys: Why Boys Are Struggling and What We Can Do About It.* — *Прим. ред.*

мическое. Нам нужно было столкновение мнений, чтобы пробудить интерес к проведению различных исследований, связанных с этой темой.

«Мужчина в отрыве» является продолжением первой книги, но это уже более глубокий взгляд на проблемы, с которыми приходится сталкиваться молодым людям. Чтобы читатель проще ориентировался, книга разбита на разделы, где мы отдельно говорим о симптомах, причинах и возможных выходах из ситуации.

Эта книга — результат работы двух авторов, двух поколений. Никитá — молодой, перспективный исследователь, и ее становление попало на нулевые годы, когда технологии изменили мир до неузнаваемости. Я, Фил, — старый ученый, имеющий за плечами багаж жизненного опыта и знаний. Поскольку своими размышлениями на большую тему с нами поделилось огромное количество молодых мужчин и женщин, можно сказать, что книга являет собой уникальный образец коллективной работы. После «Парней», чтобы опробовать верность подхода к проблеме, мы провели онлайн-исследование, где задавали самые разные вопросы. Например, «как изменить школьную среду, чтобы ребята взбодрились?», «что нужно делать, чтобы мужчины почувствовали себя сильными и перестали замыкаться в себе?».

Удивительно, но на протяжении двух месяцев в опросе поучаствовало целых 20 000 человек, причем 76% — мужчины, и из них более половины — в возрасте от 18 до 34 лет. Своими мыслями и переживаниями поделились мужчины и женщины самых разных возрастов и из разных социальных слоев. Каждый предлагал свое собственное решение. Мало того: тысячи респондентов оказались настолько мотивированы, что оставляли развернутые комментарии чуть ли не на страницу. Также мы провели небольшой опрос студентов 67 школ Великобритании. Нам хотелось услышать и про их болевые точки (в книге мы упоминаем об этом опросе как о «студенческом», чтобы читатель не путал его с нашим обширным опросом). Прочитав все ответы, мы связались с некоторыми участниками для отдельных интервью, которые присутствуют в книге. Результаты исследования наглядно представлены в приложении 1. Также мы советуем читателю ознакомиться с дополнительной статистикой, оформленной в виде примечаний в конце книги.

Мы хотим, чтобы наша книга помогала решать проблемы, которые выдвигаются здесь на первый план, а также поспособствовала тому, чтобы был услышан голос мужчин и всех тех, кому они дороги, чтобы в их жизни произошли перемены, а вместе с ними менялся и сам окружающий мир.

Вступление. В дрейфе

Что вы сидите передо мной, точно конверт без адреса?

Марк Твен

Мы живем в новом, непривычном мире. Сдвигаются целые пласты экономического, социального и технологического бытия, и молодые мужчины плохо справляются с этими переменами. В отличие от женского, мужского движения не существует, хотя именно оно могло бы дать столь необходимое обновление роли мужчины в современном обществе. В результате мы уже имеем в нашем социуме рекордное количество молодых людей, чей интерес к учебе затухает, они не умеют общаться с противоположным полом и терпят неудачи на сексуальном поприще. За примером далеко ходить не надо: почти каждый из нас знаком с таким мужчиной, который бьется как рыба об лед, не в состоянии справиться с валом проблем. Возможно, это студент, который не хочет учиться, или парень с эмоциональным расстройством, или юноша, у которого не ладятся отношения с людьми, и у него почти нет друзей и знакомых девушек. Возможно он — член банды. Или даже угодил в тюрьму. Это может быть ваш сын или родственник. Наконец, возможно, это вы сами.

Спрашивая у них, что с ними не так и почему их ничего не интересует — ведь молодежь предыдущих поколений была гораздо более мотивирована, — мы совершаем ошибку. Потому что на самом деле у нынешних молодых людей есть мотивация, просто она не та, какую мы от них ожидаем. Западное общество хочет, чтобы мужчина крепко стоял на ногах, был активным гражданином, способным брать на себя ответственность, чтобы, работая плечом к плечу с остальными, он улучшал жизнь своего коллектива и всей страны в целом.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Но ирония состоит в том, что само общество не предлагает ни поддержки, ни ориентиров, ни материальных средств, ни места, где все эти молодые люди могли бы встретиться и разобраться со своими мотивациями. В вырождении мужчины участвует целая цепочка институтов, начиная от государства с его соответствующей политикой и средствами массовой информации, и заканчивая учебными заведениями и семьей. В молодых людях изначально убивается любой интеллектуальный, творческий или социальный порыв. Все это тем более нелепо, что ключевую роль в обществе играют именно мужчины, которые очень умело оттесняют своих младших собратьев, не давая им возможности развиваться.

Для того чтобы понять сложную природу человеческого поведения, необходим анализ одновременно в трех плоскостях. Первая: что привносит в поведенческий контекст сам индивидуум, со всеми его чертами характера. Вторая: в какой социальной или иной ситуации человек начинает вести себя определенным образом. И, наконец, третья: каким образом сама система власти создает, поддерживает или модифицирует такие ситуации. Анализ подобного рода, проведенный мною в книге «Эффект Люцифера» (The Lucifer Effect), помог выявить природу жестокости охранников по отношению к заключенным (Стэнфордский тюремный эксперимент) и совершенно уже нечеловеческого поведения американских солдат в иракской тюрьме Абу-Грейб.

Применяя этот подход для того, чтобы понять, почему современные юноши терпят поражение в учебе, на социальном поприще и в сексуальных отношениях, мы для начала вычленим специфические стороны их характера, а именно: стеснительность, импульсивность и недобросовестность. Далее мы рассмотрим ситуационные факторы — массовую безотцовщину, беспрепятственный доступ к компьютерным играм и порно. И, наконец, мы подключим системные факторы, добавив еще один уровень сложности. Мы рассмотрим политические и экономические последствия законов, обслуживающих интересы женщин, но никак не мужчин; связанные с изменением окружающей среды физиологические процессы в организме, подавляющие выработку тестостерона и увеличивающие показатели эстрогена. Также мы обсудим негативное влияние средств массовой информации, безработицу на фоне последнего экономического кризиса, повсеместную неспособность системы школьного образования разжечь в мальчишках здоровые пытливість и любопытство.

Этот удар, наносимый по юношам сразу с трех сторон, привел к потере целеполагания и базовых социальных навыков. Сегодня многие живут со своими родителями под одной крышей чуть ли не до тридцати с лишним лет, откладывая процесс взросления, оставаясь вечными мальчишками, хотя им пора делать карьеру и заводить собственные семьи. Они предпочитают греться под крылышком у родителей, лишь бы не бросаться в пучину жизни, которая становится все более неопределенной. В 2013 г. в США только каждый третий молодой мужчина жил отдельно, при этом половина из тех, кто не учился в высшем учебном заведении и чей возраст составлял 18–24 года, оставались жить с родителями¹. Но весь ужас в том, что в период экономического спада по всему миру у молодых людей остается все меньше возможностей трудоустроиться, чтобы претворить в жизнь свой талант и найти приложение профессиональным навыкам. С этой проблемой сталкиваются как мужчины, так и женщины, но впервые в истории мы наблюдаем, как женщины в возрасте до 30 лет обгоняют мужчин и в плане образования, и по заработкам. Кроме того, проживающих с родителями молодых мужчин на 25% больше, чем женщин, предпочитающих такой образ жизни². Меняется гендерное распределение ролей: поскольку женщина крепче стоит на ногах, чем ее ровесник-мужчина, ей все трудней найти партнера, равного ей по социальному статусу, и этот факт ставит молодого мужчину перед неожиданной дилеммой. В обществе преобладают все те же представления о маскулинности, и у мужчины не остается никакого другого выбора, кроме как соответствовать и занять социально приемлемую нишу, становясь воином или кормильцем. Новые роли мужчины не отвечают традиционным представлениям о маскулинности, и он теряет уважение своих братьев, а его возможности социализироваться или вступить в отношения с представительницами прекрасного пола резко сокращаются.

Вот пара примеров того, как отцов-«домохозяек» начинают считать лузерами и как «хорошим парням» не удастся вытащить девушку на свидание. В *New York Times* появилась статья, в которой отец, бравший отпуск по уходу за ребенком, рассказывает, что он скорее наплетет своим будущим работодателям про свое несуществующее тюремное прошлое, чем признается, что сидел дома и занимался хозяйством³. По блогосфере гуляет множество постов, в которых женщины сетуют, как трудно нынче встретить милого респектабельного мужчину. Одновременно с этим «милые и респектабельные» мужчины усиленно ищут

совета, как вести себя на свидании — ведь женщины, с которыми им пришлось сталкиваться, говорят, что они слишком милые, пассивные и суетливые. Оказавшись в таких «клещах», мужчина не знает, в какую сторону меняться, и общение на равных с женщинами становится затруднительным.

Перед лицом все новых сложностей, возникающих на пути молодых мужчин в постоянно меняющемся зыбком мире, многие из них предпочитают укрыться в «теплой норке», где можно получить желаемый результат без страха быть отвергнутым и где тебя даже похвалят за некоторые достижения. Этим «теплым местечком» для большинства оказываются компьютерные игры и порно. Как геймеры, они становятся настоящими профи, оттачивая свои навыки, продвигаясь на все более высокие уровни, становясь людьми статусными и уважаемыми в рамках игры. Женщины не придают такого значения играм и обычно никакого уважения в сообществе геймеров не добиваются, да и в соответствующих чатах женщинам-геймерам не рады. Следует также иметь в виду, что мужчины быстрее «западают» на все эти игровые «штучки». Когда российский ученый-психолог Михаил Будников начал изучать склонность к игромании, поделив степень риска на низкий, средний и высокий, он выявил следующую закономерность: среднему уровню риска с небольшим процентным перевесом оказались больше подвержены женщины, зато под высокий уровень риска с трехкратным перевесом (26% против 8%) попадали мужчины⁴.

Мы не против компьютерных игр вообще, ведь некоторые из них могут быть очень даже увлекательны и полезны. Просто чрезмерное увлечение играми, особенно в одиночестве, затмевает интерес юноши к другим сторонам жизни, например, к развитию навыков живого человеческого общения. Увлекательность и разнообразие событий виртуальной игры делают реальную жизнь скучной — отсюда плохая успеваемость. В результате может понадобиться медикаментозное лечение синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Этот синдром, как будет показано далее, приводит к другим проблемам, которые нарастают как снежный ком, иногда доводя ситуацию до полной катастрофы.

Порнография вносит дополнительную сумятицу в головы молодых людей. Совсем другое дело, когда порно время от времени смотрят взрослые, которым есть с чем сравнить — ведь у них имеется реальный сексуальный опыт. Но для «зеленых» пацанов, которые не подготовлены

к сексу и не знают, что это такое, порно создает серьезные проблемы. Парни формируют собственную сексуальность через «крутое» порно, не вступая при этом в реальные отношения. Когда мы проводили опрос, многие юноши признались, что в порно они получали искаженное, нереалистичное представление о сексе и близости, из-за чего реальные девушки не вызывали у них сексуального возбуждения. Настоящий секс оказывается для них непонятным действием, вызывающим тревогу, когда твое тело должно почувствовать живого человека из плоти и крови, у которого есть собственные романтические и сексуальные ожидания. Некоторые ребята рассказали, насколько поменялась их личная жизнь и мировоззрение, когда они отказывались от порно и мастурбации. Эта взаимосвязь известна не только психологам. Преподаватель физиологии Гари Уилсон, создавший сайт YourBrainOnPorn.com и написавший книгу под одноименным названием «Мозг и Порно» (Your Brain on Porn), собрал сотни свидетельств с разнообразных форумов, на которых молодые ребята описывали отвыкание от порно и что при этом с ними происходило. Чувство тревоги уменьшалось, они стали комфортней чувствовать себя при общении с девушками. Молодые люди часто отмечали, что у них стало больше энергии для повседневных дел, улучшилось внимание, ослабла депрессия, а эрекция и нормальная сексуальная реакция улучшились после того, как они перестали «фапать» (мастурбировать под порно)⁵.

Мы считаем, что чрезмерное увлечение компьютерными играми и порно может создать проблемы. Правда, трудно определить — с какого момента может идти речь о чрезмерности. Проведено довольно много исследований о физиологическом и психологическом влиянии порно на взрослых, но в них не рассматриваются ни личностный фактор, ни внешние обстоятельства. При этом практически не проводилось исследований по детям младше 18 лет, за исключением редких случаев. Кроме того, трудно вычленить контрольную группу молодых людей, которые никогда не смотрели порно. Когда сотрудники Монреальского университета попытались провести исследование, чтобы сравнить поведение мужчин, которые смотрели порно, с теми, кто не смотрел, они так и не смогли найти ни одного человека старше 20 лет для второй группы⁶.

Дилемма состоит еще и в том, что большинство медицинских и психологических сообществ отказываются официально признавать существование порнозависимости. Некоторые упоминают данную аддикцию

лишь в рамках интернет-зависимости, которая, кстати, только недавно была официально признана болезнью. А тем временем все больше людей, особенно юношей, начинают открыто говорить о том, что порнография плохо сказывается на их целеполагании, способности концентрироваться, на социальных и сексуальных навыках, да и на восприятии мира как такового⁷. Нельзя безразлично проходить мимо таких свидетельств. Ведь это самые настоящие симптомы расстройства, и никакие отговорки вроде «они все это выдумывают» тут не годятся.

Конечно, женщины тоже играют в компьютерные игры и тоже смотрят порно, но не в таком количестве. Кроме того, сама концепция порно ориентирована на мужчин. Собирая материал для своей книги «Миллиард грязных мыслей» (*A Billion of Wicked Thoughts*), американские нейробиологи Оги Огас и Сай Гэддам проанализировали свыше 400 млн поисковых запросов: из них 55 млн (то есть 13%) были связаны с эротическим контентом. Кого же он так интересует? Совершенно верно — парней (в основном). Женщины тоже любят эротику, но в виде историй. Огас и Гэддам подсчитали, что в просмотре эротических картинок и фильмов мужчины выигрывают у женщин со счетом 6:1. И действительно, аудитория таких популярных платных сайтов, как Brazzers и Bang Bros, на 75% состоит из мужчин. Причем при оплате через кредитные карты только 2% плательщиков оказываются женщинами. А популярный биллинговый сервис CCBill, обслуживающий сайты со взрослым контентом, возле женских имен скорее всего поставит пометку «подозрительная кредитная карта»⁸.

Откуда же берется такой разрыв? Понятно, что и среди женщин встречаются заядлые любительницы порно, как и некоторые мужчины почитывают эротическую литературу. Но Огас и Гэддам пришли к выводу, что сексуальное возбуждение у мужчин происходит по принципу «или», а у женщин — по принципу «и». То есть мужчинам достаточно одного элемента, чтобы загореться желанием — например, привлекательная грудь или крепкая попка, или женщина-MILF*. Зато для женщины важны множество нюансов — ей нужен симпатичный мужчина, и чтобы он хорошо относился к детям, и чтобы был уверенным в себе человеком. Физиологически большинство женщин возбуждаются от любого порно, но вот чтобы мужчине преодолеть психологический порог женщины, ему нужно обладать многими положительными ка-

*Mother I'd Like to Fuck — зрелая женщина, обычно 30–50 лет. — *Прим. ред.*

чествами. Но это еще не все. Женщине важно чувствовать себя в безопасности, да еще и неотразимой, и не пребывать в плохом физическом самочувствии. Фактор «или» помогает мужчине перепробовать все возможности. Но женщина совсем другая. Например, в стрессовых ситуациях мужское либидо возрастает, а женское — падает. Мозг мужчины разделяет секс и романтику, в то время как женская нервная система воспринимает все как единое целое. При этом мозг женщины отделяет ментальное возбуждение от физического, а для мужчины это одно и то же⁹. Получается, что мужчина и женщина откликаются на совершенно разные эротические сигналы, по-разному их воспринимают и реагируют на них совершенно разными моделями поведения.

Если изучить вопрос, почему молодые мужчины играют в компьютерные игры и смотрят порно, то оказывается, что это одновременно причина и симптом их деградации. Существует взаимная связь между злоупотреблением порно или играми и усугублением проблем социального, сексуального и мотивационного характера. Одно вытекает из другого, и наоборот. Так замыкается порочный круг самоизоляции. Не может не беспокоить и следующий факт: чем провокативнее игра или порнофильм в своей реалистичности, тем плотнее переплетаются виртуальный мир и реальность и тем эгоцентричнее становится молодой человек, полностью погрузившийся в собственный цифровой мир.

Злоупотребление даже одной из этих «приманок» способно привести к серьезным жизненным проблемам, а уж сочетание того и другого представляет собой ядовитую смесь, которая все больше отдаляет человека от реальных дел, превращая его в социофоба, не способного ни с кем общаться, особенно с противоположным полом. Порно и компьютерные игры действительно вызывают зависимость, и она имеет свои специфические черты. Алкоголь, наркотики и азартные игры вызывают тягу к тем же самым алкоголю, наркотикам, азартным играм. Но в случае порно и компьютерных игр хочется вроде того же самого, но одновременно чего-то другого, новенького — иначе человек не способен испытать кайф. Главный враг тут — потребность в постоянной стимуляции, и эту потребность мы решили назвать зависимостью от возбуждения. Чтобы испытать возбуждение во всей его полноте, человеку требуются новые образы, новый материал, так как пребывание в одном и том же визуальном ландшафте очень быстро приедается. Ключевым фактором тут является обновление визуального опыта. Обе индустрии нацелены на разнообразие, и только сам

человек может нащупать здоровый баланс между потреблением такой продукции и проживанием своей собственной жизни, предпочтительно конструктивной и творческой, а не потребительской.

Переключение внимания — вещь обоюдоострая. Никогда прежде мы не имели такого массива информации на кончиках пальцев, бегающих по клавиатуре, однако в виртуальных мирах можно потеряться. Зачастую эти миры не так эффективны, как большинство из них себя позиционирует. Они просто переключают внимание. Вот пример. В одном из самых посещаемых нью-йоркских ресторанов владельцы никак не могли понять, почему количество обслуживаемых посетителей практически не увеличилось за последние десять лет, хотя штат обслуживающего персонала был расширен, а меню урезано. Загадка была раскрыта после того, как сравнили записи с камер наблюдения, сделанные с интервалом в десять лет, в 2004 и 2014 гг. Посетители любят пофотографировать обстановку, потом себя в хорошей обстановке, потом они отвлекают официанта, чтобы тот сфотографировал всю компанию в хорошей обстановке, а потом их блюда остыли и их нужно снова подогревать. Ведь теперь же у каждого есть свой персональный гаджет, и оказалось, что по сравнению с 2004 г. ресторану требуется вдвое больше времени на обслуживание¹⁰.

Данная нам от природы способность переключать внимание — это наша сила и слабость одновременно. Переключение внимания необходимо человеку для контроля окружающей обстановки. Интернет, который виртуально может предоставить нам все в любой момент времени, обостряет эту природную способность. Облачные технологии — виртуальное хранение нашей информации в собственном «облаке» — как бы снабжают нас вторым, запасным мозгом, где мы можем складывать все свои задачи и все, что нужно запомнить, позволяя нам сфокусироваться только на настоящем, отодвинув в сторону прошлое и будущее. Имея при себе гаджет, мы всегда можем воспользоваться своим «облаком». Но у каждой медали есть и обратная сторона. Мы концентрируемся на себе, все меньше замечая окружающий мир и живущих в нем людей, о которых у нас нет теперь необходимости держать в голове множество подробностей. Нам кажется, что они не имеют отношения к нашим насущным потребностям.

В 2007 г. ирландский нейропсихолог Иан Робертсон опросил 3000 самых разных людей и выяснил, что дни рождения своих близких родственников помнят почти все, кому за 50, менее половины из тех, кому

за 30, а всем, кто младше, пришлось подглядывать в мобильники. Клайв Томпсон, автор колонки в *Wired*, пишет, что, когда вас о чем-то спрашивают, а вы автоматически лезете в карман за мобильником, этот жест как нельзя более красноречиво очерчивает наши проблемы с общением. Загружая данные в цифровую память, мы все меньше способны запоминать самые важные для нас факты. Заглядывая в будущее, Томпсон задается вопросом — не затронет ли наша зависимость от машинной памяти и другие когнитивные механизмы, связанные с пониманием этого мира? А вдруг отключенный от своих гаджетов человек станет умственно отсталым?¹¹ Мы не знаем, насколько прав Томпсон, но факт остается фактом: мы все больше передоверяем наши мысли и все, что связано с запоминанием, современным технологиям, включая Интернет, причем маленькие дети буквально срastaются со своими гаджетами.

Рукописное письмо, чтение книг наполняют нашу жизнь новыми впечатлениями, развивая воображение и вдумчивость. Да вот только нынче стало не модно писать от руки, а бумажные версии книг и журналов превращаются в пережиток. Именно поэтому многие издательства либо разоряются, либо переходят на интернет-версии. Наверное, деревья вздохнули с облегчением и леса стали гуще, да только молодежь в эти леса не затащишь. Нашим верным другом, нашим излюбленным местом для посещений стала Всемирная паутина — ведь именно там мы находим и перерабатываем информацию, а также делимся ею. Если у компании нет своего сайта, она терпит убытки — без интернет-рекламы товар хуже продается. А западные школы, если они еще не перешли на динамичные и стимулирующие технологии, не могут поддержать интерес к учебе у своих учеников, которым уроки «по старинке» кажутся каменным веком.

В 2013 г. Американская академия педиатрии (ААП)* опубликовала доклад, в котором говорилось, что дети и подростки все меньше времени посвящают учению, уткнувшись в свои гаджеты: «это стало их основным времяпрепровождением — они буквально спят с ними в обнимку». Положение усугубляется еще и тем, что в комнате у большинства подростков стоит телевизор. Хотя работники ААП и уповают на определенную положительную роль Интернета в жизни детей (которых приучают к терпимости по отношению к сверстникам другой

* American Academy of Pediatrics. — *Прим. пер.*

этнической принадлежности и вырабатывают некоторые навыки общения), более двух часов в день ребенку проводить за экранами не рекомендуется¹². Но, как отмечено в докладе, на самом деле подростки проводят за компьютером в пять–десять раз больше положенного времени и их мозг уже «прописан» в виртуальной реальности.

Шерри Теркл, аналитик-культуролог и основатель инициативы «Технология и личность» (Technology and Self) при Массачусетском технологическом институте, рассказывает, что все эти твиты, посты, все это обрывочное общение в онлайн не способно заменить полноценное, реальное общение, которое требует от нас большой душевной работы. В онлайн рамки общения сужаются, отучая нас от серьезных размышлений. По наблюдениям Теркл, человек привыкает обходиться минимальными живыми контактами, и у многих возникает иллюзия, будто вообще можно прожить, ни с кем не общаясь¹³.

Уходит в небытие такое качество, как вдумчивость, необходимое для усвоения печатного материала или для ведения длительных дискуссий. Наш мозг начинает работать, адаптируясь к информации, изложенной в телеграфном стиле. Внимание перескакивает от одного к другому, и мы перестаем испытывать такие глубокие эмоции, как сочувствие или эмпатия. Недоразвитые эмоции вкупе с неспособностью к живому общению грозят стать препятствием для тех, кто рассчитывает социализироваться или вступить в романтические отношения, когда требуется выйти за рамки поверхностного общения.

За последние десять лет эта модель поведения наблюдается и среди взрослых мужчин. Так, очень многие большие дяди ведут себя в компании или в паре как мальчишки. Они больше не в состоянии воспринимать женщину как друга, человека, партнера, как любовницу или любимую жену. Иные начинают тяготеть к чисто мужской компании. Наш опрос показал, что многие молодые люди не хотят заводить постоянную девушку, иметь семью, становиться отцом, быть главой семьи. Отчасти это объясняется тем, что многие из них выросли без отцов, либо отцы у них отсутствовали эмоционально. Другая часть молодых людей сидит на шее у родителей, мечтая о том дне, когда они «порвут весь мир» или как минимум обретут финансовую стабильность. В любом случае они не торопятся покинуть родное гнездо.

Многие из тех молодых мужчин, кто все же находит партнера, считают, что никому ничем не обязаны. Они и пальцем не пошевелят, чтобы хоть как-то сцементировать отношения, занимаясь сплошной

показухой. Начали появляться такие уничижительные мемы, как «мужчина-ребенок» или «мудель» (мужчина-пудель) — для описания эмоционально недоразвитых типов, не способных заняться собственным развитием. Эту тему подхватил Голливуд, создавая нелепых, непутевых, комичных киногероев. «Немножко беременна» (Knocked Up), «Любовь и прочие неприятности» (Failure to Launch), сериалы «Чудаки» (Jackass), «Мальчишник в Вегасе» (The Hangover) или картина «Безбрачная неделя» (Hall Pass) показывают мужчину как никчемное существо, жизнь которого состоит из глупых дурачеств, броманов* и замысловатых попыток добиться близости (как правило, неудачных). Его подруга красива, целеустремленна, представляет собой зрелую личность, нацеленную на успех. Мужчина же считает, что ему все должны принести на тарелочке с голубой каемкой, а он может сидеть сложа руки. Эта идея идет вразрез с протестантской этикой, призывающей трудиться ради своего блага. Тут сразу хочется вспомнить слова Винса Ломбарди, тренера сборной США по футболу: «Победа это еще не все, а уже все». Если мужчина считает, что все вокруг ему обязаны уже потому, что он мужчина, — это приговор для его отношений с женщиной, если только она не готова жить с кем угодно, даже с неудачником, лишь бы не остаться одной.

Освещая симптомы и причины столь мрачных тенденций, мы надеемся пролить свет на то, как мы пришли к такому печальному положению, а в части III предложим варианты решения данной проблемы.

* Броман (от англ. bromance) — тесная платоническая дружба между двумя мужчинами нормальной ориентации. — *Прим. пер.*

Подобные привычки оставляют след в нашем мозге, не только формируя поведенческие паттерны, но и приводя к физиологическим сдвигам на нейронном уровне. В уже упомянутой книге «Мелководье» Николас Карр рассказывает, насколько податлив наш мозг и как легко он подстраивается под новые стимулы: «Практически все наши нейронные цепи... можно подвергнуть изменениям... С возрастом мозг становится не таким пластичным, и мы как бы застреваем на определенной ступени, но это верно лишь отчасти, потому что пластичность не исчезает совсем. Наши нейроны постоянно рвут старые связи, создавая новые, в результате чего формируются новые нервные клетки»²⁷⁹.

По сути, время от времени мозг способен сам себя перепрограммировать, изменять свои функции. Это и есть нейронная пластичность. Но чем сильнее «впечатан» в мозг определенный тип поведения, тем устойчивее соответствующая модель поведения, от которой трудно избавиться. В этой связи Карр ссылается на весьма примечательный случай. В 1970-х гг. биолог Эрик Кандел на примере крупной морской улитки аплизии (их еще называют морскими зайцами) показал, как легко можно изменить в живом существе синаптические связи. При малейшем прикосновении аплизиция сразу втягивала жабры, но поскольку ей не причиняли никакой боли, она переставала реагировать на последующие касания — то есть инстинкт исчезал. Кандел исследовал нервную систему аплизий и выяснил, что отмена привычного поведения была напрямую обусловлена синаптическими связями между сенсорными нейронами, которые «чувствовали» касание, и двигательными нейронами, которые посылали сигнал жабрам. В начале эксперимента регистрировалась 90%-ная связь между сенсорными и двигательными нейронами, но после 40 касаний эта связь падала до 10%. За эту серию экспериментов и их теоретическое обоснование Кандел получил Нобелевскую премию.

Альваро Паскуаль-Леоне, ученый-невролог Гарвардской медицинской школы, пошел дальше, выявив, каким образом наше восприятие влияет на нейронные связи. Он набрал волонтеров, не умеющих играть на пианино, и показал им, как сыграть простейшую мелодию. После этого он разделил людей на две группы. Первая должна была репетировать на пианино по два часа ежедневно на протяжении пяти дней. Вторая группа должна была столько же времени просто сидеть за пианино и представлять, как они играют. Во время эксперимента Паскуаль-Леоне проводил картирование мозга участников при помощи

транскраниальной магнитной стимуляции (ТМС). В результате у обеих групп произошли одинаковые изменения карт мозга. Получается, что нейронные связи у тех, кто не нажимали на клавиши, были изменены просто силой их собственного воображения. Эксперименты Кандела и Паскуаль-Леоне — удивительное свидетельство того, насколько пластичен человеческий мозг и как быстро он приспособливается к многократно повторяемым действиям, вырабатывая условные реакции²⁸⁰.

Если перенести эти выводы на порнозависимость, то просто шокирует, как быстро человек привыкает к сексу, который и не секс вовсе, а просто набор пикселей. Возможно, кто-то извлечет пользу из наших слов и захочет переделать свою мозговую карту, уделяя больше внимания реальным сексуальным партнерам. Однако есть и обратная сторона медали: из-за предыдущего опыта, связанного с зависимостью, синаптические связи между нейронами порождают столь высокую концентрацию нейромедиаторов, что мозг поначалу будет слабо реагировать на менее привычный вид активности.

Многие из тех, кто прослушали мое интервью в рамках конференции TED, начали писать комментарии, что не стоит валить все в одну кучу и что геймеры не обязательно смотрят порно, и наоборот. Никто и не спорит, что порно и компьютерные игры — это совершенно разные вещи, но при этом у них есть неочевидные общие свойства. Оба вида занятий имеют развлекательную сторону, могут быть снабжены интересными и полезными приложениями, но также отнимают очень много времени и могут иметь тяжелые социальные и психологические последствия для некоторых мужчин. Нас очень волнуют судьбы молодых людей, которые из-за порно или игр попадают в социальную изоляцию. Даже тратить на компьютерные игры по четыре часа в день и более — уже перебор. Что касается порно, тут не существует четкого временного критерия. Как мы уже упоминали в предисловии, говорить о вреде порно следует в связи с индивидуальным откликом.

Компьютерные игры и порно — сравнительно новые формы цифрового развлечения, занявшие свое особое место в социальной среде. Сегодня индустрии порно и игр начинают срастаться, и тем более соблазнительна такая продукция для геймеров. Эндрю Дон, автор книги «Подсевший на игры» (Hooked on Games), рассказывает:

«Сочетание порнографии и секса в компьютерной игре способно привести к взрывному росту популярности игр. Собственно, так уже

и произошло. В Second Life — 20 млн аккаунтов, и более половины из них являются активными... Есть люди, которые зарабатывают приличные деньги на виртуальном эскорте — иногда суммы доходят до шестизначных. Днем женщина может быть просто мамой, ходить на работу, например, в адвокатскую контору, а ночью она становится аватаром, берущим по \$20 в час с игроков, которым нужно виртуальное общение или виртуальный секс»²⁸¹.

Калифорнийский стартап компании Sinful Robot уже начал разрабатывать секс-игры с использованием очков виртуальной реальности Oculus Rift поколения 3D, похожих на горнолыжную маску²⁸². В 2013 г. компания Sinful Robot развалилась²⁸³, но со временем кто-то другой обязательно подхватит эту идею.

Эротизм, как и наши мотивации, питается энергией возбуждения. Если в вас играет либидо, энергия будет потрачена на секс, а если вы мотивированы на успех, та же энергия пойдет на достижение цели и будет подталкивать вас вперед. Сегодня реальная жизнь почти в каждом своем аспекте вынуждена соперничать со своим цифровым двойником — компьютерными играми и порно. Они доступны, бесплатны, приятны и заманчивы. Многие молодые мужчины останавливают свой выбор на цифровой альтернативе физической, реальной жизни.

В связи с этим приходит на память один из эпизодов мультсериала «Футурама» под названием «Я встречался с роботом». Герой серии Фрай оказывается в 3000 г. и создает робота Люси Лью (Любот), которая запрограммирована на полное его обожание. Довольно быстро Фрай забывает обо всем на свете, проводя время с Лью. На помощь приходят друзья и показывают пропагандистский фильм о вреде романтических отношений между человеком и роботом. В этом фильме некий Билли охвачен страстной любовью к Мерлин Монроботу. Даже когда симпатичная девушка Мейвис зовет Билли к себе в гости, тот говорит, что до нее слишком долго идти, хотя Мейвис живет через дорогу. Ведущий ролика строго спрашивает: «Вам ничего не показалось странным во всей этой истории?» И дальше он заключает, что, если бы люди не изобрели роботов, Билли пришлось бы тяжело трудиться, продавая газеты, чтобы пригласить Мейвис на свидание, приближаясь к заветной цели, которая ведет к продолжению рода. «Но в мире, где подростки встречаются с роботами, можно вообще ничего не делать», — заключает рассказчик. Естественно, пришельцы вскоре уничтожат Землю²⁸⁴.

Хотя почти все социальные потребности можно удовлетворить в цифровом мире, не совсем понятно, насколько полноценна эта альтернатива. Абрахам Маслоу разработал теорию под названием «иерархия потребностей», которая изображает стадии развития человека в виде пирамиды. В основании пирамиды лежат физиологические потребности и потребность в безопасности, которые могут удовлетворяться только в физической реальности. Возможно ли удовлетворить в виртуальном мире три высших уровня — потребность быть частью общего, потребность в любви и уважении и потребность в самореализации? Возможно ли человеку самоутвердиться в виртуальном мире

Иерархия потребностей по Маслоу

«Хакнутый» Маслоу: шаткая пирамида

Самореализация: мораль, творчество, естественность, умение решать проблемы, отсутствие предубежденности, признание фактов, реализация своего потенциала



Никитá Коломбе и Фил Зимбардо

точно так же, как в реальном? Ответ — и да и нет. Конечно, некоторые потребности можно удовлетворить в виртуальном мире, но поскольку в нем нет ответственности и риска оказаться в социальной изоляции, это похоже на репетицию жизни в полном одиночестве. Например, геймер может удовлетворить потребность в самореализации, но для этого ему придется забыть о том, чтобы стать частью общего, любить и быть любимым.

Некоторые геймеры думают, что они «хакнули» пирамиду Маслоу, добившись высокого игрового статуса. Но кому нужен такой статус в реальной жизни? Как заметил один из наших респондентов, игра погружает тебя «в выдуманные ВЗРОСЛЫЕ ситуации, где мы ничем не рискуем и ни за что не отвечаем. Ты чувствуешь себя всесильным и “опытным”, но в жизни путь к успеху в схожих ситуациях лежит через неудачи». В одном мире ты — «крутой пацан» и тебя распирает от гордости, только людям со стороны непонятно, с чего бы так «раздувать щеки». Кроме того, невозможно самореализоваться, не удовлетворив другие высшие потребности. Без любви, привязанности и уважения ваша самореализация — это всего лишь искаженное представление о себе, не имеющее ничего общего с реальностью. Иными словами, отсутствие реального опыта, особенно навыков социального общения, может исказить способность адекватно оценивать социальные способности и успех.

Вот какими мыслями по этому поводу поделился с нами один 25-летний геймер:

«У геймеров весьма элитарное сознание, которое на самом деле представляет собой смесь комплекса неполноценности и самомнения. Чувствуя себя ниже людей из “внешнего мира”, они стараются как-то компенсировать это. В онлайн они строят из себя плохих парней, чтобы почувствовать себя выше других. Бывают такие, что начнут тебя унижать, если ты напортачишь в игре. Раньше ребята писали друг другу: “GGWP” (goodgame, wellplayed — “хорошая игра, отлично справился”), но теперь перестали. Нынче игроки любят поиздеваться над проигравшими, провоцируя их. Если ты победил с небольшим перевесом, оппонент может со зла предложить тебе удалить игру или напишет что-то вроде “легкая игра, легкая победа”, провоцируя тебя на ответную гадость. Тебе могут вклеить статус “низкий приоритет”, чтобы ты не мог активно играть. А ведь ты даже не тролль — просто другая команда мстит тебе за свой проигрыш, или тебя просто

невзлюбили. Именно так ведут себя геймеры DotA, да и в других многопользовательских играх».

Тогда мы спросили этого парня: как геймер переносит свое чувство превосходства в реальный мир? И он ответил, что в основном у таких ребят уровень социализации ниже среднего, хотя внутри они продолжают считать себя «Джеймсами Лебронами* своей игры», но здесь, в реальном мире, они в полном тупике, у них ничего не получается, и растущий разрыв между игровым образом и репутацией в реальном мире загоняет их обратно в игру, потому что там легче получить высокий статус.

Джеремии Бейленсон, руководитель лаборатории виртуальных межчеловеческих коммуникаций при Стэнфордском университете, и его аспирант Ник Йи назвали феномен подстраивания поведения в реальной жизни под виртуального героя «эффектом Протея»**.²⁸⁵ Тут есть плюсы и минусы. Плюс состоит в том, что через игру человек может соскочить с наркотиков или алкоголя: общение в виртуальном пространстве помогает справиться с привыканием, особенно тем, у кого не хватает духу дойти до реабилитационного центра²⁸⁶. Минус состоит в раздувании собственного эго (которое совершенно не способно справиться с жизненными трудностями), деперсонализации и манипуляции вашим сознанием.

В реальной жизни при общении мы машинально подражаем мимике и жестам собеседника. Бейленсон, Йи и Дюшно наглядно показали, что, если во время разговора аватар качает головой, вы скорее согласитесь с ним, чем с реальным собеседником, качающим головой. Или вот еще эксперимент: если аватар пытается в чем-то убедить участника и лицо аватара имеет 20–40% особенностей лица игрока, это настолько мощный стимул, что может повлиять даже на выбор политического кандидата. Привлекательность, стиль и цвет одежды героя влияют на самовосприятие и уверенность в себе при общении как в виртуале, так и в реале²⁸⁷.

Притом, что схватка виртуальных личностей происходит по правилам земного мира, непонятно, как именно подростки переключаются между виртуальным и реальным мирами. Кэти Сален, директор по дизайну нью-йоркской школы Quest to Learn («Искать и познавать»), рассказывает:

* Звезда спорта, баскетболист НБА. — *Прим. пер.*

** Протей — морское божество, обладающее способностью принимать любой образ. — *Прим. пер.*

«Многие говорят о пропасти, лежащей между виртуальным и реальным мирами, выражая тревогу, что молодежь не способна отделить одно от другого. Я думаю, что так могут рассуждать только люди, принадлежащие к поколению, которое выросло безо всяких виртуальных миров, но потом он появился и дополнил собой мир настоящий. Современные дети легко и безболезненно путешествуют из одного мира в другой»²⁸⁸.

Бейленсон рассказывает, что различия между виртуальным и реальным мирами настолько размыты, что иногда они взаимно проникают друг в друга. В документальном фильме «Цифровая нация» (Digital Nation) Бейленсон создает реалистичный аватар Дугласа Рашкова, который исполняет в фильме роль рассказчика.

«Мы провели такой опыт. Аватар человека мы сделали ростом выше на 10 см и отправили его на виртуальные переговоры. Вероятность успешных переговоров в виртуальной реальности повысилась в три раза. Оказавшись в реальной ситуации, человек, ощущающий себя на 10 см выше, несмотря на свой настоящий рост, получает больше шансов заключить сделку в свою пользу. То есть виртуально смоделированная ситуация влияет на поведение человека вне игры. Еще мы провели эксперимент с детьми: мы погружали их в виртуальную реальность, где они плавали в море с китами. Эксперимент повторился в течение недели, и половина детей так и думали, что они действительно плавали с китами»²⁸⁹.

Сразу вспоминается выражение «как рыба в воде» — ведь рыбы не задумываются над тем, как они плавают. Так и в наш век цифровых технологий виртуальная «вода» выглядит и ощущается как настоящая. Детскому сознанию, погруженному в искусственный визуальный мир, не так просто найти отличия от реального мира.

История порно

В своем фильме 1975 г. «Любовь и смерть» Вуди Аллен говорит: «Секс без любви — пустое занятие, но это одно из лучших пустых занятий». Так ли это? Порно тоже приятно смотреть, но стоит задуматься и о его негативных последствиях.

Вот что рассказал нам один старшеклассник: «Порно и компьютерные игры, возможность получить сиюминутное удовольствие, снять напряжение, держать все под контролем и побеждать — на самом деле все это делает нас нетерпеливыми, дарит призрачные надежды, разрушает нашу способность к социализации».

Порнография — это откровенный сексуальный контент, стимулирующий сексуальное возбуждение и удовлетворение. В отличие от произведений искусства или эротики, современное порно не обладает художественной ценностью, фокусируясь на чисто физической стороне секса. Тут и речи нет о красоте, о каких-то чувствах или душевной близости. Люди изображали секс еще с доисторических времен, но понятие порнографии сформировалось лишь во второй половине XIX века. Грандиозные раскопки Помпеи в 1860-х гг. поставили точку в дискуссиях, что же такое настоящее бесстыдство, однако множество артефактов было растащено по частным коллекциям для созерцания «достойными».

Выпускать порнофильмы стали почти сразу после изобретения кинематографа в 1895 г. Потом кинокартины сексуального содержания были объявлены неприличными, и в 1960-е гг. их снимали нелегально, исключительно для закрытых показов. Карикатурист Дейвид Сипресс, долгое время сотрудничающий с еженедельником *New Yorker*, в прямом смысле этого слова обрисовал проблему с порно. Он изобразил семейную сценку: дедушка с укоризной смотрит на сына и внука, уткнувшихся в свои ноутбуки. И подпись: «Когда я был молод, я топал пешком и в дождь и в снег 10 миль до ближайшего магазина, где можно было посмотреть на неприличные картинки»²⁹⁰. Да, другие были времена.

Сегодня Интернет позволяет сохранять анонимность, любой в любое время может посмотреть порно без процедуры регистрации. Официально вы должны быть старше 18 лет, но этот «общественный стандарт» выглядит смешно, в особенности по отношению к Интернету. Многие говорят, что нельзя допускать детей к порно, но Интернет трудно контролировать, а ребенка на цепь не посадишь.

Несмотря на миллиардные доходы порноиндустрии, менеджеры сетуют, что бизнес несет убытки из-за кризиса, видеопиратства и бесплатного порно, которым насыщен Интернет²⁹¹.

Если раньше на порно делались огромные деньги (было кабельное телевидение в гостиницах, была продажа дисков), то сегодня весь

рынок ушел в Интернет, где обеспечены легкий доступ и анонимность. Достаточно сделать пару кликов — и весь контент к вашим услугам. Благодаря мультимедийным технологиям любой может снять порно-ролик, а если женщина или девушка выглядит соблазнительно, она вполне может сделать карьеру порнозвезды.

Узнает ли молодежь что-то о сексе из порно? Разумеется. Порно научит вас изобретательности в сексе, да так, что хватит на всю жизнь. Помимо этого порно понизит вашу самооценку, поскольку вы будете воспринимать увиденное как норму, внесет сумятицу в ваши представления о том, как следует обращаться с партнером, и, что самое ужасное, вы начнете считать, что огромный член предполагается по умолчанию.

Вот несколько наблюдений, которыми поделились с нами студенты из Великобритании:

«Я думаю, порно делает из юноши параноика, внушая ему нереалистичные ожидания. Жаль, что эта тема не поднимается на уроках полового просвещения (по крайней мере, так было в моем случае). Ребята лезут в Интернет, начинают сравнивать и комплексовать...»

«Мои друзья разочарованы: их девушки не кричат от страсти, как в порно, и не достигают оргазма, хотя в порно актрисы кончают по несколько раз подряд... А девушки расстраиваются, что парней хватает всего на несколько минут, а не на полчаса, как это бывает у героев из порно».

«Сейчас я не хожу на уроки полового просвещения. Но я и так считаю, что порно дает нереалистичное представление о сексе. Там кругом порнозвезды, которые мало похожи на обычных людей. Поэтому порно не только понижает самооценку, вводя нас в уныние по поводу собственной внешности, но и ломает нормальные представления о сексе, ведь на экране — сплошь красавцы-мужчины, которые все делают ради собственного удовольствия. Там даже речи нет о какой-то эмоциональной привязанности».

Поделились своими впечатлениями и девушки:

«Я ходила на такие уроки для девушек, и нам рассказывали, как влияют СМИ на наше восприятие своего тела. Это, конечно, правда,

но я даже разозлилась, потому что профессор ничего не сказал о том, как это все влияет на парней. Когда у меня появился парень и мы стали встречаться, он комплексовал из-за секса. Он начал посещать специалиста, потому что стеснялся своего тела и переживал, что не может меня удовлетворить. А я уверена, что у него это из-за компьютерных игр и порно, где свои критерии крутого мачо и свои представления о сексе. И мне грустно, что из-за всех этих картинок человек, которого я люблю и к которому сильно привязана, такого низкого о себе мнения. Однако он прошел когнитивно-поведенческую терапию, справился с чувством тревоги, и теперь у нас все хорошо».

«Старшее поколение воспитано по-другому, и им непонятно, для чего нужно половое просвещение — ведь люди просто занимаются сексом и получают от этого удовольствие. А современные юноши хотят, чтобы их девушки вели себя в постели, как порнозвезды. Когда им говоришь, что есть разница между порно и реальным сексом, они ИСКРЕННО удивляются и никак не могут взять в толк, почему нельзя делать “это” так же, как на экране».

«Порно внушает молодежи (особенно парням) ложные ожидания, предлагая “идеальный секс”, который вряд ли существует в жизни — отсюда столько разочарованных ребят. Кроме того, в порно секс лишен каких-либо эмоций и смысла и это может плохо отразиться в будущем на реальных отношениях».

«Порно обесценивает настоящий секс, отучая мужчин от романтики и душевной близости. Им плевать на эмоции партнера, и вообще они ведут себя как эгоисты».

«Иногда создается ощущение, что мужчины и женщины меняются ролями. В ночных клубах можно наблюдать, что не мужчины бегают за женщинами, а наоборот. Женщинам как будто не идет: они сами подходят знакомиться, вешаются мужчинам на шею, а те попользуют их и забудут. Все как в сценариях порнофильмов. Хотя мне не нравится порно и все, что с ним связано, мужчин я не виню: женщины становятся легкодоступными и ничего не делают, чтобы добиться уважения к себе».