

## Материалы Круглого стола: «Попавшие в сети. Как социальные сети меняют нас»



### Фёдорова Светлана Сергеевна

- клинический психолог
- член ЕАРПП (РО-Республика Башкортостан, г. Уфа) и ЕСРР (Vienna, Austria)
- блогер

Известно ли вам, что цель разработчиков Siri на будущее — это обучить ее психотерапевтической диагностике: по сообщениям, голосу, мимике, она должна опознавать признаки депрессии, например, и предлагать помощь своему пользователю? Далее планируется расширить ее возможности, и сделать карманного, доступного, очень дешевого, но бездушного психоаналитика для каждого.

Что вы думаете об этом? И что вы чувствуете? Как вам новость, что нас всех (чья профессия начинается на «пси-») планируется заменить искусственным интеллектом?

Я провела опрос среди моей аудитории в Instagram, предпочли бы они говорить с телефоном или с живым человеком. Результат: лишь 6% «за» психотерапию с искусственным интеллектом. Но мои подписчики приучены к регулярным порциям информации о важности человеческих отношений, и в целом им интереснее душа, а не механика. Поэтому достоверность моего исследования относительно. Думаю, что если бы опрос проводился в ином блоге с иной аудиторией, то результат был бы другим.

Почему я начинаю свой рассказ с этой истории? Потому что алгоритмы работы социальных сетей — это тоже работа искусственного интеллекта. При кажущейся сво-

боду самовыражения в соцсетях, на самом деле слишком многое контролирует невидимая нам логика анализирующих каждое ваше движение серверов.

### Как социальные сети влияют на нас:

**1.** За небольшое количество времени мы можем взаимодействовать с большим количеством человек с получением быстрой обратной связи. Я не знаю другого периода в истории человечества, когда такое было бы возможно раньше. Потребность быть увиденным в мире из 7,8 млрд людей обостряется. «В больших неструктурированных группах, очевидно, никто не может слышать другого, диалог подавляется свойственной этим группам разрывностью коммуникации, а попытки создать малые подгруппы терпят неудачу. [...] В этом контексте проекции становятся множественными и непостоянными, и человек должен найти некий образ, который должен отличать его от других. [...] Страх сопровождается провокационным поведением, которое иногда направлено на случайного члена группы, пытающегося сохранить в этой атмосфере некое подобие индивидуальности. [...] Однако в отличие от рационализации насилия, которое характеризует толпу, вульгарная или основанная на здравом смысле философия большой группы действует как успокаивающая, подбадривающая доктрина, сводящая все мысли к клише. По большей части агрессия в большой группе принимает форму зависти — зависти к мысли, индивидуальности и рациональности» (О. Кернберг, «Конфликт, лидерство и идеология», с.21–22).

**2.** Информации много, слишком много: мы не готовы к такой информационной перегрузке. Проиллюстрировать это можно фактом, что фейковые (ложные) новости разлетаются в 6 раз быстрее правды (по данным ученых из MIT).

**3.** Контейнер для чувств всегда в доступе. Злишься? Зайди в профиль к звезде, в комментариях напиши ей, какая она тупая и уродливая, тебе станет легче, ведь испачкать великое это вообще особое удовольствие. Радуетесь? Напиши об этом пост и собери «сердечки». Да, соцсети удобный контейнер для чувств, но этот контейнер обезличен и упрощен. Чувства вообще удешевились. Теперь не надо предпринимать усилий, чтобы что-то по-

чувствовать совместно с другими, достаточно зайти в соцсети.

**4.** Слияние. Соцсети становятся некой материнской грудью для одних и наркотиком для других. Уже открываются центры по работе с интернет зависимостью и, вероятно, через несколько лет «интернет-аддиктолог» будет популярной специализацией в психологии.

**5.** Мы эволюционно не готовы к такой славе. Мозг приспособлен лишь к 150–200 контактам, это то самое оптимальное число участников группы, необходимой для выживания (так называемое число Данбара). Здесь я процитирую психофизиолога Александра Каплана: «Есть исследование заболеваемости людей в период с 1989 по 2011 год. За 20 лет уменьшилась смертность от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а вот количество неврологических расстройств (проблемы с памятью, тревожность) за то же время резко возрастает. Неврологические заболевания еще можно объяснить поведенческими проблемами, но число заболеваний психологических растёт так же быстро, и при этом они обретают хронический характер. Такая статистика и является сигналом, что мозг больше не справляется».

**6.** Тестирование реальности усложняется. Захваченный психозом человек регистрируется в социальных сетях, делает клич: «Эй, подписчики! Земля — это место астральной битвы между демонами и ангелами, я сам видел несколько». И к нему обязательно присоединятся такие же, эта группа будет расти и подкреплять психоз друг друга, нападая на здравомыслящих зрителей, которые попытаются разубедить, что нет никакой битвы, но есть галоперидол.

**7.** Исследование о людях, которое в мае 2017-го напечатал Европейский журнал социальной психологии (European Journal of Social Psychology), показывает: «распространять «особенное необщее знание» — в частности, новости вокруг и около теорий заговора — легкий способ почувствовать себя привилегированным меньшинством. Вы, один из немногих, делитесь с «теми-кто-понимает» информацией, недоступной для широких масс». Научная статья вышла под заголовком «Слишком особенные, чтобы дать себя обмануть». Команда психологов из Майнского университета в Германии завербовала несколько сотен добровольцев для участия

в серии из четырех экспериментов и выяснила: склонность верить в теории заговора коррелирует с потребностью «быть особенным» и «не быть в стаде», какую, возможно, не удалось реализовать иначе.

**8.** Социальные сети — идеальная среда для расцвета нарциссизма, истерии или регресса. И еще — это такая непрерывная цепочка, когда бесконечно ранишься об успехи других и, как подросток, снова сравниваешь себя с другими, снова ищешь свое место в мире, снова чувствуешь себя непривлекательным. Зигмунд Фрейд в своей работе «Психология масс и анализ человеческого Я» снова оказался прав: в толпе индивидуум регрессирует, в толпе человеческое Я растворяется, а соцсети — это одна большая толпа.

**9.** Управление принятием решений. Есть целые алгоритмы у соцсетей, как склонить пользователей к принятию того решения, которое выгодно рекламодателям. Очень интересно об этом всем пишет Борислав Козловский в своей книге «Максимальный репост». Благодаря этим же алгоритмам происходит поляризация. Поясню: если вы часто читаете посты от либералов, вам будет показываться только либеральная тематика, а посты консерваторов вам не предложат, таким образом, нет возможности ознакомиться с альтернативной точкой зрения, лучше понять других.

**10.** Человек превращается в функцию, причем по собственному желанию. Сейчас очень много клиентов с запросом «сделайте меня

более эффективным, сделайте меня инструментом для заданных целей».

**11.** Этика. Если мы изучим этические нормы, сложим представление о профессиональной самопрезентации, а потом случайно введем в поиск в соцсетях «психолог», будет много тех, кто нарушает все эти этические нормы. В результате искажается понимание, что есть наша с вами профессия, что есть качественная работа психолога, психоаналитика. И, конечно же, это чистое нарушение границ, когда наши клиенты видят нас через соцсети такими, какими видеть не должны, например, в купальнике на пляже. У людей искажается понимание, люди начинают думать, что хороший психолог это тот, кто «мать и жена, чтоб красивая картинка: дети нарядные с блинами чистенькие за столом, муж нежно за плечи обнимает и цветочки дарит».

С другой стороны, социальные сети наших клиентов — для нас тоже диагностический материал. Вовсе необязательно туда заглядывать (это неэтично), достаточно обсуждать с клиентом, как он себя презентует в соцсетях, как он себя там чувствует, что он хочет рассказать миру о себе через соцсети.

В завершение хочу сказать, что сейчас ученые в точности не знают, к чему приведет распространение искусственного интеллекта и что будет с нами, в научном мире мнения об этом расходятся. Предлагаю воспринимать эту перспективу как шанс на знакомство со своей человечностью. ■

## IV межрегиональная научно-практическая конференция по психоанализу: «Границы родительской любви: дозволенное, недозволенное»

17–18 апреля 2021

Доброй традицией в Самаре стало проведение научно-практических конференций, посвященных детскому психоанализу. Конференции организованы региональным отделением ЕАРПП в г. Самара, председатель отделения Аулкина Светлана Автономовна.

Психоаналитически ориентированных специалистов, работающих с детьми, становится все больше с каждым годом: как в Самаре, так и в других городах, регионах нашей страны. Соответственно, появилась необходимость в профессиональной площадке, где можно поделиться опытом, успехами и сложностями своей работы в безопасной и коллегиальной атмосфере. Кроме специалистов, работающих с детьми, традиционно конференции по детскому психоанализу привлекают и специалистов, работающих со взрослыми людьми. Помимо клинических аспектов работы с детьми, на наших конференциях всегда звучат темы родительско-детских отношений, семейных отношений, актуальные в современном быстро меняющемся мире.

В апреле 2017 г мы обсуждали тему «Особенности процесса сепарации современных детей: психоаналитический взгляд». В апреле 2018 г — тему «Особенности формирования гендерной идентичности детей в современном мире: психоаналитический подход».



Слева: Председатель РО-Самара Аулкина С.А.

Справа: Вдохновитель и организатор конференций РО-Самара детский психоаналитик Кочеткова И.М.

В апреле 2019 г состоялась III Межрегиональная научно-практическая конференция по психоанализу «Современное родительство и ребенок: от Нарцисса до Эдипа». Центральной идеей конференции 2019 г стала идея об огромной эмоциональной нагрузке на современную родительскую пару и поиск ресурсов для стабилизации и укрепления адекватной родительской позиции. Коллеги шутили, что хештегом конференции стала фраза #РодителиТожеЛюди.

По итогам работы конференций в 2019 году был выпущен сборник статей «Современное