

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня каждый знает, в чем найти забвение и успокоение. Мы заходим в социальные сети, следим за знакомыми и друзьями, смотрим, чем они занимаются. А после уходим по необозримо бесконечному количеству ссылок и обретаем себя за прочтением объективно важной статьи на внешнем ресурсе, который мы никогда бы не обнаружили самостоятельно в просторах Интернета.

Сегодня приложения учат нас правильно дышать, есть, худеть, медитировать и... даже искать свою любовь. Чего мы ждем в большом и безумном мире, если не тихого пристанища с идеальным партнером, который будет разделять наши музыкальные пристрастия, подходить по темпераменту и иметь стопроцентное совпадение в тесте по соционике?.. Измеряемость, благодаря новому вокабуляру современного человека, становится ключевой характеристикой современных отношений.

Мы можем понять не только «какое количество средств каждый из партнеров вкладывает в отноше-

ния», но мы можем измерить партнера, причем партнера потенциального. Раскладывать не только по полочкам, но и на понятные категории нам помогают всевозможные тесты, показывающие в процентном соотношении нашу совместимость по имени, дате рождения или просто по знаку зодиака.

Итак, наши вводные: *он* родился 5 марта 1987 года, *она* родилась в октябре 1990-го. Чего мы можем ждать от Рыб в совместимости с Весами? — Краткосрочного, но бурного и яркого романа. Как стоит вести себя в ситуации, когда мы прекрасно осознаем все наши шансы, просчитанные вплоть до малейшего процента? Следовать предначертанному и узнавать строки прогноза в *нарративе* партнера.

Эта история может показаться совершенно не показательной и глупой — ведь если задаться этим вопросом, то кто сегодня продолжает верить в гороскопы?.. Но признавая силу и желания нашего мозга (когнитивного аппарата) к устранению неопределенности, мы замечаем невольную тенденцию подстраиваться под прописанные сценарии. И если на секунду отвлечься от контекста гороскопа и перенести ситуацию в просторное поле приложений — главного оплота нашего существования в цифровую эпоху, — можно отметить схожие тенденции.

Внутренний интерфейс приложений, кнопки и встроенные функции предопределяют потенциальные варианты развития наших отношений. Согласитесь, общаясь с приятелем в WhatsApp, вы можете выполнить совершенно определенный набор действий: отправить текстовое сообщение (возможно, с использованием разнообразных *эмодзи*), прислать фотографию, видео- или аудиосообщение. Вы можете максимально

приблизить ситуацию к контексту межличностного общения, но все же не сможете компенсировать теплоту объятий десятком выстроенных логичным, стройным рядом смайликов.

Примерно то же самое происходит в наших попытках познакомиться с новым человеком в интернет-пространстве. Несмотря на бесконечные возможности Мировой паутины, мы ограничены цифровым потенциалом коммуникации.

Но является ли это ограничением, или дает заведомый простор возможностей для выстраивания обдуманной стратегии, которая, возможно, в этот раз приведет к самому идеальному варианту развития событий?.. Как формируется миф о любви в эпоху цифры?.. Именно об этом мы поговорим.

Что такое романтика во времена мгновенных сообщений и как использование эмодзи сможет помочь выйти из неловкой ситуации, в которую мы попали, нечаянно отправив ненужную картинку.

Мы не зря назвали эту книгу «Свайп вправо. Как выбрать любовь онлайн», ведь на протяжении всех глав мы рассуждаем о том, что приложение может как дать большое количество вариантов для поиска второй половинки, так и привести пользователя к разочарованию в людях. В этой книге мы рассуждаем о том, как пользоваться приложением так, чтобы оно помогло, а не навредило.

Весь текст делится на две части. В теоретической части мы расскажем об особенностях коммуникации онлайн и любви в приложениях, истории приложений знакомств и о том, почему дейтинговые приложения называют рынком, зачем нам Tinder и как он устроен.

В практической части мы проведем вас по всем этапам пользователя приложения: от загрузки и создания профиля, до общения в мессенджере и реального свидания. Также мы предлагаем вам вместе с нами погрузиться в атмосферу исследования приложений знакомств. Поэтому в конце каждой главы мы приводим или интервью с реальными респондентами, или тесты на знание Tinder, или чек-листы на проверку готовности к разным ситуациям в онлайн-общении.

Эту книгу можно читать так, как вам удобно, начиная с любой части и возвращаться к предыдущему этапу. В каждой главе мы также поместили теоретические и лирические отступления с интересными фактами о приложениях знакомств и практические советы в отношении того, как вести переписку, создать располагающий профиль в Tinder или позаботиться о своей безопасности во время свидания и т. д.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

КОММУНИКАЦИЯ В СЕТИ: ЖИЗНЬ В ТЕЛЕФОНЕ И ЛЮБОВЬ ОНЛАЙН. БЕСПОЩАДНАЯ ЦИФРОВИЗАЦИЯ

С появлением и развитием новых технологий границы имеют все меньшее значение, истребляя потребность в межличностном общении, для достижения необходимых целей. Тонкая линия между онлайн- и офлайн-реальностью растворяется, уступая место смешанным форматам, позволяющим буквально *ощутить* присутствие другого человека.

Если задуматься, почти каждый наш шаг и любое действие находят свое отражение в цифровом пространстве. Мы оцифровываем завтрак с друзьями, выкладывая фотографию кофе и круассана в социальные сети; фиксируем в вечности визит к врачу, пользуясь порталом электронной записи; ведем бесконечные списки дел, переключаясь между компьютером и телефоном. И это только бытовые аспекты наших ежедневных действий!..

Общение во все более значительной степени перемещается в цифровое пространство. Ритм большого города и постоянное сокращение свободного време-

ни, возможность и потребность решать задачи «здесь и сейчас» показывают, что общение в мессенджерах становится более эффективным, приемлемым и привычным.

Тір: коммунікація в ХХІ столітті

В своем Ted Talk «10 способов вести беседу лучше» Селест Хидл говорит о том, что коммуникация предполагает соблюдение баланса между слушанием и говорением. Но этот баланс имеет тенденцию не соблюдаться. Люди не слушают друг друга из-за технологий, смартфонов и общения в мессенджере. Ссылаясь на различные исследования Pew Research center, спикер:

- говорит о том, что сейчас в межличностном общении мы склонны скорее писать друг другу сообщения, чем говорить;
- описывает одну из практик общения американских подростков, которые еще в 2010 году отправляли около 100 текстовых сообщений в день.

Характер коммуникации меняется, проявляясь в увеличении скорости передачи и объема информации, что, в свою очередь, меняет практики общения. Примером этого может быть типичная ситуация между друзьями в баре, когда все они во время встречи периодически отвлекаются на оповещения в телефоне и переписываются с теми, кто не присутствует там физически. Проблемность ситуации и необходимость сфокусировать подобную группу людей на офлайн-общении, стимулировала создание игр по типу:

«Кто взял телефон, тот и платит». В ходе игры участники кладут мобильники экранами вниз в центр стола с условием не проверять оповещения, а сконцентрироваться на разговоре друг с другом, а если кто-то берет телефон, чтобы проверить сообщения или зайти в социальную сеть, он должен оплатить счет.

Культурные аллюзии на данную проблему и игру присутствуют в фильме «Идеальные незнакомцы» режиссера П. Дженовезе (российская версия — «Громкая связь»). В фильме показано, насколько герои зависят от смартфонов и общения в мессенджерах. Изначально никто из героев не может согласиться на то, чтобы на один вечер положить телефон в центр стола. Однако в данной картине проблема коммуникации драматизирована через введение условия в игру. Все сообщения и звонки должны быть прочитаны вслух или поставлены на громкую связь. Таким образом, затрагивается также и аспект приватности практик общения онлайн.

Мы все по-разному и для разных целей используем смартфоны. Однако при кажущейся уникальности расположения иконок приложений на экране телефона, общий набор приложений в большинстве случаев будет похожим.

В первую очередь, это функциональные приложения, которые нужны для организации ежедневной деятельности, социальные сети и мессенджеры для общения и обмена информацией. При этом с проникновением технологий сами форматы нашего общения все больше меняются, и вас не удивит

тот факт, что письменная (в нашем случае — печатная) форма общения вытесняет устную речь. Действительно, если бы каждое отправленное авторами сообщение по поводу этой книги было бы зафиксировано, то какие-то два месяца наших бурных обсуждений, опубликованные в печатном формате, получились бы объемнее этой книжки. Мы пишем больше, и адаптируем свои потребности и особенности межличностного взаимодействия под цифровые форматы.

Итак, технологии опосредуют все наши каждодневные занятия: деловую переписку, разговоры с родными и близкими, планирование задач, покупку билетов и выстраивание маршрутов. При этом многие из процессов запускаются человеком параллельно использованию мессенджеров и социальных сетей. К ним мы можем отнести и приложения для знакомств, а в частности — Tinder, про который и написана эта книга.

Мы, авторы этой работы, проводим в социальных сетях примерно 2–3 часа ежедневно. И если мы пересмотрим рутинное расписание современного человека и поглядим на него через приложения и программы, которые позволяют нам оставаться на связи с другими людьми, мы заметим, что почти непрерывно общаемся с другими людьми в двустороннем или одностороннем контакте.

Переписка пронизывает наше расписание от самого начала дня до момента, когда голова коснется подушки. Утром мы приветствуем тех, кто проснулся не рядом с нами, читаем новости и просматриваем новые фотографии, которые выложили наши друзья — любители ложиться спать с рассветом и те, кто жи-

вет в других часовых поясах. Потом мы переписываемся с коллегами по работе, назначаем и переносим встречи, снова смотрим новости (отвлекаясь на всплывающие уведомления), строим планы на вечер. Вечером, параллельно ужину с друзьями, мы продолжаем переписку с родителями, случайными знакомыми и деловыми партнерами. А потом, решив посмотреть сериал, обсуждаем его где-то в *параллельной реальности* в специальных чатах по интересам.

Социальные сети и связь 24/7 стирают границы времени и расстояний.

Мы становимся ближе, но кажется, что все больше отдаляемся. Многие исследования подтверждают небезызвестное умозаключение: количество — не значит качество. Так, интенсивное использование социальных сетей и мессенджеров для общения приводит к действительному росту тревожности и усилению чувства одиночества. При этом, как отмечают исследователи Университета Пенсильвании в своей работе, внедрение определенного контроля за количеством поступающей информации положительно скажется на ментальном здоровье и приведет к обратным результатам. К примеру, у группы студентов, принявших участие в эксперименте и ограничивших свое время в социальных сетях до 30 минут в день, были отмечены значительные сокращения показателей одиночества и депрессивности за 3 недели добровольного самоконтроля¹.

¹ *Hunt M. G. et al. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression // Journal of Social and Clinical Psychology. — 2018. — Т. 37. — № 10. — С. 751–768.*

Но почему же это происходит, и стоит ли в таком случае вообще пользоваться социальными сетями для поддержания общения?..

Конечно, стоит, тем более полностью исключить себя из опосредованных технологиями связей с внешним миром сегодня будет достаточно сложно. Однако следует не только обращать внимание на то, *сколько* времени вы тратите на социальные сети, но и на то, *как* вы распределяете это время, что вас привлекает в каждом конкретном ресурсе и какие ощущения у вас остаются после использования.

Не секрет, что многие платформы активно используют инструменты *геймификации* для того, чтобы завлечь и удержать пользователя. Далее мы подробно расскажем о том, какие трюки проделывает Tinder и в каких смертных грехах его подозревают, но в целом схема похожа для всех социальных сетей и других приложений. Эта возможность быть в курсе жизни других; общаться удаленно, находясь в комфортных условиях (будь это собственная спальня или вагон метро по пути на работу) вызывает серьезное возбуждение вашей нервной системы и дает положительную реакцию. При этом как лента соцсетей, так и колода карт с профилями потенциальных партнеров в приложении для знакомств практически никогда не заканчиваются — пользователь попадает в своего рода зависимость от ресурса. Ведь интересно посмотреть, что будет дальше!..

И это самое ощущение незавершенности остается у человека, который буквально только что закрыл Facebook, VK (ВКонтакте) или Tinder. Но возможность вернуться будет всегда — вас настигнут всплывающие уведомления о новом сообщении.

Я начал замечать, что у меня сразу же портится настроение, когда я скачиваю [название приложения для знакомств]. И дело даже не в том, что люди не очень вежливы, а потому что я совершенно не контролирую время в приложении. Из-за этого нет никакой энергии, и я постоянно нервничаю. Если уведомления включены, я дергаюсь каждый раз, когда приходит сообщение, если отключены — я открываю [название приложения для знакомств] каждые несколько минут, чтобы проверить, ответили ли мне кто-то. Короче, пришлось не только выключить уведомления, но и контролировать — сколько раз я открываю приложение. Теперь я захожу дважды в день: утром, когда проснусь, и вечером перед сном. По-другому можно вообще свихнуться.

Михаил, 30 лет

Совет

Чтобы грамотно, без вреда для собственного ментального здоровья пользоваться социальными сетями и мессенджерами для переписки, выработайте собственный ритуал: с церемонией открытия и завершения этого процесса.

Следите за тем, как вы себя чувствуете в период использования и в завершение дня, и определите подходящее для вас время, которое вы могли бы распределить равномерно. Осознавайте, зачем и почему вы пользуетесь разными ресурсами и, самое главное, — есть ли в этом плюсы для вас.