

Александр Асмолов: отсутствие смысла стало страшнее смерти

Что происходит с ментальным здоровьем нашего общества? Как на нашу психологию влияет развитие интернета? Каковы психологические последствия пандемии? Обо всех этих жгуче актуальных вопросах «Инвест-Форсайт» беседует с одним из самых известных российских психологов, директором Школы антропологии будущего РАНХиГС, заведующим кафедрой психологии личности факультета психологии МГУ, профессором Александром Асмоловым.

— **Александр Григорьевич, конечно, психология — вещь индивидуальная. Скажите, имеет ли вообще право на существование постановка вопроса о трендах в коллективной, в массовой психологии?**

— Любая психология многогранна. Индивидуальная психология во всех ее формах рождается из коллективной психологии. Вся социальная психология, вся культурная антропология дают нам уникальные типовые матрицы социального характера, рассказывающие о ключевых поведенческих тенденциях различных социальных групп, а не только отдельных личностей. Вопрос о пропасти между индивидуальной и социальной психологией остался далеко в прошлом.

— **Если так, можно ли указать какие-то важнейшие психологические тренды нашей эпохи?**

— Сейчас на самых разных уровнях проявляется один из ключевых трендов времени, который мы называем в наших исследованиях «схлопывание перспектив».

Когда мы столкнулись с опытом пандемии и, на что особо обращаю внимание, инфодемии как фабрики страхов и фейков — мы столкнулись со «схлопыванием перспектив». Если раньше люди хоть как-то могли прогнозировать завтрашний день, сегодня вероятность жизни в завтрашнем дне, вероятность узнать, каким он будет, становится все более и более уязвимой.

Происходит «схлопывание перспектив» у самых разных людей, неважно, перспектива ли это президента, перспектива ли страны, в Европе ли, в США или в Южной Корее: острое ощущение свертывания перспектив в связи с резким нарастанием неопределенности — ключевая особенность нашего времени.

Вторая особенность — резкое возрастание дефицита доверия. По сути дела, в самых разных странах барометр доверия скользит то туда, то сюда, но многие панические атаки, тревожность, рост депрессий в разных странах связаны прежде всего с тем, насколько в этих странах доверяют действиям, которые предпринимаются в условиях тяжелейшего экзистенциального кризиса, пандемии и инфодемии. Дефицит доверия, небывалый по своим масштабам, является одним из маркеров нашего с вами замученного пандемией времени.

Третий маркер заключается в том, что мы в самых разных странах — в Канаде, в США, во Франции, Германии, России, Великобритании — обсуждаем, какие меры приняты. Швеция приняла неверные либеральные или нелиберальные ограничения. Россия приняла жесткие ограничения. Чем отличился Израиль? С психологической точки зрения в связи с дефицитом понимания надо понять, простите за каламбур, что нет жестких и нежестких мер. Есть понимаемые и непонимаемые меры. Есть меры, учитывающие мотивацию отдельных личностей, больших и малых социальных групп, разных этнических групп со своими разными установками или нет. В этом смысле есть дефицит понимания действий, связанных с пандемией на разных уровнях: властей, врачей, учителей. Это еще один признак нашего времени — и этот дефицит нарастает.

Наконец, еще одна ключевая примета времени, еще один маркер нашего времени — резкий дефицит смысла. Были приведены исследования в разных странах, в которых выяснился

удивительный факт: если раньше главным страхом был страх смерти, в 2020 году на первое место вышел особый страх — страх потери смысла жизни.

Вот эти три дефицита, о которых я говорю: дефицит понимания, дефицит доверия и дефицит смысла являются ключевыми характеристиками, охватывающими массовую психологию и индивидуальную психологию в самых разных странах мира.

— Можно ли из ваших слов сделать вывод, что если говорить о психическом здоровье, ментальном здоровье, оно на наших глазах становится все более уязвимым?

— Есть вопросы, которые не хочется, Константин, портить ответом. К этому относится и ваш вопрос. В ситуации перманентного кризиса и усталости от кризиса, в ситуации усталости от пандемии, инфодемии и неумелых действий властей срабатывают мощные механизмы психологической защиты. Обратите внимание на такой индикатор, который показывают психиатры, — резко раскупаются психофармакологические средства, их сметают в аптеках. Резко растут депрессии у самых разных людей. Наше с вами ментальное здоровье подвергается серьезнейшему риску в самых разных странах, в том числе России. Оно — мишень кризисной ситуации, в которой мы с вами живем и действуем. Ключевая боль тут, что через средства массовой коммуникации нам всегда внушают: болен, болен, болен. Сегодня СМИ, телевидение, интернет работают как коллективный Кашпировский и внушают всем картину болезни: вы больны, вы уже должны понять, что вы коллективные больные. Тем самым главной становится очень опасная стратегия — стратегия выживания, а не жизни. Как в буквальном смысле выжить в ситуации пандемии. Это глубоко трагичная установка в разных социальных группах. Я в этой ситуации говорю: нам надо не выживать, а жить, не пережидать, а действовать. Иначе мы загоним нашу ментальность в тупик и окажемся сами для себя и для остальных пациентами.

— Уход в интернет, в виртуальную реальность — явление напрямую не связано с пандемией, оно началось гораздо раньше, где-то с середины 90-х годов. Каковы важнейшие психологические последствия бурного развития информационных технологий последних 20 лет?

— Благодаря информационным технологиям последние 20 лет мы превратились в людей, в хорошем смысле слова дополненных гаджетами. Мы расширили свои возможности. Благодаря информационным технологиям мы оказались в ситуации, позитивно об этом говорю, которой никогда не было ранее: в ситуации переизбытка информации. А тем самым столкнулись с ростом необходимости личного выбора. В среде информационных технологий, связанных с виртуальной реальностью и, что сегодня более адекватно, смешанной реальностью, мы столкнулись с множеством новых феноменов. Наши подростки находятся в ситуации информационной социализации. Да что там подростки: наши дети, начиная с 3–4 лет, это дети информационной социализации. Они стали, как называют аналитики, «цифровыми аборигенами». А такие люди, как я, являются «цифровыми мигрантами». Возник особый разрыв, цифровой разрыв между поколениями. Но наши ребята часто адекватно себя чувствуют в этом мире. Каждый из них владеет тем, что мы называем «эффектом Юлия Цезаря»: одновременно решают множество задач, умеют работать на множественных пространствах. Интернет дал много позитивных возможностей, расширил видение мира, дал основу для того, чтобы у нас было сравнивающее независимое критическое мышление, мы не становились рабом гениальной матрицы, в которую нас очень часто загоняют те или иные тоталитарные режимы. Вместе с тем любая новая технология открывает не только возможности, но и риски. Совсем недавно я столкнулся с эпизодом: мы с коллегами были в одном ресторане, и один из коллег, немножко скаредный, когда официант принес общий счет, сказал: «Дайте нам отдельный счет». Официант был совершенно ошарашен.

Из-за опоры на информационные технологии у нас часто появляется своего рода информационная беспомощность. Мы не умеем считать в уме, как считали раньше. То есть

мы передоверяем компьютерам многие свои возможности. Без них мы оказываемся дезориентированы. Если раньше таксист имел ментальную картину города, и его профессионализм был в том, как он ориентируется в этом городе, сегодня есть навигаторы. Но не дай бог навигатор сломается — что тогда произойдет? Он не будет знать, куда ехать, и окажется в ситуации ежика в тумане. Наша жизнь в виртуальной реальности открыла уникальные возможности, но, как и любое открытие: открытие колеса, открытие печатной машины Гуттенберга, — это привело к тому, что некоторые высшие психические функции начинают трансформироваться.

— **Беспомощность, которая у нас возникает из-за зависимости от гаджетов, — что-то плохое? Надо ли с ней бороться? Должна ли школа и педагоги заставлять детей считать в уме?**

— Самое опасное в беспомощности — то, что мы видим в фильме «Марья-искусница»: «что воля, что неволя — все одно». Мы должны предлагать детям талантливый контент, интересные игровые программы, при которых развивались бы их ключевые высшие психические функции, прежде всего их личность, способность принятия решений, критическое мышление. Одновременно точно так же, как мы перешли от гусяного пера к авторучке, надо уметь писать все-таки иногда и гусяным пером, и авторучкой, и тем самым быть вооруженным во всех ситуациях. А для этого необходимы гибкие программы вариативного образования. Необходима в буквальном смысле слова поддержка родителей, которые внезапно в ситуации дистантного обучения все стали учителями поневоле. Необходима — как никогда — поддержка родителей, чтобы они не боялись своих детей, превращаясь в учителей. И поддержка учителей, которые бы не боялись, что во время зумовского общения их забанят их ученики. Все это приметы времени, их надо понимать и действовать. Тем самым мы сможем избавиться от выученной беспомощности, которую описывали многие психологи.

— **Может ли общество, государство, система здравоохранения предпринять что-либо для профилактики негативных явлений, о которых вы мне говорите?**

— Ключевая программа для общества и государства — забота о каждом. В странах, где меры, связанные с пандемией, понимаются, где лидеры находят персональную коммуникацию, основанную на эмпатии, сопереживании, психологической поддержке населения, совершенно по-иному выходят из кризиса, чем в странах, где действует только жесткий приказ.

Например, в Канаде премьер в буквальном смысле выступал как великий психотерапевт, не боящийся общаться с каждым жителем своей страны. Или проанализируйте блестящее, доходящее до каждого сердца выступление Ангелы Меркель перед своими согражданами. Имеем уникальный опыт, когда в зависимости от действий лидеров стран у людей появляется уверенность, уменьшается тревога, появляются перспективы. Это невероятно важный факт. Поэтому от коммуникации с теми, от кого зависит принятие решения в разных жизненных ситуациях, с государственными деятелями, с учителями, с врачами очень многое зависит. И прежде всего зависит ментальное здоровье каждого человека, системы его мотивов и установок.

— **Возвращаясь к вашему тезису о дефиците понимания. Что для вас мем «эпоха постправды»?**

— Мем, с моей точки зрения, конструктивен: он показывает, в скольких множественных реальностях, мирах, логиках мы с вами существуем. Мы с вами сегодня часто кормимся дезинформацией. Часто становимся жертвами, как говорил мудрый Жан Бодрийяр, симулякров. Отсюда и происходят такие конструкты, как постправда. Когда мой учитель и названный старший брат писатель Владимир Тендряков написал книгу «Свидание с Нефертити», на немецкий язык ее название перевели так: «Федор ищет правду — черточка

— истину». Так что мы ищем. Эпоха постправды показывает диссонанс между правдой и истиной. В буквальном смысле нет одной правды. Есть много возможностей выбора. Главное — стать навигаторами в этой реальности, а не заложниками искажений, которые многих из нас могут превратить в неуклюжих фанатиков, которые верят тому, что им говорят.

Те, кто говорят «это только правда, другой правды нет, смотрите только телевидение», те, кто выступает в буквальном смысле как создатели особой технологии, я называю ее «технологий телененавидения», те и несут, по сути, мощный деструктивный заряд постправды.

Беседовал Константин Фрумкин