

Мими Винсберг

ЧИТАЙ МЕЖДУ СТРОК

**ПРАКТИЧНОЕ РУКОВОДСТВО
ПО ЛЮБОВНОЙ ПЕРЕПИСКЕ:**
знакомства, свидания, брак

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.5
В49

Mimi Winsberg

**SPEAKING IN THUMBS. A PSYCHIATRIST DECODES
DATING TEXTS SO YOU DON'T HAVE TO**

Copyright © 2021 by Mirene Winsberg

Published by permission of the author and her literary
agents Ross Yoon Agency (USA) via Igor Korzhenevskiy
of Alexander Korzhenevski Agency

В коллаже на обложке использованы фотографии и
иллюстрации:

Roman Samborskyi, valiantsin suprunovich, Rafa louda,
Denis Gorelkin, Mochipet, 12design / Shutterstock /
FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Винсберг, Мими.

В49 Читай между строк. Практическое руководство по любовной переписке: знакомства, свидания, брак / Мими Винсберг ; [перевод с английского А. Карапетян]. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-178607-6

Каждый, у кого был опыт онлайн-знакомств, мечтал о волшебном способе выяснить с первого сообщения: действительно ли это мэтч, стоит ли тратить время на переписку и свидание? И теперь такой способ есть, только не волшебный, а научный. Самый короткий обмен сообщениями — уже достаточный материал для психиатра Мими Винсберг.

Она создала руководство по анализу свиданий и взаимоотношений на основе переписки. Здесь вы найдете инструменты, которые помогут избежать негативного опыта, и приобрести навыки, чтобы определить ключевые черты личности вашего собеседника, его тип привязанности и даже психопатологии.

УДК 159.9
ББК 88.5

© Карапетян А., перевод на русский
язык, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-178607-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
---------------	---

Часть первая

СВАЙПНУТЬ ВПРАВО

Глава 1. СМЕШАННЫЕ ЭМОДЗИ.....	19
Глава 2. ДАШЬ МНЕ СВОЙ НОМЕР?	59
Глава 3. ЗНАКОМИМСЯ С СОБОЙ.....	102
Глава 4. ОБЩЕНИЕ С НЕЗНАКОМЦАМИ	136

Часть вторая

СИНХРОНИЗАЦИЯ

Глава 5. СТИЛИ КОММУНИКАЦИИ	193
Глава 6. СООБЩЕНИЯ НА ПУТИ К БЛИЗОСТИ	238
Глава 7. МИР, ЛЮБОВЬ И ВЗАИМОПОНИМАНИЕ	270

Часть третья

СКРОЛЛИНГ

Глава 8. ТОКСИЧНЫЕ СООБЩЕНИЯ	309
Глава 9. ПЕРЕКРЕСТКИ.....	340
Эпилог.....	371
Благодарности	375

Введение

Агнес буквально протоптала тропинку к моему кабинету своими изящными балетками Bottega Veneta. Вместо того чтобы устроиться на сером диванчике, она оперлась на спинку офисного кресла, сжимая в руках телефон как священный артефакт. Ее ногти были того же цвета, что и акцентная стена моего кабинета, ковер на полу и пачка сигарет, выглядывающая из ее сумочки на бедре, — цвета морской волны.

Я терпеливо ждала, пока она начнет говорить. В свои 32 года Агнес привыкла к лидерству, и это проявлялось в том, как она вела себя. Агнес — выпускница Массачусетского технологического института и инженер шестого уровня в социальной сети Facebook, зарабатывает больше, чем хирург или ведущий корпоративный юрист. Теперь же она хмурилась и демонстративно поджимала губы.

— Я не понимаю, — сказала она, протянув мне телефон с затемненным экраном.

Я надела очки, что нечасто делаю при пациентах. И принялась изучать сообщение от некоего Джейсона: «Давай поговорим, когда вернешься из поездки».

— Что не так? — спросила я осторожно.

Они недавно познакомились в интернете и провели чудесные выходные, разговаривая,

прогуливаясь и готовя вместе, *присматриваясь* друг к другу. Агнес была расстроена и рассержена его сообщением и не понимала, почему Джейсон написал его.

— Что это значит, как я должна на это реагировать? — спросила она.

Мне, специалисту, не стоило труда разглядеть в ее словах подтекст: «Почему отношения развиваются не так, как я планировала?»

— Вы знаете о том, что акуле необходимо постоянно находиться в движении? — спросила я.

— Иначе она умрет, — коротко ответила девушка.

— Именно. Люди считают, что такое же движение необходимо и отношениям, чтобы они просто существовали. Но это не так, порой они развиваются по неожиданному сценарию, а иногда и вовсе не продвигаются.

Агнес рухнула в офисное кресло, подъехала ко мне и протянула свой телефон. Мы начали разбирать ее переписку с Джейсоном, чтобы узнать, имеем ли дело с акулой или млекопитающим с неплохими шансами на выживание.

У меня есть история для вас.

Она обо мне, но я уже достаточно долго работаю психиатром, чтобы понять, что в ней затрагивается распространенная проблема. За 25 лет практики мой диван стал порталом в личную жизнь многих людей с их надеждами, мечтами и переживаниями. В свою очередь, это показало мне, что все мы — создания, нуждающиеся в романтических отношениях, не говоря уже о жертвах провальных свиданий.

От своих клиентов я слышала бесчисленное множество впечатляющих рассказов о знакомствах в интернете (таких же, как и у Агнес), о вдохновляющих успехах и провалах, из-за которых разбивались сердца. Мне все известно о трепете в начале отношений и агонии после расставания.

Если мне и есть что вам рассказать, то только потому, что у вас было так много историй для меня.

Для психиатрии подобные рассказы сами по себе являются хлебом насущным, — и так было всегда. В то время как медицина продолжает постигать биологические и генетические основы психических заболеваний (какие нейрохимические вещества приводят к депрессии, тревожным и компульсивным состояниям), истории остаются быстрым, надежным и доступным каждому инструментом для понимания самого себя.

В психиатрии это называется эвристическим подходом. Эвристический метод — это способ решения проблемы, который использует кратчайшие пути, чтобы прийти к быстрым результатам. Мы не можем проанализировать каждый синапс и учесть весь полученный ранее опыт. И, скорее всего, никогда не сможем. Но эвристический подход предлагает нам кое-что другое. Благодаря рассказанным историям и смыслу, который мы в них вкладываем, у нас появляется возможность включиться в плодотворный процесс познания и открытий.

С научной точки зрения у историй плохая репутация. Они всегда проигрывают в сравнении с сухими, неопровержимыми фактами. Чувства, впечатления, неподтвержденные теории, — все это

изобилует в трудах праотцов психиатрии, но в большинстве своем не признано сегодня. Сам Зигмунд Фрейд считал, что историям, которые он использовал в качестве примеров, недоставало доказательной базы, которую мы привыкли воспринимать как показатель научной значимости. Вместо этого Фрейд сосредоточился на связи между нашими историями и симптомами — идее о том, что наше психическое состояние можно понять, анализируя то, что мы рассказываем о жизненных событиях.

Во время учебы в медицинском институте у меня появилась возможность лично убедиться в том, как истории о жизни могут сыграть свою роль в понимании симптомов болезни. Я работала в лагере для беженцев в Юго-Восточной Азии, а также в местной клинике, которая помогала им после того, как они покинули свою страну. Многие пациенты не только лишились крова, но и получили серьезные травмы. Истории, которыми они делились при помощи переводчика, были трагическими и весьма впечатляли. У одной камбоджийской женщины проявилась психосоматическая слепота, после того как она стала свидетелем жестокого убийства своего супруга. Как и предполагал Фрейд, симптоматику болезни можно было понять только через ее воспоминания; никакая диагностика глаз или компьютерная томография не давали полной картины. Этот опыт подстегнул мой интерес к психическому здоровью. Уже в студенческие годы моя готовность слушать помогла кардинально изменить жизнь не только пациентов, но и собственную.

В конце концов, именно это мы и делаем. Мы рассказываем истории о себе и людях в нашей жизни. Некоторые истории правдивы, некоторые приукрашены, некоторые откровенно лживы. Как психиатр, я училась слушать пациентов особым образом: разделять их истории, извлекая то, что связано с отношениями в семье, проявлениями болезни и трудностями, с которыми сталкивался человек. Я помогала пациентам рассказать историю о себе.

И, конечно, многие из рассказов, которые я слышала, были о любви — величайшей силе, наполняющей смыслом нашу жизнь. Любовь — это история, которую мы рассказываем сначала себе, а потом друг другу.

В течение трех лет я работала в том самом месте, которому приписывают (порой в негативном ключе) создание основной площадки онлайн-общения сегодня. В Facebook я работала с альфа- и бета-тестировщиками из Кремниевой долины, новаторами и первопроходцами. Изобретатели, убежденные в результативности своих *алгоритмов* (защищенного последовательного кода, обещающего более глубокую и тесную взаимосвязь между пользователями), были и остаются моими пациентами. Вы спросите меня: это гении, которые знают, как мы ведем себя? А я знаю, как действуют они.

Стоит признать, что, несмотря на все разговоры об историях и их первостепенной значимости, я тоже не застрахована от соблазнов мира высоких технологий. Как в социальной сети

Facebook¹, так и за ее пределами я видела, какой силой обладает информация. В эпоху большого объема информации и тщательного контроля над получаемыми результатами даже психиатрия (основанная на неосознанных эмоциях) оказалась под ее влиянием. Эта область стала цифровой. Мне повезло в свое время оказаться в центре событий, быть в первых рядах среди компаний, занявшихся цифровым здравоохранением, которые пытались применить науку, основанную на измерении данных, и даже искусственный интеллект для изучения человеческого поведения и связанных с этим заболеваний. Я сооснователь проекта Brightside Health — цифровой компании, занимающейся охраной психического здоровья через взаимодействие с высокими технологиями. В Brightside Health мы лечим депрессии и тревожные состояния посредством телемедицины, используем новейшие технологии, чтобы помочь пациентам и тем, кто оказывает медицинские услуги, выбрать план лечения и контролировать весь процесс. Тогда как долгое время пациенты полагались на практикующих врачей, когда дело касалось диагностики и назначения лечения, сейчас мы все больше и больше обращаемся к машинам, помогающим нам обратить внимание на нюансы, которые человек может упустить.

¹ Социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Последние пять лет моей работы в области цифрового здравоохранения были сосредоточены на обучении машин распознаванию характерных черт и особенностей текстовых сообщений; другими словами, на использовании технологий для просмотра наших цифровых коммуникаций и определения ключевых факторов касательно поведенческого здоровья. Лидирующий в области психического здоровья проект Brightside Health первым показал результат как в диагностике (распознавании явных признаков психического заболевания), так и в расстановке приоритетов при оказании помощи (через оценку степени тяжести болезни пациента), а также в выборе соответствующего психиатрического лечения. Фактически мы собираем данные, чтобы понять как внутренние мотивы поведения, так и внешние, настраивая наши системы не только на осмысление ситуации, но и на поиск способов, позволяющих «сократить» ее частотность.

Наряду с огромным объемом информации я наблюдала стремительный рост количества свиданий. Любая технология, представляющая реальную ценность, всегда быстро адаптируется под наши основные нужды. Таким образом, с появлением персональных компьютеров и мобильных устройств есть вероятность того, что в течение десятилетия или двух онлайн-знакомства неизбежно перейдут в привычный для нас формат. Согласно статистическим данным, более 50 миллионов взрослых американцев либо использовали, либо продолжают использовать приложения для знакомств, чтобы найти романтического партнера. Одно только приложение Tinder

обрабатывает 1,6 миллиарда совпадений в день. Менее чем за одно поколение доступность огромного объема информации полностью перевернула процесс ухаживаний.

Я лично столкнулась с последствиями такой смены тенденций. Незадолго до того как я начала работать психиатром в офисе социальной сети Facebook, мой брак, длившийся шестнадцать лет, завершился. Наше партнерство касалось только вопросов семьи, и хотя нам все еще было о чем поговорить, в романтическом плане наш союз распался. Мы приняли решение разойтись.

Я знала, что это значит для меня (использование приложений для знакомств), и была готова к этому. За считанные минуты я просматривала десятки анкет, искала кого-то особенного или... просто смотрела. И я заметила кое-что, чего никак не ожидала: вся моя профессиональная деятельность отлично подготовила меня к этому процессу. Долгая клиническая практика позволяла определить мои собственные впечатления от претендентов и их отношение ко мне. Моему знакомству с анализом данных тоже нашлось применение. Вскоре я просматривала сообщения в поисках ценной информации, спрятанной внутри. Я обнаружила, что у меня есть удивительная способность видеть насквозь (и, если быть честной, даже иногда предварительно *диагностировать*) тех, с кем я имела дело в этих приложениях, часто после обмена всего лишь несколькими сообщениями.

Именно здесь, на пересечении психологии, технологий и романтических чувств, я столкнулась

с человеческой природой, рассмотрев ее в высоком разрешении. Здесь у меня появился личный интерес. Я начала развивать собственный эвристический подход, искусно интерпретируя скрытые в сообщениях сигналы.

«Ты здесь?» — читаю входящее сообщение.

«Здесь» — это где? Что это на самом деле значит? Все мы проходили через это: досконально анализировали фразы потенциального партнера. Искали подсказки в том, как он отвечает: слишком быстро или очень медленно. Удивлялись, когда в диалоге появлялось многоточие... и исчезало. Вкладывали скрытый смысл в подобные нюансы, в избитые темы романтических комедий.

Оказывается, эти клише, как и многие другие, основаны на реальности. Изменения в стиле нашего общения сопровождаются другим обстоятельством: романтические отношения становятся сложнее. Теперь это не просто ответ на вопрос: «С кем мне стоит встречаться?», а «Со сколькими людьми я могу встречаться одновременно?», «Как я идентифицирую себя по половому признаку и сексуальной ориентации?». Мы задаемся вопросами, кто будет инициатором общения и кто будет делать последующие шаги. Боремся с нюансами прошлого, переплетающимися с меняющимися гендерными нормами и нашей сложной, развивающейся идентичностью. Мы ищем контакта. Мы жаждем общения. Мы говорим о вещах, о которых никогда раньше не говорили.

И мы делаем это с помощью текста. Текстовые сообщения сейчас доминирующий способ общения. Это заставляет нас полагаться исключительно на письменную речь (и, конечно же, на смайлики). На выбор слов, семантику и грамматику возлагается задача передать весь смысл сказанного в отсутствие привычных сигналов — жестов, позы, мимики, взглядов, — которые мы получаем, общаясь вживую, не говоря уже о вокальных составляющих, таких как тон, ритм и громкость голоса. Теперь всю тяжелую работу выполняют наши слова. Сам стиль написания сообщений (по крайней мере, если мы говорим о наборе текста большими пальцами в экране смартфона) заставляет нас сжимать эмоциональные сигналы, умещая их в крошечные окошки чатов, а после подключать приобретенные навыки, чтобы разобраться в тексте и понять его.

Слово *data* — *данные* — происходит от латинского глагола *dare* — *давать*. Во французском языке слово с таким же значением — *les données*. Давайте не будем забывать о том, что в нашей жизни, наполненной технологическим прогрессом, с каждым новым нажатием клавиш мы отдаем маленькую частичку себя. Мы оставляем после себя цифровые следы: наши мысли, желания, душевное состояние и даже часть личности.

Переходят ли онлайн-знакомства в онлайн-данные? Может ли то, что мы шифруем в личных сообщениях, помочь нам понять смысл нашего онлайн-общения в целом и пролить свет на последующий процесс ухаживания как в переписке, так и при личной встрече?

Иногда самая точная и объективная оценка человека формируется при первой встрече — до того момента, когда в нашем сознании начинается процесс формирования истории, прежде чем между нами зародится некая привязанность, без субъективности взглядов и учета перспектив будущего. Что может быть лучше первого взгляда на человека? Только первые сообщения, полученные от него. Когда у вас на вооружении есть все необходимые инструменты, окошки чатов помогут вам заглянуть вглубь сознания собеседника.

Наши текстовые сообщения также показывают ключевые моменты, необходимые для создания здоровых коммуникационных моделей на протяжении всего процесса ухаживания. Уникальные черты личности и даже совместимость пар скрыты в наших телефонах, видимые для натренированного взгляда. Нарциссизм парня, который разобьет вам сердце, замечен в его употреблении притяжательных местоимений. Парень, который изначально не проявляет должного внимания, позже не станет внимательнее. Когда, в конце концов, человек соглашается на свидание, но в реальности оказывается, что он выглядит совсем не так, как на фотографии профиля; или когда царившее до этого взаимопонимание резко пропадает, — все предпосылки таких ситуаций могут быть спрятаны в простом тексте.

Эта книга — руководство по анализу свиданий и взаимоотношений на основе переписки. Здесь вы найдете инструменты, которые помогут вам избежать негативного опыта, омрачающего мир свиданий, и приобрести необходимые навыки,