

Ангел Годоров - „Фейсбук щастие“

Фейсбук комуникацията е вид социална комуникация. Тя притежава основните характеристики на комуникацията сама по себе си, но все пак е съвсем различно нещо. Фейсбук е уникален. Причините са много, но може би основната се състои в това, че Фейсбук е социален модел, отразяващ структурата и характеристиките на обществото. Може да ви звучи претенциозно, но е така. Докато другите социални мрежи все още мислят, че в интернет има само уебмастър, програмисти и високо интелigentни студенти, тружениците на Фейсбук уцелиха десетката – сега Мрежата е за всички. Например Twitter и MySpace са добри сайтове, но използвайки ги, ние не сме толкова емоционално повлияни от активността си там. Хората на Фейсбук са осъзнали, че интернет сега е за всеки и „всеки“ е „никой“ без своята социална общност.

Нека видим как един обикновен човек ще отговори на обикновен въпрос: Кой си ти?

– Аз съм Джон Ленън.

– Аз съм известен музикант от „Бийтълс“.

– Аз съм англичанин.

– Аз съм от Ливърпул.

– Аз съм съпруг на Йоко Оно.

– Аз съм мъртъв.

Колко на брой са отговорите на този въпрос? Много просто – безброй! Приоритетът, който индивидът дава на един или друг от така посочени алтернативни отговори, определя позицията му в социалната структура от гледна точка на възприятието му за самия себе си и за света.

И точно така се случва магията – Фейсбук е потребителски генерирано социално позициониране. Докато ръководителите на Фейсбук помнят това (и докато сайтът им работи без прекалено много бъгове – другояче казано, без много програмни грешки или софтуерни дефекти), нашата социална комуникация има шанс.

Четири тайни истини на Фейсбук комуникацията

Животът ни е изграден от позитивни и негативни емоции. Позитивните са като тухли – те ни дават възможност да изградим стабилен личен и социален живот. Но има и негативни емоции – те са като камъни, хвърлени срещу стена. Някои от тях само одраскват боята. Други малко разместват подредбата на тухлите, причинявайки по този начин леко изкривяване на стената. А трети правят дупки, които понякога са толкова големи, че в един момент стената просто се срутва.

Когато сме във Фейсбук, някак си забравяме, че това не е просто сайт. Това е уебпространство, населено от нашите приятели, роднини, врагове, герои и т.н. Всеки от тях е там със своята история, емоции, проблеми, инициативи, радости и скърби. Тази сложна смес от социални връзки прави въздействието на Фейсбук върху психиката ни огромно. И това въздействие оставя отпечатък върху трайното ни емоционално състояние, а както знаем, емоционалното ни състояние е определящо за качеството на нашия живот.

Да държим негативните емоции на разстояние, е много важен инструмент за увеличаване на щастията в нашето ежедневие. Това, което не е чак толкова очевидно, е, че негативните емоции във Фейсбук ни достигат безпрепятствено. Това е първата тайна истина на Фейсбук комуникацията.

Фейсбук комуникацията ни носи и негативни емоции.

И това е самата истина. Въпреки приятните моменти Фейсбук комуникацията ни носи и негативни емоции. Да общуваме във Фейсбук, изглежда лесно – просто трябва да грабнем мишката и да започнем да четем, да пишем и да кликаме, споделяйки нашите интереси, емоции, преживявания, мнения, четейки или гледайки интересни неща, и т.н. Толкова е забавно! Но понякога не е чак толкова, нали? Понякога, след като сме били там, чувстваме главата си като полицейска кафе-сладкарница, която е претъпкана с хаотично движещи се странни мисли, неочаквани действия и необясними подозрения. Познато ви е, нали? Дълбоко в себе си ние сме наясно, че това негативно влияние е причинено от нашата Фейсбук комуникация.

И ако това се случваше просто ей така, независимо от волята ни, ние никога нямаше да имаме възможността да бъдем по-щастливи. За щастие, това не е така и това е втората тайна истина на Фейсбук комуникацията.

Негативните емоции във Фейсбук винаги имат причина.

Въпреки конкретните поводи като цяло всяка негативна емоция, която преживяваме във Фейсбук, е причинена от социално объркване. То влияе на нашите мисли и думи и държи надалеч от нас цялото щастие, към което се стремим. Умът, който не е трениран, не може да разбере, че Фейсбук потребителите, самите им действия и резултатите от тях са взаимносвързани. И поради това неразбиране, че всъщност всеки потребител принадлежи към една мрежа, се появяват раздразнението и дискомфорта.

Докато съзнанието ни настоява, че не сме отговорни за нашите негативни емоции, ние със сигурност ще бъдем техни мишени. Търсейки вината някъде другаде, нетренираният ум бързо загърбва здравомислието и скача във всяка драма, подхранва я с енергия, сее болка и объркване в собственото подсъзнание и в света около себе си. Тази недотама приятна причинно-следствена връзка се нарушава само тогава, когато хората започнат да действат съзнателно – с любов, съпричастност, доброта, съчувствие, топлина, отвореност и разбиране един към друг. Осъзнавайки, че единственият начин да бъдем щастливи, докато пребиваваме във Фейсбук, е да избягваме негативното влияние и да правим другите хора щастливи, ние затвърждаваме човешката си същност и полезността си за света. И това е третата тайна истина на Фейсбук комуникацията.

Ние можем да се справим с негативните емоции във Фейсбук.

Постоянното социално „щастие“ съществува и това е едно от най-вдъхновяващите неща в съвременната комуникация. Негативните емоции са следствия и в нашата власт е да премахнем причините, които стоят зад тях. Всичко, което трябва да направим, е да осъзнаем нашите мисли, думи и действия във Фейсбук. Разбира се, лесно е да се каже. В съвременния свят, в който новите видове комуникация не признават държавни, етнически и много други граници, полезната информация вече не е монопол на малцина. Сега можем да получим доста здравословни съвети и да се поучим от различни практики, които са помогнали на безброй хора по целия свят да подобрят и стабилизират своя социален живот. Тази книга предлага забележителен и добре подбран набор от инструменти за постигане на трайно социално щастие. Но в края на краищата, каква е ползата от инструменти, ако никой не ги ползва? И тук идва четвъртата тайна истина за Фейсбук комуникацията.

Това, което ни се случва във Фейсбук, зависи от нас.

Всички, които искат да избегнат негативното влияние и да бъдат щастливи в своята Фейсбук комуникация, на първо място трябва да осъзнаят, че всичко зависи от тях самите. Трябва да се научим да избягваме болезнените инстинктивни реакции и да се дистанцираме от тях, преди нещо да е казано или направено. Това пространство ще ни

даде време, което може да се използва за вземане на съзнателни решения, за смислени отговори, които неутрализират негативното влияние и преодоляват бъдещи неприятности. Когато някой напише под наша снимка „Ти си толкова грозен!“, не е задължително да му отговорим незабавно „А ти си толкова глупав!“. Защото подобна реакция не би направила ситуацията по-удовлетворителна, напротив. Като реагираме с гняв на тази негативна емоция, ние ѝ даваме шанс да ни навреди повече, отколкото е възможно. Гневната реакция не помага на никого. Би било добре с времето да се научим да разпознаваме причините за негативните емоции и да започнем да ги отклоняваме още в зародиш. От тази гледна точка пътят към нашето Фейсбук щастие е отворен, хармоничен и радостен.

За да постигнем и затвърдим такъв тип съобразителност, е необходимо първо да се справим с някои устойчиви емоции, всяка от които води до неприятни и дори опасни думи и действия. Става въпрос за така наречените негативни емоции.