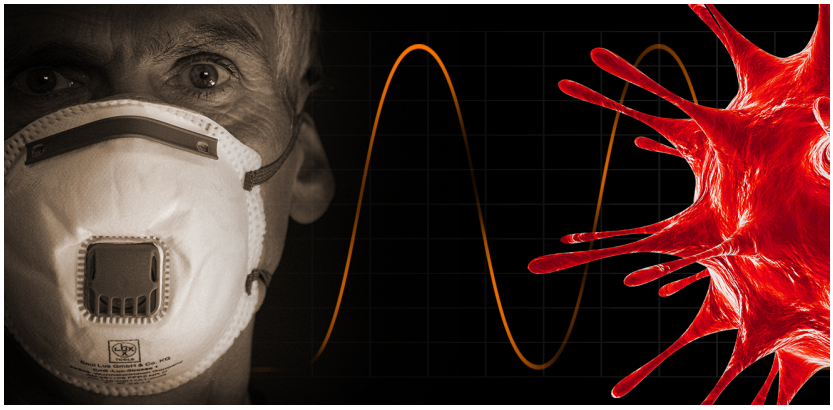

В течение последних пяти месяцев многие специалисты по прогнозам предсказывали, как пандемия коронавируса изменит политику, работу, путешествия, образование, людей. Когда все это закончится, и как мы изменимся, станем ли другими?
Ну, во-первых, мы все теперь гораздо лучше поймем, как важно мыть руки.Когда я опросил примерно 20 человек со всей страны об их привычках во время пандемии, большинство из них планировали сохранить определенные аспекты своего нового режима гигиены на долгое время, даже после того, как угроза коронавируса пройдет. «Я буду более регулярно мыть руки на протяжении всей своей жизни, и я всегда буду иметь с собой дезинфицирующее средство для рук и маски», - сказала мне Лия Бурбах, 27-летняя учительница средней школы в Омахе, штат Небраска.

Те, с кем я беседовал, сказали, что будут продолжать внимательно относиться к тому, как распространяются вирусы, и что они могут сделать, чтобы защитить себя и других. «Я думаю, что надену маску, если у меня простуда, теперь, когда я понимаю, что она наиболее эффективна для предотвращения распространения микробов», - сказал Джош Джексон, 48-летний парень из Декейтера, штат Джорджия, главный редактор местного журнала.

Другие говорили о том, что постараются избегать многих видов деятельности, которые в настоящее время являются рискованными, возможно, на всю оставшуюся жизнь. «Я слышала замечательные вещи о круизах по Аляске и всегда надеялась однажды отправиться в один из них. Больше не мечтаю, - сказала Жаклин Рейсвиг, 39-летняя домохозяйка из Авроры, штат Колорадо. «Большое количество незнакомцев,собранных в одном месте, вызывают у меня теперь мурашки по коже». Также в списке направлений, вызывающих беспокойство, были тренажерные залы, закрытые концерты, общественные бассейны и буфеты в ресторанах.

Алисса, 17-летняя старшеклассница из северной Индианы, сказала, что это «было довольно серьезным сигналом, чтобы осознать, что вещи, которые вам дороги, могут исчезнуть почти мгновенно». Она считает, что этот урок повысит вероятность того, что

она откажется от социальных приглашений в будущем.

Серьезность, с которой кто-то относится к пандемии, может стать еще одной чертой, которую американцы используют для оценки новых знакомств. Мардж Смит, 53-летний клинический психолог из Нового Орлеана, сказала, что, хотя она обычно «готова подружиться с людьми, диаметрально противоположными по своим убеждениям или взглядам», она не захочет проводить время с теми, кто больше озабочен, скажем, возможностью пообедать вне дома или поехать в отпуск, чем делать все возможное, чтобы предотвратить распространение вируса.

Вспомним Великую депрессию. Кризис, длившийся примерно десятилетие.
Одна из причин, по которой, по его мнению, Депрессия навсегда затронула так много людей, была просто ее продолжительность. Например, в некоторых из сотен семей, которые он изучал, дети должны были готовить семейные обеды, доставлять посылки или косить траву; это повлияло на то, как многие из них стали думать о соответствующем количестве обязанностей, которые следует возложить на своих детей.

Но последствия переживания варьируются от человека к человеку: «У каждого свой собственный опыт».

Продолжительность, возможно, является ключом к пониманию того, почему другая глобальная трагедия, пандемия гриппа 1918–1919 годов, похоже, не сильно повлияла на привычки людей в долгосрочной перспективе. «Все было очень быстро», - сказал мне Джон Барри, автор книги «Великий грипп: история самой смертоносной пандемии в истории». Во время второй и третьей волн пандемии, когда повседневная жизнь пострадала больше всего, американцы обычно терпели не более нескольких месяцев потрясений. И, в отличие от сегодняшнего дня, «стресс не был непрерывным», во многих местах между двумя волнами было «несколько месяцев относительной нормальности». (Первая волна была намного мягче и не нарушала дневных ритмов.)

В 2020 году пять месяцев - и их количество продолжает расти - отклонения от ранее нормального распорядка дня дали нам возможность пересмотреть старые привычки. «Обычно мы занимаемся повседневной жизнью и не склонны менять свое поведение», - сказал Молочник. «Нам нужно какое-то инициирующее событие, которое заставит нас отступить и задуматься над более широкой картиной».

«К нас есть мысленная временная граница «Ого, в марте 2020 года я открыл новую главу», - и это ограничение [социального дистанцирования]заставляет нас исследовать новые вещи."

«Проведя несколько месяцев в закрытом помещении, я поняла, что моя кожа и волосы выглядят великолепно без каких-либо дорогих кремов, сывороток и кондиционеров», - говорит 34-летняя Лиззетт Арройо из Онтарио, Калифорния, преподающая в общественном колледже уроки экономики. Она ожидает, что после пандемии она значительно сократит свой ранее ежемесячный бюджет на уход за кожей в 100 долларов, будет покупать меньше новой одежды и пользоваться меньшим количеством

косметики.

Наоми Тайден, 31-летняя аспирантка из Миннесоты, сказала, что во время пандемии она, к счастью, реже носила бюстгальтер, в том числе вне дома. «Единственная причина, по которой многие люди носят бюстгальтеры, заключается в том, что наша грудь, если она существует естественным образом, считается обществом неуместной», - сказала она мне. «Некоторым бюстгальтеры обеспечивают необходимую поддержку, но для многих из нас они не служат никакой другой цели и вызывают дискомфорт».

А Кейтлин Канкель, 36-летняя писательница и юмористка, живущая в Бруклине, перестала носить с собой большую сумку, когда выходит из дома.«Я привыкла, что у меня не болит левое плечо, - сказала она. «Эта большая сумка через плечо, полная вещей [на 12 часов], - пережиток 2019 года и ранее».

Конечно, пандемия может так же легко способствовать нежелательному поведению. «В целом, чем больше выходят из-под контроля жизненные обстоятельства [людей], чем больше они испытывают стресс из-за того, что происходит вокруг них, и чем меньше социальной поддержки люди испытывают, тем более уязвимыми они становятся для использования неадаптивной адаптации», - сказала мне профессор клинической психологии Таусонского университета Бетани Брэнд. Это может проявляться, среди прочего, в чрезмерном сне или питье. Кроме того, по словам Бранда, угрозы пандемии могут усилить беспокойство, в том числе после того, как они исчезнут.

«Я все время борюсь с тревогой, - говорит 30-летняя Алекс Тангуай, которая работает над выпуском телевизионных новостей в Темпе, штат Аризона. «Все, что попадает в квартиру, я дезинфицирую». Она сказала мне, что чувствует себя параноиком, но в то же время хочет обезопасить своего соседа по комнате и коллег.

Тем не менее, одна вещь, которая немного успокаивает Тангуай, - это разгадывать головоломки, и я слышал о многих действиях по снятию стресса, которые люди недавно приняли, помимо пандемических клише, связанных с просмотром большего количества Netflix и выпечкой хлеба на закваске. Люди проводят больше времени в медитации, наблюдении за птицами, садоводстве, приготовлении пищи и шитье. Александр Акино, теле- и киноредактор из Лос-Анджелеса, сказал, что пандемия заставила его более регулярно встречаться с друзьями и семьей, и он надеется сохранить это в будущем. Зишан Батт, медицинский психолог из Оук-Парка, штат Иллинойс, начал ездить на своем велосипеде от 50 до 75 миль в неделю.

Самое необычное средство для снятия стресса, о котором я слышал, было от Милларда. Каждое утро он включает мягкую музыку и пробирается через груду грязной посуды и кухонных принадлежностей, оставленных накануне вечером им и тремя его соседями по комнате, отмывая их при раннем свете. «Горячая вода, омывающая мои руки, и пар, падающий на мое лицо, вызывают у меня это уникальное чувство спокойствия, поскольку я все еще просыпаюсь», - сказал он. «Это похоже на горячий душ».

Хотя Миллард считает, что привычка мыть посуду может исчезнуть после пандемии -

ему придется рано вставать и все равно приходить на работу вовремя - многие из этих новых распорядков, хобби и предпочтений могут остаться. Молочник указал мне на статью 2017 года под названием «Преимущества принудительного экспериментирования», в которой изучались маршруты проезда лондонцев до и после забастовки общественного транспорта, в результате которой на два дня были закрыты некоторые станции метро. Перебои в обслуживании заставили многих людей продумать новые маршруты на работу - и некоторые из них, примерно 5%, обнаружили, что их новый маршрут лучше, чем старый. Они придерживались этого даже после того, как забастовка закончилась.

Другими словами, большинство из нас, вероятно, вернется к своим старым привычкам, за исключением тех случаев, когда в ужасных обстоятельствах мы наткнулись на новые, которые работают лучше.

Пер. из The Atlantic