2

ЦИФРОВАЯ ПЕРЕГРУЗКА

Никакого удовольствия я не получил. Наоборот, на душе стало паршиво. И тогда я решил, что с меня хватит.

*Луи Си Кей**
о том, почему он бросил Twitter

Исследование феномена скуки я начала с того, что провела утро, сидя в кафе на углу одной из улиц Манхэттена. Наблюдать за людьми в Нью-Йорке — занятие в высшей степени увлекательное, но в этот раз мне хотелось выделить в людском потоке тех, кто начисто исключил для себя возможность поскучать. Другими словами, я собиралась оценить, много ли пешеходов не могут обойтись без гаджетов на улицах величайшего города мира.

И вот что показал мой псевдонаучный эксперимент. Из тысячи прошедших мимо людей 315 человек набирали

* Луи Си Кей — псевдоним Луиса Секея (род. 1967), американского стендап-комика, актера, сценариста, продюсера и режиссера, обладателя премий «Эмми» и «Грэмми». *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

текст на клавиатуре, поглядывали на экран, отвечали на звонки или просто сжимали в руке мобильник. (Привычка держать телефон наготове делает нас менее восприимчивыми к тому, что происходит вокруг. Вам когда-нибудь удавалось *не бросать взгляд* на предмет, что жужжит у вас в руке?) Итак, моя нехитрая выборка показала, что в тот день треть всех прошедших мимо меня в той или иной мере пользовались мобильными телефонами. Более авторитетное исследование, проведенное в 2015 году колледжем Лемана Городского университета Нью-Йорка, подтвердило, что почти *половина* пешеходов на пяти оживленных перекрестках Манхэттена настолько заняты своими электронными устройствами, что игнорируют красный сигнал светофора при переходе улицы. Привычка писать текстовые сообщения на ходу, для обозначения которой даже появилось новое слово wexting (walking + texting), крайне опасна, но, если уж само «Большое яблоко» или угроза угодить под колеса проигрывают в борьбе за наше внимание, остается лишь признать, что это роковая страсть.

Миниатюрные гаджеты обрели над нами такую власть, что многие просто не мыслят без них своего существования. Мобильные телефоны стали нашими проводниками в безграничный мир соблазнительных, доступных и зачастую бесплатных развлечений, способов связи и миллиона других инструментов, позволяющих нам быстрее и лучше справляться с возникающими задачами. Не будет преувеличением сказать, что электронные устройства кардинально изменили каждую минуту нашей жизни. Но, сделав возможным то, что считалось немыслимым всего десять лет назад, они привели

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

к непредвиденным последствиям — как благоприятным, так и деструктивным.

У меня есть чрезвычайно умная коллега, автор блестящих идей для наших шоу, лучший редактор из всех, кого я знаю, — но и она не может удержаться от обновления Instagram, пока звукорежиссер вносит изменения в запись. Даже когда мы воспроизводим отредактированный материал, она украдкой поглядывает в смартфон. «Джей, что скажешь? — спрашиваю я. — Такая версия тебя устроит?»

«Ах, прости! Можешь еще разок прокрутить?» — спохватывается она, отчаянно пытаясь оторваться от экрана.

Всем нам хорошо знакомы рабочие совещания, где выступающего слушают вполуха, или встречи с друзьями за обедом, когда живые разговоры чередуются с онлайн-перепиской. А между тем время утекает. Никто не говорит, что общение с друзьями в Instagram неинтересно или неважно, — просто оно может оказаться разрушительным для того, что происходит *здесь и сейчас*. Почему бы не насладиться и не получить еще больше удовольствия от виртуальной и реальной жизни, не присутствуя в обоих мирах одновременно? Поскольку полноценного присутствия ни там, ни там все равно не получается, фактически вы пичкаете свой мозг исключительно закусками. К концу дня вы не только не чувствуете приятной «сытости» — вам впору жаловаться на «несварение» от избытка информации и впечатлений.

Я далеко не единственная, кто находит современные технологии навязчивыми. Очень многие слушатели передачи «Обращение к себе» признавались в своей зависимости от мобильных устройств. Вот что рассказывает Эрик, молодой

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

преподаватель средней школы, пользователь Twitter: «В классе смартфон служит мне таймером и справочником для ответа на вопросы, которые задают ученики (им всегда что-нибудь да интересно). Но я постоянно ловлю себя на том, что мне хочется твитнуть во время урока, и это вселяет тревогу».

Эрик с энтузиазмом откликнулся на наш призыв. Хотя технологии помогали ему вести уроки, искушение воспользоваться их безграничными возможностями еще и еще раз побеждало здравый смысл в силу воли. Будучи не в силах удержаться от общения со смартфоном в неподходящее время и в неподходящем месте, он чувствовал себя взвинченным и рассеянным. Эрик пытался направить свой юношеский пыл в более продуктивное русло: «По вечерам, когда я прихожу домой, мне хочется что-то сочинять, о чем-то подумать, — признался он, — но я просто не могу себя заставить. Меня как будто засасывает в этот телефон». Эрик надеялся, что участие в проекте «Разреши себе скучать» позволит ему «перезапустить» свой мозг.

Мнения о цифровой перегрузке

Вот некоторые мысли и рассуждения от участников проекта «Разреши себе скучать».

> «Нам продавали мобильные технологии как возможность быть на связи с кем угодно и когда угодно. Можно сказать, что это обещание выполнено с лихвой, и теперь мы словно зомбированы цифровыми игрушками, которые заманивают нас в бесконечные просмотры и постукивания по экранам. Я считаю, что телефон должен расширять опыт познания, но не подменять собой мир. Слишком

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

> много классных идей гибнет из-за того, что все внимание съедает фримиум*. Пришло время пересмотреть эти отношения и переналадить их».
>
> *Барбара*

> «В последнее время я слишком увлеклась своим iPad и все острее чувствую, что занимаюсь какой-то ерундой. Мне то и дело напоминают, что жизнь коротка, и я знаю, что на исходе дней буду очень сожалеть о том, что iPad сыграл непомерно большую роль в моей жизни».
>
> *София*

> «Я бы предпочел посидеть с книжкой, а не прерываться каждые пять минут, чтобы проверить, как там дела в Clash of Clans; а еще хорошо бы посмотреть драму и по-настоящему оценить ее нюансы, которые я упускаю, потому что обычно смотрю фильмы вполглаза».
>
> *Лиам*

Отчего так происходит? «Мои современники более зависимы, чем люди 40 лет назад», — считает Пол Грэм, известный программист, инвестор и изобретатель технологий. Основатель компании Y Combinator (бизнес-инкубатора, который финансирует более тысячи стартапов, включая Dropbox, Airbnb и Reddit) не одинок в своей оценке. Голден Кришна, специалист по пользовательскому опыту, в настоящее время

---

* Freemium (от англ. free — «бесплатный» и premium — «улучшенный») — бизнес-модель, основанная на предложении воспользоваться компьютерной игрой, программным продуктом, онлайн-сервисом или услугой бесплатно, в то время как расширенная версия предлагается за дополнительную плату. *Прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

разрабатывающий дизайн-стратегию Google, в одной из наших бесед с присущей ему проницательностью заметил, что «пользователями» своих клиентов называют только наркоторговцы — и разработчики технологий.

Многие из нас, наблюдая за своим поведением, и без всяких научных выкладок знают, что технологии меняют человека, но давайте все-таки обратимся к некоторым фактам. Дофамин — нейромедиатор, который записывает в мозге предыдущий опыт (обычно приятный) и стимулирует нас к его повторению, — играет роль не только в сексуальной и наркотической зависимости, но и в нашем желании постоянно елозить пальцем по экрану смартфона.

Скотт Барри Кауфман, научный директор Института воображения при Пенсильванском университете — некоммерческой организации, занимающейся пропагандой воображения «во всех секторах общества», выложил мне всю правду о дофамине. «Это заблуждение, что он имеет отношение к ощущению счастья или удовольствия. На самом деле это молекула, которая помогает влиять на наши ожидания». Повышенный уровень дофамина связывают с большей открытостью ко всему необычному и поискам новизны. К последней относятся и экзотический ужин, и новая книга… и лайки на пост в Facebook, да даже сигнал эсэмэски! Наши девайсы очень ловко активируют и захватывают дофаминовую систему, если мы им позволяем.

«Исследования показывают, что великие художники, ученые и другие творцы имеют избыточный уровень дофамина в организме, и это объясняет их особое отношение к новизне», — пояснил Кауфман. Другими словами, они супермотивированы на поиск нового, и это стремление

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

выливается в творчество. Кауфман называет дофамин «отцом изобретательства» и объясняет, что, поскольку его запасы в организме ограничены, мы должны разумно подходить к вопросу о том, как потратить эти ресурсы: «на здоровое любопытство и стремление к созданию новых смыслов и творений из области науки и искусства — или на Twitter».

При такой постановке вопроса я почти готова удалить свой Twitter-аккаунт! *Почти.*

Постоянный приток информации — вот чего ожидают многие из нас и даже нуждаются в этом. Доктор Мэри Хелен Иммордино-Янг объясняет, что такой вид использования технологий развивается в поведенческую привычку в самом что ни на есть научном смысле этого слова.

«Это рефлекс, который мы развиваем в себе, — считает Иммордино-Янг. — И, как бывает со многими приобретенными привычками, избавиться от него стоит больших трудов даже при огромном желании. Достаточно лишь слабого писка телефона, чтобы прервать потенциально творческое, продуктивное состояние ума, когда мы погружены в какой-либо проект, слушаем красивую музыку или любуемся горным пейзажем. Мы, как лабораторные крысы, заряжены на проверку своих телефонов с частотой, непозволительной для ответственных работников или родителей».

Мы приучили свой мозг всегда держать большой палец на Snapchat* — но при желании можем отучить себя от этой привычки. Как считает Иммордино-Янг, «мы должны осознанно сделать шаг назад и сказать себе: „Стоп, мне не нужна

* Snapchat (от англ. snap — «моментальный снимок») — мобильное приложение для обмена сообщениями с прикрепленными фото и видео. *Прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

дополнительная информация, чтобы осмыслить то, чем я сейчас занимаюсь. Дайте мне спокойно подумать“». Однако она признает, что следование такому рецепту требует немалых усилий. Отступить назад или, скорее, выйти из системы не так-то просто, поскольку «технологии коварным способом проникают в наше ментальное пространство и захватывают его».

«К сожалению, общество не поддерживает нас в стремлении выкроить время для ухода в свои мысли», — замечает Иммордино-Янг. Тем не менее она полагает, что мы находимся в переломной точке, когда все больше людей начинают осознавать необходимость управления своей цифровой жизнью. Нынешние бизнес-модели, предполагающие многочасовые бдения у мониторов, играют на руку разработчикам технологий, которые предпочли бы, чтобы мы никогда не отвлекались от экрана. В этом смысле саморегулирование — обратная реакция на технологические продукты, которые узурпируют наше внимание. Это то, что я слышала от тысяч наших слушателей, участников проекта «Разреши себе скучать». Они не только чувствовали потребность вернуть себе пространство для *рефлексии* вместо того, чтобы забивать его всевозможными развлечениями, но и хотели сделать это *как можно скорее*. И это правильно: ведь чем дольше мы бездумно используем девайсы, тем больше власти над нами они приобретают. Налицо накопительный эффект.

Не все согласны с тем, что информационный век существенно повлияет на работу человеческого мозга и его адаптацию к миру технологий. При всей новизне последних любые предположения об их долгосрочных последствиях до сих пор остаются на уровне теорий. Наблюдается серьезный раскол мнений: одни считают цифровую зависимость порочной,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

с тенденцией превращения в серьезную социальную проблему, другие полагают, что подобные предостережения — не что иное, как привычный страх перед любым технологическим новшеством.

В 2015 году Pew Research Center* провел исследование взаимосвязи между стрессом и технологиями. Ученые проверили правомерность утверждения критиков о том, что «современные технологии завладевают жизнью людей, создавая цейтноты и ненужную спешку, и это чревато риском пагубных физических и психологических последствий для здоровья в результате стресса». Они спросили 1801 участника исследования, связывают ли они использование социальных сетей, сотовых телефонов и интернета с повышением уровня стресса. Ответы показали, что «в целом у активных пользователей интернета и социальных сетей стрессоустойчивость *в норме*». Исследование обнаружило связь между технологиями и стрессом только при «определенных обстоятельствах, когда социальное использование цифровых технологий повышает осведомленность о стрессовых событиях в жизни других людей». Так что любое негативное воздействие цифровых технологий связано не с частотой или объемом их использования, а скорее с характером контента, — одним словом, реакция ничем не отличается от той, что могут вызвать репортажи местного телевидения.

Один из авторов исследования, Кит Хэмптон, профессор Школы коммуникации и информации Ратгерского университета, пристально изучает взаимосвязь между новыми

* Pew Research Center — американская негосударственная компания, занимающаяся исследованиями социальных вопросов, общественного мнения, демографических тенденций в США и мире. *Прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

информационными и коммуникационными технологиями, социальными сетями, демократическими правами и городской средой. Он утверждает, что наша озабоченность влиянием социальных сетей, гаджетов и компьютерных игр созвучна тревогам предыдущих поколений в связи с появлением радио, телевидения или автомобилей.

«На протяжении веков мы наблюдаем панику по поводу новых технологий, — успокаивает Хэмптон. — Еще в XIV веке мусульманские ученые подняли проблему информационной перегрузки: мол, слишком много в мире стало книг! Сто лет назад отцы семейства сидели на кухнях за столом, уткнувшись в газеты, вместо того чтобы проводить время со своими женами и детьми. Я не думаю, что с тех пор многое изменилось. Каждая новая технология поднимает волну паники».

Попробуйте сказать это британцу Кинану Клукасу, отцу четверых детейи руководителю в агентстве цифрового маркетинга, который винит в своем «старческом» СДВГ* те самые технологии, что потребляет постоянно как пищу для ума.

ВИНОВАТЫ ЛИ ТЕХНОЛОГИИ В СДВГ? ИСТОРИЯ КИНАНА КЛУКАСА

Проблемы с мозгом начали беспокоить Кинана три года назад — или, по крайней мере, с тех пор, как он стал замечать значительное снижение работоспособности. «Участились

* Синдром дефицита внимания и гиперактивности, неврологическое-поведенческое расстройство развития. При неприспособленности к СДВГ у взрослых возможны снижение интеллекта и трудности с восприятием информации. *Прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

провалы в памяти, мне стало все труднее планировать свой график с учетом предстоящих задач», — пожаловался он. Этим внешние признаки недомогания не исчерпывались…

Офис компании, которую Кинан создал 14 лет назад, представляет собой опенспейс. Кинан всегда гордился безукоризненным порядком на своем рабочем столе. Теперь же хаос на нем в полной мере передавал смятение хозяина. «Я даже не могу описать, в какую помойку он превратился, — признался Кинан. — Кучи бумаг вокруг двадцатисемидюймового iMac с клавиатурой, грязные чашки. Честно говоря, это больше чем метафора — это зеркальное отражение моего ума».

В прошлом году компанию по разным причинам практически друг за другом покинули несколько ключевых сотрудников. Выяснилось, что они играли огромную роль, подчищая огрехи и разруливая последствия хаоса, созданного их руководителем. Их преемники не были столь грамотны и самоотверженны. В коллективе росло недовольство. В панике от того, что сумятица в голове становится угрозой для успешной работы его компании, Кинан обратился к врачу. Хотя ему едва перевалило за сорок, он не на шутку обеспокоился, заподозрив у себя ранние признаки деменции. Он читал о своих ровесниках, получивших этот диагноз после обнаружения подобных симптомов.

Врач провел ряд тестов на болезнь Альцгеймера, заболевания крови и щитовидной железы. Все они показали отрицательные результаты. Вывод врача потряс Кинана до глубины души: «У вас обнаружены симптомы СДВГ, причем самые глубокие из всех, какие мне только приходилось наблюдать у взрослых пациентов».

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Синдром дефицита внимания и гиперактивности? Насколько помнил Кинан, он встречается только у детей — причем в основном американских. В Великобритании врачи редко диагностируют СДВГ (только у 1,5% детишек, в отличие от 6% в США), и многие британцы даже не верят в реальность такого расстройства. Кинан, тоже принадлежавший к лагерю скептиков, не признавал существование СДВГ, считая его выдумкой фармацевтических компаний.

Оглядываясь на свое детство, Кинан вспоминал, что всегда фонтанировал идеями, придумывал самые разные авантюры, строил планы — одним словом, не знал и минуты покоя и находился в вечном движении. Возможно, кто-то увидит в этом свидетельство расстройства внимания, но Кинану это ничуть не мешало хорошо учиться в школе, а потом преуспевать в бизнесе… по крайней мере, до недавнего времени. Так в чем же дело?

Поразмыслив о том, какие перемены произошли в его жизни за последние три года, в течение которых он чувствовал себя все хуже и хуже, Кинан остановился на главной: технологии! По роду своей деятельности он был обязан идти в ногу с последними технологическими достижениями — девайсами, приложениями и онлайн-платформами, чтобы потом обучать своих клиентов правилам пользования этими устройствами с целью привлечения покупателей. «В нашем бизнесе крайне важно сосредоточиться на обучении и адаптации ко всем новым творческим технологиям, появляющимся на рынке», — объяснил он.

Однако чем больше Кинан думал, тем яснее понимал: все глубже погружаясь в новые технологии, он отказывается от самостоятельного мышления. Иными словами, постепенно

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

отдает привычную работу мозга «на аутсорсинг» мобильным приложениям, онлайн-календарям, поисковым системам и социальным сетям… В таких тепличных условиях мозг, скажем так, обленился. Кинану хватило ума признать иронию ситуации: подразумевается, что использование мобильных приложений для хранения и контроля повседневной информации (в том числе запоминание телефонных номеров и управление паролями) предоставляет человеку больше времени и пространства для решения проблем и творческого мышления — но никак не *меньше*! «Делегируя полномочия технологиям, мы думаем, что эти технологии решат за нас и проблемы, — говорит Кинан. — Но как бы не так! Чем больше функций вы отдаете на откуп, тем слабее ваш мозг вовлекается в мыслительный процесс».

Врачи заверили Кинана в том, что «возрастного» СДВГ не существует и, по всей вероятности, он еще в детстве страдал этим синдромом. Не доказано и то, что СДВГ является прямым результатом использования гаджетов. Цифровые технологии появились сравнительно недавно, так что еще не пришло время делать окончательные выводы об их влиянии на наш мозг. Да и трудно найти контрольную группу людей, незнакомых с интернетом, чтобы сравнить их с остальными, кто без помощи Google не научился бы менять лампочки (не зная, какое напряжение требуется, насколько это безопасно для окружающей среды, стоит ли инвестировать в «умные» лампы накаливания и пр.). Итак, повторим для ясности: наукой не доказано, что цифровые технологии способствуют развитию СДВГ. Но они не стоят на месте и меняются так быстро, что мы не можем жить в вечном ожидании независимых двойных слепых клинических

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

исследований*. Ничто не мешает нам самим проанализировать свое поведение.

По мнению психолога Майкла Пьетруса, руководителя клинических исследований Чикагского института искусств, эксперта в области СДВГ, «цифровой век» действительно воздействует на нашу рабочую память и способность к усвоению информации. «Технологии и социальные сети могут влиять на работу некоторых участков мозга, что проявляется в симптомах, очень схожих с СДВГ, или усугублять уже существующие проблемы дефицита внимания». Пьетрус утверждает, что на сегодняшний день СДВГ выявлен примерно у 11% населения. Среди студентов этот показатель выше — 18–20%. На протяжении последних десяти лет численность пациентов с диагнозом «СДВГ» неуклонно растет (на 3–5% ежегодно). Синдром обнаруживается у детей, подростков и молодых людей. «В университетских городках эти меньшинства быстро разрастаются», — подводит итог Пьетрус.

Пьетрус объясняет, что СДВГ — это «диагноз исключения», который может быть поставлен только после выявления и устранения всех других причин расстройства внимания, таких как недостаток сна, токсикомания, тревожность, депрессия — или чрезмерное увлечение Facebook. «С недавних пор при обследовании студентов я обычно спрашиваю: „Сколько времени вы проводите в интернете?“ И чаще всего встречаю удивленный взгляд, в котором читается: „Даже не знаю, как подсчитать. Это типа когда я *не* нахожусь в интернете?“»

---

* Исследование, в котором ни исследователь, ни члены тестовой группы не знают, кто относится к контрольной группе: это известно только внешнему контролеру. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Безусловно, проблемы с прокрастинацией, приоритизацией, самоорганизацией и другими аспектами тайм-менеджмента стояли перед студентами еще задолго до появления интернета. Это типичный этап, через который проходит молодежь. Но цифровые технологии усугубляют проблемы для тех, кто склонен к рассеянности внимания.

«Люди заходят на Facebook всего-то, как им кажется, минут на пять-десять. Потом поднимают голову — упс, прошло два часа, — сетует Пьетрус. — Быстрые, повторяющиеся и интенсивные взаимодействия, которые происходят на таких сайтах, отключают в нас чувство времени и места».

Пьетрус объясняет, что больше всего от такого «пылесоса времени» страдает префронтальная кора головного мозга, которая отвечает в первую очередь за исполнительные функции*. «Их можно назвать „дирижером сложного оркестра“ мозга. Когда мы постоянно тянемся за вознаграждением — читая какую-нибудь историю, или получая лайки за фотографии, или увлекшись видеоигрой — это действительно влияет на нашу способность эффективно задействовать исполнительные функции мозга и перерабатывать получаемый опыт».

Чтобы вылечить недостаток внимания, важно знать, чем он вызван: недосыпом, плохим питанием, чрезмерным сидением за компьютером и т. д. Вместо того чтобы предлагать своим студентам: «Вот, примите эту таблетку, она временно поможет сконцентрировать внимание», Пьетрус считает, что надо подходить к проблеме шире. «Как клиницист я не устаю

* Исполнительные функции — в нейропсихологии гипотетический набор высокоуровневых процессов, позволяющий планировать текущие действия в соответствии с общей целью, изменять реакцию в зависимости от контекста, избирательно уделять внимание нужным стимулам. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

говорить об интенциональности* как состоянии, в котором участвуют убеждения, намерения, желания и цели. Я призываю к осознанию того, как мы распоряжаемся своим временем и поведением, к пониманию последствий наших занятий в режимах онлайн и офлайн».

Наблюдения Майкла Пьетруса ценны тем, что он знает о влиянии технологий из первых рук, общаясь со студентами, и хорошо понимает особенности работы цифровых носителей информации. Пьетрус не понаслышке знаком с отвлекающей силой технологий: ведь он женат на разработчике социальных стратегий. Да-да, его супруга консультирует рекламных агентов по вопросам наиболее эффективного использования социальных и цифровых медиа для привлечения потребителей. Кто-то увидит в этом союзе насмешку судьбы. А может, это и есть настоящая гармония? Лиз Пьетрус работает в цифровом маркетинге и профессионально занимается отвлечением нашего внимания. «Работа и так нелегкая, — признается она, — но с каждым днем становится все труднее, когда видишь, какой шквал информации обрушивается на нас через социальные сети». Информация действительно льется непрерывным потоком, но поворотной точкой стал печально известный твит от Oreo во время матча американского чемпионата по футболу в 2013 году**.

---

* Интенциональность (от лат. intentio — «намерение») — понятие в философии, означающее центральное свойство человеческого сознания: быть направленным на некоторый предмет. *Прим. ред.*

** 2013 год для Oreo, самого продаваемого в США печенья, начался с блестящей импровизированной онлайн-рекламы во время трансляции Суперкубка-2013, успех которой вдохновил бесчисленное множество брендов на создание маркетинговых кампаний, многие из которых не оправдали ожиданий. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Непредвиденное отключение света на стадионе задержало начало матча более чем на полчаса, и этим умело воспользовалась команда из 15 сетевых маркетологов марки Oreo, разместив в сети остроумный твит: «Нет света? Не страшно, ты можешь похрустеть и в темноте». Итог — 15 тысяч ретвитов и 20 тысяч лайков на Facebook, так что аккаунт Digg в Tumblr объявил: «Суперкубок выиграло Oreo».

«Эта история запустила идею так называемого своевременного маркетинга, побуждая бренды к созданию забавного контента, актуального на текущий момент, — рассказывает Лиз. — Рецепт от Oreo почти мгновенно скопировали и кодифицировали другие компании. Бренды начали поставлять тонны контента по всему миру, в основном через социальные сети. Что осталось за кадром — так это вопрос, насколько успешной оказалась такая стратегия с точки зрения бизнеса». Действительно ли мы стали покупать и съедать больше печенья Oreo? Возможно, мы просто уделяем больше внимания тонким и постоянно меняющимся способам стимуляции спроса. Лиз советует своим клиентам более вдумчиво подходить к контенту в социальных сетях. «Нашей краткосрочной памяти, ресурсы которой и так ограниченны, становится все труднее и труднее удерживать информацию, поскольку специалисты вроде меня поставляют ее в избытке».

Однако Майк полагает, что Лиз находится в меньшинстве, как и сдержанные в призывах бренды и цифровые платформы. Вместо этого компании проявляют «чудеса изобретательности, заманивая людей в поведенческие ловушки».

«Пользование интернетом я бы сравнил с наркотиками, азартными играми, шопингом и порнографией в одном флаконе, — говорит Майк. — И хотя „интернетомания“ пока

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

не значится в номенклатуре психических расстройств DSM-5, совершенно очевидно, что использование интернета и зависимость от провоцируемого им возбуждения представляют серьезные проблемы… и мы должны научиться противостоять им».

Майк причисляет себя к категории жертв, которых затягивают в свои сети талантливые создатели все более продвинутых и соблазнительных технологий, захватывающих наше внимание. Даже он признается, что в его браузере всегда открыт десяток-другой вкладок, потому что «так много всего, что мне необходимо прочитать, посмотреть или послушать». За пару недель до нашей беседы Майк бросил личный вызов всем отвлекающим факторам и деактивировал свой аккаунт в Facebook… на время.

«Только нам самим решать, что удостаивать своим вниманием, — говорит он. — Исследования в области нейропластичности показали: мозг чрезвычайно отзывчив и способен меняться в зависимости от выбранной нами формы поведения, и в этом знании наша сила».

Люди теряют способность сосредоточиться, но компаниям необходимо привлечь внимание потребителей, чтобы колеса капитализма продолжали вращаться. Это противоречие ощущают сегодня очень многие. Уже знакомый нам Кинан Клукас олицетворяет собой этот конфликт в его самой драматической форме. Разум отказывает, диагноз «СДВГ» поставлен, но между тем бизнес Кинана, его единственный источник дохода, построен на том, чтобы помогать компаниям осваивать и использовать технологии, которые, собственно, и нанесли ущерб его психическому здоровью. «Досадно, конечно, — признается он. — Ведь я все равно вынужден

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

работать, чтобы обеспечивать свою семью, платить зарплату своим сотрудникам. Я не могу позволить себе такую роскошь, как запуск рекламной кампании с призывом притормозить распространение информационных технологий. Но если бы такой запрос возник, я бы охотно прыгнул в этот поезд».

Чего только не сделаешь, лишь бы не скучать

Группа исследователей под руководством психолога Виргинского университета Тима Уилсона и психолога из Гарварда Дэна Гилберта провела серию экспериментов с участием 55 старшекурсников с целью выяснить, насколько неуютно чувствуют себя люди, когда им нечем заняться.

На первом этапе эксперимента студентов поодиночке помещали в мрачную комнату без окон, обставленную простейшей мебелью, где буквально не на что смотреть. Как только студент оказывался в комнате, ему предлагали послушать музыку или полюбоваться картинами, а еще слегка били током. Затем исследователи спрашивали, готов ли он заплатить за то, чтобы избежать разрядов электрошокера. Неудивительно, что большинство испытуемых — если точнее, 42 человека из 55 — согласились заплатить за освобождение от ударов током.

А дальше начинается самое интересное. После беседы каждому студенту предложили поскучать в той же комнате еще 15 минут безо всяких развлечений, наедине со своими мыслями. Впрочем, при желании они могли в любой момент нажать кнопку и получить удар током.

Сделали ли они это? Еще бы! Представьте себе, кнопку нажали даже те, кто готов был заплатить деньги, лишь бы

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

избежать удара током. Результаты эксперимента Уилсона-Гилберта, опубликованные в июльском номере журнала Science за 2014 год, подтвердили: состояние скуки настолько выбивает людей из колеи, что они пользуются любой возможностью отвлечься — даже ценой неприятных последствий. Один участник эксперимента подверг себя такой экзекуции целых 190 раз!

НЕПОНИМАНИЕ ПРОЧИТАННОГО

«Профессионально занимаясь цифровыми технологиями, мы часто говорим о ценности созидательного разрушения*. Называем его великим инноватором, стимулом к развитию и инвестициям, — говорит Кинан. — Для себя я усвоил одно: созидательное разрушение существенно повлияло на нейропластичность моего мозга. Он просто стал работать по-другому. Я больше не могу сидеть и читать печатную страницу, потому что мозг не в состоянии надолго сконцентрироваться. Дочитывая последние строчки, я уже не помню содержание первого абзаца».

Чрезмерное потребление информации, поступающей с новых цифровых платформ, выливается в самые разные проблемы — от пустой траты времени до тревожного сна. Но многие мои слушатели всерьез обеспокоены тем, как

* Созидательное (творческое) разрушение — понятие, впервые использованное немецким экономистом Вернером Зомбартом и популяризированное австро-американским экономистом Йозефом Шумпетером. Согласно теории созидательного разрушения, рыночная экономика постоянно совершенствуется изнутри за счет естественного вытеснения устаревших технологий и перераспределения ресурсов в пользу новых, более продуктивных. *Прим. ред.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

интернет попирает другую «технологическую инновацию», пришедшую к нам гораздо раньше, — бумажную книгу.

В стенаниях Кинана слышатся и жалобы десятков людей, написавших мне о том, что они больше не в силах одолеть роман или даже статью в журнале. Одна слушательница, Кэтрин, призналась, что не может «высидеть за чтением и 15 минут, не испытывая желания вскочить и проверить свой телефон».

Та же беда преследует и колумниста The Washington Post Майка Розенвальда, которому платят за чтение, осмысление и написание текстов.

Майк с ужасом вспоминает, как однажды ночью читал новый сборник рассказов Лорри Мур и поймал себя на том, что скользит глазами по странице, как будто просматривает записи в Twitter или Facebook. Он не мог сосредоточиться. Ему казалось, что авторский слог недостаточно быстрый. Майк стал пропускать куски и целые страницы, несмотря на желание погрузиться в текст. «До меня дошло, что это уже не первый случай». Майк провел среди друзей неофициальный опрос на тему, испытывают ли они трудности с концентрацией внимания во время чтения. «И все чуть ли не в один голос заявили: „О боже, это про меня!“»

Журналистское любопытство заставило Майка начать собственное расследование. Почему у него и его друзей возникли трудности с тем, что до недавних пор получалось само собой? Разумеется, первым делом он полез в интернет («с волками жить…») навести справки и посмотреть, что за преграда стоит между ним и печатной страницей. Первое, что он обнаружил, — это радикальный прорыв в методике чтения в эпоху пост-интернета. До появления Всемирной паутины

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

чтение было в основном линейным. «Вы смотрите в журнал, меню, книгу. Неважно. Вы читаете текст, не отвлекаясь, как было заведено у наших пещерных предков».

Интернет со своими гиперссылками, скроллингом и непрерывным потоком информации потребовал нелинейного чтения. Проблема, по мнению Майка, не в том, что наш мозг адаптировался к этой второй модели чтения, а в том, что она вытеснила первую. С помощью статьи, написанной для The Washington Post, Майк провел собственный эксперимент с целью выяснения степени вдумчивости чтения онлайн. Только 30% из числа ознакомившихся с его историей о проблемах с чтением добрались до последней строчки.

«Я был ошеломлен и не на шутку встревожен, — признался Майк. — В нашей жизни присутствует столько печатного слова, будь то романы, рассказы, ипотечные договоры, и эти тексты действительно требуют медленного чтения… Но ученые, с которыми я беседовал, все как один говорят, что джинна не загнать обратно в бутылку».

Шуршание страниц, медленное смакование текста, паузы на размышления над той или иной фразой, возможно, даже возвращение назад, чтобы перечитать понравившийся абзац… Каждое слово имеет шанс поразить, произвести впечатление или чему-то научить — вот в чем прелесть чтения. Можно ли быть глубоким, вдумчивым читателем — и эффективным онлайн-скиммером? В состоянии ли мы совмещать эти функции? Ощущение, что оба этих навыка борются в нашем мозге, вовсе не удивляет Марианну Вулф, руководителя Центра по изучению навыков чтения и речи при Университете Тафтса. Ее новаторская книга Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain вышла в свет почти десять

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

лет назад. Благодаря экранам чтение с тех пор во многом изменилось. Поэтому Марианну я застала за работой над обновленной версией книги (Letters to the Good Reader: The Future of the Reading Brain in a Digital World) на берегу небольшого озера во Французских Альпах, куда редко долетает сигнал Wi-Fi. Идеальное место для сосредоточенного творчества!

Нейробиолог-когнитивист дает объяснение тому, что происходит с Майком и всеми нами, как и с печатным словом: «Наши исследования выявляют, что некоторые участки „читающего мозга“ изменяются в зависимости от количества времени, проведенного нами в интернете и потраченного на цифровое чтение».

В ходе исследования, проведенного Анне Манген из норвежского Университета Ставангера, оценивалась степень понимания материала при чтении электронного текста и текста на бумаге. Группе из 50 взрослых выдали один и тот же детективный рассказ: одна половина участников читала его на бумаге, другая — на электронной книге Kindle. После этого участники исследования заполнили анкету. Все они одинаково эмоционально отреагировали на приключения героя, но в ответах на вопросы о сюжетной хронологии обнаружилась существенная разница. Читатели Kindle показали значительно худшие результаты, когда их попросили расположить в правильном порядке все 14 событий, описанных в рассказе. В раскрытии большинства тем также лидировали читатели бумажной книги.

Несмотря на плюсы традиционного чтения, выявленные исследованием Манген и многими другими, ему подобными, Вулф отмечает, что человеческий мозг отлично приспосабливается

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

к особенностям интернет-чтения. По сути, мы теряем способность к медленному чтению, отказываясь от практики. «Вот что меня по-настоящему беспокоит, — говорит Вулф. — Я боюсь, что мы утратим свой самый ценный навык глубокого чтения из-за того, что получаем слишком много стимуляции».

Вулф провела удивительный эксперимент на себе, но сразу призналась: «Для меня это был довольно тревожный и чересчур эмоциональный опыт». Она взялась перечитывать одну из своих самых любимых и сложных книг — последний роман Германа Гессе «Игра в бисер», действие которого происходит в утопическом будущем, когда все знания, от музыки и искусства до науки и математики, заключены в интеллектуальную игру.

«Я просто не смогла его осилить! — воскликнула Вулф. — Не могла заставить себя читать медленнее, чтобы уделить достаточное внимание этой в принципе очень сложной книге!» Хотя Вулф и нейробиолог, ее мозг тоже изменился. Она решила вернуться к режиму медленного чтения, чтобы восстановить «атрофированную мышцу». Каждый день в течение двух недель она заставляла себя перечитывать «Игру в бисер», пока не вернула себе терпимость к вдумчивому чтению сложных текстов. «Мне пришлось заново учиться читать», — объяснила она.

Что ж, за Вулф и ее сверстников можно не беспокоиться. Но как насчет молодежи и детей, не заставших доинтернетовскую эпоху, в которую закладывались навыки глубокого чтения? Что делать поколениям, которым нечего восстанавливать?

«Вы смотрите в корень, — ответила Вулф на мой вопрос. — Моя главная забота — формирование у молодежи навыка глубокого чтения. Это требует времени: чтобы вложить

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

в детский мозг базовые знания, способность к умозаключениям, аналогии и прозрению, нужны годы».

В идеале наши потомки должны будут культивировать способность к медленному и быстрому чтению — то, что Вулф называет билатеральным мозгом: с одновременным построением и сохранением двух разных способов чтения.

«Люди должны проявить мудрость, — добавляет она, мечтая сохранить традиционные способы чтения при продуманном включении новых. — Это значит, что мы с вами должны сказать: „Стоп! Задумаемся о том, что мы делаем, как взрослые и как наставники следующего поколения“».

Другими словами, несмотря на высокую стоимость печати и хранения книг, нельзя допустить, чтобы их полностью вытеснил цифровой текст. Если позволяют средства, каждый читатель должен стремиться к сочетанию «бумаги» и «цифры». Начните с первой, выработайте навык глубокого понимания написанного, способность к усвоению сложных и длинных текстов, а уж потом переходите на электронные версии. Этот навык схож с мышцей, которая нуждается в постоянных тренировках. Как пишет Вулф в книге Proust and the Squid: «Чтобы воспользоваться всем богатством информации, расположенной в одном клике от вас, нужны исполнительские, организационные, критические навыки и самоконтроль для поиска и осмысления необходимых вам сведений».

Возможно, интуитивно студенты уже понимают важность бумажной книги. Наоми Барон, профессор лингвистики Американского университета в Вашингтоне, в ходе своего исследования обнаружила, что 92% учащихся университета из США, Словакии, Японии и Германии предпочитают

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

бумажные носители электронным. Как отметили некоторые из опрошенных студентов, «цифра», конечно, дешевле, но лично им нравится запах бумаги и чувство выполненного долга, с которым они переворачивают последнюю страницу.

После этого интервью — и зная о том, как мой сын любит поваляться в обнимку с книжкой, — я решила не давать Каю электронные книги, хоть он и получил доступ к списку летнего чтения онлайн от школьного библиотекаря. Экраны неизбежно придут позже, так почему бы пока не сосредоточиться на развитии у ребенка навыка глубокого чтения?

Записи от руки способствуют запоминанию информации

Я давно подозревала то, что доказали ученые из Принстонского и Калифорнийского университетов: тактильный опыт письма существенно обогащает процесс обучения.

Вот почему Лаура Норен, ассистент Школы бизнеса Стерна Нью-Йоркского университета, не разрешает приносить на занятия лэптопы. «Цель не в том, чтобы записать лекцию дословно, — объясняет Норен, имея в виду набор текста на компьютере вместо письменного конспекта в тетради. — В процессе записей студенты должны фильтровать информацию. Вот чему я пытаюсь их научить».

Запись чужих мыслей от руки позволяет добиться большего, чем просто принять их к сведению. «В течение семестра способность студентов к участию в дискуссиях резко возрастает, — отмечает Норен. — Поначалу они очень зажаты. Не знают, как взаимодействовать друг с другом, и ведут диалог только со мной — но постепенно начинают общаться, чего не случилось бы при открытых ноутбуках».

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ВЫЗОВ ПЕРВЫЙ: НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СОБОЙ

Первое испытание в рамках программы «Разреши себе скучать» самое простое: от вас требуется лишь внимательно наблюдать за тем, как вы пользуетесь цифровыми устройствами. Оценивая свое поведение с момента пробуждения до отхода ко сну, вы делаете первый шаг к самоконтролю.

Ни одна битва в Clash of Clans или сеанс поиска в Google не должны ускользнуть из поля вашего зрения. Фиксируйте каждый момент вашего обращения к мобильным устройствам и делайте заметки. Вы можете использовать приложение, вести учет на цифровом носителе либо по старинке — вооружившись ручкой или карандашом и тетрадкой. Главное — аккуратно заносить сведения о том, как часто вы заглядываете в свой телефон. Что вы проверяете: электронную почту, социальные сети, пропущенные звонки, навигатор, погоду? Читаете ли вы что-то в телефоне? Что именно: длинные письма от мамы, свежий номер газеты, хештеги в Instagram? Когда чаще всего достаете телефон? Или он всегда у вас в руке, даже когда вы идете по улице, стоите в очереди, ожидаете назначенной встречи? Пользуетесь ли вы телефоном только в уединении — или на деловом совещании тоже, а то и во время беседы с другим человеком? Берете ли вы с собой телефон, когда идете в ванную? Все это лишь вопросы для размышления. Вы можете дополнить список и задать себе любые другие, которые сочтете более уместными. Единственное условие: отвечать нужно честно.

Наберитесь мужества. Когда я приступила к испытанию, исходные показатели меня совсем не впечатлили. Вынуждена признать, что ноутбук, планшет и телефон «раскусили» меня

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

лучше, чем кто-либо другой. Они знают, что мне нравится и как привлечь мое внимание.

Не изменяйте **своим привычкам, пока отслеживаете частоту и характер использования мобильных устройств.** ***Думайте*** **о поставленных целях: возможно, вы хотите снова научиться читать длинные романы или сделать время ужина свободным от девайсов.**

По моим подсчетам, в среднем я около 100 раз *за день* хваталась за телефон. Около 70 минут тратила на переписку и разговоры.

С такой статистикой сталкивается большинство испытуемых. У 7264 человек, которые скачали приложение и зарегистрировались для участия в проекте, среднее время использования телефона составляло от 90 до 100 минут, и за телефон они хватались 40–50 раз (проверяя, нет ли сообщения или почты) в течение дня. (Кстати, пятница оказалась самым «телефонным» днем — может, потому, что пользователи зависали на сайте знакомств Tinder.) Ученые подсчитали, что средний американец проверяет свой телефон 150 раз на дню. Я предположила, что более низкий показатель у нашей группы связан с большей степенью самосознания и мотивацией к изменению поведения.

Отзывы о первом испытании

«Мне понравилось. Вот что я отметил в первый же день: очень легко держать телефон вне поля зрения с утра, пока ты полон сил, свеж и бодр. К середине дня, когда

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

сказывается давление дедлайнов, наваливается куча всяких дел, чувствуешь себя выжатым как лимон, желание схватиться за телефон возникает каждые пять минут — просто чтобы отвлечься от рутины и сделать приятную передышку. Так что, возможно, следует обратить особое внимание на свое поведение в момент стресса, когда рука инстинктивно тянется к телефону».

Пауло

«Только что скачал BreakFree на телефон! Идея отличная. Давайте просто послоняемся без дела, поскучаем, да хоть в лифте, в окружении изнывающих от тоски попутчиков».

Р. Дж.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Прежде всего скачайте приложение Moment (если вы пользователь Apple) или BreakFree (для пользователей Android). Приложение станет вашим проводником в создании базы данных. Я рекомендую использовать его как более точный инструмент, а не вести учет по старинке. Отслеживая свои привычки с помощью Moment, я сразу выяснила, что инстинктивно проверяю телефон в лифте, чего бы не заметила, если бы делала заметки вручную. Цифровой трекинг не только откроет вам глаза на бессознательные модели поведения, но и позволит оценить прогресс, достигнутый за неделю. Многие видят иронию в том, что мобильное приложение поставлено на службу проекту, цель которого — ограничить использование технологий. Но, как я уже говорила, эта книга не призывает к отказу от цифровых технологий. Мы просто

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

хотим научиться жить с ними в гармонии, и в достижении этой цели лучшего инструмента, чем сами технологии, нам не найти.

Анкета для себя

Вот некоторые вопросы, которые заставят задуматься о том, как вы используете девайсы. Ответы помогут вам лучше узнать свои цифровые привычки и выяснить, какие советы и информация наиболее полезны в поиске баланса.

1. Где вы обычно держите мобильный телефон:
   а) на рабочем столе;
   б) в кармане;
   в) в сумке;
   г) в руке;
   д) другое (уточните): _____.

2. Думаю, в целом я ежедневно трачу ____ минут на телефон:
   а) слишком много времени;
   б) много времени;
   в) разумное количество времени;
   г) немного времени;
   д) нисколько.

3. Какие три приложения вы открываете чаще всего? Расставьте их по степени важности и не стесняйтесь добавить любой другой ответ, не вошедший в список:
   а) набор номера;
   б) электронная почта;
   в) текстовые сообщения;
   г) навигатор;
   д) социальные сети;

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

е) камера;
ж) игры;
з) другое (просьба уточнить): _____;
и) затрудняюсь ответить.

4. Одна из задач этого проекта — переосмысление роли телефона и компьютера в вашей жизни. Какие привычки вам бы хотелось скорректировать, чтобы уменьшить зависимость от цифровых устройств:
а) проверка/открытие;
б) увлечение играми;
в) СМС-переписка;
г) разговоры;
д) фотографирование;
е) использование социальных сетей;
ж) общее затраченное время;
з) прочее (просьба уточнить): _____;
и) ничего.

5. Назовите время суток, когда вам больше всего хочется изменить свои привычки в использовании телефона или компьютера:
а) раннее утро (5:00–9:00);
б) утро (9:00–12:00);
в) обед (12:00–14:00);
г) послеобеденное время (14:00–17:00);
д) вечер (17:00–20:00);
е) поздний вечер (21:00–00:00);
ж) ночь (00:00–4:00);
з) выходные;
и) все вышеперечисленное;

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

к) ничего из перечисленного;
л) затрудняюсь ответить.

6. Оценивая общий уровень стресса в вашей жизни, укажите, какую роль в нем играют телефон или компьютер (или то и другое):
а) добавляет стресс в мою жизнь;
б) снимает стресс;
в) никак не влияет на уровень стресса;
г) затрудняюсь ответить.

7. Хватало ли вам времени на прошедшей неделе посидеть и подумать над личными планами и профессиональными проектами:
а) времени было более чем достаточно, чтобы посидеть и подумать;
б) времени было достаточно, чтобы посидеть и подумать;
в) времени было недостаточно, чтобы посидеть и подумать;
г) затрудняюсь ответить.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии
и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги