

Как сохранять  
высокую концентрацию  
несмотря ни на что

Эдвард  
Хэлловэлл

**НЕ  
ОТВЛЕ  
КАЙТЕ  
МЕНЯ!**

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	11
----------------	----

## Часть I

### **Отвлекающие факторы: как сохранить высокую концентрацию в любых условиях**

Глава 1. Влияние компьютера .....	31
Глава 2. Многозадачность .....	57
Глава 3. Перескакивание от одной идеи к другой .....	76
Глава 4. Беспокойство .....	99
Глава 5. Игра в героя .....	118
Глава 6. Просчеты и упущения .....	141

## Часть II

### Тренировка внимания

Глава 7. Гибкость внимания .....	159
Глава 8. Восполнение энергии .....	179
Глава 9. Овладение силой разума .....	196
Глава 10. Овладение силой человеческих взаимоотношений .....	203
Глава 11. Овладение силой эмоций .....	214
Глава 12. Овладение силой структуры .....	231
Глава 13. Мы больше не отвлекаемся.....	242
Эпилог .....	250
Примечания .....	252
Благодарности .....	259
Об авторе .....	261

## ГЛАВА 1

# ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА

Как распоряжаться электроникой так,  
чтобы она не распоряжалась вами

Лэс Маршалл смотрел на монитор, установленный, как обычно, на уровне глаз, и печатал текст — легко, без малейших усилий, словно пианист, исполняющий тысячу раз сыгранную до этого пьесу. На лице Лэса не отражались эмоции. Двигались только пальцы — Лэс сидел практически неподвижно, если не считать едва заметных покачиваний корпуса взад-вперед.

В браузере было открыто сразу несколько вкладок. Одна отображала сайт, откуда Лэс черпал данные по доходности и трендам, нужные ему для текущего отчета. В другой вкладке был открыт блог, в третьей — новости спорта, а в четвертой — интернет-магазин, где Лэс искал детали для своего «Харли-Дэвидсона», декоративные светильники, кухонную утварь и другие штучки, которые доставляли ему удовольствие.

Как всегда, имелась и еще одна вкладка, где Лэс мог полюбоваться обнаженными прелестями знаменитостей или посмотреть видео наиболее откровенных сцен из фильмов с их участием. Однако сегодня Лэс

переключился со знаменитостей на еду, решив после работы купить домой продукты. Поэтому попутно он заглянул еще и на страницу с рецептами. Кроме того, они с женой собирались завести ребенка, и на мониторе был открыт календарь благоприятных для зачатия дней.

В самом деле, все мысли, посещавшие Лэса в течение дня, нашли отражение на мониторе — каждая на своем сайте, как о том свидетельствовала история посещений браузера. В то же время Лэсу то и дело приходили сообщения — уведомляя о них, звенела электронная почта, жужжал iPhone. Эти средства связи, как преданные щенки, тоже требовали внимания.

Над отчетом Лэс работал с эффективностью автопилота. Он не останавливался — вбивал данные в нужные строчки и переводил числа в соответствующий формат. Лэс не только умел печатать вслепую — ему даже не надо было прерываться, чтобы над чем-то подумать. После того как врач сказал, что самое полезное для позвоночника положение монитора — на уровне глаз, а смотреть на клавиатуру вредно, Лэс всегда держал голову прямо.

Его руководитель, Карл, иногда, проходя мимо, останавливался и смотрел на Лэса. Тот работал с открытой дверью, закрывая ее только тогда, когда говорил по телефону о чем-то личном, но, так как монитор был повернут к Лэсу, Карл не мог видеть, на что именно тот смотрит. «Лэс, я никогда не могу понять, работаешь ты или дремлешь», — часто говорил ему руководитель.

«Смотри на мои пальцы, Карл, — отвечал Лэс немного недовольным тоном. — Их-то тебе видно из-под монитора. Они все время движутся. Я работаю без остановки».

«Нет, ты меня не понял, — говорил Карл. — Иногда мне даже хочется, чтобы ты перестал шевелить пальцами и на минутку задумался о новых компаниях, в которые нам имеет смысл вкладываться. Когда-то ты много этим занимался. Размышления — тоже работа, а ты очень умный парень. Ты мог бы почаще пользоваться мозгами».

«Хорошо, Карл, я попробую», — отвечал Лэс, полагая, что Карл и в самом деле этого хочет. Впрочем, он не представлял, когда ему можно

будет выкроить время и подумать — и с нынешней-то работой он еле справлялся.

*Люди, страдающие разновидностью СОДВ, описанной в этой главе, скорее всего, согласятся со следующими утверждениями:*

- «Я чувствую себя не в своей тарелке, если забываю мобильный телефон».
- «Я могу провести час в сети и даже не заметить этого».
- «Мне не хватает времени, чтобы сделать все необходимые дела».
- «Мне не хватает дисциплины».
- «Я тайком выхожу в интернет дома и на работе».
- «Если я сильно устаю от работы, то ищу убежища в интернете».
- «Я не могу себе даже вообразить, что пойду на обед без смартфона».
- «Я всегда хочу чего-то большего».
- «Я не справляюсь с работой».
- «У меня есть воля; я просто не нашел своей дороги в жизни».

Лэс работал исследователем-аналитиком в инвестиционной компании, и ему в первую очередь платили за поиск данных о компаниях, в которых было заинтересовано руководство. Лэса прилично вознаграждали за информацию, которую он предоставлял регулярно и пунктуально. Однако в течение нескольких лет, а особенно последние полгода, Лэс стал замечать, что он постепенно, но неотвратно меняется. Он чувствовал, что становится — как он сам это называл — «тупым». Он стал терять чутье на инвестиционные идеи, которым прежде так славился. Происходящего никто кроме него пока не замечал. Но сам он не мог этого отрицать, как ни пытался. Лэс теперь то и дело ощущал в себе какую-то странную пустоту.

Складывалось такое впечатление, будто все данные, в которых он жил, словно молекулы ядовитого вещества, загрязняли его мозг, уничтожая любопытство, остроумие и смелость, заставляя каждый день просыпаться вялым и утомленным, лишенным внутреннего стержня. Однако, когда Лэс корпел над отчетами, работы у него было много, пожалуй, даже слишком много. Впрочем, эта деятельность представляла собой лишь камуфляж: бесконечные движения пальцами и глазами, разряды в нервных синапсах. Мелкая моторика вместе с бегущими по кругу мыслями, конечно, стимулировала Лэса — в том смысле, что его мозговая деятельность не ослаблялась ни на минуту, — но вся она стала никчемной и мелкой. Машина его мозга работала теперь на холостом ходу. Он больше не брался за трудные задачи — он застыл.

Лэс ясно видел разницу между собой нынешним и собой прежним, каким он был всего несколько лет назад, но способность к точному самоанализу тоже куда-то испарилась. Вместо этого его ум привязался к киберпространству, околдованный вездесущими, манящими сиренами сети.

Десятки окон на экране, связанных со вселенной Google, владели его вниманием почти полностью. Эти окна стали чем-то вроде щупалец, продолжениями его тела. Они светились на уровне его глаз на работе, манили его, выглядывая из ладоней в метро по дороге домой, лежали рядом с тарелкой во время ужина, болтались на поясе, когда Лэс бежал по утрам или просто гулял. Ложась спать, он ставил ноутбук на ночной столик. Он никогда не расставался с электронными устройствами.

### **Свет включен, но дома никого нет**

Лэсу исполнилось сорок два года, он был давно женат на Лин, с которой познакомился на работе. Он понимал, что находится в опасности и балансирует между относительным благополучием и падением в бездну. Так или иначе, в ближайшее время что-то произойдет — он либо выздоровеет, либо окончательно погибнет. Лэс не вполне

понимал, откуда ему известно об опасности, но едва слышный внутренний голос порой окликал его, как в прежние времена старый тренер, стоявший на краю бассейна. Этот голос говорил: «Лэс, ты упускаешь шанс жить той жизнью, которая тебе нужна, ты упускаешь мечту. Очнись, возьми себя в руки».

Однако довольно быстро голос пропадал, утопая в шуме неумолимо наваливавшейся работы. Разве Лэс мог игнорировать работу? Если бы он был богачом, то отправился бы за мечтой, стал бы думать о смысле жизни и слушать свой внутренний голос. Но Лэс вовсе не был богат, и ему приходилось работать, чтобы получать деньги. За мечты и размышления о смысле жизни никто не платит. «Я должен быть практичным, — говорил он Лин. — Если мы собираемся жить здесь и завести ребенка, то я должен быть практичным».

«Ты не практичный, Лэс, — отвечала ему Лин. — Ты просто уклоняешься от жизни. Тебя никогда не бывает рядом. Ты влюбился в ноутбук. Ты как под гипнозом и все больше и больше впадаешь в транс».

«Моя работа связана с компьютером и интернетом, ты же знаешь».

«Я могу сидеть рядом с тобой обнаженной, а ты даже не заметишь, — говорила Лин. — Это ненормально».

«Почему же? Замечу. Ты самая красивая девчонка на свете». — Лэс нежно протягивал ей руку, но Лин не принимала ее.

«Не знаю, плакать или смеяться, — говорила она. — Похоже, если у нас и будет ребенок, то только через непорочное зачатие».

«Прости, я в последнее время очень занят».

«Самое грустное заключается в том, что ты занят уже несколько последних лет и даже сам этого не понимаешь».

Все он понимал. Когда внутренний голос — этот суровый голос старого тренера — прорывался сквозь бессвязный шум по пути в спальню, в душ, в любые моменты, когда вдруг рушились барьеры, Лэс внезапно содрогался от прикосновения хватающей его за руку истины. Но, вместо того чтобы внять предостережению, он быстро нырнул в океан обыденности, прятался за пресловутой практичностью, которая якобы только и позволяла им с Лин оставаться на плаву.



Сам не отдавая себе отчета, Лэс постепенно выработал у себя привычку, ставшую затем навязчивостью, все время быть в сети, находясь у компьютера. Если он не мог в течение одной-двух минут заглянуть в почту, его немедленно охватывало беспокойство, неудержимое, почти зудящее желание войти в сеть. Он прекрасно все понимал, но отрицал проблему, а значит, ничего с ней не делал. Он придумывал массу рациональных обоснований необходимости быть все время на связи, в какой-то момент дойдя до того, что начал обмениваться сообщениями и бродить по сети даже в ванной или на деловых встречах. Мало того, Лэс придумал хитрые способы скрывать эту деятельность от других, чтобы не показаться невежливым. Он научился отвечать на вопросы, которых не слышал.

Например, во время встреч он выработал у себя привычку реагировать на произнесение своего имени. Принимая этот сигнал, он тут же выстреливал одной из заранее заготовленных фраз, с гарантией маскировавших тот факт, что он мысленно отсутствовал на мероприятии. Он мог сказать: «Думаю, что нам необходимо больше информации на эту тему», или «Мне нравится тон нашей дискуссии, мы и в самом деле стали командой, хотя некоторые пока этого и не замечают», или «Невредно выслушать и другую сторону». Однако была у него и самая любимая фраза: «Я как раз думал над одной идеей, которую мы обсуждали на прошлой неделе. Мы не могли бы к ней вернуться?» Эта реплика нравилась Лэсу, потому что позволяла ему признаться, что он не слушал, что говорят остальные, но был в то же время занят полезным для компании делом.

Чем больше он общался с экранами, тем более скудным становилось его взаимодействие с живыми людьми. По прошествии некоторого времени Лэс стал замечать, что они все сильнее и сильнее его раздражают. Их было невозможно контролировать, они грубили, не соглашались, проявляли эгоизм и т. д. Лэс все глубже погружался в комфортный и волнующий электронный мир. Он, правда, мало играл в компьютерные игры — это поле ему еще предстояло освоить, — но электронное бытие мало-помалу стало казаться ему усовершенствованным вариантом реальной жизни. В экранной стране он чувствовал себя властелином. Там его все время что-нибудь стимулировало, не давая скучать, и, самое главное, за это можно было еще и получать деньги.

Электронный мир оказался просто золотой жилой. Иногда ему казалось, что этот мир спасет его и позволит осуществить все, чего ему хочется. Но горький парадокс заключался в том, что такой метод спасения постепенно, день за днем, разрушал его самого, его брак и все его мечты. Электронное болото засасывало его с головой.

Лин предупреждала мужа об угрожающей ему опасности, то же самое делал Карл. Руководитель не шутил, когда советовал Лэсу посвящать больше времени размышлениям. Карл высоко ценил творческие способности подчиненного — как выяснилось, даже выше, чем они стоили в действительности. Лэс бы с радостью поверил и Лин, и Карлу — но сила пристрастия была так велика, что Лэс автоматически отвергал все, что ему говорили на этот счет.

## Болезненное пристрастие Лэса

Проблема, от которой страдает Лэс, — растущая одержимость пребыванием в сети, мешающая сосредоточиться на чем-то другом, — одна из наиболее распространенных форм СОДВ в современном мире. Бывшая когда-то предметом анекдотов и шуток, эта одержимость превратилась в серьезную и распространенную проблему. Недавно появившаяся форма болезненного пристрастия, как и любая наркомания, может в своих самых тяжелых формах приводить к трагическим последствиям.

За время моей медицинской практики мне пришлось иметь дело со многими зависимыми и одержимыми людьми, и я могу с полной уверенностью заявить, что самым малоизвестным фактом о них является то, что большинство из этих людей удивительно талантливы. Наркоманы фактически делали то же, что и Лэс, — разрушали себя. Способности, самоотверженность, талант и даже гений, обнаруживающиеся под наслоениями зависимости, — скорее правило, чем исключение, какой бы ни была эта зависимость. Общество традиционно обрушивает на зависимых людей неприязнь и презрение, доходящие до ненависти, добавляя стыд к тому скоплению проблем, с которыми эти люди и без того сталкиваются. Однако если такой человек находит в себе силы и преодолевает зависимость, то он обычно многое дает миру.

Из-за новизны проблемы зависимость вроде той, что мы наблюдали у Лэса, обычно упускается из виду или даже не считается проблемой. Отрицание происходящего — при том что какой-то частью своего сознания они превосходно все понимают — одна из причин того, почему зависимые люди не получают помощи, в которой отчаянно нуждаются.

Отрицание зависимости — это самый распространенный трюк, к которому многие прибегают себе во вред, чтобы оправдать свои действия. Так как электроника является неотъемлемой частью успешной деятельности большинства людей, мы не видим общего между ее использованием и психологией наркотической или иной зависимости. Тем не менее это тот самый капкан, в который угодил Лэс. Если бы он был способен подумать о своем прошлом, то вспомнил бы, что оба его родителя, хотя и не были законченными алкоголиками и всячески боролись с этой пагубной привычкой, тем не менее вынуждали мальчика время от времени наблюдать довольно безобразные сцены, о которых он, правда, давно успел забыть. Он мог бы вспомнить, кроме того, что курил в колледже и бросил только потому, что столкнулся с очень сильным давлением окружающих. Он бы понял, что генетически предрасположен к зависимости любого рода — от токсикомании до азартных игр и, конечно, до одержимости электроникой. Предрасположенность к зависимости намертво записана в наших генах.

*Существует множество видов компьютерной зависимости или разрушительных привычек, связанных с цифровыми технологиями. Вот всего несколько примеров, взятых из СМИ и из моей практики.*

- Студент становится настолько одержим видеоиграми, что перестает делать домашние задания и готовиться к экзаменам. В результате его исключают из учебного заведения.
- Во время деловых встреч женщина занимается шопингом в интернет-магазинах со смартфона. Она не только ставит под угрозу свою работу, но и опустошает кредитную карту, что угрожает ее браку и финансовой состоятельности.

- Сайт знакомств настолько затягивает мужчину, что он теряет работу и семью.
- Женщина инициирует виртуальный роман с человеком, до которого ей, в сущности, нет никакого дела, и тем самым до основания рушит свой вполне благополучный брак.
- Мужчину увольняют с работы после неоднократных предупреждений о том, что недопустимо пользоваться смартфоном во время деловых встреч.

Так как у этого вида зависимости нет исторических прецедентов, мы не можем найти в прошлом какие-либо эффективные средства борьбы с новым бедствием. Тем не менее из исторического опыта мы можем почерпнуть какие-то общие рекомендации относительно зависимостей, одержимостей и дурных привычек. Нам стоит также умерить нашу тревогу, так как мы должны понимать, что все изменения и технические новшества люди всегда встречали с настороженностью. Например, когда поезда стали массовым средством транспорта, газеты принялись пугать возможной эпидемией поражений мозга, возникающих из-за того, что образы, видимые из окон поезда, мелькают со слишком большой скоростью. Когда общедоступными стали услуги телефонной связи, многие специалисты предрекали эпидемию опухолей мозга и потерю способности к разговорам лицом к лицу. Сейчас мы слышим хор голосов, заклинающих нас не смотреть телевизор, этот «зомбоящик», который наверняка сделает нас и наших детей заторможенными, если не слабоумными.

Тем не менее мы все же не должны игнорировать порожденную вездесущими новыми технологиями проблему, которая распространяется по земле неудержимо, как амброзия\*. Естественно, проблема гипнотизирующего действия компьютерного монитора в какой-то степени

---

\* Очевидно, имеется в виду не мифическая пища олимпийских богов, а одноименное сорное растение, *ambrosia artemisiifolia*, действительно очень быстро распространяющееся по земле. *Прим. ред.*

уравновешивается достоинствами техники. Наши приборы выручают нас везде. Они помогли участникам и зрителям Бостонского марафона\* найти ночлег после взрывов бомб. Электронные устройства дают возможность индийским беднякам получать жизненно важную информацию о врачах, воде и пище. Они помогают народам, изнывающим под властью диктаторов, обрести свободу. Конечно, неумение людей адекватно пользоваться электронными устройствами может нанести определенный ущерб экономике и обществу. Как огонь стал силой, способной творить добро и причинять зло, так и электроника может приносить пользу или вред. Но если вред виден сразу, то найти что-то хорошее бывает труднее (для устранения этого я составил таблицу, где перечислены полезные и вредные свойства электронных компьютерных устройств (табл. 1.1)).

Таблица 1.1. Положительные и отрицательные свойства электронных устройств

Положительные свойства	Отрицательные свойства
Мгновенный обмен информацией — фото-, видео-, голосовой или текстовой — с возможностью быстрого изготовления миллионов копий	Отвлекающие от работы факторы
Короткое время между отправлением сообщения и получением ответа	Импульсивность при составлении сообщений
Портативность и возможность использования в любых условиях	Грубость и агрессивность в общении

\* Взрывы на Бостонском марафоне — террористический акт, произошедший 15 апреля 2013 года на финише Бостонского марафона, в его зрительской зоне. *Прим. ред.*

<b>Положительные свойства</b>	<b>Отрицательные свойства</b>
Мгновенный доступ к хранилищам самой разнообразной информации, немислимый ранее	Избыток доступной информации, ее ненадежность и отсутствие контроля над источниками
Портативность игровых устройств	Возникновение пристрастия и даже патологической зависимости
Возможность круглосуточного ежедневного контакта с людьми по всему миру	Электронные контакты вытесняют человеческое общение
Конфиденциальность	Иллюзия конфиденциальности; любой компьютер можно взломать и извлечь из него все данные
Скорость получения информации	Со скоростью приходит поверхностное отношение к информации
Огромный объем данных	Много данных — мало мышления и суждения
Монитор помогает сконцентрировать внимание	Гипнотическое воздействие экрана приводит к пустой трате времени

### **Что такое на самом деле зависимость от компьютера**

Вы можете стать запойным телезрителем или радиослушателем, если часами будете сидеть возле соответствующих приборов, — но это восприятие потока информации в одностороннем порядке; вы слушаете

или смотрите то, что передают теле- или радиостанции, но не можете вступить с ними в равноценную связь. В противоположность этому наши цифровые устройства передают информацию в обе стороны; с помощью компьютера и интернета мы вступаем в мир невиданным ранее путем, невозможным ни с помощью радио, ни с помощью телевидения. Интернет позволяет нам жить в цифровой вселенной, где мы способны сделать что угодно — хоть начать собственный бизнес, хоть влюбиться. В интернете вы можете продавать и покупать, болтать, соблазнять, брать интервью, планировать сад и огород, устраивать собственную свадьбу, покупать недвижимость, искать спутника жизни, получать ученые степени и запустить политические кампании.

Занявшись некоторыми видами деятельности, можно оказаться на крючке зависимости. Сотни сайтов реально напоминают настоящие казино. Введите данные своей кредитной карты, и вы перенесетесь в ваш персональный Лас-Вегас. В сетевом казино вы можете столь же быстро, как и в настоящем, спустить все свое состояние. Точно так же, как в реальности, вы будете полны азарта. То же самое касается виртуального секса, покупок в интернет-магазинах, да и любой другой навязчивой деятельности, которая не требует вашего физического присутствия.

Ситуация, впрочем, представляется еще более опасной. У любого может развиваться зависимость от интернета, как у Лэса, причем человек не обязательно становится жертвой таких «наркотических» видов активности, как азартные игры или расточительный шопинг. У него может развиваться зависимость от *ощущения* своего нахождения в сети, так как это чувство приводит ум в состояние полного раскрепощения — события плавно перетекают одно в другое и никогда не заканчиваются. Люди, испытывающие подобное, говорят о непреодолимой тяге к сети, возникающей в те моменты, когда они лишаются доступа к ней, и о раздражении и нервозности, которую они испытывают, когда в самолете оказываются без Wi-Fi. Часто эти люди рассказывают о том, как потеряли работу и лишились семьи из-за невозможности преодолеть пристрастие. Многие говорят, что пребывание в сети — это анестезия, притупляющая боль повседневной жизни.

Что нам делать? Прежде чем предлагать решение этой проблемы, нам надо ее определить и назвать. Для понимания сути нам нужны точка отсчета и терминология, чтобы мы могли четко себе представить, куда мы попали.

Ни одна организованная общественная группа не выработала такой тщательной и эффективной процедуры стандартизации использования электронных устройств, как авиационные компании. Звучит достаточно странно, но это так. Данную процедуру авиаперевозчики разрабатывали много лет, и она позволяет нам — всем остальным — понять, какова должна быть наша политика и наши действия в этой сфере. В решении проблемы в данном случае неопытные люди поведут за собой еще менее опытных. Так как мы не знаем, что именно следует называть феноменом избыточного или неадекватного использования электронных устройств, неизвестно также, как о нем говорить, причем говорить разумно. Мы даже не знаем, что значит избыточное использование и в каких случаях оно становится неадекватным.

Около десяти лет назад бывший высокопоставленный сотрудник Microsoft Линда Стоун заметила, что люди уделяют продолжительное частичное внимание практически всему<sup>1</sup>.

Мы почти все свое время сканируем окружающий мир в поисках возможностей — ищем новые источники возбуждения, счастья или гнева от хороших или плохих новостей, стремимся поймать любой блуждающий цифровой образ, способный воспламенить тот или иной участок нашего мозга. Мы прилипаем к экранам, потому что, словно азартные игроки, хотим увидеть, что выпадет на игральном костяке в следующий миг.

С тех пор как Стоун первой сделала это наблюдение, феномен постоянного частичного внимания стал одной из самых характерных проблем нашего времени. Новое заболевание, характеризующееся неадекватным использованием электронных устройств, получило массу разнообразных названий в зависимости от предпочтений исследовательских групп. Упомяну лишь некоторые: компьютерная зависимость; расстройство, обусловленное пристрастием к средствам коммуникации; интернет-зависимость. В пятой редакции руководства по диагностике и статистике



психических расстройств появился новый термин — расстройство, обусловленное пользованием интернета, internet use disorder с не вполне удачной аббревиатурой IUD\*. Потом определение сузили, и название стало звучать по-другому: расстройство, связанное с сетевыми играми (internet gaming disorder). Это не официальный диагноз, а пункт, включенный в руководство по диагностике и статистике психических расстройств в раздел «Заболевания, подлежащие дальнейшему изучению». Вот как определяется расстройство, связанное с сетевыми играми.

*Устойчивое и неоднократное использование интернета для игр, часто коллективных, которое приводит к клинически значимому поражению или расстройству, диагноз можно ставить при наличии пяти из нижеперечисленных симптомов, удерживающихся на протяжении 12 месяцев.*

- 1. Увлеченность сетевыми играми (больной постоянно думает о предыдущих играх и предвкушает удовольствие от следующей; игра становится главным содержанием повседневной жизни). Примечание: отличается от расстройства, обусловленного пристрастием к сетевым азартным играм, которое отнесено в раздел игромании (лудомании).*
- 2. Появление симптомов абстиненции при невозможности играть (обычно их описывают как раздражительность, тревожность или печаль; однако при этом отсутствуют соматические симптомы, характерные для фармакологической абстиненции).*
- 3. Потребность проводить за игрой все больше и больше времени.*
- 4. Безуспешность попыток воздержаться от участия в сетевых играх.*

---

\* Такую же аббревиатуру имеет другой медицинский термин — внутриматочная спираль (intrauterine device). *Прим. пер.*

5. Потеря интереса к прошлым увлечениям и удовольствиям в результате поглощенности сетевыми играми (исключение составляют собственно сетевые игры).
6. Продолжение избыточного пользования игровыми сайтами, несмотря на понимание вредности такого времяпровождения для психического здоровья и общественного положения.
7. Больной обманывает родственников, психотерапевтов и других людей, скрывая количество времени, которое он тратит на игры.
8. Использование сетевых игр для того, чтобы устранить или ослабить негативное настроение (например, ощущение беспомощности, вины или тревоги).
9. Из-за участия в сетевых играх больной может поставить под угрозу или полностью разрушить свой брак и карьеру. Примечание: в данную категорию включено лишь расстройство, связанное с использованием сайтами неазартных игр; не учитывается также посещение интернета в профессиональных целях, для развлечения, а также активное пользование социальными сетями и сайтами знакомств.

## Определение тяжести расстройства

Расстройство, обусловленное сетевыми играми, может быть легким, средней тяжести или тяжелым, в зависимости от степени нарушения нормальной деятельности. Люди с нетяжелыми проявлениями расстройства демонстрируют меньше симптомов, а само расстройство мало влияет на их нормальную жизнь. Люди, страдающие этим расстройством в тяжелой степени, проводят за компьютером больше времени, разрушают свои социальные и семейные отношения, губят карьеру или образование<sup>2</sup>.

Я нахожу определение, данное в руководстве по диагностике и статистике психических расстройств, слишком узким, так как проблема выходит далеко за рамки увлечения компьютерными играми. Я предпочитаю называть этот синдром более емким термином: проблемное использование электронных устройств, обозначая таким образом все его возможные проявления. Согласно моей классификации, использование электронного устройства для коммуникации, обучения, бизнеса, развлечения или чего-либо иного, *вызывающее серьезные поведенческие отклонения, осознаваемые как самим пользователем, так и любым другим человеком или группой лиц*, является заболеванием, подлежащим диагностике и лечению врачами или психологами. Я намеренно использую расплывчатый и двусмысленный термин, так как мы находимся на совершенно неизведанной территории. То, что считается нормой в одной ситуации — например, в офисе торгового представительства, — может оказаться абсолютно недопустимым на похоронах. Как я уже отмечал, у нас нет универсально приемлемых и принятых социальных норм. Одни пассажиры пригородной электрички считают разговор соседа по мобильному телефону ничего не значащим пустяком, а других это же действие выводит из себя. Болтовню супруга по телефону во время обеда одна жена может воспринять спокойно, а другая по этому поводу устроит скандал. То, что в случае с одним человеком является проблемным использованием компьютера, для другого — вполне нормально.

Я разделил синдром проблемного использования электронных устройств на пять уровней (табл. 1.2). Лэс достиг пятого уровня — зависимости. Ему нужна помощь. Смутно он осознает, что находится в опасности, но вмешательство извне для него лучший путь к выздоровлению. Это может прозвучать странно — применение слов «зависимость» и «выздоровление» к феномену использования электронных устройств, величайшего дара в истории человечества. Однако сейчас мы находимся на той стадии, когда эти чудесные орудия труда вполне способны искалечить человека, что и происходит во многих случаях. К счастью, для таких, как Лэс, существуют действенные методы лечения. Преодолеть проблемное использование электронных устройств легче, чем, например, отказаться

от курения или алкоголя. В данном случае нужно не воздержание. В наше время мало кто может жить без электронных устройств, поэтому полный отказ от их использования — не выход.

Для того чтобы справиться с проблемой, Лэс и другие подобные ему должны обозначить проблему, назвать ее и откровенно признаться себе в тяжести своего положения. Лэс пал жертвой избыточного использования электроники — раньше это было предметом шуток и популярной темой для анекдотов, но теперь проблема оказалась вполне серьезной. Пристрастие к компьютеру и электронным гаджетам стало настоящим бедствием, расстройством, угрожающим душевному и телесному здоровью. Во всем, что касается зависимостей, пристрастий и дурных привычек, самая большая трудность — это добиться от больного принятия им проблемы. Лэс не желает расставаться со своими электронными устройствами, потому что предпочитает виртуальную жизнь реальной. То же самое верно и в отношении других болезненных пристрастий. Они приводят ум в очень приятное состояние, недостижимое в обычной жизни. У Лэса чудесная жена, перспективная работа, замечательный руководитель, но Лэс впадает во все большую зависимость из-за фундаментального неверия в себя и из-за мнимой невозможности что-либо изменить в жизни и в работе.

Таблица 1.2. Уровни проблемного использования электронных устройств

Уровень ПИЭУ	Симптомы
0	Отсутствие симптомов
1 — «конфликтный»	То, что человек пользуется электронными устройствами, вызывает раздражение по крайней мере у одного из окружающих

Уровень ПИЭУ	Симптомы
2 — «маловыраженный»	Использование электронных устройств раздражает других людей; человек, подверженный этой проблеме, не прислушивается к мнению окружающих
3 — «умеренно выраженный»	Электронные устройства в руках человека раздражают окружающих и причиняют ему самому трудности в личной, образовательной или профессиональной жизни. Пользователь может отрицать или признавать наличие проблемы
4 — «резко выраженный»	Пользование электронными устройствами становится нестерпимым для окружающих и вызывает отчетливо деструктивные изменения в личной, образовательной и профессиональной жизни подверженного проблеме человека. Он может отрицать или признавать наличие проблемы, но не в силах самостоятельно с нею справиться
5 — «уровень болезненной зависимости»	Пользование электронными устройствами не только оказывает видимое разрушительное воздействие на личную, образовательную и профессиональную жизнь человека, но и становится настоящей зависимостью, проявляющейся как минимум в двух из шести нижеперечисленных симптомов. <i>Важность</i> — этот вид деятельности становится самым важным в жизни человека.

**Уровень ПИЭУ****Симптомы**

*Изменение настроения* — во время длительного использования устройства человек испытывает душевный подъем, успокоение или притупление неприятных чувств.

*Вовлеченность* — необходимость увеличения времени пользования для достижения прежнего эффекта.

*Синдром отмены* — некоторые или все из перечисленных далее симптомов проявляются на фоне отрицания проблемы: непреодолимая тяга; раздражительность; возбуждение; появление склонности к торгу; нарушение правил и законов ради получения доступа к устройству; бессонница; пробуждения среди ночи; сновидения, содержанием которых является работа с устройством; неспособность сосредоточиться; появление таких соматических симптомов, как головная боль, нарушения пищеварения, подергивания скелетной мускулатуры, беспокойство, неспецифические боли в мышцах и костях, сонливость, заторможенность.

*Конфликтность* — разлад отношений с другими людьми и с самим собой.

*Рецидивы* — склонность снова погружаться в болезненное пользование устройством, как только появляется доступ к нему.

Мне предстояло встряхнуть Лэса так, чтобы привлечь его внимание к проблеме, но при этом не сбить его с ног. Лица, страдающие зависимостями, не вызывают большой симпатии; мир их не жалуется. На самом деле в нашем обществе эти люди — парии, презируемые и собой, и окружающими. Я должен был заменить нравственный диагноз, поставленный Лэсом самому себе на глубинном уровне — а именно: «Ты плох, слаб, недисциплинирован и неудачлив», — на более нейтральный, который можно было бы сформулировать так: «Ты не лишен кое-каких дарований и должен их развить». Это внушило бы Лэсу некоторые надежды.

Итак, я сказал ему: «У тебя есть талант». А затем добавил: «Встань со стула и воспользуйся им». Было идеально, чтобы он разозлился на меня. Гнев хорошо побуждает к действию. Это первый признак того, что человек пробуждается от спячки. Но я всегда остерегаюсь слишком сильно задевать чувства пациентов — чтобы они не замкнулись в себе и не перестали реагировать на мои действия отчуждением.

Как это бывает со многими зависимыми людьми, Лэс на самом деле обладал большими способностями, чем он мог вообразить, а тем более использовать. Одна из причин, почему я люблю работать с людьми, страдающими разными видами зависимостей, заключается в том, что почти в каждом из них заложен изрядный потенциал, который раскрывается, как только пациент перестает отрицать свое заболевание и начинает видеть проблеск надежды. Одержимые зависимостью сотрудники приносят компаниям огромные убытки, размер которых люди в большинстве своем сильно недооценивают. Наркоманы, игроманы и прочие зависимые не только чаще болеют и умирают, они, кроме того, еще и плохо или недостаточно добросовестно выполняют свою работу — прекрасной иллюстрацией чего может служить Лэс. Решение проблемы, по сути, очень простое: отбить у зависимых тягу к предметам их страсти. Но легче сказать, чем сделать. Конечно, если бы все так просто решалось, не было бы необходимости в программах лечения, а человеческие зависимости (табачная, алкогольная, наркотическая, сексуальная, пищевая и игровая) не приводили бы к огромным убыткам, размер которых достигает в США 559 миллиардов долларов в год<sup>3</sup>.

Если бы зависимости можно было — просто или с трудом — излечивать, то они не стоили бы человечеству множества загубленных жизней и выброшенных на ветер денег. Печально, но факт: наука пока и близко не подошла к решению этой проблемы. Таким образом, трудность заключается в том, что мы до сих пор не смогли разработать программы лечения, приводящие хотя бы к скромному успеху. «Анонимные алкоголики», двенадцатиступенчатая программа, признанная золотым стандартом в лечении зависимостей, дает удручающе низкие результаты, но это лучшее, что мы имеем на сегодняшний день. Приблизительно один из пятнадцати пациентов, участвовавших в программе «Анонимные алкоголики» или в аналогичных, становится трезвенником — то есть успех наблюдается в каких-то жалких 5–10% случаев.

Это не значит, что я никому не рекомендую записываться на программу «Анонимные алкоголики» или ее аналоги. Нет, я советую так делать, потому что это лучшие стандартизированные программы из всех, что есть в нашем распоряжении. Все они начинают с того, с чего должна начинаться любая терапия — с контактов с людьми, с создания между ними по-настоящему человеческих отношений. Все двенадцатиступенчатые программы заменяют лекарства чувством товарищества, и в этом залог их успеха.

Работая с Лэсом, я прописал ему заменить сидение перед экраном на восстановление связи с живыми людьми. В этом я следовал психологической модели, предложенной доктором Лансом Додсом, бывшим профессором Гарвардской медицинской школы, который всю свою профессиональную жизнь посвятил лечению зависимых пациентов. Доктор Додс считает, что зависимость служит оружием против подавляющего ощущения собственной беспомощности. В ту минуту, когда зависимый человек *решает* прибегнуть к своему наркотику — будь то алкоголь, шопинг, азартная игра или, как в случае Лэса, виртуальный мир, — он тотчас начинает лучше себя чувствовать. Он испытывает облегчение и удовольствие уже только от того, что принял решение. В первую очередь удовольствие доставляет не вещество или какое-то определенное действие, а *намерение*. Принятие решения заменяет чувство беспомощности



ощущением контроля, власти над обстоятельствами — и одно это уже оказывает благотворное действие, еще до того как в мозге начнут выделяться эндорфины.

Додс утверждает: несмотря на то что облегчение чувства беспомощности достигается употреблением наркотических веществ или вызывающими зависимость действиями, движущей силой является гнев в отношении беспомощности. Это чувство сродни той ярости, которую узник испытывает, глядя на прутья решетки; оно так сильно, что заглушает голос рассудка и подавляет инстинкт самосохранения. Однако вместо того чтобы прочувствовать гнев и открыто его выразить — такой порыв мог бы избавить от зависимости, — человек уклоняется от этого. Он принимает наркотик или предается какому-то приятному действию, чтобы избавиться от обуревающих его эмоций. Как говорит сам Додс, любой наркотик действует как замещение более откровенного поведения<sup>4</sup>.

В контексте того контакта, который мне удалось установить с Лэсом, мы смогли обозначить его чувства и найти для них прямое выражение. Лэс на самом деле ощущал свою беспомощность, так как не мог продвигаться вверх по служебной лестнице и не оправдывал ни своих, ни чужих надежд. Он действительно испытывал из-за этого гнев, как любой человек, который не может двигаться вперед. Как только Лэс понял и признал это чувство, ему стало легче отказаться от того, что доктор Эдвард Ханцян, еще один гигант в области исследования зависимостей, назвал самолечением, и заменить более конструктивным подходом — изъятием чувства как такового, что позволило Лэсу вырваться из пут<sup>5</sup>.

Работая с пациентами, страдающими зависимостями и подверженными вредным привычкам, я рекомендую комбинацию двенадцатиступенчатой программы (пациенту при этом нечего терять, но приобретает он чувство товарищества) и психологической модели доктора Додса. Нам с Лэсом повезло, потому что он пришел ко мне без особого принуждения, по собственной воле. Это очень необычно для зависимого больного, который в своем падении еще не достиг дна или которого не направили на лечение по решению суда. Лэс пришел, потому что прочел одну

из моих книг и узнал себя в описаниях больных. «Я хочу проверить вас», — с порога заявил он мне.

Если бы он не открыл дверь моего кабинета, то, скорее всего, потерял бы работу и семью. Но судьба оказалась благосклонной к нему, и мы приступили к лечению. С помощью жены Лэса, Лин, и его руководителя Карла мне удалось составить план, согласно которому Лэсу предстояло вначале объективно оценить свое поведение; затем получить поддержку в группе людей, страдающих различными типами зависимости, куда я его записал; приступить к выполнению ежедневного плана постепенной модификации поведения, нацеленного на уменьшение влияния монитора и замещающего эту болезненную активность другой, способствующей раскрытию творческого потенциала.

Когда я предлагаю основной план лечения ситуационно обусловленного дефицита внимания таким пациентам, как Лэс, я обращаю особое внимание на следующие опасности, связанные с каждым пунктом плана.

1. **Энергия.** Болезненное пристрастие к электронике истощает мозг как медленное внутримозговое кровотечение.
2. **Эмоции.** Подвергаясь влиянию монитора, человек теряет способность испытывать эмоции. Он не чувствует ни радости, ни ярости, ни печали, становится безэмоциональным и равнодушным.
3. **Увлеченность.** Испытывая эмоциональный голод, человек начинает чувствовать хоть какую-то увлеченность, когда садится за компьютер. Человек отстраняется от решения действительно важных задач, перестает обращать внимание на людей и идеи, которые в ином случае могли бы его заинтересовать.
4. **Структура.** Обилие электронных устройств вынуждает человека жертвовать им все свое внимание. Это пример системы, работающей против человека. Та сила, которая могла бы быть вашим союзником, становится — при вашем же попустительстве — злейшим врагом.

5. **Контроль.** При болезненной зависимости — как и при развитии дурных привычек вообще — вы перестаете контролировать свои действия. На каком-то уровне развития зависимости утрата контроля становится полной. Врачебное вмешательство имеет первой и главной целью как раз восстановление контроля над поведением.

Большинство людей, сталкивающихся с проблемой влияния монитора, не становятся настолько же зависимыми, как Лэс, но тем не менее эта привычка сильно сказывается на производительности их труда. Для того чтобы помочь им, я предлагаю несколько практических советов.

## Что делать?

### Десять советов по уменьшению влияния электронных устройств

1. Честно оцените, сколько времени вы ежедневно пользуетесь электронными устройствами. Люди в большинстве своем недооценивают этот показатель. Если у вас есть такая возможность, ведите дневник учета времени, проведенного за монитором. Просто записывайте, когда вы начали и закончили, или наговаривайте на диктофон.
2. Проанализировав дневник учета времени, подумайте, как вам сократить его. Только не говорите, что ничего не можете сделать. Вы все прекрасно можете. Это самая большая (или почти самая большая) в вашей жизни трата времени впустую, потому что сократить ее просто необходимо, а не только возможно.

3. Выделите в вашем ежедневном распорядке дня специальное время, которое вы будете проводить за монитором. Полчаса утром, полчаса вечером, если вам позволяет рабочий график. В остальное время электронные приборы должны быть выключены. Попросите кого-нибудь напоминать вам об этом, если вы сами не сможете постоянно держать в голове, что вам необходимо воздерживаться от сидения перед компьютером. Скажите своим сотрудникам и клиентам, в какие часы вы будете недоступны.
4. Выключайте ваши электронные устройства на общественных мероприятиях, а также во время перерывов на обед и на кофе.
5. Если вам скучно, не используйте компьютеры и иные электронные устройства как средства развлечения. Сделайте что-нибудь более полезное. Откройте, например, статью, которую давно уже собирались прочитать. Позвоните человеку, с которым обещали связаться. Или составьте отчет для руководства, который вы все время откладываете на потом.
6. Составьте список дел, которыми вы будете заниматься, когда заскучаете. В нем не должно быть места электронным устройствам.
7. Избегайте заходить на вызывающие зависимость сайты, в том числе и на игровые. Вы прекрасно знаете, чем это может для вас закончиться. Когда вы отвыкнете их посещать, они канут в небытие, где им самое место.
8. Убедите своих сотрудников выработать единую политику в отношении электронной почты и других текстовых сообщений: договоритесь, когда можно посылать письма, а когда от этого лучше воздержаться, каким должно быть время ответа, насколько длинным может быть письмо, чтобы не вызывать трудностей при чтении, и т. д.
9. Не забывайте о живом человеческом общении. Разговаривать с людьми труднее, чем переписываться, этот процесс

чреват неловкостями, но зато он неизмеримо богаче по возможностям.

10. Измеряйте и отслеживайте свой прогресс. Чем больше он будет, тем сильнее возрастет ваша мотивация и дальше сокращать время, которое вы расходуете на затягивающее сидение перед компьютером. Отмечайте не только сэкономленное время, но также увеличение объема и повышение качества вашей работы, это доставит вам немалую радость.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

