

## «ОТМЫЧКИ» ДЛЯ МОЗГА

*В истории еще никогда решения небольшой группы разработчиков (в основном мужчин, белых, проживающих в Сан-Франциско, в возрасте от 25 до 35 лет), работающих в трех компаниях, не оказывали такого огромного влияния на времяпрепровождение миллионов людей по всему миру.*

Тристан Харрис,  
бывший работник Google,  
специалист по этичной разработке

Чем лучше мы изучим дофаминовые реакции, тем легче сможем обнаружить попытки «взломать» наш мозг. Итак, давайте посмотрим на слабые места человеческой психологии с точки зрения смартфона и поймем, как же нами можно манипулировать.

### МЫ НАРКОМАНЫ НОВИЗНЫ

Знакомо ли вам окрыляющее чувство в самом начале романтических отношений, когда так и тянет проводить

каждую минуту с любимым человеком? Это работа дофамина, он высвобождается каждый раз, когда мы встречаем что-то новое.

Но когда новизна проходит, количество дофамина снижается. В человеческих отношениях эта фаза наступает после медового месяца, когда некоторые даже помышляют о расторжении брака. Но мы не задумываемся о «разводе» со смартфоном, потому что он создан для постоянного снабжения нас чем-то новым и, соответственно, подачи полной дозы дофамина.

Устали? Волнуетесь? Проверьте почту. Ничего нового? Загляните в социальную сеть. Не удовлетворены? Загляните в другую соцсеть. И еще в одну. Поставьте лайки на пару постов. Подпишитесь на обновления новых людей. Проверьте, подписались ли они на вас в ответ. А может, еще разок заглянете в почту — мало ли что. Легко провести часы в телефоне, не запуская одно и то же приложение дважды и не сосредоточиваясь на чем-то конкретном дольше нескольких секунд.

Стоит заметить: возбуждение от высвобождения дофамина — не то же самое, что настоящее удовольствие. Только вот попробуйте объяснить это мозгу.

## МЫ ДЕТИ

Кто проводил время с двухлетними детьми, знает, что они обожают причинно-следственные связи. Щелкнешь выключателем — включится свет. Нажмешь кнопку —

зазвонит звонок. Проявишь минимальный интерес к электрической розетке — к тебе прибежит испуганный взрослый.

Мы никогда не перерастаем это: сколько бы нам ни было лет, обожаем получать результаты от наших действий. В психологии подобные реакции называют подкреплением, и чем больше их от определенного процесса, тем выше вероятность, что он будет повторен нами. Как ни странно, подкрепление не обязательно должно быть позитивным (может, вы думаете, если отшлепать ребенка за поедание пластилина, он перестанет это делать? Поверьте, это не так).

Телефоны набиты положительными подкреплениями, питающими мозг дофамином и заставляющими нас возвращаться за добавкой. Прикоснитесь к ссылке — появится веб-страница. Пошлите текстовое сообщение — услышите приятный «вжу-у-у-ух». Накапливаясь, эти небольшие подкрепления дают нам приятное ощущение контроля, что, конечно же, заставляет нас постоянно смотреть на экран.

## НАС ВЛЕЧЕТ НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ

Вероятно, вы думаете, чтобы заставить пользователей регулярно заглядывать в телефон, нужно убедить их в том, что они *всегда* будут находить в нем что-то хорошее.

Но людей привлекает не постоянство, а, напротив, непредсказуемость, знание, что нечто может случиться, но неизвестно, когда именно и произойдет ли вообще.

Психологи называют такой тип награды «частичное подкрепление», я же — «причина, по которой мы влюбляемся в идиотов». Неважно, какой термин использовать, главное — такой тип подкрепления встроен едва ли не в каждое приложение.

Проверяя телефон, мы можем неожиданно найти что-то приятное — дружелюбное письмо, сообщение от возлюбленного, интересную новость. В результате получим выброс дофамина, который свяжет для нас заглядывание в смартфон с полученной наградой. То же и с отрицательным подкреплением, ведь иногда телефон действительно успокаивает вас, когда вы тревожитесь.

Как только связь установлена, уже не важно, что мы получили награду только один раз из 50. Мозг запомнил именно его благодаря дофамину. И тот факт, что мы не можем знать заранее, когда нам дадут награду, заставляет проверять телефон снова и снова вместо того, чтобы отвратить нас от него.

А знаете, какие еще устройства используют частичное подкрепление, чтобы навязывать нам определенное поведение? Игровые автоматы. На самом деле сходство этих устройств настолько сильно, что Тристан Харрис часто называет смартфоны карманными слот-машинами.

«Вынимая телефон, мы словно играем в игровой автомат, выдающий выигрыш уведомлениями, — объясняет он в статье [How Technology Is Hijacking Your Mind](#)

(«Как технологии похищают сознание»). — Прокручивая ленту Instagram, мы играем в слот-машину, показывающую нам фотографии. Когда пролистываем карточки пользователей в приложении для знакомств, мы играем в автомат, выбирающий кого-то подходящего».

Учитывая, что слот-машины (специально разработанные для вознаграждения навязываемого поведения) вызывают более сильную зависимость, чем все остальные изобретения человечества, рассуждения Харриса звучат особенно зловеще.

## МЫ НЕНАВИДИМ ТРЕВОГУ

Тревожность является важным фактором выживания, потому что хорошо мотивирует (лев, беспокоящийся о еде, выживет с большей вероятностью, чем расслабленный). Но она слишком легко появляется и увеличивает уровень стресса, особенно если от нее не удастся избавиться.

По словам психолога Ларри Розена из Калифорнийского государственного университета Домингез-Хиллс, смартфоны целенаправленно вызывают тревогу, предоставляя новую информацию и эмоциональные переживания каждый раз, когда в них заглядывают. Поэтому мы беспокоимся, что если вдруг отложим телефон даже на секунду, то непременно что-то пропустим.

Этот тип тревоги называют «страх упущенной выгоды» (СУВ). Люди страдали от него на протяжении всей истории. До появления смартфонов от полного погружения в состояние тревоги нас спасало отсутствие простого способа выяснить, сколько всего мы на самом деле пропускаем. Отправляясь на вечеринку и оставляя дома стационарный телефон, мы теряли возможность узнать, что другое мероприятие, организованное в это же время, проходит гораздо веселее. Хорошо ли, плохо ли, мы просто проводили время на вечеринке.

Смартфоны не только помогают узнать, что мы пропустили и от чего отстали, но и заражают нас тревожностью посредством уведомлений. И нам кажется, что единственный способ уберечь себя — постоянно проверять телефон с целью убедиться, что ничего не пропустили. Но это не облегчает наш страх упущенной выгоды, а усиливает до такой степени, что надпочечники начинают высвобождать кортизол (гормон стресса, предназначенный для ситуаций «бей или беги») каждый раз, когда мы откладываем смартфон в сторону. Кортизол вызывает тревогу. Нам это чувство не нравится. И чтобы справиться с ним, мы достаем смартфон. На минуту наше состояние улучшается, но, как только мы откладываем телефон, тревога появляется снова. Под влиянием страха упущенной выгоды мы продолжаем проверять, кликать, свайпать, прокручивать в попытке снять напряжение — и делаем именно то, что усиливает его, все сильнее затягивая петлю привычки.

## МЫ ХОТИМ ЛЮБВИ

Мы социальные существа, поэтому стремимся к гармоничным отношениям с другими людьми.

Не так давно нас признавали (или отвергали) реальные, живые люди. Так было со мной в школе, когда компания так называемых друзей решила измерить популярность одноклассников по шкале от 0 до 10 и оценила меня на -3.

Конечно, на шкале от 0 до 10 нет отрицательных чисел. Но тут важно другое: тогда я услышала свой «приговор» лично и даже почти наедине. Сейчас он был бы размещен в интернете на всеобщее обозрение, да еще и с возможностью проголосовать. Многие популярные приложения активно поощряют своих пользователей судить друг друга — неважно, рейтинг ли это в Uber или лайки в соцсетях.

И это не случайно. Разработчики знают, что людям свойственно стремление к самоутверждению, и чем больше возможностей получить оценку, тем азартнее мы будем следить за своим результатом. В книге *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* Адам Алтер пишет, что появление кнопки Like на Facebook имело психологический эффект, силу которого «трудно переоценить». По его словам, «пост без лайков — это не просто личная боль, а вид публичного унижения».

Тот факт, что мнение других людей важно для нас, вряд ли подлежит сомнению (а иначе почему я до сих пор

помню тот злосчастный инцидент со шкалой популярности?).

Что особенно странно, мы не только беспокоимся о мнении других, но и сами просим оценить нас. И для этого размещаем фотографии, пишем комментарии, показывая, что популярны и стоим любви, а на более экзистенциальном уровне — что имеем значение. Потом постоянно проверяем обновления в телефонах, чтобы увидеть, согласны ли с этим другие люди, а точнее их онлайн-профили. (И хотя у нас есть привычка подчищать свои страницы, чтобы наша жизнь в них выглядела как можно привлекательнее, мы забываем, что остальные делают то же самое.)

Таким образом, постоянное нахождение в соцсетях может привести к депрессии и снижению самооценки. Непонятно только, почему мы так стремимся воссоздать во взрослой жизни худшие аспекты школьных лет.

## МЫ ЛЕНИВЫ

Знаете, почему стриминговые сервисы, такие как YouTube и Netflix, начинают автоматически проигрывать следующий ролик сразу после окончания предыдущего? Потому что плыть по течению легче, чем против. Если следующий эпизод вашего любимого шоу запустится в течение пяти секунд, вы с меньшей вероятностью прервете просмотр. (Некоторые сервисы позволяют отключить



эту возможность. Попробуйте и обратите внимание, как это скажется на количестве просмотренных вами роликов.)

## МЫ ХОТИМ ЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ УНИКАЛЬНОСТЬ

Людям нравится чувствовать себя особенными, именно поэтому дизайнеры придумали столько способов персонализации смартфонов. Мы можем разместить любимые фотографии на стартовом экране, поставить любимую песню в качестве звонка, выбрать, какие новости показывать в нашей ленте.

Эти функции приятны и полезны. Но чем больше телефоны становятся отражением нашей уникальности, тем чаще мы уделяем им внимание. При этом, если посмотреть, какие настройки можно изменить в персонализации смартфона, оказывается, что под нашим контролем находятся только функции, заставляющие проводить больше времени с мобильным устройством, остальные же от нас почти не зависят.

Например, я могу сменить голос виртуального помощника с американского женского на мужской с британским акцентом и попросить виртуального британца рассказать мне анекдоты.

Однако на то, чтобы производители телефонов дали пользователям элементарную возможность установить

автоответчик на СМС, понадобились годы (и как минимум один судебный процесс). А ведь это совсем не революционная идея, учитывая, как давно такая функция есть в электронной почте. Дело в том, что автоответчик помогает отложить телефон в сторону и отдохнуть от него. Кроме того, эта функция может спасти жизни, устраняя важную причину, из-за которой люди часто пишут текстовые сообщения за рулем, — страх оставить кого-то без ответа.

Если вы задумаетесь над этим, наверняка придете к тому же выводу, что и Тристан Харрис: «Чем внимательнее мы изучим предлагаемые нам возможности, тем вероятнее заметим, когда они не будут отвечать нашим истинным потребностям».

## МЫ ЗАНИМАЕМСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Как уже говорилось, обратная сторона желания получить удовольствие — это потребность избежать негативных чувств, не прилагая при этом никаких усилий. Именно поэтому вместо поиска и устранения причин плохого настроения мы обращаемся к алкоголю, наркотикам... или смартфону.

В статье 2017 года в *New York Times* Мэтт Рихтел сообщил, что наблюдается 10-летняя тенденция к снижению потребления алкоголя и наркотиков подростками. Прекрасная новость, если, конечно, молодежь просто

не переключилась с одной зависимости на другую. Статья Рихтеля называлась *Are Teenagers Replacing Drugs with Smartphones?* («Подростки заменили наркотики смартфонами?»), и большинство экспертов, упомянутых в ней, пришли к выводу, что ответ на вопрос из заголовка — «да».

«Я не наблюдаю у нее признаков зависимости от марихуаны, — сказал один школьный психолог о собственной дочери. — Но она спит со своим телефоном».

## МЫ БОИМСЯ СВОИХ МЫСЛЕЙ

Главное, в чем преуспели смартфоны, — нам никогда не приходится оставаться наедине с собой.

В 2014 году исследователи из Виргинского и Гарвардского университетов опубликовали в журнале *Science* результаты исследования, продемонстрировавшего, на что мы готовы пойти, чтобы сбежать от собственных мыслей.

В первом эксперименте добровольцы получали небольшой электрический разряд, а потом отвечали, готовы ли они заплатить для предотвращения повторного удара.

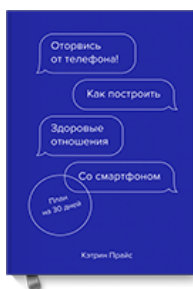
Исследователи отобрали 42 человека, сказавших «да», и оставили их в пустой комнате без доступа к интернету и прочим отвлекающим факторам. Испытуемым было предложено побыть наедине со своими мыслями 15 минут. При этом, если захотят, они могли снова нажать на кнопку и получить разряд электричества — такой же, за избегание которого согласились заплатить.

Думаете, ни у кого бы не возникло такого желания, верно? Вы неправы: 18 из 42 участников решились испытать электрошок снова. Только задумайтесь — 18! (И не единожды. Моя любимая деталь этого отчета: один из подопытных нажал на кнопку 190 раз.)

«Что поразительно, — пишут авторы, — простое пребывание в одиночестве наедине со своими мыслями в течение 15 минут было настолько ужасно для них, что многие испытуемые добровольно били себя током, хотя ранее готовы были откупиться от этого».

## БОЙТЕСЬ ПРОГРАММИСТОВ, ДАРЫ ПРИНОСЯЩИХ

Итак, смартфоны, по сути, троянские кони: безобидно выглядящие устройства, набитые уловками для ослабления защиты пользователей. А когда им удастся пробить нашу оборону, они полностью захватывают внимание. И как мы вскоре увидим, это весьма дорогое приобретение.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

