

СОДЕРЖАНИЕ

Открытое письмо моему телефону	11
Вступление	14

ЧАСТЬ I. ПРОБУЖДЕНИЕ

1. Телефоны созданы для того, чтобы мы зависели от них	35
2. Доза дофамина	40
3. «Отмычки» для мозга	45
4. Почему социальные сети — хуже некуда	57
5. Правда о многозадачности	66
6. Смартфон изменяет мозг	70
7. Смартфон не дает вам сосредоточиться	74
8. Телефон разрушает память	80
9. Стресс, сон и удовлетворенность жизнью	85
10. Как вернуть свою жизнь	91

ЧАСТЬ II. РАЗВОД

Первая неделя. Сортировка технологий	99
Вторая неделя. Меняем привычки	129
Третья неделя. «Отвоевываем» мозг	159
Четвертая неделя (и далее). Ваши новые отношения	177
Эпилог	204

ОТОРВИСЬ ОТ ТЕЛЕФОНА!

Благодарности	207
Рекомендованные ресурсы	209
Примечания	216
Глоссарий	229
Об авторе	231

ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО МОЕМУ ТЕЛЕФОНУ

Дорогой смартфон!

Я и сейчас помню нашу первую встречу. Ты был супер-современным дорогим гаджетом, работающим только через AT&T*, а я той, кто помнила наизусть телефонные номера своих лучших друзей. Когда тебя только выпустили, признаюсь, сенсорный экран привлек мое внимание. Но тогда я была слишком увлечена набором сообщений на кнопочном телефоне, чтобы переключиться на что-то новое.

Когда же я взяла тебя в руки, жизнь начала стремительно меняться. Прошло немного времени, и мы стали все делать вместе: гулять, ужинать с друзьями, отдыхать. Сначала мне казалось странным брать тебя в ванну,

* AT&T — сотовый оператор США. *Прим. ред.*

но сегодня это просто еще один когда-то интимный момент, разделенный с тобой.

Теперь мы неразлучны. Ты последнее, чего я касаюсь перед сном, и первое, что беру в руки утром. Ты помнишь, когда мне надо пойти к врачу, что купить, кого поздравить; у тебя есть гифки и прикольные эмодзи, которые можно послать друзьям на их дни рождения. И никто не обидится, что я не позвонила, а просто подумает: «О, анимированные шарики!» Ты помогаешь мне хитроумно избежать общения, и я благодарна тебе за это.

Телефон, ты удивительный. Серьезно, с тобой можно путешествовать сквозь время и пространство. Я всегда удивляюсь, когда вроде иду спать, а через три часа все еще лежу, глядя в твой экран. Не сосчитать, сколько раз мы отправлялись в постель вместе, и мне приходилось щипать себя, чтобы понять, сон это или нет. И поверь, я хотела, чтобы это был сон, потому что с тех пор, как мы встретились, у меня редко получается выспаться.

А сколько всего ты подарил мне! Хотя в основном это вещи, купленные мной онлайн, пока мы «расслаблялись» в ванне.

Благодаря тебе я никогда не боялась остаться одна. Если тревожилась или расстраивалась, для меня всегда находилась игра, лента новостей или вирусное видео с пандой, способные отвлечь от переживаний.

А что со скукой? Всего несколько лет назад у меня не было других способов провести свободное время,

кроме как помечтать или поразмышлять. И когда поднималась на лифте в офис, я смотрела только на других пассажиров. Целых шесть этажей! А сегодня я не могу вспомнить, когда в последний раз скучала. Правда, и многое другое не помню. Например, ужина с друзьями, за которым никто не заглянул бы в свой телефон; или как это — прочесть статью в журнале сразу от начала до конца; или что я сейчас написала в предыдущем абзаце; или что просматривала на ходу перед тем, как удариться лбом о столб.

Порой мне кажется, что я не могу жить без тебя.

И поэтому так тяжело говорить, что мы должны расстаться.

ВСТУПЛЕНИЕ

Давайте договоримся с самого начала: цель этой книги не в том, чтобы заставить вас бросить свой смартфон под автобус. Развод с кем-либо не обязательно означает разрыв всех возможных отношений. «Развод» с телефоном тоже не предполагает замену сенсорного экрана на дисковый номеронабиратель.

К тому же есть много причин, чтобы ценить смартфоны. Они заменяют нам фотоаппараты и проигрыватели; помогают поддерживать контакты с семьей и друзьями; знают ответы на все наши вопросы; рассказывают о пробках на пути и погоде; хранят наши ежедневники и адресные книги. Смартфоны — удивительные приспособления.

Но есть в них нечто, заставляющее *нас* действовать как приборы. Многие не могут есть, смотреть кино или просто стоять в пробке, не заглядывая в смартфон. В те редкие моменты, когда забываем его дома или на работе, мы все равно тянемся за ним и каждый раз переживаем

из-за его отсутствия. Если вы похожи на большинство людей, телефон сейчас находится от вас на расстоянии вытянутой руки и простое упоминание о нем заставляет заглянуть в него. Например, чтобы почитать новости, или СМС, или электронную почту, или узнать погоду. На самом деле все равно для чего.

Сделайте это. А потом вернитесь к этой странице и попробуйте понять, что вы чувствуете. Вы спокойны? Сфокусированы? Бодры? Удовлетворены? Или же ощущаете разбитость, тяжесть, непонятное напряжение?

Сегодня, спустя чуть более 10 лет после появления в нашей жизни смартфонов с сенсорным экраном, мы начинаем подозревать, что они влияют на нее не только положительно. Мы заняты, но неэффективны, постоянно на связи, но одиноки. Техника, дающая свободу, одновременно держит нас на поводке, и чем он короче, тем острее вопрос, кто кого контролирует. В результате получаем явное противоречие: с одной стороны, нам нравятся смартфоны, с другой — иногда мы ненавидим чувства, которые они вызывают. И, похоже, никто не знает, что с этим делать.

Проблема не в самих телефонах, а во взаимоотношениях с ними. Смартфоны проникли в нашу жизнь так быстро и основательно, что мы не успели остановиться и подумать, чего же на самом деле хотим от этой связи и как она скажется на нас. Не размышляли о том, какие

функции телефонов улучшают жизнь, а какие — наоборот; почему так тяжело их отложить и кому выгодно, когда мы берем их в руки; как огромное количество часов, проведенных с ними, отражается на нашем мозге и может ли устройство, предназначенное для связи, в действительности разъединять.

«Развод» со смартфоном как раз даст возможность задуматься. Понять, что из наших взаимоотношений приносит пользу, а что нет. Установить границы между жизнью онлайн и в реальности. Осознать, как и почему мы используем телефон, и признать, что он манипулирует нами. Избавиться от последствий влияния смартфона на мозг. Предпочесть настоящее общение тому, что происходит только на экране.

«Развод» со смартфоном должен дать пространство, свободу и средства для создания новых, длительных отношений с ним, в которых останется только то, что вам нравится. Другими словами, это будет связь, в которой вы почувствуете себя здоровым и счастливым и которую сможете контролировать.

* * *

Чтобы узнать, какие у вас отношения со смартфоном, попробуйте пройти тест на порождаемую смартфоном компульсивность, разработанный доктором Дэвидом Гринфилдом, основателем Центра исследования зависимостей от интернета и технологий, профессором психиатрии Школы медицины Коннектикутского университета.

Посчитайте, на сколько вопросов вы ответили положительно:

1. Обнаруживаете ли вы иногда, что провели со своим смартфоном больше времени, чем казалось?
2. Вы регулярно бессмысленно проводите время, глядя в телефон?
3. Случается ли потерять счет времени, когда пользуетесь смартфоном?
4. Бывает ли, что проводите больше времени, посылая СМС, твиты или сообщения электронной почты, чем общаясь в реальном мире?
5. Увеличивается ли время, которое проводите за смартфоном?
6. Хотели бы меньше зависеть от телефона?
7. Вы регулярно спите с включенным телефоном, лежащим под подушкой или рядом с постелью?
8. Бывает ли, что читаете и отвечаете на текстовые сообщения, твиты, электронную почту постоянно, днем и ночью, даже если это прерывает другие дела?
9. Пишете ли вы СМС, сообщения электронной почты, твиты, посты в Snapchat, Facebook или просматриваете сайты во время вождения или другой деятельности, требующей сосредоточения и концентрации?
10. Чувствуете ли вы, что постоянное использование смартфона снижает вашу продуктивность?
11. Вы не хотите расстаться со своим телефоном даже ненадолго?

12. Чувствуете ли себя не в своей тарелке, если случайно оставляете смартфон в машине, дома или если он ломается либо вы находитесь вне зоны действия сети?
13. Когда едите, телефон всегда лежит рядом?
14. Когда ваш смартфон звонит, сигнализирует или вибрирует, чувствуете ли сильное желание проверить СМС, твиты, электронную почту, обновления и т. д.?
15. Проверяете ли телефон по несколько раз в день, даже если знаете, что не найдете ничего нового или интересного?

Вот как Гринфилд интерпретирует количество положительных ответов в этом тесте.

1–2: ваше состояние нормальное, но это не значит, что стоит слишком полагаться на смартфон.

3–4: ваше состояние близко к проблемному, вы начинаете проявлять компульсивность.

5–7: скорее всего, у вас есть проблемы — вы используете смартфон компульсивно.

8 и более: вам стоит проконсультироваться с психологом, психиатром или психотерапевтом, специализирующимся на нехимической зависимости*.

После прохождения теста большинство людей узнают, что являются потенциальными пациентами психиатра,

* Нехимическая зависимость — зависимость, объектом которой становится какая-либо форма влечения или поведение, а не химическое вещество. *Прим. ред.*

ведь единственный способ набрать меньше 5 — не иметь смартфона.

Но то, что многие из приведенных привычек широко распространены, не говорит об их безобидности или излишней драматичности теста. Наоборот, это означает, что проблема масштабнее, чем кажется. В качестве доказательства попробуйте такую игру: в общественном месте обратите внимание, сколько людей вокруг, в том числе детей, смотрят в телефоны. Теперь представьте, что они начнут стрелять. Показалось бы вам нормальным, что половина окружающих делает это?

Я не говорю, что смартфоны вызывают такую же зависимость, как внутривенные наркотики, но уверена: мы обманываем себя, отрицая существование проблемы.

Примите во внимание следующее:

- Американцы заглядывают в смартфоны около 47 раз в день. Для возрастной категории от 18 до 24 лет этот показатель достигает 82. Суммарно это дает нам 9 миллиардов обращений к смартфону в день.
- Американцы проводят в среднем 4 часа в день за смартфоном. Это примерно 28 часов в неделю, 112 — в месяц, или 56 суток в год*.
- Около 80 процентов американцев проверяют телефоны менее чем через полчаса после пробуждения.

* У автора ошибка в вычислениях: она посчитала, что в месяце 4 недели. На самом деле получается в среднем 120 часов в месяц и 60 суток в год. *Прим. перев.*

- Половина пользователей заглядывают в смартфон среди ночи. В категории от 25 до 34 лет — более 75 процентов.
- Частое использование телефона вызывает хронические проблемы медицинского характера, такие как «СМС-синдром большого пальца», «СМС-синдром шеи», «смартфонный локоть»* (туннельный синдром локтевого канала).
- Более 80 процентов американцев говорят, что телефон у них под рукой почти всегда, когда они не спят.
- Около 5 из 10 американцев согласны с утверждением: «Я не могу представить своей жизни без смартфона».
- Из каждых 10 опрошенных американцев один признался, что заглядывает в смартфон во время секса.

Да, секса.

Но меня больше всего поразило следующее: согласно ежегодному докладу Американской психологической ассоциации Stress in America («Стресс в Америке») за 2017 год, около двух третей взрослых американцев согласны, что периодическое отключение, или «цифровая детоксикация», могло бы улучшить их психическое состояние. И менее четверти из них действительно попробовали сделать это.

Поскольку я журналист, специализирующийся на здравоохранении и науке, это несоответствие кажется мне забавным. Но у меня есть и личный интерес. Более 15 лет

* Texting thumb, text neck и cell phone elbow — неофициальные названия травм от повторяющихся нагрузок, связанных с использованием смартфона. *Прим. перев.*

я пишу книги и статьи на различные темы — от диабета, биохимии питания и эндокринологии до осознанности, позитивной психологии и медитации. Не считая небольшого периода работы учителем латинского языка и математики, я всегда была сама себе начальником. Всем, кто имел собственный бизнес, известно: выживание фрилансера зависит от самодисциплины и сосредоточенности (но, если честно, книгу о витаминах* я писала три года). Вы могли бы подумать, что мои навыки планирования неплохо отточены.

На самом деле за последние несколько лет они ухудшились. Память ослабела, мне стало сложно сосредоточиться на более-менее длительное время. Конечно, это может быть связано с естественными возрастными изменениями в мозге. Но чем больше я задумываюсь, тем больше подозреваю, что есть и внешний фактор — мой телефон.

В отличие от взрослого периода жизни, мое детство было относительно «безэкраным». У нас, конечно, был телевизор, и мне нравилось смотреть мультики после школы, но еще я проводила много времени, лежа по выходным в кровати и читая *Anne of Green Gables*** или просто глядя в потолок. Я перешла в старшие классы примерно в то же

* *Прайс К.* Витамания. История нашей одержимости витаминами. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. *Прим. ред.*

** «Аня из Зеленых Мезонинов» («Энн из Зелёных Крыш») — первый и самый известный роман канадской писательницы Люси Монтомери. Увидел свет в 1908 году и к середине XX века стал одним из самых популярных произведений англоязычной детской литературы. *Прим. перев.*

время, когда у моей семьи появился первый кабельный модем, и быстро увлеклась подростковыми чатами, где наслаждалась флиртом с безликими незнакомцами и часами поправляла грамматические ошибки собеседников. Когда окончила колледж, широкое распространение получили первые мобильные телефоны (те самые «кирпичи»). Я принадлежу к поколению ровесников интернета: достаточно старых, чтобы помнить мир до появления Всемирной сети, и настолько молодых, чтобы не уметь жить без нее.

Первый смартфон у меня появился в 2010 году. Вскоре я начала везде носить его с собой и постоянно заглядывать — иногда на секунду, а порой на час и больше. Вместе с тем стала меньше читать книги, реже видеться с друзьями и уделять время увлечениям, например музыке, заниматься которой раньше мне очень нравилось. Из-за ухудшения концентрации внимания я не могла полностью погрузиться в процесс, но тогда мне было невдомек, что это связано со смартфоном.

Мы можем долго не осознавать, что общение с человеком стало нездоровым, вот так и я не сразу поняла, что мои отношения с телефоном какие-то странные. Но начала замечать, как часто вынимаю смартфон «просто проверить» и через час удивляюсь, куда делось время. Я отвечала на СМС и втягивалась в получасовое перекидывание сообщениями, увлекающее сильнее реального общения, но оставляющее только чувство неудовлетворенности. С предвкушением запускала очередное новое

приложение, а потом не понимала, почему оно меня совсем не радует.

Здесь не было ничего ужасного. Беспокоило только, что мои действия были бессознательными, многое вытеснялось из реальной жизни, и все это в результате приводило к дурному самочувствию. Я хваталась за телефон для успокоения, но часто переходила границу между ним и оцепенением.

У меня появилось нечто вроде нервного тика: каждый раз, сохраняя рабочий файл, я автоматически брала смартфон для проверки электронной почты. Когда мне приходилось чего-нибудь ждать — встречи с другом, приема у доктора, лифта, — телефон оказывался в руках. Я поймала себя на том, что заглядываю в смартфон даже во время разговора (это очень распространенная привычка, для нее даже придумали неологизм «фаббинг»^{*}), как бы забывая, насколько подобное поведение раздражает меня в других. К тому же появилась потребность постоянно хвататься за телефон, чтобы якобы не пропустить что-то важное. Но, проанализировав свои действия, я убедилась: «важное» — последнее слово, которое здесь было бы уместно.

Более того, телефон не помогал избавиться от тревожности, а способствовал ей. Я могла проверить его прямо перед отходом ко сну, обнаружить неприятное письмо,

^{*} Англ. phubbing от phone snubbing — «телефонное неуважение». *Прим. перев.*

а потом мучиться бессонницей, переживая о том, что вполне подождало бы до утра. Использовала телефон для развлечения, а после чувствовала себя измученной и уставшей. Я утверждала, что у меня не остается времени ни на что, кроме работы, но было ли это правдой?

Меня беспокоила «телефонизация» все больших аспектов моей жизни — от поиска маршрутов до выбора ресторана. Как в выражении «когда у тебя есть только молоток, то все проблемы напоминают гвозди»: чем чаще я использовала смартфон, чтобы ориентироваться в жизни, тем сложнее мне становилось делать это без него.

По статистике, приведенной в докладе Stress in America, эта проблема беспокоила не одну меня. Поэтому я решила превратить мое любопытство в профессиональный проект. Мне хотелось разобраться, к каким психологическим, социальным и физическим последствиям может привести использование смартфона и способен ли он сделать меня глупее.

* * *

Первые попытки в исследовании были не очень успешными. Я слишком легко отвлекалась. Фактически первая запись о смартфонах в моем дневнике выглядела как написанная человеком, страдающим расстройством внимания. Я то возмущалась людьми, переходящими улицу и одновременно набирающими СМС; то рассказывала о приложении, помогающем не злоупотреблять телефоном за счет переключения вас на заботу о виртуальном лесе;

то признавалась, что отвлеклась от записей для заказа трех спортивных топов.

Однажды, когда мне наконец удалось сконцентрироваться, я нашла доказательство связи между моей возросшей рассеянностью и временем, проводимым со смартфоном и другими подключенными к интернету мобильными беспроводными устройствами*. Работы в этой области находятся на ранней стадии (неудивительно, ведь их объекту едва исполнилось 10 лет), но уже известно, что увеличение времени взаимодействия с подобными гаджетами может менять структуру и способы функционирования мозга — включая способности формировать новые воспоминания, глубоко задумываться, фокусироваться, понимать и распознавать прочитанное. Различные исследования связывают длительное использование смартфонов (особенно для доступа к социальным сетям) с невротизацией, снижением самооценки и эмпатии, возрастанием импульсивности, трудностями самоидентификации, а также бессонницей, тревожностью, стрессом, депрессией.

Изучая причины депрессии, многие ученые пришли к выводу, что смартфоны сильно влияют на способы

* Более точным названием этой книги было бы «Оторвись от подключенного к интернету мобильного беспроводного устройства», потому что планшеты приносят те же проблемы, что и наши телефоны. К тому же смартфоны наверняка рано или поздно вытеснит что-нибудь новое. Я оставлю текущее название, но для себя вы можете заменить в нем «телефон» на любое другое мобильное беспроводное устройство, которым пользуетесь.

нашего (особенно подросткового) общения с другими людьми — или, точнее, уклонения от него. Психологические последствия от переноса социальных коммуникаций на экраны настолько серьезны, что Джин Твенге, автор книги iGen* (сокращение от iGeneration — iПоколение, люди, родившиеся в эпоху смартфонов), заключает: «Не будет преувеличением сказать, что люди сейчас находятся на грани худшего кризиса душевного здоровья за последние десятилетия». По мнению Дж. Твенге (изучавшей различия между поколениями на протяжении 25 лет и утверждающей, что никогда в истории подобные драматические изменения не происходили настолько быстро), «большинство из этих болезненных состояний могут быть отнесены к последствиям использования телефона».

Я изучала историю письменности и то, каким образом чтение — книг, а не забавных фактов из Сети — может менять наш мозг, способствуя более глубокому мышлению. Собирала все данные о негативном влиянии способов подачи информации в интернете на внимание, память и о намеренной разработке смартфонов таким образом, чтобы их было трудно отложить в сторону (и о том, кому это выгодно). Читала о привычках и болезненных пристрастиях, нейропластичности, о том, как телефоны заставляют психически здоровых людей демонстрировать симптомы психических проблем, среди которых нарциссизм,

* Твенге Дж. Поколение I. М. : Рипол-Классик, 2019. Прим. ред.

обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Кроме того, я пересмотрела интервью, которые брала на протяжении многих лет, работая над статьями о психологическом и психическом здоровье. И чем глубже погружалась в тему, тем сильнее смартфон казался мне партнером в дисфункциональных отношениях: кем-то (точнее, чем-то), с одной стороны, заставляющим меня чувствовать себя плохо, а с другой — не отпускающим и требующим возвращаться к нему снова и снова. Чем больше я читала, тем лучше осознавала, что наша связь с мобильными устройствами весьма нетривиальна. Это существенная проблема, настоящая социальная зависимость, и с ней пора что-то делать.

Как бы глубоко я ни копалась в теме, не находила главного, ради чего начала эти поиски, — решения. Некоторые книги и статьи предлагали советы и приемы для сокращения времени, проведенного с телефоном, основанные на запретах и наказаниях. Но это слишком напоминало лечение серьезного заболевания народными средствами.

Стало ясно одно: мы обращаемся к смартфонам по разным причинам, среди которых есть чисто практические, а есть на удивление глубоко эмоциональные. Проще говоря, проводить меньше времени с телефоном — это как перестать увлекаться токсичными людьми: легче сказать, чем сделать, и, скорее всего, потребуется хороший

психотерапевт или как минимум продуманный план. Но его не существовало, и я решила создать его.

* * *

Началось все с личного эксперимента: мы с мужем устроили цифровой детокс, отказавшись от мобильных телефонов и остальных подключенных к интернету устройств на сутки. В один из пятничных вечеров, за ужином, зажгли свечи, взглянули на наши смартфоны в последний раз и выключили их на 24 часа. То же сделали с планшетами и компьютерами. Время с вечера пятницы до вечера субботы мы полностью провели без экранов.

Это был удивительный опыт с точки зрения и необычных ощущений, и воздействия на нас. Сначала муж и я чувствовали искушение схватиться за смартфон, оправдывая это боязнью пропустить важный звонок или сообщение, что на самом деле было признаком зависимости. Но мы держались и, когда пришло время включить телефоны, удивились своему нежеланию делать это — правда, оно быстро исчезло. В целом, опыт оказался не негативным, а позитивным, причем настолько, что мы решили его повторить.

Ритуал получил название «цифровой шаббат». На второй или третий раз мы уже освоились и доработали детали. Когда телефоны не отвлекали нас, время, казалось, замедлялось. Мы ходили гулять, читали книги, больше разговаривали. Я чувствовала себя здоровее и увереннее,

как будто ко мне вернулась часть моей личности, о потере которой я даже не подозревала. Что интересно, эффект от ритуала держался несколько суток — своеобразное похмелье, в отличие от обычного приносящее хорошее самочувствие.

После у нас появилось желание изменить отношения с телефоном в остальные дни недели, чтобы продлить позитивные ощущения. Но как это сделать, не отказавшись от смартфона полностью? Я не хотела, чтобы телефон управлял мной, но прекрасно знала: совсем отказаться от него не вариант. Это означало бы выбросить хорошее вместе с плохим.

Мне же хотелось баланса, таких отношений со смартфоном, где он использовался бы для дела и удовольствия, а не бесполезного времяпрепровождения. Я поняла, что для создания нового надо отойти от старого. Мне нужно было время, личное пространство и расставание с телефоном.

* * *

Когда я говорила кому-нибудь, что хочу «развестись» со смартфоном, никто не спрашивал меня, о чем речь или зачем мне это. Наоборот, следовал ответ: «Мне тоже надо».

Я решила воспользоваться помощью и разослала сообщение о наборе волонтеров. Скоро у меня было 150 подопытных в возрасте от 21 года до 73 лет из 6 стран и 15 американских штатов. Это были учителя, адвокаты,

писатели, маркетологи, публицисты, домохозяйки, аналитики, программисты, редакторы, профессиональные инвесторы, руководители некоммерческих организаций, предприниматели и даже ювелир, графический дизайнер, учитель музыки, личный повар и дизайнер интерьеров.

Я писала лекции и домашние задания на основании моих исследований осознанности привычек, архитектуры выбора, рассеянности, фокусировки внимания, медитации, продуктового дизайна, нехимической зависимости, нейропластичности, психологии, социологии и истории подрывных инноваций. Проверив на себе, посылала всё моим подопытным и просила у них обратной связи и советов, которыми потом дополняла план.

Меня поразило, насколько люди были откровенны в своих ответах и как много у них обнаружилось общих тем. К концу группового эксперимента я пришла к трем заключениям. Во-первых, эта проблема широко распространена: множество людей переживают из-за своей зависимости от смартфонов. Во-вторых, что бы ни говорили скептики, мы можем ее преодолеть. И в-третьих, «развод» с телефоном может изменить не только отношения с ним, но и жизнь в целом.

Мы никогда не решимся расстаться со смартфоном, пока не осознаем, что это жизненно важно. Поэтому первая часть моей книги — «Пробуждение» — предназначена для того, чтобы как следует вас напугать. В ней вы узнаете, как сделаны телефоны, почему их так трудно выпустить

из рук и каково влияние проведенного с ними времени на взаимоотношения и наше физическое и психическое здоровье. Другими словами, это тот этап развода, когда лучший друг отводит вас в сторону в баре и начинает раскладывать по полочкам, как и когда ваш партнер унижает вас. Вы сначала отрицаете, но потом осознаёте правоту приятеля и начинаете паниковать, ведь непонятно, что теперь с этим делать.

Вторая часть книги — «Развод» — посвящена как раз действиям. Это 30-дневный план, который поможет вам создать новые, более здоровые отношения с телефоном. Не волнуйтесь, я не собираюсь разлучать вас с ним больше чем на одни сутки. Напротив, предлагаю серию упражнений для последовательного создания подходящих именно вам отношений, одновременно устойчивых и поддерживающих. Кроме того, чтобы воодушевить вас, во второй части я привела много цитат людей, прошедших весь процесс (некоторые имена изменены по соображениям приватности).

Мне кажется, читателей книги можно будет условно разделить на две большие группы: одни купят ее сами, другим ее подарит беспокоящийся о них близкий человек. Вторые могут не вполне оценить такую заботу. Знаю, никому не нравится слышать о своих проблемах от других. Но позвольте раскрыть один секрет: тот, кто подарил вам эту книгу, наверняка зависит от телефона не меньше. И даже если это не так, в вашем окружении точно есть

много людей, которым не помешало бы пересмотреть отношения со смартфоном. Так что предлагаю все-таки почитать книгу и проверить, насколько мои советы могут быть вам полезны. А потом, когда закончите, верните ее дарителю — возможно, с надписью: «Твоя очередь».

Кем бы вы ни были и что бы ни привело вас к желанию «развестись» с телефоном, сделать это будет непросто. Вам понадобится саморефлексия и мотивация для освобождения своей жизни от устройства, намеренно разработанного таким образом, чтобы расстаться с ним было очень сложно.

Но я и многие другие успешно преодолели все трудности и теперь можем сказать, что оно того стоило. Ведь «развод» не только помогает выстроить более здоровые отношения с современными технологиями, но и позитивно сказывается на некоторых аспектах жизни, на первый взгляд никак не связанных с телефоном. Чем лучше вы научитесь отслеживать взаимодействия со смартфоном, тем больше станете замечать мир вне его — и как много теряли раньше. «Развод» с телефоном позволит вам воссоединиться с той частью своей личности, которая знает, что настоящая жизнь находится за пределами экрана. И чем быстрее вы вернетесь к ней, тем лучше.

«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

Людам 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 Рихтела 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.