

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
ЗАВИСИМОСТЬ	15
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ	57
ФОКУС	103
СВЯЗЬ	143
РАБОТА	177
ПРИВАТНОСТЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ	217
ВОСПРИЯТИЕ СВОЕГО ТЕЛА	257
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	293
ЛИЧНОСТЬ	319
БУДУЩЕЕ	343
Полезные ресурсы	350
Ссылки	355
Благодарности	379
Об авторе.....	382

Посвящается маме и папе.

*Спасибо, что всегда проявляли интерес и заботились о том,
чтобы у меня было достаточно батареек и ручек.*

ВВЕДЕНИЕ

Еще в детстве меня завораживало все, у чего есть экран. Задолго до того, как технологии с сенсорным экраном стали чем-то само собой разумеющимся, я смотрела круглыми глазами на все телевизоры, телефоны-раскладушки, компьютеры, ноутбуки и динамики в большом магазине электроники *Currys*, куда папа водил меня по выходным. У всех устройств был яркий экран или интерфейс, который обо всем мне рассказывал или давал контроль над устройством. Мне отчаянно хотелось узнать, как все эти плоские блестящие поверхности могут столько всего делать.

Именно поэтому более десяти лет я зарабатываю тем, что пишу, составляю рецензии и думаю о технологиях. Это предоставило мне бесконечно много возможностей для того, чтобы получать доступ к новым технологиям, тестировать готовящиеся к выпуску продукты на выставках, опрашивать людей, работающих над ними, и пытаться понять, что все эти устройства дают нашей повседневной жизни. Делая все это, я узнала, что большинство экранов в нашей нынешней реальности — телефоны, планшеты, портативные электронные устройства и умные гаджеты для дома — могут быть источниками как радости, так и стресса.

Иногда мне казалось, что мои экраны контролируют мою жизнь сильнее, чем я сама, и я многое перепробовала, чтобы взять ситуацию в свои руки. Я ходила на медитации, меняла смартфон на обычный телефон, использовала браслет-шокер¹, который должен отучать от плохих привычек. Ничего не работало. Почему? Потому что, несмотря на все свои минусы, устройства также дарили

¹ Представляет собой электрошокер на запястье, который нужно включать каждый раз при повторении плохой привычки.

мне много хорошего, от чего я не могла отказаться. На самом деле мне не нужен детокс, отказ от устройства или покупка более простого — мне просто нужен баланс.

Я знаю людей, которые в начале 2020 года приняли решение проводить меньше времени за экраном. Чтобы помочь себе в этом, они скачали программы для браузеров, ограничивающие доступ к сайтам, на которые мы тратим много времени. Они удалили *Instagram*¹ и *Twitter*² с телефонов и закрыли аккаунты в *Facebook*³. А потом началась пандемия *COVID-19*, и приоритеты у всех поменялись.

Из-за социальной дистанции и необходимости работать из дома чаще, чем раньше, наши экраны внезапно стали самым надежным (а на деле и единственным) способом связаться с друзьями, семьей и коллегами.

Аксессуары превратились в необходимость,
и наши отношения с техникой стали даже более
симбиотическими.

Вот почему сейчас для нас важнее, чем когда-либо, узнать, как обрести здоровый баланс в отношениях с нашими устройствами.

Прежде всего, мне кажется, стоит уточнить, что мы имеем в виду под словом «технология». Потому что это слово, хоть его и используют постоянно и повсеместно, иногда звучит довольно размыто и неопределенно. Не всегда очевидно, что входит в это понятие, а что нет.

Определение понятия «технология»
следующее: это механизмы и оборудование,
разработанные с помощью научного знания.

¹ Деятельность данной соцсети запрещена на территории Российской Федерации.

² Деятельность данной соцсети запрещена на территории Российской Федерации.

³ Деятельность данной соцсети запрещена на территории Российской Федерации.

Получается, даже очки, которые я ношу, печатая сейчас эти слова, считаются технологией. Как и шариковая ручка рядом с моей клавиатурой, с помощью которой я постоянно делаю заметки. Это что, книга об исправлении наших нездоровых отношений с очками и канцтоварами? Нет, конечно, это не так. Так что необходимо разобратся в терминах.

Мы сосредоточимся на коммуникационных технологиях. Это устройства, которые подключаются к интернету, чтобы вы могли отправить и получить информацию, играть в онлайн-игры, делиться фотографиями и видео с друзьями и незнакомцами. Это смартфоны, планшеты, смарт-ТВ, фитнес-браслеты. Предметы с экранами и все, что с их помощью можно сделать. Не нужно обладать всеми этими гаджетами, чтобы вынести из этой книги что-то полезное для себя. Главные идеи касаются вас вне зависимости от того, насколько часто вы пользуетесь технологиями. Не обязательно быть фанатом технологий, чтобы читать эту книгу. Вам нужны только готовность и желание найти баланс между жизнью и техникой.

В прошлом я, как и многие другие, пыталась утверждать, что техника нейтральна. Что сама по себе она не плохая и не хорошая, что только от нас зависит, пользу или вред принесет ее использование. Но учитывая, как много разных технологий теперь направлено на то, чтобы активно влиять на наше внимание в режиме реального времени и фильтровать, на что оно обращено, — в особенности это касается социальных сетей, — становится все сложнее заявлять об их нейтральности.

Техкомпании раньше зарабатывали на создании и продаже новых продуктов и услуг. Однако теперь деньги делаются на сборе, анализе и иногда продаже информации о вас.

А как, вы думаете, *Facebook* стала компанией, стоящей миллиард долларов, при том, что ни один из пользователей соцсети не платит за ее использование?

Как говорится, если вы не платите за товар, значит, вы сами товар.

Все, что каждый из нас делает онлайн, отслеживается и измеряется с целью помочь компаниям лучше понять наше поведение. Во время коронавирусного карантина можно было собрать целые галактики информации, потому что мы сидели дома и делали все онлайн. Появилась пользовательская статистика в масштабе целых стран, показывающая, как люди используют свои гаджеты, когда находятся в состоянии экстремального стресса.

Цель всех поставщиков онлайн-услуг, использующих эти данные, — найти наиболее эффективный способ заставить нас продолжать листать, кликать мышью и покупать. Заманить нас на путь покупок к рекламодателю, оплатившему место на наших экранах.

Вот почему меня часто спрашивают: «Нужно ли мне удалить аккаунт?», «Нужно ли мне избавиться от смартфона?» и «Нужно ли мне заняться техндетоксом?». Я готова рекомендовать все, что придает сил, и если что-то из этого помогает вам — вперед, пользуйтесь. Но я искренне считаю, что большинству эти способы не подходят. Крайние меры редко помогают. Вспомните о лубой из поставленных на Новый год задач и спросите себя: сколько из них пережило весну?

Как практика детокса наших тел экстремальным голоданием и огромными количествами лимонного сока оказалась поставлена под сомнение исследователями, так и понятие техндетокса просто не помогает большинству из нас. Мы окажем себе услугу, если согласимся убрать слово «детокс» из нашего «технологического словаря» навсегда и использовать его в правильном контексте — для описания человека, очищающего организм от наркотиков или змеиного яда.

Почему это важно? Потому что слова имеют значение. Лексика, с помощью которой мы описываем любую тему, влияет на то, как мы думаем и реагируем на что-то. Многие из нас полагаются на технологии в работе, используют их для развлечения и связи с другими людьми. Конечно же, технологии, которые мы используем ежедневно, неидеальны, и иногда, как мы узнаем из этой книги, их создают для того, чтобы воздействовать на наше внимание и монетизировать его. Но если считать, что технологии вредоносны по умолчанию, мы точно будем воспринимать их как то, чему доверять нельзя. А относиться ко всему новому с подозрением весьма свойственно человеку.

В 1926 году американская благотворительная организация подняла вопрос: «Мешает ли телефон повседневной жизни и традиции дружеских встреч?» Пусть вас не обманывает спокойный и объективный тон вопроса. Подразумеваемый ответ: громкое и встревоженное «да». Телеграммы, телевидение и мобильные телефоны, а в последнее время — видеоигры и виртуальная реальность вызывали практически идентичную реакцию. Эксперты называют ее моральной паникой — это особенный тип реакции людей на изменения в обществе, которые якобы угрожают их семейным ценностям или традициям.

Я считаю, важно признать, что произвольный ответ на новые технологии вполне предсказуем, но он не решает проблему.

Сосредоточив наше внимание лишь на том, сколько времени дети проводят у экрана, мы рискуем упустить из вида корни проблемы, вызвавшей такое поведение, и забываем о более актуальных темах, которые стоило бы обсуждать.

Моральная паника имеет право на существование, но алармизм, который ведет к ненужным запретам и ограничениям, ме-

шает ясному пониманию и здоровому прогрессу. Вот почему эта книга не призывает навсегда покинуть соцсети. Я не стану пытаться убедить вас сделать из смартфона что-то менее умное. Вместо этого мы с вами изучим практические способы заключить мир с экранами в нашей жизни, дойдя до самой сути того, каким образом наши устройства заставляют нас чувствовать себя лучше или хуже.

Я погрузилась во все научные исследования, которые только смогла найти, — некоторые совершенно новые, другим уже немало лет, — чтобы показать: поведение, которое чаще всего ведет к проблемам с технологиями, на самом деле нормально и хорошо задокументировано. Мы поймем, что чаще всего устройства не являются причиной проблем — но точно могут их усугубить.

Например, почему мы до сих пор не можем понять, когда пора остановиться? Еще в 2005 году проводилось исследование: могут ли люди определить, когда наелись супом. Ученые дали половине участников обычную миску супа, а другой половине — миску со спрятанными трубками, через которые постоянно подливали свежий суп. Нам бы всем хотелось думать, что мы заметим бесконечную миску супа, но результаты этого исследования демонстрируют: мы будем есть суп, пока рак на горе не свистнет.

Конечно же, наш способ «потребления» фотографий, видео и новостей на телефоне не совсем аналогичен этому примеру. Но, думаю, неплохо держать в голове эту картинку, когда речь заходит о технологиях, специально устроенных так, что от них практически нельзя оторваться. Стоит помнить, что потоку социальных сетей нет конца, и наш бедный мозг, сталкиваясь с этим, ищет способы уйти от виртуальной миски супа и заняться чем-то другим.

Многие из тем, которые мы рассмотрим, заслуживают быть раскрытыми в отдельных книгах. Так что перед вами, можно сказать, краткое руководство, основанное на избранных исследованиях: как лучше управлять своим временем, расставлять приоритеты,

использовать технологии для развлечения и снятия стресса, справляться с социальным сравнением¹ и влиянием алгоритмов.

Мы живем в мире, которым правят технологии, и стали свидетелями того, как научные прорывы несколько раз кардинально меняли его устройство. Поколение Z никогда не знало жизни без соцсетей и сенсорных экранов. Нет ничего страшного в том, чтобы быть фанатом своего телефона, приложений, социальных сетей и медиа, а также других всевозможных технологий. Я сама такая.

В мире и так полно как «цифровых паникеров», предрекающих наихудшие сценарии, так и «цифровых адептов», обожествляющих технобренды. Ни те ни другие не приносят пользы. Я хочу, чтобы мы сейчас уделили время поиску счастливого баланса, нашего «техновесия», и подумали, как поменять свои отношения с устройствами таким образом, чтобы получать от них больше пользы, чем проблем. Чтобы получить контроль над временем, которое мы проводим перед экраном.

ПЯТЬ МОМЕНТОВ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПОМНИТЬ

• Технологии быстро меняются

Я изо всех сил пыталась сделать советы и информацию актуальной, насколько это возможно, и многие из результатов исследований, приведенных здесь, имеют широкое применение: статья о механизмах *Facebook* может помочь понять и другие социальные платформы, которыми вы пользуетесь.

• Исследования не святая истина

Все исследования, представленные в этой книге, достоверны и признаны, но не нужно считать, что данные одной работы от-

¹ В 1954 году Леон Фестингер выдвинул теорию социального сравнения. Согласно ей, в отсутствие объективных несоциальных стандартов люди воспринимают и осознают себя, сравнивая с другими.

носятся ко всем нам в равной мере. Используйте представленную здесь информацию, чтобы расширить собственное понимание проблемы и подходить более критично к повседневному использованию технологий.

- **Поделитесь советом**

Отношение к своему телу, ментальное здоровье и эхо-камеры¹ — технологии могут усугубить или вызвать проблемы в разных сферах жизни. Не берите на себя проблемы других людей, но делитесь советами, прочитанными здесь, если они способны помочь другим.

- **Техкомпании должны быть призваны к ответу**

Эта книга о нас и о том, что мы можем сделать для самих себя, но это не значит, что мы забыли о крупных технологических компаниях. Они могут и должны делать больше с точки зрения этики и социологии. Мы все можем делать больше для себя и других.

- **Относитесь к себе проще**

Изменения не происходят за ночь — результаты проявляются постепенно. Начните с начала и прочитайте книгу до конца или просмотрите темы, которые интересуют вас больше всего. Узнайте о технологиях, людях и себе и делайте то, что кажется правильным.

¹ Эхо-камера — понятие в теории СМИ. Это ситуация, в которой сообщение (идея, убеждение, информация) передается и повторяется внутри закрытой системы (общность единомышленников). То есть находящиеся в эхо-камере участники коммуникации слушают сами себя и соглашаются сами с собой, не воспринимая альтернативные мнения извне.

ЗАВИСИМОСТЬ

**Почему мы не можем
отложить телефон в сторону:
известные и неизвестные причины**

Привет, меня зовут Бекка, и, возможно, у меня зависимость от технологий.

Она началась с поддельного тамагочи — «цифрового питомца», который выглядел как большой брелок с экраном и был до смерти нужен каждому ребенку в конце 1990-х. Мой действовал так же хорошо, как и настоящий питомец (по крайней мере, в этом меня убеждала мама). Мне было одиннадцать, когда тамагочи-мания захватила Великобританию и игрушки появились у всех в моей школе. Мы с друзьями сидели вместе, молча кормили своих маленьких карманных питомцев, играли с ними, убирали за ними и давали им лекарства, когда те болели. Иногда я даже разговаривала со своим (только никому не рассказывайте!). Не с иронией, а искренне — словно он действительно мог слышать меня. Несколько полных стресса месяцев моей главной целью было сохранять жизнь этому поддельному набору пикселей. Но, как и все тренды в начальной школе (см. также: кольца настроения и резиновые браслеты), карманные щенки, котята и малыши-динозавры нам быстро надоели. На детской площадке их быстро заменили футуристического вида светящиеся йо-йо (не будем заострять внимание на моем полном отсутствии умения играть в йо-йо).

Через несколько лет моего требовательного виртуального питомца заменила Лара Крофт. У нас с братом была одна *PlayStation* первого поколения на двоих. Однажды мне на день рождения подарили игру «Расхитительница гробниц», и я под села на нее. Покупала геймерские журналы с чит-кодами, на уроках в школе рисовала карты уровней, планируя, как обойти ловушки и врагов. Мой тамагочи, по крайней мере, иногда спал. А Лара Крофт всегда была

готова к приключениям, и я часто засиживалась за игрой до утра, расхищая гробницы.

В подростковом возрасте я зарегистрировалась на *Myspace*. Это был словно портал из прибрежного городка, в котором я росла (и который моему подростковому уму в то время казался ужасно скучным), в далекий большой мир. *Myspace* помогла мне найти новую музыку и друзей и общаться с парнями, которые были бесконечно круче ребят из моей школы. Я часами оттачивала навыки селфи еще до того, как их начали так называть, и оформляла свою страничку с помощью самой простой технологии дизайна сайта, которую я использую до сих пор.

Мой первое устройство *Fitbit* было крошечным и крепилось к одежде. Оно очаровало меня, несмотря на то что в сборе данных было далеко от совершенства. Будучи журналистом области технологий, я получила шанс испробовать десятки фитнес-браслетов, смарт-часов и других устройств, которые можно носить на себе и которые собирают информацию о сне, движении и питании. Я добавляла эти данные в таблицу и анализировала все вечера, проведенные вне дома, путь до работы и порции еды, оценивая, приближает это меня к цели или отдаляет.

Я не была помешана на всех технологиях одинаково. Но все вместе устройства, приложения, игры, платформы социальных сетей и сайты, ставшие частью моей жизни, помогали мне связаться с другими людьми, сбежать из этого мира, успокоить нервы, повеселиться, научиться чему-то новому, стать креативнее, выразить себя и отвлечься.

Однако технологии также отнимали очень много времени, влияли на отношения, вызывали стресс, мешали сну и выполнению планов, усугубляли проблемы с питанием и стоили немалых денег.