



Jan Kalbitzer

Digitale Paranoia

Online bleiben, ohne den
Verstand zu verlieren

C.H.Beck

Ян Кальбитцер

Цифровая паранойя

Оставайтесь онлайн,
не теряя рассудка

Перевод с немецкого

Иллюстрации Екатерины Мартинович

Минск
«Дискурс»
2018

УДК 613.86:004.738.5
ББК 56.14
К17

Перевод с немецкого Ирины Герасимович
Иллюстрации Катерины Мартинович

Кальбитцер, Я.

К17 Цифровая паранойя : Оставайтесь онлайн, не теряя рассудка = Digitale Paranoia : Online bleiben, ohne den Verstand zu verlieren / Ян Кальбитцер ; пер. с нем. Ирины Герасимович ; илл. Катерины Мартинович. — Минск : Дискурс, 2018. — 192 с. ISBN 978-985-90437-7-2.

Интернет вездесущ. Сегодня избежать его влияния едва ли возможно. Хотят ли коммерческие фирмы и спецслужбы за нашими частными данными? Разрушает ли интернет привычные для нас пространственные и временные структуры? А может, он даже воздействует на наше сознание и эмоции? Психиатр Ян Кальбитцер исследует, как интернет влияет на нашу психику: какие проблемы возникают в связи с ним, а в чем он помогает. В книге вы найдете многочисленные примеры из практики и поведенческие эксперименты, которые помогут вам разобраться в собственном отношении к интернету и научат использовать его ресурсы без вреда для здоровья.

УДК 613.86:004.738.5
ББК 56.14

ISBN 978-985-90437-7-2

© Verlag C.H.Beck oHG, München, 2016
© Praxis Kalbitzer, фотография автора на обложке, 2018
© Мартинович К., иллюстрации, 2018
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ЧУП «Издательство Дискурс», 2018

Оглавление

Введение. Как интернет изменил мою жизнь	9
Глава 1. Неспешное пробуждение	33
Глава 2. Онлайн — это где?	53
Эксперимент 1. Особенности восприятия времени в интернете.	61
Эксперимент 2. Восстановление пространственных границ	71
Эксперимент 3. «Послы культуры» в интернете . . .	77
Эксперимент 4. Ваше цифровое альтер эго	83
Глава 3. Разумное поведение в неизвестном мире	87
Эксперимент 5. Следуйте за своими детьми	97
Эксперимент 6. Найдите состояние потока в интернете	107

Эксперимент 7. Эксперимент имени Катрин Пассиг	113
Глава 4. Цифровая паранойя: что с ней делать?	117
Эксперимент 8. Терапия цифровой паранойи	125
Эксперимент 9. Действуйте!	139
Глава 5. Сохраняйте здравый рассудок!	143
Эксперимент 10. Устройте для близкого человека особенный день и понаблюдайте за его поведением в интернете.	155
Эксперимент 11. Местоположение и социальные взаимоотношения	167
Эксперимент 12. Станьте основателем или членом группы, которая создаст интернет будущего.	175
Глава 6. Что ожидает нас в будущем?	179
Приложение. Цитируемые тексты, видеоролики и научная литература.	185

*Луизе с благодарностью за любовь и терпение, ведь все,
в чем хочу разобраться, я обычно проверяю на себе*

циф-ро-ва-я па-ра-ной-я

цифровой, или дигитальный

от английского *digit*, что означает «цифра», «точка» (на дисплее электронного устройства) и восходит к латинскому слову *digitus* — «палец». Значение слова «цифра» в данном случае, вероятно, связано со счетом на пальцах.

паранойя

разг. иррациональный страх или необоснованная убежденность в чем-то; от греческого *παρά* — «возле, рядом» и *νόος* — «мысль, ум»

чрезмерное недоверие к интернету

Введение

Как интернет изменил мою жизнь

Интернет вездесущ. С его помощью мы получаем информацию, общаемся и синхронизируем свою жизнь с жизнью других людей. Сегодня сложно найти человека, который не пользовался бы интернетом. Для большинства из нас он стал настолько само собой разумеющимся, словно существовал всегда. И все же остается в нем нечто неизвестное. Интернет-технологии так стремительно ворвались в нашу жизнь, что мы пока не успели прояснить свое отношение к ним. А непроясненные отношения влекут за собой проблемы — это вам подтвердит любой психиатр или психотерапевт.

Мне еще нет сорока, так что я ощущаю себя человеком скорее молодым. И лишь размышляя об интернете, я не могу избавиться от чувства, что уже очень стар. Когда я был ребенком, интернета не существовало, по крайней мере для

общего пользования. Первый электронный адрес я завел себе в конце 1990-х. На рубеже тысячелетий в моей комнате впервые появился компьютер с собственным доступом в интернет. С тех пор прошло пятнадцать лет. За это время интернет в корне изменил мою жизнь. И не только мою. Я не знаю ни одного человека, не попавшего под его влияние.

Изначально западное общество в отношении интернета разделилось на две примерно равные группы — на энтузиастов и тех, кто отнесся к нему с безразличием или подозрением. Но даже если вы принадлежите ко второй группе, посмею предположить, что вы тоже пользуетесь смартфоном или планируете приобрести его в ближайшем будущем. А если смартфон у вас уже есть, то, вероятно, вы, как и все, читаете на нем рабочую почту. Мы чувствуем, что меняемся под влиянием интернета, и многим от этого не по себе.

Стоит признать, что обеспокоенность эта отчасти оправданна, в чем мы смогли убедиться несколько лет назад. Например, для фирм, чьи товары и услуги мы приобретаем в интернете, первостепенное значение имеет сбор максимально полной информации о нашем покупательском поведении, а вот вторгаться в нашу частную сферу им ни к чему. Однако по-прежнему почти нет законов, которые могли бы нас защитить от подобных вторжений, и даже те, что существуют, часто не соблюдаются. Благодаря интернету службы безопасности некоторых государств получили практически неограниченный доступ ко всем данным, которые можно собрать о нас; используя эти данные, они пытаются составить некий «профиль риска», чтобы оперативнее вычислять потенциальных «врагов» и эффективнее

следить за ними. Сегодня всем известно, что даже в свободном западном обществе каждый может попасть под прицел служб госбезопасности, — и мы с вами не исключение. Скажем, пришел сосед в гости, сфотографировал вашу гостиную и опубликовал в своей хронике на «Фейсбуке», а на той фотографии виден старый снимок, где вы в юном возрасте запечатлены в арафатке...

Но даже если не принимать в расчет столь очевидные угрозы, связанные с интернетом тенденции у многих вызывают дискомфорт. Виной тому не только тот факт, что теперь мы всегда и повсюду доступны, — сегодня наша жизнь в целом менее привязана к пространству и времени. Раньше день был структурирован, мы приблизительно знали, что, где и когда будем делать: встречи планировались заранее; дом и работа, как правило, находились в разных местах; по телевизору шли передачи в соответствии с программой; почтальон приносил письма в определенное время; если мы были далеко от телефона, то не могли сразу отвечать на звонки, а вместо этого прослушивали сообщения на автоответчике, вернувшись домой. Сегодня же мы получаем информацию в любом месте и запрашиваем ее, как только захотим. Впрочем, слово «захотим» здесь вряд ли уместно. Знаем ли мы, чего именно хотим? Или же мы многое делаем, толком не понимая, почему ведем себя так, а не иначе? Большинству из нас, по всей видимости, с трудом дается переключение с внешних структур, присущих аналоговому миру, на внутренние структуры, востребованные в мире цифровом. Многим из тех, кто обращается ко мне за помощью, не сразу удается

справиться с этой задачей. Интернет, по их собственным словам, «засасывает» их, они «увязают» в нем.

Как именно интернет меняет нас? Сможем ли мы привыкнуть к нему и найти естественный способ взаимодействия с ним? Или же, расшатывая основы нашего бытия, он будет вызывать истощение и болезни? Все больше моих пациентов задаются этими вопросами. А газеты пестрят статьями на темы, связанные с интернетом.

В тревогах, по сути, нет ничего дурного: они помогают человеку защитить себя и подготовиться к сложным ситуациям. Проблемы возникают, когда тревоги выходят из-под контроля, овладевают нами, отвлекая от важных дел. В дискуссиях об интернете (с которым, с одной стороны, связано множество наших занятий, а с другой — немало страхов) в последние годы часто употребляется понятие «цифровая паранойя». Я тоже воспользуюсь им в данной книге, чтобы рассмотреть иррациональное отношение к интернету с точки зрения психиатра.

Как и полагается психиатру, для начала приведу определение понятия. В этой книге слово «паранойя» используется для указания на иррациональные страхи, испытывая которые человек осознает, что страх его оправдан лишь отчасти и что степень его тревоги не соответствует реальной опасности. Именно это мы имеем в виду, употребляя слово «паранойя» в его обиходном значении. Паранойя же в психиатрическом смысле — это некая навязчивая идея (например, вам кажется, что, когда вы лежите в постели, вас облучают лазером инопланетяне). Нужно сказать, что еще лет десять назад у человека, считающего, будто в интернете

за ним наблюдают иностранные спецслужбы, мы предположили бы наличие навязчивых идей, а сегодня подобный страх воспринимается как норма. Однако того, кто, опасаясь наблюдения со стороны спецслужб, перестает искать в интернете даже кулинарные рецепты, мы и сегодня сочтем слишком мнительным, пусть и не обязательно подверженным навязчивым идеям. Эдвард Сноуден в корне изменил общественное восприятие связанных с интернетом навязчивых идей.

Но чем иррациональный страх отличается от психического расстройства? Тем, что под влиянием последнего человек не в состоянии адекватно оценить ситуацию. До тех пор пока мы способны хотя бы отчасти признать иррациональность страхов, в плену которых находимся, речь следует вести о паранойе в обиходном значении. Например, коллега считает, что на работе его окружают злопыхатели, но в спокойной беседе он признает, что, возможно, накрутил себя, не имея реальных оснований для беспокойства.

Ни один психиатр не в состоянии предвидеть будущее

Психиатрам следовало бы заняться иррациональными страхами, которые вызывает интернет, но они игнорируют эту тему. Правда, не все: есть парочка бесславных исключений. Когда общество переживает трансформацию, всегда находятся те, кто в погоне за барышом принимается

распространять популистские сценарии упадка и краха. Они не успокаивают, а лишь нагнетают тревогу. В отношении симптомов и заболеваний, спровоцированных медицинскими работниками, принято использовать слово «ятрогенный». Страх перед болезнью зачастую ятрогенно усиливается за счет театральности, с которой подают себя врачи. И цифровую паранойю отчасти тоже можно назвать ятрогенной проблемой.

Итак, помимо популистских высказываний, от коллег-психиатров практически ничего больше и не услышишь. Дело в том, что ни один серьезный врач или ученый сегодня не может ответить на вопрос, становимся ли мы из-за интернета толще, глупее или депрессивнее. И это обусловлено одной веской причиной: ни исходя из событий сегодняшнего дня, ни опираясь на вчерашний опыт, мы не можем предсказать будущее. Однако распознать в собственном поведении определенные модели нам под силу. Можно, в частности, обратить внимание на то, что, пусть мы и привыкаем к техническим новшествам, наше отношение к ним по-прежнему остается двойственным и иррациональным. Если верить легенде, изобретатель автомобиля Карл Бенц (в чьем доме я как-то попал в неловкую ситуацию, о чем еще упомяну в книге) поначалу столкнулся с весьма агрессивной реакцией соотечественников на свое детище: они буквально забрасывали первые автомобили камнями. Сегодня автомобиль — вещь вполне привычная, вызывающая страх лишь у считанных единиц, хотя я, например, знаю массу случаев, когда люди получали серьезные увечья или погибали по вине автомобиля,

и ни единого случая, когда кто-либо погиб из-за интернета. По статистике, использование мобильного телефона за рулем представляет собой новый фактор риска, влияющий на безопасность дорожного движения, но и здесь, на мой взгляд, непосредственный источник опасности — автомобиль (или нерадивый водитель). Конечно, гибель людей на дорогах время от времени обсуждается в СМИ, но вместе с тем это уже стало частью повседневной жизни. Разумеется, каждый из нас прекрасно понимает, что одна из причин изменения климата — выхлопные газы, но разве это удерживает нас от того, чтобы в одиночку использовать неоправданно большой автомобиль для передвижения по городу, где ходит общественный транспорт? Альтернативой автомобилю мог бы стать и велосипед: не только для окружающей среды полезнее, но еще и для здоровья. Многие ли пользуются этой возможностью?

В интернете наблюдается похожая ситуация. Мы делимся с ним самой что ни на есть приватной информацией: сообщаем о своем менструальном цикле, о желании забеременеть или о нарушениях сна первым попавшимся приложениям, которые вдобавок еще и требуют доступ к нашим контактам и фотографиям, не сообщая, зачем им это нужно. В результате такие компании, как «Фейсбук», получают множество сведений о нашей жизни, да к тому же присваивают себе право на использование наших изображений. Но с какой стати?

Делать прогнозы сложно еще и по той причине, что мы не имеем ни малейшего представления о том, какие разработки ожидают нас в будущем. Скажем, что произойдет

с нами, когда технология 3D станет частью общедоступного интернета — когда в Сети мы начнем передвигаться по трехмерным пространствам, возможно даже ощущая прикосновения и запахи? Будем ли мы вести себя в интернете так же, как сегодня? Эффект «глубины погружения» наглядно демонстрирует одно короткое видео: там люди открыто говорят о своем отношении к порнороликам, а затем впервые в жизни перед камерой смотрят порнографические фильмы с использованием 3D-очков. Даже на примере этого небольшого «эксперимента» видно: трехмерность радикальным образом изменяет то, что мы испытываем в интернете. Возможно, в скором времени мы станем куда меньше «зависать» во Всемирной паутине в рабочие часы, потому что перед нами регулярно будет появляться голографическое изображение шефа, призывающего повысить производительность. Не исключено, что у нас исчезнет потребность ходить друг к другу в гости, потому что мы перестанем ощущать разницу между реальными и виртуальными объятиями. У меня такая перспектива вызывает определенное беспокойство, хотя не могу точно сказать почему. Ясно одно: слишком самонадеянно делать какие бы то ни было прогнозы о влиянии интернета на психику, отталкиваясь от той информации, что имеется в нашем распоряжении сегодня.

Итак, предсказать будущее не представляется возможным. Но, вооружившись знанием о человеческой склонности к иррациональному восприятию техники, мы можем поразмышлять над тем, каким нам хотелось бы видеть это будущее. Многие из затронутых в книге проблем про-

истекают из неизученных пока побочных эффектов тех изобретений, которые, по сути, имеют массу плюсов, например позволяют поддерживать связь с людьми в любой точке мира. Эти побочные эффекты не самое страшное — есть трудности посущественнее, и совладать с ними куда сложнее. Похоже, человек по природе своей бессилён перед ящиком Пандоры. Там, где манит короткий путь к всеобщему вниманию, власти или деньгам, всегда найдутся те, кто предпочтёт быструю наживу, не задумываясь о долгосрочной перспективе. Или те, кто в погоне за личной выгодой будет действовать вопреки интересам общества. В основе многих проблем, появившихся у нас из-за интернета, лежит именно эта людская слабость. И, соответственно, нельзя считать, что эти проблемы породил интернет как таковой. В данном случае он скорее выступает в роли нового, неизведанного континента, который мы только начинаем заселять: с одной стороны, здесь ещё царит мощный первопрородческий дух, а с другой — полно беззакония. Возможно, нам ещё предстоит открыть источники несметных богатств, бесконтрольная эксплуатация которых окажется в тягость всему обществу или подвергнет угрозе наше право на сохранение человеческого достоинства и приватности.

Рассматривая мир цифровых технологий через психиатрическую призму, я хотел бы противопоставить цифровой паранойе — иррациональному отношению к интернету — продуманное обращение с ним. С какими надеждами мы устремляемся в будущее? От каких опасностей хотели бы уберечь себя? Каких правил мы должны придерживаться в общении друг с другом, пускаясь навстречу этому

приключению? Ведь ясно одно: остаться в мире без интернета уже не получится — путешествие началось. И если беспокойство о том, а не заболеем ли мы, не сойдем ли с ума под влиянием интернета, побудит нас всерьез задаться вопросом: «Каким мы хотели бы видеть наше с ним совместное будущее?», то я сочту это поводом для оптимизма.

Здесь важно научиться различать разумную обеспокоенность и цифровую паранойю. Кроме того, полезно взглянуть на обе стороны медали, как всегда делает хороший психиатр или психотерапевт. Если мы перечислим человеку все его проблемы, но не дадим никакой надежды, это вряд ли поможет ему выздороветь. Необходимо видеть не только саму проблему, но и ее причину, а также скрытые в ней ресурсы. В качестве примера приведу такую простую эмоцию, как гнев: он тяготит и ранит, но он же может и освободить нас от чего-то ненужного, подтолкнуть к дальнейшему развитию. Если бы проблемы не имели смысла, они бы не возникали. Нужно оберегать себя от их отрицательных аспектов и использовать положительные. Правда, многим, а страдающим цифровой паранойей особенно, бывает сложно выделить для себя эти положительные аспекты. В поисках ответа они обращаются к популярным статьям, которые частенько принадлежат перу самозванных экспертов.

Однако тот, кто сегодня пишет исключительно о глетворном влиянии интернета, не кто иной, как шарлатан. В последние столетия благодаря научно-техническому прогрессу наш мир становится все более и более комфортным местом для жизни. Так зачем в очередной раз

извлекать из старого хлама апокалиптические сценарии, к которым мошенники неизменно прибегают в эпохи перемен? Куда увлекательнее вживую следить за глубинными общественными трансформациями, которые вызывает технический прогресс. А психиатрам следует особенно остерегаться упаднических сценариев, ведь интернет далеко не последнее радикальное новшество: технический прогресс набирает обороты. Именно с этим связана концепция моей книги: я рассчитываю, что с ее помощью вы научитесь разумно и осмысленно обращаться с любыми техническими новшествами.

В «шитшторме» познания

Начну я с рассказа об одном инциденте, пережитом мной на собственном опыте; он-то и послужил толчком к написанию книги. Замечу, к слову: психиатры редко высказываются на тему интернета еще и по той банальной причине, что не очень-то принимают его во внимание. Прежде я тоже, как и большинство коллег, не задавал пациентам вопроса, какую роль интернет сыграл в развитии их заболевания. А обратил я на него внимание не потому, что меня посетило некое гениальное озарение, а потому, что сам пережил довольно досадный «шитшторм». Сперва позволю себе короткую предысторию.

Получив медицинское образование, первое время я работал в Копенгагене, где исследовал влияние долгой зимы на обмен веществ в головном мозге. Этот факт моей

биографии небезынтересен в контексте данной книги, ведь я изучал, каким образом окружение, которое воспринимается как представляющее угрозу, отражается на человеческом поведении через изменения в серотонинергической системе мозга. По нашим с коллегами наблюдениям, у людей, проживающих вдали от экватора, осенью начинаются химические изменения в мозге и соответствующие изменения в поведении, которые подтверждают гипотезу о том, что на ранних этапах эволюции было жизненно важно заранее подготовиться к нехватке пропитания в зимний период. Тому, кто не подготовился к зиме, грозила голодная смерть, а следовательно, конкуренция за пищу с приближением зимы становилась гораздо жестче по сравнению с другими сезонами. К выводам, сделанным в ходе того исследования, я прибегаю, выстраивая аргументацию в этой книге. Люди ведут себя в интернете менее разумно и более агрессивно, когда воспринимают его как опасную среду. Можем ли мы, ученые, повлиять на такое восприятие? В 2009 году я занялся исследовательской работой в берлинской клинике «Шарите»¹, где проходил специализацию. К 2011-му я не только трудился там на полную ставку, но и возглавлял рабочую группу по нейрохимии: как видите, никаких пересечений с темой интернета.

¹ «Шарите» (фр. Charité — «любовь к ближнему, милосердие») — один из крупнейших университетских клинических комплексов в Европе. Именно в «Шарите» учились и работали более половины всех немецких лауреатов Нобелевской премии в области медицины и физиологии, в том числе Эмиль фон Беринг, Роберт Кох и Пауль Эрлих. — *Здесь и далее прим. пер.*