

18+

ЙОХАНН ХАРИ

УКРАДИН
НОВИЙ

ФОКУС

ПОЧЕМУ МЫ СТРАДАЕМ ОТ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ
И КАК СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА САМОМ ВАЖНОМ

Психологический бестселлер (Эксмо)

Йоханн Хари

**Украденный фокус.
Почему мы страдаем от
дефицита внимания и как
сосредоточиться на самом важном**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Хари Й.

Украденный фокус. Почему мы страдаем от дефицита внимания и как сосредоточиться на самом важном / Й. Хари — «Эксмо», 2022 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-245139-3

Наша концентрация снижается с каждым днем. Буквально за 15 минут мы можем переключиться с ленты мировых новостей на смешные видео, а после застрять в очередной статье, факты из которой не понадобятся нам никогда. Из-за синдрома дефицита внимания становится некомфортно и стыдно. Нашу способность фокусироваться украли, но ее можно вернуть. Известный журналист, лектор TED и автор мировых бестселлеров Йоханн Хари честно рассказывает, из-за чего мы утратили способность сосредотачиваться и как этому противостоять. Эта книга поможет: • справиться с хаосом в своей голове; • избавиться от СДВГ; • уделять внимание важному и отбрасывать лишнее; • вернуть концентрацию и эффективность.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-245139-3

© Хари Й., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Вступление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Йоханн Хари

Украденный фокус: почему мы страдаем от дефицита внимания и как сосредоточиться на самом важном

© Johann Hari, 2022

© Богданов С.М., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

* * *

Посвящается моим бабушкам Эми Макрей и Лидии Хари

* * *

Аудиозаписи бесед со всеми людьми, которых я цитирую в этой книге, размещены на сайте www.stolenfocusbook.com/audio. Читая эту книгу, вы можете слушать наши разговоры¹.

¹ Аудиозаписи не переведены на русский язык. – (Прим. ред.)

Вступление Поездка в Мемфис

В девятилетнем возрасте мой крестник ненадолго, но серьезно заикнулся на Элвисе Пресли. Мальчик то и дело принимался хрипло горланить *Jailhouse Rock*², покачивая бедрами, как король рок-н-ролла. Он полностью отдавался этому занятию и не знал, что эта манера уже давно вызывает только сочувственные улыбки. Во время коротких пауз между исполнениями своего номера крестник требовал, чтобы ему рассказали об Элвисе все («Все-все!»), так что я в общих чертах изложил ему захватывающую и печальную историю с нелепым концом.

«Элвис родился в одном из беднейших городков штата Миссисипи – это далеко-далеко отсюда», – начал я. Будущий певец появился на свет вместе со своим братом-близнецом, умершим через несколько минут. Маленький Элвис много пел с детства: мать говорила ему, что, если по вечерам петь при свете луны, братик услышит его. Пресли начал выступать перед публикой в самом начале телевизионной эпохи и внезапно стал оглушительно знаменит. Где бы ни оказался Элвис, люди встречали его приветственными воплями, и в итоге его мир превратился в обитель крика. Он нашел тишину в собственноручно выстроенной вокруг себя «крепости»: купил поместье и назвал его Грейсленд. Это заменило ему утраченную свободу.

В своем рассказе я коротко пробежался по остальным вехам истории Элвиса: зависимости, гастролы до изнеможения, манерные шоу в Вегасе, смерть в 42 года. Всякий раз, когда мой крестник – назовем его Адам, чтобы не раскрывать личность, – задавал вопросы о том, как все закончилось, вместо ответа я заставлял его петь со мной *Blue Moon*³. «Луна, ты же видишь, я одинок, – протягивал мальчик своим голоском. – Без мечты в сердце. Без настоящей любви».

Однажды Адам очень серьезно посмотрел на меня и спросил: «Йоханн, свозишь меня в Грейсленд?» Недолго думая, я согласился. «Ты обещаешь? Правда, обещаешь?» – волновался крестник. Я сказал, что да, обещаю. И больше ни разу об этом не вспоминал, пока все было в порядке.

* * *

Спустя 10 лет Адам выпал из жизни. Он бросил школу в 15 лет и сутками сидел дома, уставившись в экраны телефона и планшета. На первом он бесконечно скроллил⁴ сообщения в WhatsApp и Facebook⁵, на втором чередовались YouTube и порносайты. Временами я все еще видел в нем что-то от маленького мальчика, весело распевającego *Viva Las Vegas*⁶, но этот человек будто больше не существовал – он рассыпался на мелкие кусочки. Адам с трудом мог поддерживать беседу несколько минут, не отвлекаясь на экран телефона или не переключаясь на другую тему. Казалось, он со скоростью Snapchat⁷ уносится куда-то, где ничто серьезное не

² Jailhouse Rock – песня, написанная Джерри Либером и Майком Столлером, исполненная Элвисом Пресли. Выпущена одновременно с выходом кинофильма «Тюремный рок», в котором принял участие Пресли. (Прим. ред.)

³ Blue Moon – песня, музыку к которой написал композитор Ричард Роджерс, а слова – Лоренц Харт. Песню исполняли многие популярные певцы, в том числе Элвис Пресли. (Прим. ред.)

⁴ Скроллить (от англ. «scroll» – прокрутка) – перелистывать, сдвигать текст или картинки на экране гаджета. (Прим. ред.)

⁵ Социальная сеть Facebook запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

⁶ Viva Las Vegas – песня Элвиса Пресли, композиторы – Док Помус и Морт Шуман. (Прим. ред.)

⁷ Snapchat (от англ. «snap chat» – моментальный чат) – мобильное приложение для обмена сообщениями с прикрепленными фото и видео. (Прим. ред.)

сможет до него добраться. Он был умным, порядочным, добрым, но создавалось впечатление, что его сознание неспособно сосредоточиться ни на чем.

В течение десятилетия, пока Адам вырослел, подобный же распад, по-видимому, пережили многие из нас. В начале XXI века нарастало ощущение, что способность человека сосредотачивать внимание на чем-либо постепенно разрушается. Я чувствовал это по себе: покупал стопки книг и виновато поглядывал на них, отправляя в это время *теперь уже точно последний* твит. Я по-прежнему много читал, но с каждым годом моя жизнь все больше и больше напоминала бег вверх по эскалатору, движущемуся вниз.

Люди моего поколения (мне едва исполнилось 40 лет) неизменно оплакивали утраченную способность к концентрации. Слово это друг, который исчез в океане, и с тех пор никто его больше не видел.

И вот однажды вечером мы валялись на большом диване, каждый был погружен в свой телефон, я посмотрел на Адама и содрогнулся. Так жить нельзя. «Адам, поехали в Грейсленд», – тихо произнес я.

«Что?» – удивился парень.

Я напомнил ему о моем обещании. Адам обо всем этом, конечно, забыл, как и ту эпоху своей жизни. Однако было заметно, что идея разрушить отупляющую рутину нечто в нем пробудила. Он посмотрел на меня и спросил, не шутка ли это. Я сказал, что все серьезно, но есть условие. Да, мы отправимся в путешествие длиной в 4000 миль⁸, съездим в Мемфис, в Новый Орлеан, прокатимся по всему Югу – куда он захочет, я все оплачу. Но Адам должен был попрощаться хотя бы на время со своей зависимостью от телефона: гаджеты днем будут выключены, пользоваться можно только ночью. Нам нужно было вернуться в реальность, восстановить связь с чем-то важным. Крестник поклялся, что так и будет. И несколько недель спустя мы вылетели из лондонского аэропорта Хитроу в страну дельта-блюза.

* * *

Экскурсоводов в Грейсленде больше нет. У входа в поместье тебе вручают iPad с наушниками, а дальше планшет говорит, что нужно сделать: поверните налево, поверните направо, ступайте прямо. В каждом помещении iPad голосом неизвестного актера рассказывает, где ты оказался, и выводит на экран соответствующую фотографию. Так что по Грейсленду мы ходили, уткнувшись в свои планшеты. Вокруг были канадцы, корейцы и толпы других людей со всего мира, и все ничего не замечали вокруг, их интересовало только то, что было в руках. Я смотрел на все это с постепенно нарастающим напряжением. Время от времени кто-нибудь отрывался от планшета, и я ощущал проблеск надежды. Мне хотелось встретиться с этим человеком взглядом, подойти поближе, сказать: «Слушайте, кроме нас тут никого. Это же мы проделали путь в тысячи миль, потому что захотели увидеть все это своими глазами...» Но каждый раз я убеждался, что человек просто-напросто ненадолго переключился с iPad на свой телефон, чтобы сделать селфи.

В Комнате Джунглей, любимом месте Элвиса в этом особняке, iPad разговорился вовсю. Прямо перед нами были кадки с огромными искусственными растениями, с помощью которых Элвис превратил комнату в подобие тропического леса. Обвисшие ветки производили грустное впечатление. «Дорогая, это же потрясающе! Смотри», – обратился к жене стоявший рядом со мной мужчина. Он помахал планшетом перед глазами жены, после чего принялся водить пальцем по экрану. «Свайпнешь⁹ влево – видишь левую часть комнаты, свайпнешь вправо –

⁸ 1 миля = 1,6 км. (Прим. ред.)

⁹ Свайпать (от *англ.* «swipe» – провести, смахнуть) – смахивать, перелистывать картинку на экране сенсорного устройства. (Прим. ред.)

как будто повернулся направо». Жена присмотрелась, улыбнулась и принялась свайпать по экрану своего iPad.

Я смотрел, как они свайпают туда-сюда, рассматривая помещение в разных ракурсах на экранах своих устройств. «Извините, сэр, – сказал я. – Можно ведь свайпать и старым дедовским способом – вертеть головой. Мы же здесь, прямо в Комнате Джунглей. Не обязательно рассматривать ее на экране. Все это в непосредственной близости. Вот, смотрите». Я помахал рукой, и искусственная листва издала еле слышный шелест.

Супружеская пара слегка попятилась от меня. «Смотрите! – сказал я громче, чем собирался. – Неужели вы не понимаете? Мы *здесь*. Мы *на самом деле здесь*. Не нужны никакие экраны. Мы в *Комнате Джунглей*». Муж и жена быстро зашагали прочь, оглядываясь на меня с видом «носит тут всяких чокнутых». Мое сердце забилось быстрее. Я повернулся к Адаму, готовый посмеяться над ситуацией вместе с ним и остудить свой пыл. Но он стоял в дальнем углу помещения, прикрывая телефон курткой и листая Snapchat.

В этой поездке он нарушал свое обещание на каждом шагу. Когда двумя неделями ранее наш самолет сел в Новом Орлеане, он сразу же вытащил свой телефон. Я напомнил Адаму про обещание. «Я имел в виду, что звонить не буду. А без Snapchat и мессенджеров я никак не могу», – возразил крестник. Это было сказано с таким возмущением, как если бы я попросил его задержать дыхание на 10 суток.

Я молча смотрел, как он скроллит свой телефон в Комнате Джунглей. Мимо него проплывал поток людей, тоже уткнувшихся в свои экраны. Мне стало так одиноко, как будто я стоял среди чистого поля где-нибудь в Айове. Я решительно подошел к Адаму, выхватил телефон из его рук и выплеснул все, что накопилось: «Так жить невозможно! Ты не умеешь присутствовать в настоящем! Жизнь проходит мимо тебя! Ты боишься что-то упустить, вот и торчишь всю дорогу в своем телефоне! И таким образом *гарантированно* кое-что упускаешь! Свою единственную жизнь! Ты не видишь того, что находится *прямо перед твоими глазами*, того, что мечтал увидеть с детских лет! И никто из них не видит! *Ты только посмотри на них!*»

Я раскричался, но самоизолировавшиеся в своих планшетах люди вокруг практически не обратили на это внимания. Адам отобрал у меня телефон, сказал, что я распахивался (не так уж необоснованно) и ринулся прочь – мимо могилы Элвиса, прямо в жаркое мемфисское утро.

Я вяло походил по поместью, равнодушно побродил между многочисленными «роллс-ройсами» Элвиса, выставленными в соседнем музее, и ближе к вечеру воссоединился с Адамом в отеле «Разбитые сердца»¹⁰, где мы остановились. Я нашел своего крестника, сидящего с грустным видом у бассейна. Приблизившись к нему, я понял, что, как и в большинстве случаев яростного недовольства, моя злость на самом деле была злостью на самого себя. Его неумение сосредоточиться, постоянные отвлечения, неспособность всех этих посетителей Грейсленда увидеть то, ради чего они приехали, – это все напоминало мне нечто, растущее и внутри меня. Я распадался точно так же, как и они. Я утрачивал способность присутствовать в настоящем. И это очень пугало.

«Я понимаю, что есть проблема», – тихо сказал Адам, сжимая в руке телефон. «Но понятия не имею, как это исправить». – С этими словами он вернулся к переписке в мессенджере.

* * *

Я увез Адама, чтобы показать что-то гораздо лучшее, чем жизнь, которая вертится вокруг телефона. Но оказалось, что *это* будет везде следовать за нами, от этого не скрыться. Собирая материалы для книги, я ездил по всему миру, не находя облегчения практически нигде. Даже

¹⁰ Отель «Разбитые сердца» назван в честь хита Элвиса Пресли 1956 года «Heartbreak Hotel». (Прим. ред.)

когда я брал паузу в работе, чтобы побывать в самых умиротворяющих и тихих местах планеты, проблема тоже оказывалась тут как тут.

Однажды днем я сидел в исландской Голубой Лагуне. Это громадное и бесконечно спокойное геотермальное озеро, воды которого тихо булькают и даже в самую снежную погоду ощущаются как теплая ванна. Наблюдая, как снежинки медленно исчезают в подымающемся от воды пару, я вдруг сообразил, что окружен людьми, вооруженными палками для селфи. Они поместили свои телефоны в водонепроницаемые футляры и самозабвенно позировали, тут же выкладывая фото в интернет. Похоже, девизом современной жизни могла бы служить фраза «я пытался жить, но меня то и дело отвлекали». Ход моих мыслей был прерван мускулистым немцем, явно каким-то инфлюенсером¹¹, прооравшим в свой смартфон: «А вот и я в Голубой Лагуне! И я живу на полную катушку!»

В другой раз я был в Париже и отправился посмотреть на картину «Мона Лиза». Оказалось, что теперь она надежно скрыта за беспорядочной толкотней людей со всех концов земного шара. Они пробиваются вперед только для того, чтобы оказаться у полотна, тут же повернуться к нему спиной, щелкнуть селфи и начать прокладывать себе путь обратно. В тот день я больше часа наблюдал за этим со стороны. Никто, ни один человек не рассматривал Мону Лизу дольше пары секунд. Ее улыбка больше не выглядит загадочной. Кажется, будто она смотрит на нас из своего XVI века и спрашивает: «А почему бы вам не посмотреть на меня так же, как вы делали это раньше?»

* * *

Все описанное соответствует гораздо более масштабному чувству, которое завладело мной несколько лет назад. Дело не только в плохих манерах туристов. Ощущение, что мы охвачены каким-то непонятным зудом, который заставляет нас постоянно дергать наши умы по мелочам, оставляя без внимания действительно важные вещи. Занятия, требующие продолжительной сосредоточенности, вроде чтения книг, постепенно приходят в упадок. После путешествия с Адамом я ознакомился с работами ученого Роя Баумайстера, ведущего мирового специалиста по силе воли, а затем отправился побеседовать с ним. Баумайстер более 30 лет изучает силу воли, и под его руководством были проведены некоторые из самых известных экспериментов в сфере социальных наук. Когда мы встретились, я объяснил, что подумываю написать книгу о том, почему мы утратили способность сосредотачиваться и как это исправить. После чего с надеждой обратил свой взор к 66-летнему ученому.

«Забавно, что вы обратились с этой темой именно ко мне, – сказал Баумайстер. – Мне кажется, что я контролирую свое внимание хуже, чем прежде». Он рассказал, что раньше мог часами просиживать за работой или книгой, но сейчас его мысли перескакивают с одного на другое гораздо чаще. Баумайстер не так давно обнаружил, что, когда настроение начинает портиться, он поиграет в какую-нибудь игру на телефоне и сразу веселеет. Я живо представил себе, как ученый отвлекается от своих академических трудов огромной важности, чтобы поиграть в Candy Crush Saga¹². «Я замечаю, что у меня уже не получается удерживать концентрацию внимания как раньше. Вроде бы даже смирился с этим, и это мне категорически не нравится», – сказал он.

¹¹ Инфлюенсер (от *англ.* «influence» – «влияние») – человек, мнение которого является важным для большого числа людей. В социальных сетях – блогер, имеющий большую и лояльную аудиторию. (*Прим. ред.*)

¹² Candy Crush Saga – бесплатная игра-головоломка, выпущенная для игровой платформы Facebook*, а позднее и для телефонов, планшетов и компьютеров. (*Прим. ред.*)

Я задумался. Рой Баумайстер написал книгу, которая так и называется – «Сила Воли»¹³. Он изучил эту тему вдоль и поперек. И если даже он утрачивает свою былую способность фокусировать внимание, то что говорить обо всех остальных?¹⁴

* * *

Долгое время я успокаивал себя мыслью, что этот кризис – не более чем иллюзия. В прошлом людям тоже казалось, что их внимание и сосредоточенность становятся хуже: почти тысячелетие назад средневековые монахи жаловались на подобные проблемы. С возрастом способность людей концентрироваться слабеет, и мы убеждаем себя, что дело не в нас, а в окружающей действительности и молодом поколении.

Чтобы понять, действительно ли в ухудшении этого навыка виновато взросление, ученым уже давно следовало сделать одну элементарную вещь. Можно было протестировать внимательность случайно отобранных граждан и продолжать делать это в последующие годы и десятилетия, отслеживая любые изменения. Но никто этим не занялся, многолетнюю информацию не собирали. Тем не менее я думаю, что есть и другой способ прийти здесь к разумным выводам. В процессе подготовки к написанию книги я узнал о существовании ряда научно обоснованных факторов, которые снижают способность людей фокусировать внимание. И есть доказательства, что в течение последних десятилетий многие из этих факторов усиливались, порой достаточно резко. Мне удалось обнаружить только один тренд, который мог положительно повлиять на нашу концентрацию. Вот почему я пришел к убеждению, что это самый настоящий и очень серьезный кризис.

Существуют наглядные подтверждения тому, куда ведут эти тренды. Например, чтобы узнать, сколько тратит на каждое дело среднестатистический американский студент, ученые установили программы отслеживания активности на компьютерах участников исследования [1]. Выяснилось, что в среднем студент переключается между задачами каждые 65 секунд. Медианное время сосредоточенности на чем-то одном составило всего 19 секунд. Если вам, как взрослому человеку, захотелось ощутить свое превосходство над юными студентами, не торопитесь. Глория Марк, профессор Калифорнийского университета в Ирвайне, изучила, сколько времени тратит на задачу среднестатистический взрослый офисный работник, прежде чем неосознанно переключиться на что-либо [2]. Оказалось, три минуты.

Чтобы разобраться, как вернуть нашу внимательность, я проделал путь длиной в 30 000 миль. В Дании я проинтервьюировал первого ученого, который доказал, что наша коллективная способность концентрироваться действительно стремительно ослабевает. Затем в разных уголках земного шара я встретил ученых, которые установили, почему это так. В целом я пообщался с более 250 специалистами. В поисках ответов мне пришлось побывать в самых неожиданных местах: от фавелы Рио-де-Жанейро, где внимательность пострадала особенно сильно, до офиса в провинциальном новозеландском городке, где придумали, как полностью восстановить сосредоточенность.

Мы глубоко заблуждаемся относительно того, что же происходит с нашим вниманием в действительности. Долгие годы всякий раз, когда у меня не получалось сконцентрироваться, я злился на себя. Говорил: «Ты ленив, ты недисциплинирован, тебе нужно собраться». Или винил телефон, раздражался, проклинал день, когда его изобрели. Большинство моих знакомых реагируют аналогично. Но я выяснил, что в подобных случаях причиной становится нечто более серьезное, чем личный прокол.

¹³ Баумайстер Р., Тирни Дж. Сила Воли. М.: Эксмо, 2017. 304 с.

¹⁴ Социальная сеть Facebook запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Первые представления о «корне зла» появились у меня, когда я приезжал в Портленд, штат Орегон, чтобы побеседовать с профессором Джоэлом Ниггом, одним из ведущих мировых специалистов по проблемам с вниманием у детей. Он считает, что уловить суть происходящего будет проще, если сравнить серьезность нарастающего кризиса внимательности и растущие показатели ожирения. Полных людей было немного еще 50 лет назад, а в наши дни это массовое явление для стран Запада. И не потому, что мы внезапно стали прожорливыми гедонистами. Нигг считает, что ожирение – это не медицинская эпидемия, а социальная. Образ жизни людей претерпел резкие изменения: продовольственное снабжение, не во всех крупных городах есть условия для пеших прогулок или передвижений на велосипеде. И эти перемены среды привели к переменам в организмах людей. По словам Нигга, что-то похожее может происходить и в области сосредоточенности.

Профессор изучал проблему несколько десятков лет и убежден, что пора задаться вопросом, не строим ли мы культуру, создающую проблемы с вниманием, мир, в котором всем нам бывает крайне трудно на чем-либо фокусироваться и поэтому приходится плыть против течения. Джоэл Нигг рассказал, что есть множество научно доказанных факторов ослабления внимательности, и у некоторых людей это может быть обусловлено биологическими особенностями. Но, возможно, следует поставить и такой вопрос: не вызвано ли столь массовое распространение этого явления конкретными общественными тенденциями?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.