



Неизбежное пространство

АйМикс

АйМикс АйМикс

Неизбежное пространство

<https://litres.ru/73914451>

SelfPub; 2026

Аннотация

Каждый день мы проводим часы в пространстве, которого не можем коснуться. Мы скроллим ленту, отвечаем на уведомления, строим цифровые версии себя — и всё реже задаём вопрос: что это пространство делает с нами?

Психолог и исследователь искусственного интеллекта АйМикс (Гольнур Туктабаева) предлагает первое на русском языке целостное исследование цифровой адаптации — от эволюции ДНК до алгоритмов TikTok, от дофаминовой ловушки до экзистенциального одиночества в мире 338 «друзей».

Опираясь на данные ВОЗ (2025), нейронауку, философию Лема и Достоевского, автор выстраивает ясную карту: как устроен цифровой океан, почему наше внимание стало валютой и какие три стратегии выживания существуют. Ни паника, ни восторг — только спокойный взгляд человека, который ищет равновесие.

«Неизбежное пространство» — первая книга цикла «Человек в цифровом мире». Для тех, кто хочет жить в двух мирах, не теряя ни одного.

Содержание

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРОИСХОЖДЕНИЕ	7
Глава 1. Первый код	8
Глава 2. Закон ускоряющейся отдачи	13
Глава 3. Почему нельзя было остановиться	17
Глава 4. Мир, который не имеет запаха	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

АйМикс

Неизбежное пространство

Вы читаете эти строки на экране. Возможно, вы лежите в кровати, и голубоватый свет подсвечивает ваше лицо снизу — так раньше подсвечивало только пламя костра. Возможно, рядом спит кто-то близкий, а вы не можете оторваться — ещё одна страница, ещё одно уведомление, ещё один взгляд в бесконечное окно.

Я не буду вас пугать. Не буду рассказывать, что технологии крадут ваше время, разрушают мозг и отнимают детство у ваших детей. Вы и без меня это слышали — и, вероятно, продолжали листать ленту.

Я хочу рассказать вам другую историю. Историю о том, как человечество — вы, я, все мы — оказались внутри пространства, которого ещё пятьдесят лет назад не существовало. Как это пространство возникло не по чьей-то злой воле, а по глубокой, почти биологической необходимости.

Почему мы не можем из него выйти. И — самое важное — как в нём жить, не теряя себя. Когда я начинала этот путь, я не была экспертом по цифровому миру. Я была человеком, которого жизнь научила адаптироваться — к переез-

дам, потерям, новым профессиям, новым странам внутри одной страны. Каждый раз, когда земля уходила из-под ног, я искала точку опоры. И находила — в знаниях, в людях, в тишине, в творчестве.

Однажды я поняла, что земля уходит из-под ног у всех.

Не из-за личного кризиса —из-за цивилизационного. Мир изменился быстрее, чем мы успели заметить. И большинство людей вокруг меня — умных, сильных, прекрасных людей — чувствовали то же смутное беспокойство: что-то не так, что-то ускользает, что-то важное теряется в потоке.

Эта книга — попытка назвать это «что-то» по имени. Не для того, чтобы напугать, а для того, чтобы перестало быть страшно. Потому что пугает не монстр — пугает тень на стене. Когда вы видите, что отбрасывает тень, страх уходит. Остаётся понимание. А с пониманием можно работать.

Мы поговорим о вещах, о которых вы, возможно, думали, но не формулировали. О том, почему вы чувствуете усталость, хотя ничего «физического» не делали. О том, почему ваш ребёнок не может оторваться от телефона — и почему вы сами не можете, хотя требуете этого от него. О том, почему среди тысячи контактов бывает не с кем поговорить. О том, почему в мире бесконечной информации так трудно найти смысл. И о том, что со всем этим можно справиться. Не «победить технологии» и не «вернуться в прошлое» — а научиться жить в мире, который уже существует. Жить осознанно, свободно, не теряя себя. Эта книга — не инструк-

ция и не приговор. Это приглашение посмотреть на место, в котором вы уже находитесь, — открытыми глазами. Устраивайтесь поудобнее. Мы начинаем.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПРОИСХОЖДЕНИЕ

«Вселенная не только удивительнее, чем мы предполагаем, — она удивительнее, чем мы можем предположить.» — Дж. Б. С. Холдейн

Глава 1. Первый код



Жизнь — это информация, которая научилась себя копировать. Это утверждение, скажу прямо, звучит как метафора. Идея о том, что РНК могла быть первой молекулой, способной к самовоспроизведению на ранней Земле, действительно существует и называется **гипотезой РНК-мира**. Она была предложена в 1962 году Александром Ричем, а термин «РНК-мир» придумал Вальтер Гилберт в 1986 году. Согласно этой гипотезе, на раннем этапе эволюции самореплицирующиеся молекулы РНК размножились до появления ДНК и белков. Согласимся с уважаемыми учеными, что

несколько миллиарда лет назад первая молекула **РНК создала свою копию** в тёплом океане молодой Земли, произошло событие, которое мы до сих пор недооцениваем: **возникла первая информационная система**. Не компьютер, не интернет — молекула. Но принцип был тот же самый, что и в любом современном устройстве: хранение данных, копирование, передача, ошибка, отбор лучшего варианта. ДНК — это код. Четыре буквы: А, Т, Г, Ц — аденин, тимин, гуанин, цитозин. Из четырёх букв — три миллиарда пар, складывающихся в инструкцию по строительству человека. Компьютер работает на двух символах — ноль и единица. Жизнь оказалась вдвое щедрее. С момента появления первой самокопирующейся молекулы жизнь только и делала, что искала новые способы обрабатывать информацию. Быстрее. Точнее. На большие расстояния. С меньшими затратами энергии. Химические сигналы между клетками — первая «социальная сеть». Одна бактерия выделяет молекулу, другая улавливает. Простейший чат: «Нас здесь много» или «Опасность». Это называется quorum sensing — чувство кворума. Бактерии голосуют химическими молекулами, и когда голосов достаточно, они меняют поведение. Коллективный разум — за три миллиарда лет до интернета. Потом — нервная система. Электрические импульсы, бегущие по клеткам со скоростью до 120 метров в секунду. Уже не химия — электричество. Первое ускорение. У медузы — простая сеть, реагирующая на прикосновение. У червя — уже что-то вроде

центрального процессора: ганглий, узел нейронов, принимающий решения. У рыбы — мозг. У млекопитающего — кора больших полушарий. У человека — 86 миллиардов нейронов, каждый из которых может образовать до десяти тысяч связей с соседями. 86 миллиардов помноженные на 10 000. Это больше связей, чем звёзд в Млечном Пути. Всё это — в полутора килограммах вещества, потребляющего энергию лампочки в 20 ватт. Природа создала самый энергоэффективный компьютер во Вселенной задолго до того, как мы научились делать микросхемы.

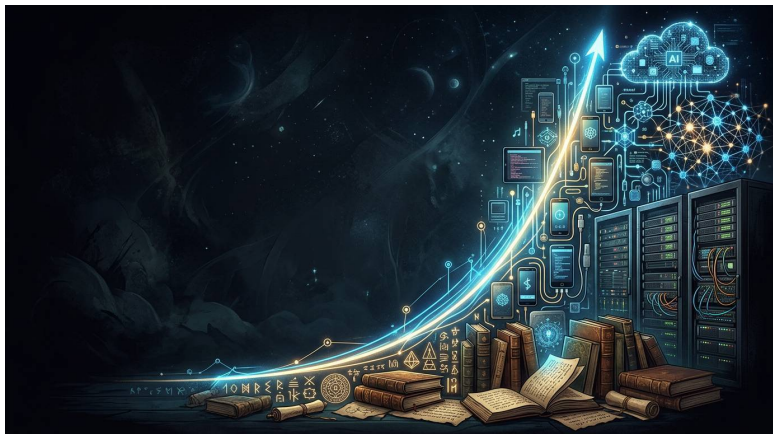
Но мозгу было тесно внутри одного черепа. Информация, накопленная за жизнь, умирала вместе с человеком. Ребёнок начинал с нуля — учился ходить, есть, бояться огня, отличать съедобное от ядовитого. Всё, что знал его отец, приходилось передавать заново. Медленно, через показ, через подражание, через боль. И тогда появился язык. Никто не знает точно, когда это произошло. Может быть, 100 тысяч лет назад. Может быть, 300 тысяч. Но в какой-то момент звуки перестали быть просто сигналами тревоги или призывами к спариванию. Они стали символами. Звук «огонь» начал обозначать не конкретный костёр перед глазами, а идею огня вообще — любого огня, даже того, которого здесь нет, даже того, который был вчера, даже того, который будет завтра. Это был, возможно, самый радикальный момент в истории информации. Впервые данные оторвались от «здесь и сейчас». Впервые можно было рассказать о том, чего собеседник не

видел. Впервые существовало прошлое — как история, а не как химический след. Впервые существовало будущее — как план, а не как инстинкт. Язык — это первая виртуальная реальность. Закройте глаза и послушайте: «Тёмный лес, снег скрипит под ногами, впереди — огонёк между деревьями.» Вы увидели это. Вы почувствовали холод. Вы, возможно, даже ощутили запах дыма. Всё это произошло в вашей голове — из последовательности звуков или букв на экране. Разве это не виртуальная реальность? Но у языка было ограничение: он жил только в воздухе между говорящим и слушающим. Сказанное исчезало. Память — ненадёжна, каждый пересказ искажал информацию. Игра в испорченный телефон — не забава, а точное описание того, как человечество теряло данные на протяжении десятков тысяч лет. И тогда — примерно 5 500 лет назад, в Шумере, на глиняных табличках — появилось письмо. Информация впервые пережила своего создателя. Мы можем прочитать, о чём думал шумерский торговец, который умер пять тысяч лет назад. Его кости — прах. Его лицо — забыто. Но его запись о количестве мешков зерна — вот она, перед нами. Данные оказались прочнее тела. Это был второй фазовый переход. Первый — от химии к электричеству (нервная система). Второй — от звука к знаку (письменность). Каждый переход снимал ограничение предыдущего этапа и открывал новое измерение. Затем — печатный станок Гутенберга, середина XV века. Копирование книг, которое раньше занимало месяцы у мона-

ха-переписчика, стало механическим процессом. Информация стала массовой. Библия, которую раньше видели единицы, оказалась в тысячах домов. Люди начали читать сами — и думать сами. Реформация, научная революция, Просвещение — всё это последствия того, что информация стала дешёвой. Потом — электросвязь. Телеграф (1837), телефон (1876), радио (1895). Информация преодолела расстояние почти мгновенно. Впервые человек в Лондоне мог узнать, что произошло в Нью-Йорке, в тот же день. Мир сжался.

И наконец — компьютер. Транзистор. Микросхема. Интернет. Смартфон. Нейросеть. Каждый шаг — ответ на ограничение предыдущего. Слишком медленно — ускоряем. Слишком дорого — удешевляем. Слишком мало людей имеют доступ — демократизируем. Слишком далеко — приближаем. Слишком сложно — упрощаем. Цифровое пространство — не изобретение. Это итог. Последний (на данный момент) этап процесса, который начался с молекулы ДНК в тёплом океане. Мы не придумали цифровой мир. Мы его вырастили. Как дерево вырастает из семени — не потому, что кто-то решил, а потому, что таков закон. Это не оправдание и не обвинение. Это факт. И чтобы адаптироваться к цифровому пространству, полезно начать с понимания: оно — не чужеродное вторжение. Оно — продолжение нас.

Глава 2. Закон ускоряющейся отдачи



Есть один график, который объясняет, почему вам кажется, что мир сошёл с ума. Возьмите лист бумаги. Нарисуйте горизонтальную ось — это время. От возникновения жизни до сегодняшнего дня. Вертикальная ось — скорость появления новых информационных технологий. Теперь ставьте точки. Первая точка — ДНК. Три миллиарда восемьсот миллионов лет назад (условно). Вторая точка — мозг. Пятьсот миллионов лет назад. Расстояние между точками огромно: три с лишним миллиарда лет. Третья точка — язык. Триста тысяч лет назад. Расстояние сократилось в десять тысяч раз.

Четвёртая — письменность. Пять с половиной тысяч лет. Ещё меньше. Пятая — печатный станок. Пятьсот пятьдесят лет. Шестая — телеграф. Сто девяносто лет. Седьмая — компьютер. Восемьдесят лет. Восьмая — интернет. Тридцать пять лет. Девятая — смартфон. Двадцать лет. Десятая — нейросети в массовом доступе. Три года. Теперь соедините точки линией. Что вы видите? Не прямую. Не плавную кривую. Вы видите, хоккейную клюшку: долгий-долгий почти горизонтальный участок — и вертикальный взлёт в самом конце. Экспоненту. Рэй Курцвейл, американский инженер, изобретатель и футуролог, назвал это «законом ускоряющейся отдачи». Суть проста: каждая информационная технология создаёт фундамент для следующей, и следующая появляется быстрее. Не чуть-чуть быстрее — кратно быстрее. Печатный станок создал грамотное население. Грамотное население создало науку. Наука создала электричество. Электричество создало телеграф, телефон и радио. Радио помогло координировать производство, которое создало транзисторы. Транзисторы создали

компьютеры. Компьютеры создали интернет. Интернет создал платформы, которые собрали данные миллиардов людей. Эти данные обучили нейросети. Каждый этаж здания строится из кирпичей предыдущего — и строится быстрее, потому что инструменты стали лучше. Для человека, живущего внутри этого процесса, это ощущается как нарастающее головокружение. Ваши бабушка и дедушка за всю жизнь

пережили, может быть, одну-две технологические революции: появление телевизора, полёт в космос. Ваши родители — три-четыре: персональный компьютер, мобильный телефон, интернет. Вы — уже не можете сосчитать. Социальные сети, смартфоны, облачные хранилища, голосовые помощники, нейросети, генеративный ИИ — и вам ещё нет пятидесяти. Ваш ребёнок к десяти годам освоил больше цифровых инструментов, чем ваш дед за всю жизнь. Это не потому, что ребёнок умнее. Это потому, что экспонента добралась до вертикального участка. И вот в чём проблема: человеческий мозг не приспособлен для экспоненциального мышления. Мы мыслим линейно. Если сегодня прошёл один километр, завтра пройду ещё один — и через десять дней буду в десяти километрах от старта. Это интуитивно понятно. Но экспонента говорит: сегодня — один шаг, завтра — два, послезавтра — четыре, через десять дней — тысяча двадцать четыре. Через двадцать дней — больше миллиона. Наш мозг отказывается в это верить. Он говорит: «Не может быть.» И не готовится. А потом будущее наступает — и мы не готовы. Это не метафора. Это описание того, что произошло с COVID-19 и цифровизацией. Люди, которые в 2019 году говорили «я никогда не буду работать из дома», в 2020-м провели дома весь год. Люди, которые говорили «мой ребёнок не будет учиться через экран», обнаружили, что другого варианта нет. Люди, которые говорили «мне не нужны нейросети», в 2025-м обнаружили, что их коллега делает за час то,

на что раньше уходил день — с помощью ИИ. Экспонента не спрашивает, готовы ли вы. Она просто продолжает расти. Но — и это важно — понимание экспоненты даёт одно колоссальное преимущество: вы перестаёте удивляться. Вы перестаёте тратить энергию на сопротивление тому, что неизбежно. И начинаете тратить её на адаптацию. Человек при всём при этом остался прежним. Те же 86 миллиардов нейронов, что были у кроманьонца сорок тысяч лет назад. Тот же дофамин — нейромедиатор предвкушения, который заставлял охотника преследовать антилопу, а теперь заставляет вас проверять уведомления. Тот же кортизол — гормон стресса, который спасал от саблезубого тигра, а теперь поднимается от негативных комментариев. Та же окситоцин — молекула привязанности, которая связывала мать и ребёнка, а теперь пытается связать вас с аватаром в мессенджере. Мы — медленное существо в быстром мире. Аналоговое тело в цифровой среде.

В этом зазоре — между скоростью среды и скоростью человека — и живёт то, что мы называем тревогой. Не патология. Не слабость. Не «просто успокойся» и не «отключи телефон». Нормальная реакция нормального организма на ненормальное ускорение. Если вы чувствуете эту тревогу — вы не сломались. Вы правильно считываете реальность. Теперь давайте разберёмся, что с этим делать.

Глава 3. Почему нельзя было остановиться

Когда я рассказываю людям о неизбежности цифрового мира, самый частый вопрос звучит так: «Но неужели нельзя было остановиться? Неужели никто не мог нажать на паузу?» Короткий ответ: нет. Длинный ответ — вся эта глава. Представьте себе реку. Она течёт с горы к морю. Вы можете поставить плотину — и на время задержать воду. Но вода найдёт другой путь: обойдёт, просочится, размочит. Потому что вода течёт вниз не по чьему-то решению, а по закону гравитации. Чтобы остановить реку, нужно отменить гравитацию. Цифровизация — это река. И у неё не один источник, а девять. Девять сил, каждая из которых толкала человечество в цифровое пространство. Каждая — независимо от остальных. Все — одновременно. Первая сила: энергия. Цивилизация растёт. Растёт количество людей, количество транзакций, количество решений, которые нужно принимать каждый день. Всё это требует обработки информации. А обработка информации требует энергии. Электронное письмо требует в тысячи раз меньше энергии и материалов, чем бумажное. Видеозвонок — в десятки тысяч раз меньше, чем авиаперелёт. Онлайн-библиотека — в миллионы раз меньше, чем физическая, если считать на единицу доступной информации. При растущей сложности цивилизации и огра-

ниченных ресурсах планеты цифра — не роскошь. Это термодинамическая необходимость. Мы перешли в цифровое пространство по той же причине, по которой перешли с лошадей на автомобили: старый способ перестал справляться с нагрузкой. Вторая сила: деньги. Экономика цифрового мира подчиняется одному удивительному закону: стоимость копирования равна нулю. Чтобы напечатать тысячу экземпляров книги, нужны бумага, типография, склад, грузовик. Каждый экземпляр стоит денег. Чтобы скопировать тысячу экземпляров цифровой книги, нужен один клик. Стоимость — ноль.

Это означает, что цифровой продукт масштабируется бесконечно. Один онлайн-курс может обучить десять человек или десять миллионов — затраты на создание одинаковы, затраты на копирование — ничтожны. Прибыль растёт почти вертикально. Капитал всегда течёт туда, где отдача максимальна. Когда инвестор видит бизнес с нулевой предельной стоимостью и бесконечной масштабируемостью — он не раздумывает. Поэтому Amazon стоит больше, чем все розничные сети мира вместе взятые. Поэтому Google зарабатывает на рекламе больше, чем все газеты и телеканалы планеты. Цифровая экономика — не заговор корпораций. Это арифметика. И арифметику нельзя отменить указом. Третья сила: мозг. Ваш мозг — гениальная машина для выживания в саванне. Он настроен искать три вещи: новизну (может быть, за тем кустом — еда или опасность?), информацию (знание

= безопасность) и социальное признание (одиночка не выживет, нужно быть частью группы). Каждый из этих стимулов вызывает выброс дофамина — нейромедиатора предвкушения и мотивации. Дофамин — это не «гормон удовольствия», как его часто неправильно называют. Это гормон «хочу ещё». Он толкает вас к действию: проверить, посмотреть, узнать, получить подтверждение. Цифровое пространство поставляет новизну, информацию и социальное признание бесконечно. Бесконечная лента — бесконечная новизна. Поисковик — бесконечная информация. Лайки — бесконечное признание. Три дофаминовых крана, открытых на полную мощность. Мы не жертвы манипуляции. Мы жертвы собственной нейрохимии, которая формировалась в условиях дефицита, а оказалась в условиях изобилия. Это как пересадить человека из голодного посёлка в ресторан с безлимитным шведским столом. Он будет есть, пока не станет плохо. Не потому, что он глупый. А потому, что его тело запрограммировано есть, пока есть еда — ведь завтра её может не быть. Только в цифровом пространстве «завтра» наступает каждую секунду. И еда не заканчивается. Четвёртая сила: сеть. В 1993 году Роберт Меткалф, один из изобретателей Ethernet, сформулировал закон, который носит его имя: ценность сети пропорциональна квадрату числа её участников. Что это значит на практике? Когда в мессенджере зарегистрировано два человека, у них одна возможная связь. Когда десять — сорок пять. Когда миллион — почти 500 миллиардов. Каж-

дый новый участник делает сеть ценнее для всех остальных. Это создаёт мощнейшее социальное давление. Когда все ваши друзья — в одном мессенджере, у вас нет выбора. Когда школа присылает домашние задания через цифровую платформу, ваш ребёнок должен быть на ней. Когда работодатель требует

отвечать на почту по вечерам, вы не можете сказать «я не пользуюсь электронной почтой». Сеть затягивает — не потому, что она злая. А потому, что чем больше людей в ней, тем дороже обходится неучастие. Пятая сила: государство. Интернет начался не в гараже. Он начался в Пентагоне. ARPANET — предшественник интернета — был создан в 1969 году по заказу Министерства обороны США. Цель: система связи, которая продолжит работать после ядерного удара. GPS — военная навигационная система, открытая для гражданского использования только в 2000 году. Криптография — наука о шифровании — веками была монополией спецслужб. Даже Тим Бернерс-Ли создал World Wide Web, работая в ЦЕРН — на деньги европейских правительств. Государства вкладывали миллиарды в цифровые технологии не из альтруизма. Информационное превосходство — это военное превосходство. Страна, которая обрабатывает данные быстрее, — побеждает. Бизнес подхватил инфраструктуру, созданную военными, и превратил её в потребительские продукты. Но фундамент — кабели, протоколы, алгоритмы шифрования — был заложен государством. И ни од-

но государство не откажется от этого преимущества. Шестая сила: пандемия. В январе 2020 года мир ещё спорил, нужна ли «удалёнка» и можно ли учить детей через экран. В марте — два миллиарда человек оказались заперты дома. Работа, школа, врач, магазин, общение с друзьями — всё переехало в цифровое пространство за считанные недели. COVID-19 стал стресс-тестом. Цифровая инфраструктура выдержала. Zoom вырос с десяти миллионов пользователей до трёхсот миллионов за три месяца. Онлайн-торговля выросла на величину, которую эксперты прогнозировали на десять лет. Но самое важное произошло после: люди не вернулись обратно. Не полностью. Они привыкли. Они обнаружили, что совещание можно провести без перелёта. Что продукты можно заказать, не выходя из дома. Что врач может выписать рецепт по видеосвязи. Джинн вышел из бутылки — и в бутылку не влезет. Седьмая сила: самоусиление. Каждая цифровая технология создаёт инфраструктуру для следующей. Интернет породил поисковики. Поисковики собрали данные о миллиардах запросов. Данные привлекли рекламодателей. Рекламные деньги финансировали развитие социальных сетей. Социальные сети собрали ещё больше данных — о людях, об их привычках, страхах, желаниях. Эти данные обучили нейросети.

Это замкнутый цикл с положительной обратной связью. Как снежный ком: чем больше он катится, тем быстрее растёт, тем быстрее катится. Нет внешней силы, которая могла

бы остановить этот цикл, — потому что каждый его элемент финансирует и усиливает следующий. Восьмая и девятая силы — культура и биология — сплетены. Культура — мы хотим быть современными, не отстать, дать детям лучшее. Биология — мозг запрограммирован на подражание: если все вокруг используют новый инструмент, вы тоже начнёте, даже если не понимаете зачем. Это не мода. Это инстинкт выживания в социальной группе. Девять сил. Девять рек, текущих в одном направлении. Можно ли было поставить плотину на одной? Да. На двух? Возможно. На всех девяти одновременно? Нет. Не в демократическом обществе, не в рыночной экономике, не с мозгом, который жаждет дофамина. Цифровое пространство — не случайность. Не ошибка. Не чей-то план. Это фазовый переход цивилизации, обусловленный конвергенцией биологических, когнитивных, экономических, энергетических, социальных и стратегических сил. Понимание этой неизбежности — не повод для фатализма. Наоборот: оно освобождает. Когда вы перестаёте бороться с рекой, у вас высвобождается энергия для того, чтобы научиться плавать.

Глава 4. Мир, который не имеет запаха

Остановитесь на секунду. Оторвите глаза от текста. Посмотрите на свои руки. Почувствуйте их вес. Температуру кончиков пальцев. Текстуру поверхности, на которой они лежат — гладкую, шершавую, тёплую, холодную. Услышьте звуки вокруг: тиканье часов, шум за окном, чьё-то дыхание. Этот момент — физический. Он реален. Он существует не в потоке, не в ленте, не в уведомлении. Он существует здесь, в пространстве, где есть запахи, звуки, текстуры и вес. А теперь вспомните: как долго вы не замечали ничего из этого? Чем пахнет ваш телефон? Ничем. Сколько он весит в вашем сознании? Бесконечно много. Какой он температуры? Температуры вашей ладони — он давно стал продолжением тела, как перчатка, которую забыли снять. Человек эволюционировал в мире, который говорил с ним на языке ощущений. Горячее — отдёрни руку. Мокрое — ищи укрытие. Мягкое — безопасно, можно расслабиться. Запах дыма — костёр рядом, люди рядом, дом рядом. Запах гнили — опасность, обойди. Тяжесть камня в руке — оружие, инструмент, уверенность. Наше тело — гениальный прибор, откалиброванный миллионами лет для физической реальности. 250 000 рецепторов на подошве одной стопы. 17 000 осязательных рецепторов

в кисти руки. 400 типов обонятельных рецепторов в носу. Вестибулярный аппарат, отслеживающий положение тела в пространстве с точностью до долей градуса. Проприоцепция — ощущение собственного тела без необходимости смотреть на него: вы знаете, где ваша левая рука, даже с закрытыми глазами. Вся эта невероятная система — без работы. Цифровое пространство — первая среда в истории человечества, в которой тело почти не участвует. Глаза и кончики пальцев — вот всё, что нужно. Два канала из десятков. Остальные девяносто процентов сенсорного аппарата — на скамейке запасных. Нос не нужен — в интернете не пахнет. Вестибулярный аппарат не нужен — вы сидите. Мышцы не нужны — вы листаете. Кожа не нужна — экран одинаково гладкий, будь на нём фотография горы или ужасная новость. Температурные рецепторы не нужны — температура экрана не меняется, когда на нём показывают зиму. И тело начинает протестовать. Не криком. Шёпотом. Первый сигнал — шея. Голова человека весит примерно пять килограммов. Когда вы наклоняете её, чтобы посмотреть в телефон, нагрузка на шейные позвонки вырастает до двадцати семи килограммов. Двадцать семь килограммов — вес семилетнего ребёнка, сидящего у вас на шее. Каждый день. Часами. Хирурги уже дали этому имя: «текстовая шея». Второй сигнал — глаза. Моргание — автоматический механизм увлажнения роговицы. В нормальном состоянии мы моргаем пятнадцать-двадцать раз в минуту. Перед экраном — пять-семь.

Глаза высыхают. Краснеют. Начинают болеть. Синдром сухого глаза, который двадцать лет назад был диагнозом пожилых людей, теперь ставят двадцатилетним. Третий сигнал — сон. Экран излучает свет с высокой долей синего спектра. Этот свет подавляет выработку мелатонина — гормона, который сообщает мозгу: «Наступила ночь, пора спать.» Когда вы смотрите в телефон перед сном, ваш мозг получает сигнал: «Сейчас день. Бодрствуй.» И вы ворочаетесь. И утром просыпаетесь разбитым. И тянетесь к телефону, чтобы проснуться — и цикл начинается заново. Четвёртый сигнал — самый тонкий и самый тревожный. Это ощущение, которое трудно описать словами, но которое знакомо каждому: вы провели весь день «в телефоне» — а чувство, будто ничего не произошло. Вы прочитали десятки постов, посмотрели три видео, ответили на сорок сообщений — но если вечером вас спросят «что ты сегодня делал?», вы замнётесь. Потому что тело ничего не делало. Оно сидело. Оно не ходило, не трогало, не нюхало, не чувствовало ветра. А мозг при этом работал на полную мощность — обрабатывал визуальные потоки, текст, эмоциональные реакции. Разрыв между умственным напряжением и физическим бездействием создаёт особый вид усталости, для которого у нас пока даже нет точного слова. Есть и ещё один сигнал. Фантомная вибрация. Вы чувствуете, что телефон вибрирует в кармане — но когда достаёте его, экран пуст. Ничего не пришло. Это не галлюцинация. Это нервная система, которая настолько

привыкла к стимулу, что начинает его генерировать самостоятельно. Тело ждёт телефон. Тело научилось ждать.

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.