



Лада Бережная

**Невидимая петля: как распознать и трансформировать
современные ритуалы зависимости**

Лада Бережная

Невидимая петля:

как распознать и

трансформировать

современные

ритуалы зависимости

<https://litres.ru/74046496>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы проверяете телефон десятки раз в день, листаете ленту, ставите лайки, смотрите короткие видео — и не можете остановиться. Это не просто привычки, а невидимые ритуалы зависимости, встроенные в дизайн повседневности. Мануал поможет вам разглядеть эти автоматизмы, понять их нейробиологическую природу и, главное — трансформировать без борьбы и чувства вины. Конкретные упражнения, реальные инструменты: от дофаминового голодания до цифрового минимализма. Вы узнаете, как отличить здоровый ритуал от зависимого, вернуть контроль над вниманием и научиться жить в реальном мире, не отказываясь от технологий, а используя их

осознанно. Для всех, кто чувствует усталость от бесконечного скроллинга и хочет вырваться из невидимой петли.

Содержание

Часть 1. Введение в современные ритуалы зависимости	5
Часть 2. Джулсинг: происхождение и анатомия ритуала	22
Часть 3. Ритуалы скроллинга и бесконечной ленты	38
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Лада Бережная Невидимая петля: как распознать и трансформировать современные ритуалы зависимости

Часть 1. Введение в современные ритуалы зависимости

Определение ритуалов зависимости

В самом широком смысле ритуал зависимости — это повторяющаяся, часто неосознаваемая последовательность действий, которую человек запускает автоматически в ответ на определённый внутренний или внешний сигнал. Такая последовательность приносит быстрое, но временное облегчение, удовольствие или иллюзию контроля. В отличие от классических зависимостей, связанных с химическими веществами (алкоголь, никотин, опиаты), современные ритуалы зависимости строятся вокруг цифровых устройств, соци-

альных сетей, микротранзакций и поведенческих петель, которые были спроектированы инженерами внимания.

Важно подчеркнуть: слово «ритуал» здесь не несёт негативной окраски. Ритуалы — естественная часть человеческой психики. Любое повторяющееся действие, которое мы совершаем с определённой целью или без неё, можно назвать ритуалом: утренняя чашка кофе, проверка почты перед началом работы, мытьё рук перед едой. Проблема возникает тогда, когда ритуал перестаёт быть инструментом и становится хозяином. Когда вы не можете пропустить его без дискомфорта, когда он начинает отнимать больше времени, чем вы планировали, и когда после его совершения вы чувствуете не удовлетворение, а пустоту или вину.

В центре нашего внимания — один конкретный современный ритуал, который мы будем называть «джулсинг» (от англ. juuling, произошедшего от названия вейп-устройства Juul). Однако за этим названием стоит целый класс явлений: микродействия, занимающие не более 5–10 секунд, которые вы совершаете десятки, а то и сотни раз в день, почти не замечая этого. Один глоток из электронной сигареты, одно прокручивание ленты новостей, один лайк в ответ на чужой пост, одно открытие мессенджера, чтобы проверить, не пришло ли сообщение. Каждое такое действие в отдельности кажется абсолютно безобидным. Но собранные вместе, они формируют ткань нашей повседневной жизни, фрагментируя внимание, истощая ресурс саморегуляции и создавая

хроническое фоновое напряжение.

Почему же мы называем эти микродействия ритуалами зависимости? Потому что они подчиняются трём классическим законам аддиктивного поведения: росту толерантности (вам нужно всё больше повторений для того же эффекта), симптомам отмены (дискомфорт при невозможности совершить действие) и потере контроля (вы делаете это чаще и дольше, чем намеревались). Разница лишь в масштабе: классический зависимый может выпить бутылку водки за вечер, а современный «джулсер» может за тот же вечер совершить 200 микродействий, каждое из которых по отдельности не фиксируется сознанием как «употребление». Именно эта микровость делает ритуал таким коварным.

Почему ритуалы становятся зависимостью

Чтобы понять, как безобидный на первый взгляд ритуал превращается в зависимость, нужно заглянуть в устройство человеческого мозга. Наша нервная система эволюционировала в условиях дефицита: еду, безопасность и социальное одобрение приходилось добывать с трудом. Вознаграждающие пути в мозге (прежде всего мезолимбический путь, в котором ключевую роль играет нейромедиатор дофамин) настроены таким образом, чтобы ярче всего реагировать на неожиданные и редкие награды. Когда вы находите ягоду в лесу, дофаминовый выброс помогает запомнить, где это произошло, и вы будете искать там снова. Этот механизм обеспечивал выживание.

Современные технологии — особенно социальные сети, видеоплатформы и мобильные приложения — взяли этот древний механизм и начали эксплуатировать его в промышленных масштабах. Каждое уведомление, каждый лайк, каждый новый пост в ленте — это маленькая неожиданная награда, на которую мозг отвечает выбросом дофамина. Но есть важная деталь: дофаминовая система сильнее всего активируется не в момент получения награды, а в момент ожидания награды. Именно предвкушение того, что «сейчас, возможно, будет что-то интересное», заставляет нас снова и снова тянуться к телефону, открывать приложение, прокручивать ленту.

Ритуал становится зависимостью, когда между триггером и действием исчезает пауза. В норме вы чувствуете скуку или тревогу, затем принимаете решение: «я посмотрю телефон 2 минуты». При зависимости решение исчезает — рука тянется к устройству автоматически, ещё до того, как вы осознали желание. Это называется «автоматичностью поведения». Нейробиологически это означает, что контроль перешёл от префронтальной коры (центр планирования и волевого контроля) к базальным ганглиям и другим подкорковым структурам, отвечающим за привычки. Хорошая новость в том, что нейропластичность работает в обе стороны: вы можете переучить свой мозг, создав новые, осознанные ритуалы. Плохая новость в том, что старые автоматизмы не исчезают бесследно — их нужно постоянно «перезаписывать».

Ещё один фактор, превращающий ритуал в зависимость, — это переменное подкрепление. Если бы каждое открытие приложения приносило вам гарантированную награду (например, сообщение от любимого человека), вы бы довольно быстро пресытились. Но алгоритмы показывают вам случайный контент: смешное видео, траурную новость, рекламу, пост друга. Вы никогда не знаете, что попадётся. Именно эта непредсказуемость делает скроллинг и проверку уведомлений такими же затягивающими, как игра в однорукого бандита. Исследования показывают, что мыши нажимают на рычаг в три раза чаще, если награда выпадает случайно, чем если она гарантирована. То же самое происходит с вами, когда вы обновляете ленту.

Наконец, современные ритуалы зависимости почти всегда встроены в более широкую экосистему. Вы не просто проверяете телефон — вы делаете это, сидя на унитазе, стоя в очереди за кофе, в паузе между встречами, лёжа в кровати перед сном. Каждый контекст становится дополнительным триггером. Ваш мозг учится: «место туалет = можно подлистать ленту», «время 23:00 = надо проверить уведомления». Чем больше таких контекстуальных якорей, тем прочнее ритуал. Разорвать его, не меняя окружение, почти невозможно — поэтому в мануале мы будем много говорить о дизайне среды.

Отличие джулсинга от других ритуалов

Термин «джулсинг» мы будем использовать в расши-

ренном значении, выходящем за рамки вейпинга. Исходно слово появилось в англоязычной подростковой субкультуре примерно в 2015–2017 годах, когда компания Juul выпустила компактное устройство для электронных сигарет, заряженное солями никотина в высокой концентрации. Устройство напоминало USB-флешку, его можно было незаметно использовать где угодно: в школе, на работе, в общественном транспорте. Затычка давала быстрый никотиновый удар, который длился всего несколько минут, после чего рука снова тянулась к устройству. Подростки называли этот процесс «джулинг» (juuling) — короткое, почти рефлекторное действие, повторяющееся десятки раз в день.

Позже термин начал использоваться метафорически для описания любых микродействий, которые дают мгновенное, но короткое удовлетворение. Джулсинг — это не просто курение вейпа. Это проверка лайков, пролистывание рилс, откусывание кусочка шоколада, глоток газировки, щелчок по иконке приложения, чтобы посмотреть, не появилось ли красное уведомление. Все эти действия объединяет несколько ключевых черт.

Первая черта — микроскопическая длительность. Каждый акт джулсинга занимает от 3 до 15 секунд. Он настолько короток, что сознание не успевает его отмаркировать как событие. Вы не говорите себе: «сейчас я совершаю действие, которое может быть вредным». Вместо этого: «я просто быстро глотну», «я только одним глазом посмотрю», «я

ответчу одним смайликом». Эта кратковременность обманывает систему самоконтроля. Ведь если действие длится 5 секунд, кажется, что оно ничего не стоит. Но 200 таких действий по 5 секунд — это почти 17 минут чистой рутины, не считая времени, которое нужно, чтобы вернуть фокус внимания на основную задачу.

Вторая черта — высокая частота. В отличие от классических зависимостей, где приём вещества может происходить несколько раз в день (например, алкоголь вечером или сигареты раз в час), джулсинг может повторяться каждые 2–5 минут. Человек, который много работает за компьютером, может проверять телефон 60–80 раз за рабочий день, даже не отдавая себе в этом отчёта. Каждая такая проверка — это микропереключение контекста, которое отнимает когнитивный ресурс. Исследования показывают, что даже если вы посмотрели на телефон на 2 секунды и ничего там не сделали, вашему мозгу требуется в среднем 23 секунды, чтобы вернуться в прежний режим концентрации. Умножьте 23 секунды на 60 проверок — получите 23 минуты потерянного времени только на «раскачку».

Третья черта — отсутствие насыщения. Классический зависимый в конце концов чувствует пресыщение: после трёх рюмок водки или двух сигарет подряд наступает момент, когда организм сигнализирует «хватит». В джулсинге такого сигнала нет, потому что каждое микродействие слишком слабо, чтобы вызвать полноценное насыщение. Вы можете листать

ленту часами, и каждое следующее видео будет казаться таким же потенциально интересным, как и первое. Алгоритмы подстраиваются так, чтобы вы никогда не достигали точки «всё, больше не хочу». Более того, иногда усталость от джулсинга маскируется под скуку — и вы переключаетесь на другое приложение, просто чтобы сменить стимуляцию.

Четвёртая черта — низкая социальная стигма. Общество осуждает алкоголика, курильщика или игромана. Но почти никто не осудит человека, который «просто проверил телефон» или «сделал маленький глоток вейпа». Наоборот, джулсинг часто поощряется как форма микроотдыха: «сделай перерыв, посмотри рилс», «выпей кофе, развейся». Психологи и коучи советуют «микропаузы», не уточняя, что микропауза с телефоном — это не отдых, а продолжение стимуляции в другом ключе. Из-за социального одобрения джулсинг трудно распознать как проблему. Вы можете жаловаться, что «залипаете в телефоне», но редко кто скажет: «у меня ритуал зависимости от микродействий». Отсутствие языка для описания — одна из главных трудностей.

Как устроен этот мануал

Этот мануал — не академический труд и не программа самопомощи в духе «12 шагов». Это, скорее, карта местности, по которой вы путешествуете. Местность называется «современные ритуалы зависимости», и вы уже в ней находитесь, хотите вы того или нет. Задача мануала — не заставить вас отказаться от всех ритуалов раз и навсегда, а дать инстру-

менты, чтобы замечать их, понимать их устройство и, если вы сочтёте нужным, изменять.

Мы разбили материал на десять частей. Вторая часть будет посвящена анатомии джулсинга: из каких фаз состоит один цикл и почему его трудно заметить. Третья часть — ритуалам скроллинга и бесконечной ленты, которые, возможно, занимают больше всего вашего времени. Четвёртая часть разбирает дофаминовое голодание как антиритуал — способ временно отказаться от сверхстимулов. Пятая часть — ритуалам лайков и репостов, где социальное одобрение превращается в валюту. Шестая часть — геймификации и ритуалам достижений (серии, бейджи, таблицы лидеров). Седьмая часть — цифровому минимализму и осознанному использованию технологий. Восьмая часть — ритуалам самопрезентации в соцсетях (сторис, фильтры, сравнение). Девятая часть — зависимости от коротких вертикальных видео (тикток, рилс, шортс). И наконец, десятая часть подводит итоги и даёт пошаговую инструкцию по трансформации ритуалов.

Каждая часть содержит не только теорию, но и конкретные упражнения. Эти упражнения — не домашнее задание в школе, которое вы должны сдать. Это эксперименты над собой. Некоторые из них могут показаться неудобными, даже неприятными. Например, посчитать, сколько раз вы проверяете телефон за час, или прожить день без уведомлений. Дискомфорт — это не признак того, что упражнение непра-

вильное, а наоборот, свидетельство того, что ритуал имеет реальную власть над вами. Именно в точках дискомфорта происходит изменение.

Важно: вы не обязаны проходить мануал последовательно от первой части к десятой. Если вас особенно волнует скроллинг в TikTok, можете начать с девятой части. Если вы чувствуете, что застряли в геймификации фитнес-приложений — шестая часть к вашим услугам. Однако мы рекомендуем хотя бы бегло прочитать все части, потому что ритуалы зависимости имеют обыкновение перетекать друг в друга. Человек, который избавился от скроллинга в соцсети, может начать залипать в YouTube Shorts. Или вместо джулсинга вейпом начать джулсить кофеином. Понимание общих принципов поможет вам распознавать новые формы, как только они возникнут.

Основные понятия, которые мы будем использовать

Прежде чем двигаться дальше, введём и зафиксируем несколько ключевых терминов. Они будут встречаться в каждой части, и их значение важно понимать одинаково.

Ритуал зависимости — как уже говорилось, это заученная последовательность действий, запускаемая триггером и приводящая к кратковременному облегчению или удовольствию. Ключевое слово «заученная» означает, что для её выполнения не нужно прилагать волевое усилие — она происходит автоматически.

Триггер — любой внутренний или внешний сигнал, ко-

торый запускает ритуал. Внутренние триггеры: скука, тревога, чувство одиночества, усталость, голод, половой позыв. Внешние триггеры: звук уведомления, вид телефона на столе, проход мимо вейп-шопа, реклама, взгляд на часы, смена активности (например, окончание рабочей встречи). У большинства людей есть 3–5 главных триггеров, на которые приходится 80% всех ритуалов. Ваша задача в упражнениях — выявить свои.

Микродействие — действие продолжительностью до 10 секунд, которое совершается автоматически и почти не отслеживается сознанием. Типичные примеры: провести пальцем по экрану, чтобы обновить ленту; сделать затяжку; открыть холодильник и закрыть его; нажать кнопку «лайк»; взять телефон со стола, увидеть, что нет уведомлений, и положить обратно. Последнее — особенно показательное микродействие: вы даже не успели открыть ни одно приложение, но ритуал уже совершён, и он уже отвлёт вас.

Дофаминовая петля — нейробиологический механизм, лежащий в основе большинства зависимостей. Состоит из четырёх фаз: триггер, действие, награда, инвестиция. Фаза инвестиции — самая интересная: мозг тратит ресурс (внимание, ожидание) на то, чтобы предвосхитить награду. Именно предвкушение, а не сама награда, заставляет нас повторять действие. Когда вы прокручиваете ленту в поисках «чего-нибудь интересного», дофаминовые нейроны работают на полную мощность. Как только вы нашли интересный

пост, уровень дофамина падает — и вы снова ищите следующий.

Антиритуал — намеренное, осознанное действие, противоположное ритуальному. Если ваш ритуал — взять телефон при пробуждении, то антиритуалом будет 5 минут лежать с закрытыми глазами, перебирая пальцами ног. Антиритуал не должен быть героическим усилием воли. Напротив, он должен быть простым, почти дурацким, чтобы его можно было выполнить без сопротивления. Антиритуал не заменяет ритуал, а создаёт паузу, в которой вы можете выбрать: вернуться к старому ритуалу или сделать что-то другое.

Дизайн среды — практика организации физического и цифрового пространства таким образом, чтобы здоровые ритуалы были лёгкими, а нездоровые — трудными. Например, положить телефон в ящик стола во время работы — это элемент дизайна среды. Удалить приложение с главного экрана, спрятать его в папку — тоже. Дизайн среды не требует силы воли в момент искушения, потому что искушение просто не возникает так легко. Большая часть мануала — про то, как перестроить среду, а не себя.

Почему важно говорить о ритуалах именно сейчас

Мы живём в исторический момент, когда технологии первый раз в истории человечества получили доступ к нашей системе внимания и вознаграждения в таком масштабе. Никогда прежде ни одна сила не могла влиять на поведение миллиардов людей в реальном времени, подстраиваясь под каж-

дого индивидуально. Алгоритмы рекомендаций на платформах вроде TikTok, YouTube — это не пассивные инструменты, а активные агенты, которые обучаются на каждом вашем движении: на чём вы задержали взгляд на 0,3 секунды дольше, на каком видео моргнули чаще, какое пролистали мгновенно. Эти алгоритмы не имеют сознания, но они спроектированы так, чтобы максимизировать одну метрику: время, которое вы проводите в приложении.

Эта гонка за временем внимания породила целую индустрию «поведенческого дизайна». Тристан Харрис, бывший специалист по этике в Google, назвал это «гонкой на дно человеческого мозга». Компании соревнуются не в том, кто сделает более полезный продукт, а в том, чей продукт вызовет более сильную привычку, более частые возвращения, более автоматическое поведение. Многие из этих приёмов (бесконечная прокрутка, исчезающие уведомления, случайные награды) были впервые изучены в лабораториях психологии на крысах и голубях, а теперь применяются на вас.

При этом общественное сознание только начинает вырабатывать иммунитет. Ещё 10 лет назад считалось странным говорить о «зависимости от соцсетей». Сегодня Всемирная организация здравоохранения включила «игровое расстройство» в международную классификацию болезней, а эксперты обсуждают возможность включения и других поведенческих зависимостей. Но между признанием проблемы и практическими инструментами для её решения — огромная про-

пасть. Этот мануал — попытка заполнить пропасть конкретными, проверенными методами, которые не требуют ни клинического диагноза, ни дорогостоящей терапии (хотя в тяжёлых случаях терапия, конечно, необходима).

Ещё одна причина говорить о ритуалах именно сейчас — пандемия COVID-19 и её последствия. Карантины, удалённая работа, социальное дистанцирование резко увеличили время, которое люди проводят перед экранами. Многие приобрели новые ритуалы зависимости: бесконечные зумы, скроллинг новостей о заболеваемости, доставка еды вместо похода в магазин. Постковидная тревожность и неопределённость только усилили потребность в быстрых, предсказуемых микродозах удовольствия. Мы не знаем, вернёмся ли когда-нибудь к «норме» допандемийного времени, но уже сейчас ясно, что многие экранные привычки останутся с нами надолго. Поэтому так важно научиться отличать осознанное использование технологий от автоматического рабства.

Наконец, последняя причина — это цена невнимания. Когда вы живёте в режиме постоянного джулсинга, ваша жизнь фрагментируется на миллион микроэпизодов. Вы не можете глубоко читать, потому что каждые 3 минуты вас дёргает уведомление. Вы не можете слушать другого человека, потому что ваша рука тянется к телефону. Вы не можете быть наедине со своими мыслями, потому что тишина вызывает дискомфорт, который немедленно хочется заглушить скроллингом. В долгосрочной перспективе это ведёт к эрозии само-

го фундамента личности: способности к устойчивому вниманию, рефлексии, творчеству. Многие мыслители называют это «кризисом субъектности»: мы перестаём быть авторами собственной жизни и становимся персонажами, которыми управляют алгоритмы. Ритуалы зависимости — это не просто вредная привычка. Это форма медленного, тихого отступления человеческого.

Упражнение к первой части

Как и обещано, каждую часть заканчивает практическое упражнение. Первое упражнение самое простое — и одновременно самое трудное, потому что оно требует от вас всего лишь замечать. Вам не нужно ничего менять, не нужно запрещать себе что-либо, не нужно чувствовать вину. Только наблюдать.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне (парадоксально, но телефон тоже сгодится, только постарайтесь не отвлекаться на другие приложения). На одну неделю — семь дней — вы будете вести «Журнал микродействий». Ваша задача: каждый раз, когда вы замечаете, что ваша рука автоматически потянулась к какому-либо объекту ритуала (телефон, планшет, вейп, пульт, холодильник, упаковка печенья), вы ставите простую пометку. Можно ставить точку в блокноте каждый раз, когда вы поймали себя на автоматизме. В конце дня вы подсчитываете количество точек.

Чтобы сделать наблюдение более информативным, можно добавить три графы: «триггер», «действие», «длительность».

Но для первого дня достаточно простого счёта. Задача не в том, чтобы получить точные числа, а чтобы начать замечать сам факт автоматизма. Большинство людей на второй-третий день такого ведения обнаруживают, что их ритуалы гораздо чаще, чем они думали. Например, вы можете оценивать, что проверяете телефон 20 раз в день, а в реальности окажется 60–80 раз. Это не потому, что вы обманывали себя, а потому, что ритуалы по определению происходят вне сознательного контроля.

Важное предостережение: не пытайтесь в течение этой недели сократить количество микродействий. Просто замечайте и записывайте. Если вы начнёте бороться с ними прямо сейчас, вы создадите дополнительный стресс и, скорее всего, сорвётесь. Первая ступень освобождения от любого автоматизма — это осознание, а не усилие. Представьте, что вы учёный, который изучает поведение интересного испытуемого (вас самих). Учёный не злится на испытуемого, не пытается его переделать, он просто собирает данные.

В конце недели вы увидите некоторые закономерности. Например, пик микродействий приходится на вторую половину дня, или на время после обеда, или когда вы сидите в ожидании чего-либо. Запишите эти наблюдения. Они пригодятся вам, когда мы будем переходить к следующим частям, где начнём работать с конкретными ритуалами. Если вы пропустили несколько дней — не страшно. Начните сначала. Главное — не корить себя. Костер самообвинения только от-

влекает от настоящей работы.

И последнее: когда вы закончите неделю наблюдений, сядьте и напишите короткий абзац (3–5 предложений) о том, что изменилось в вашем восприятии. Чувствуете ли вы себя более внимательным? Появилось ли у вас чувство, что раньше вы жили во сне, а теперь начинаете просыпаться? Или, наоборот, вы почувствовали тревогу от того, как много автоматического в вашей жизни? Всё это нормально. Вторая часть мануала начнётся там, где заканчивается это упражнение: мы разберём анатомию джулсинга до косточки, чтобы вы могли увидеть каждый винтик своего поведения. Но сначала — просто смотрите. Ничего не делайте. Только смотрите. Это уже огромный шаг.

Часть 2. Джулсинг: происхождение и анатомия ритуала

Этимология и контекст появления

Слово «джулсинг» пришло в русскоязычный обиход из английского языка относительно недавно, но явление, которое оно описывает, существовало всегда — просто не имело названия. Исходный термин *juuling* (произносится примерно как «джу́линг») возник в середине 2010-х годов в США вместе с ростом популярности бренда Juul. Компания Pax Labs выпустила это устройство в 2015 году, и оно мгновенно стало хитом среди подростков и молодых взрослых. Почему? Juul выглядел как обычная USB-флешка, его можно было заряжать от компьютера, он не производил густого пара и почти не имел запаха. Учителя, родители, начальники не могли отличить устройство для курения от накопителя данных. Внутри картриджа (под названием «под») содержалась жидкость с солями никотина в концентрации 5% — что примерно эквивалентно целой пачке обычных сигарет в одном миллилитре.

Затяжка из Juul давала никотиновый удар за 3–5 секунд: никотин в форме солей быстрее всасывается в кровь через лёгкие и быстрее достигает мозга, чем свободный никотин в классических электронных сигаретах. Примерно через 5–

10 минут уровень никотина падал, и наступал микродискомфорт, который требовал новой затяжки. Подростки называли это действие *juuling*: достать устройство из кармана, сделать быструю, почти незаметную затяжку, спрятать обратно. Весь цикл занимал 10–15 секунд. Учителя сообщали, что ученики делают это на уроках, пряча Juul в рукаве или за воротником. Ритуал стал настолько распространённым, что в 2018 году Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (FDA) назвало эпидемию использования Juul среди молодёжи «кризисом общественного здравоохранения».

Однако со временем термин *juuling* вышел за пределы вейп-культуры. Сначала его стали использовать в ироничном смысле: «он джулсит свой телефон», если человек постоянно проверяет уведомления. Потом метафора закрепилась. Сегодня «джулсинг» в широком смысле — это любое микродействие, которое вы совершаете с частотой от нескольких раз в минуту до одного раза в несколько минут, которое занимает не более 10 секунд, которое не требует сознательного планирования и которое даёт быстрое, но очень короткое облегчение или удовольствие. Вы можете джулсить никотин, кофеин, сахар, социальные сети, видеоконтент, музыку, покупки, даже дыхание (если используете специальные техники). Важно не вещество или объект, а структура ритуала: триггер микроакт разрядка быстрое затухание возвращение дискомфорта.

Почему же нам важно именно это слово? Потому что оно даёт имя тому, что раньше оставалось невидимым. Как только у явления появляется имя, вы можете его заметить, обсудить, проанализировать. Вы можете сказать: «Я сейчас джулшу» — и это уже акт осознания. В этом мануале мы будем использовать «джулсинг» как зонтичный термин для всех быстрых, повторяющихся, полуавтоматических ритуалов, которые фрагментируют ваше внимание. Запомните: неважно, что именно вы делаете — затягиваетесь, скроллите, кликаете, глотаете. Важна форма.

Анатомия одного цикла джулсинга

Чтобы понять, как работает джулсинг, нужно разобрать его на отдельные фазы, как хирург препарирует орган. Каждый цикл длится от 3 до 10 секунд (в редких случаях до 30, если вы, например, допиваете кофе мелкими глотками). Мы выделяем пять обязательных фаз, которые происходят в такой последовательности.

Фаза первая: триггер. Внутренний или внешний сигнал, который запускает автоматическую программу. Внутренние триггеры: легкое чувство скуки (вы ничего не делаете 2–3 секунды), сухость во рту, неприятная мысль, которую хочется отогнать, колебание уровня тревоги, усталость, даже просто ощущение пустоты в руке. Внешние триггеры: звук уведомления, вид телефона на столе, чья-то затяжка рядом, рекламный баннер, переход из одного помещения в другое, окончание разговора. Ключевая характеристика триггера — он по-

что всегда находится чуть ниже порога осознания. Вы не говорите себе «я заметил, что мне скучно, и принял решение развлечься». Вы просто чувствуете дискомфорт и тут же, без паузы, переходите ко второй фазе.

Фаза вторая: потягивание/доставание. Это движение руки к объекту. В нейробиологии это называется «аппетентивное поведение» — подготовительные действия, которые сокращают расстояние между вами и источником награды. Вы тянетесь к телефону, подносите вейп ко рту, открываете холодильник, щёлкаете мышкой на иконку браузера. Эта фаза длится меньше секунды, но она критически важна: именно в этот момент мозг уже предвкушает удовольствие. Уровень дофамина начинает расти ещё до того, как вы совершили микродействие. Многие люди описывают это как «рука сама тянется». Это точное описание: действительно, моторная программа запускается раньше, чем сознательное «я» успевает вмешаться.

Фаза третья: микродействие. Собственно то, ради чего всё затевалось. Одна затяжка, один свайп вверх, один клик на лайк, один глоток, одно нажатие на кнопку воспроизведения следующего трека. Эта фаза — самая короткая, часто менее секунды. Содержание действия может быть любым, но важна его форма: оно завершённое, целостное и не требует продолжения. Вы можете сделать одну затяжку и убрать вейп. Можете поставить один лайк и закрыть приложение. Теоретически на этом всё может закончиться. Но практически —

редко, потому что следующая фаза подталкивает к повторению.

Фаза четвёртая: разрядка. Изменение внутреннего состояния, которое наступает через 1–3 секунды после микродействия. Напряжение падает, тревога снижается, скука исчезает, появляется легкое удовлетворение, чувство «я что-то сделал, я не просто сижу». Эта разрядка — главный позитивный подкрепляющий фактор. Важно: разрядка почти никогда не бывает интенсивной. Это не оргазм, не взрыв радости. Это скорее «выдох», сброс крошечного избыточного напряжения. Именно из-за своей слабости разрядка не насыщает — вы можете испытывать её снова и снова, каждые несколько минут, не достигая точки пресыщения.

Фаза пятая: затухание. Через 20–60 секунд эффект разрядки полностью исчезает. Более того, часто возвращается исходный дискомфорт, но уже чуть усиленный — либо из-за чувства вины («зачем я это сделал?»), либо из-за осознания, что проблема не решена (вы поставили лайк, но отчёт так и не написан). В этот момент триггер возникает снова, и цикл повторяется. Так формируется петля: разрядка — затухание — возвращение триггера — новое потягивание. Внешне это выглядит как серия одинаковых движений с интервалом в 1–2 минуты.

Если вы когда-нибудь наблюдали за человеком, который сидит в телефоне и раз за разом проводит пальцем по экрану, не меняя выражения лица, — вы видели цикл джулсинга

в чистом виде. У него нет цели. Нет прогресса. Есть только ритм: триггер, достать, действие, разрядка, затухание, триггер.

Почему джулсинг так трудно заметить

Представьте, что кто-то капает вам на ладонь воду с интервалом в 2 секунды. Первые несколько капель вы почувствуете, но через минуту ваши рецепторы адаптируются, и вы перестанете замечать отдельные капли — только влажность в целом. То же самое происходит с джулсингом. Каждое отдельное микродействие настолько коротко и малозатратно, что ваше сознание не маркирует его как событие. Вы не формируете воспоминание «я только что сделал затяжку» или «я только что проверил телефон». Вместо этого вы помните, что «вроде бы смотрел что-то в телефоне, но не помню что». Как только ритуал становится фоновым, он становится и невидимым.

Кроме того, джулсинг часто совмещается с другими действиями. Вы можете джулсить во время разговора (не глядя достать телефон и проверить уведомления, одновременно кивая собеседнику), за рулём (достать вейп на красном свете), во время чтения книги (каждые 2 минуты отрываться на крошечную проверку почты). Многозадачность в классическом понимании — миф, мозг не может делать два дела одновременно. Но микродействия настолько коротки, что создают иллюзию плавного переключения. Вы не чувствуете рывка, потому что рывок длится 1 секунду. Однако каждый

такой микропереключатель стоит когнитивной цены: чтобы вернуться к исходной задаче, нужно от 15 до 25 секунд. Если у вас 40 микропереключений в час, вы теряете 10–15 минут чистой «раскачки» — времени, когда мозг работает вхолостую.

Ещё одна причина невидимости — отсутствие явного вреда. Если вы выпьете литр водки, вы почувствуете себя плохо. Если вы покурите пачку сигарет подряд, у вас заболит голова и будет тошнота. Но после 50 микродействий джулсинга у вас не будет симптомов отравления. Будет только смутное чувство усталости, «тумана в голове», раздражительности. Вы спишете это на недосып, на погоду, на трудный день на работе. Связь между джулсингом и плохим самочувствием почти никогда не проводится, потому что вред накапливается постепенно и не имеет одного ответственного момента. В медицине это называется «эффект лягушки в кипятке»: если повышать температуру медленно, лягушка не выпрыгнет. Так и вы не замечаете, как ваш когнитивный ресурс тает день за днём.

Наконец, социальная нормализация играет огромную роль. Оглянитесь вокруг в общественном месте: в метро, в кафе, в очереди. Сколько людей не смотрят в телефон? Единицы. Джулсинг стал маркером «нормального» поведения. Если вы не проверяете телефон 5 минут, окружающие могут подумать, что с вами что-то не так. Вы сами можете почувствовать дискомфорт: «что-то я давно не брал в руки теле-

фон, наверное, пропустил важное сообщение». Этот социальный контекст закрепляет ритуал. Ваше поведение — не ваше, а толпы. И когда все вокруг делают одно и то же, заметить это действие почти невозможно — оно становится воздухом.

Нейробиология микродействия

За каждым актом джулсинга стоит конкретный нейробиологический процесс, который можно описать на уровне систем мозга. Давайте разберём его шаг за шагом, не углубляясь в излишние детали, но достаточно подробно, чтобы вы поняли: ваши ритуалы — не «слабость характера», а предсказуемая работа нервной системы.

Когда вы чувствуете триггер (скуку, тревогу, пустоту), в вашем мозге активируется область под названием миндалевидное тело (амигдала). Её задача — оценивать угрозу и дискомфорт. Скука для амигдалы — это слабый сигнал неоптимальности: «что-то не так, это состояние не приносит пользы, его нужно изменить». Амигдала посылает сигнал в прилежащее ядро (*nucleus accumbens*) — центр удовольствия и мотивации. Прилежащее ядро в ответ начинает выделять дофамин, но не в момент получения награды, а в момент ожидания. Именно этот выброс дофамина вы чувствуете как «предвкушение» — легкое возбуждение, желание действовать.

Одновременно включается полосатое тело (стриатум), которое отвечает за привычные двигательные программы. Ес-

ли вы совершали это микродействие сотни раз, в стриатуме сформировался «моторный энграмм» — заученная последовательность движений, которая выполняется без участия сознания. Ваша рука знает, как достать телефон из кармана, разблокировать его, открыть и сделать свайп — всё это за 2 секунды и без размышлений. Сознательный контроль (префронтальная кора) в этот момент практически неактивен. Именно поэтому попытки «просто взять себя в руки» часто проваливаются: вы пытаетесь силой воли вмешаться в процесс, где воля уже отключена.

Теперь самое важное: дофаминовый ответ на само микродействие (на награду) обычно слабее, чем на его ожидание. Когда вы делаете затяжку или прокручиваете ленту, уровень дофамина ненадолго повышается, а затем быстро падает ниже исходного уровня. Это падение ниже базового уровня вызывает микродискомфорт — именно он становится тем самым триггером для следующего цикла. То есть джулсинг сам себя подпитывает: чем больше вы его делаете, тем сильнее падает дофамин после каждого действия, и тем сильнее вам хочется повторить, чтобы вернуться к нормальному уровню. Это называется «дофаминовая толерантность»: рецепторы привыкают к частым выбросам и требуют всё больше стимуляции для того же эффекта.

В хроническом режиме джулсинга происходят долгосрочные изменения. Прилежащее ядро увеличивает плотность дофаминовых рецепторов D1 и D2, что делает его более

чувствительным к любым сигналам, связанным с ритуалом. Одновременно префронтальная кора (ваш центр самоконтроля) теряет связи с прилежащим ядром — вы буквально отучаете себя контролировать эти импульсы. Исследования с функциональной МРТ показывают, что у людей с высокой зависимостью от соцсетей паттерны активации мозга напоминают таковые у людей с наркотической зависимостью. Разница только в том, что объект зависимости — не героин, а свайп.

Хорошая новость в том, что мозг пластичен. Когда вы перестаёте джулсить, уровень дофамина постепенно нормализуется, а связи префронтальной коры восстанавливаются. Упражнения из этого мануала как раз и направлены на то, чтобы дать мозгу возможность «перепрошиться». Но для этого нужно сначала понять, что именно вы делаете — и перестать автоматически тянуться за следующей микродозой.

Социальное одобрение джулсинга

Как уже упоминалось, джулсинг редко осуждается обществом. Напротив, он часто встроен в корпоративную культуру, образовательную среду и семейные ритуалы как форма «отдыха» или «переключения». В офисах с открытой планировкой вы видите, как сотрудники берут телефон каждые 3–5 минут. Это не считается нарушением трудовой дисциплины — это считается нормой. Руководители сами делают то же самое. Некоторые компании даже устанавливают «зоны отдыха» с гамаками и телефонами, поощряя микроперерывы.

вы. Проблема в том, что эти перерывы не отдыхают, а только сильнее истощают когнитивный ресурс.

В социальных сетях джулсинг и вовсе ритуализирован до уровня этикета. Не ответить на сообщение в течение 10 минут — значит проявить неуважение. Не поставить лайк другу под фото — показать холодность. Не пролистать сторис — «выпасть из контекста». Цифровая вежливость требует от вас постоянного, частого, хоть и микроскопического участия. Вы не можете игнорировать телефон, потому что иначе нарушите негласные правила. Этот социальный прессинг превращает джулсинг из личного выбора в обязательство. Вы делаете это не потому, что хотите, а потому, что «так надо». И если вы попытаетесь прекратить, столкнётесь с недоумением окружающих: «ты чего, обиделся? почему не отвечаешь?»

Особенно ярко социальное одобрение проявляется в парах и семьях. Многие люди жалуются, что их партнёр постоянно сидит в телефоне, но сами делают то же самое. Совместный джулсинг (оба лежат на диване и листают ленты, не разговаривая) стал настолько распространён, что получил шуточное название «параллельное одиночество». Социальная норма допускает это поведение — ведь «каждый имеет право на отдых». Но если задуматься, что это за отдых, когда вы не общаетесь с близким человеком, не делитесь впечатлениями, не смотрите друг на друга? Ритуал зависимости маскируется под приватность и самостоятельность.

Важно понимать: мы не призываем вас бойкотировать все социальные нормы. Но мы призываем вас осознавать, что «нормально» — не значит «полезно». 200 лет назад нормой было кровопускание при лихорадке. Норма меняется. И сейчас, возможно, мы находимся в той исторической точке, когда джулсинг перестанет быть нормой — но только если достаточное количество людей его осознает и начнёт иначе организовывать свою жизнь.

Различие между джулсингом и осознанным микроотдыхом

В этом мануале мы много критикуем джулсинг, но важно не впасть в другую крайность — считать, что любые короткие действия вредны. Осознанный микроотдых — это совсем другое явление, и его мы, наоборот, рекомендуем. Как отличить одно от другого?

Осознанный микроотдых имеет четыре отличительных признака. Во-первых, он планируется. Вы заранее решаете: «Сейчас я сделаю паузу на 30 секунд, чтобы подышать» или «После каждого часа работы я буду вставать и пить воду». План может быть гибким, но он существует. Вы не просто реагируете на триггер, а реализуете намерение. Во-вторых, он сосредоточен на теле или окружающей среде, а не на экране. Микроотдых — это потянуться, посмотреть в окно, сжать и разжать кисти, сделать несколько шагов, выпить стакан воды, закрыть глаза и послушать дыхание. Всё это не требует цифрового устройства и не активирует дофаминовую петлю

случайной награды.

В-третьих, осознанный микроотдых не создаёт иллюзию многозадачности. Вы полностью прекращаете основную деятельность и целиком переноситесь в отдых на эти 30 секунд. Вы не «быстро проверяете телефон в перерыве», потому что проверка телефона — это не перерыв, это другая форма работы (информационная). В-четвёртых, после осознанного микроотдыха вы чувствуете лёгкое обновление, а не усталость или вину. Вы можете заметить, что дыхание выровнялось, напряжение в плечах уменьшилось, взгляд стал яснее. Это субъективный маркер, но он очень надёжный.

Джулсинг, напротив, почти всегда заканчивается чувством «я только что зря потратил время» или «я отвлёкся, и теперь трудно вернуться в работу». Это чувство — сигнал, что вы не отдыхали, а подпитывали зависимость. Если вы не уверены, к какой категории относится ваше действие, задайте себе вопрос: «Могу ли я остановиться прямо сейчас и не испытывать дискомфорта от остановки?» Если да — вероятно, это был осознанный отдых. Если нет, и вы чувствуете желание сделать ещё одно микродействие — перед вами джулсинг.

Научиться различать эти два состояния — одна из главных задач второй части мануала. В дальнейшем мы будем учиться замещать ритуалы джулсинга на осознанные микроотдыхи. Но сначала нужно просто заметить разницу на собственном опыте.

Упражнение к второй части

Упражнение этой части называется «Микроскоп для джулсинга». Вам понадобится блокнот (бумажный предпочтительнее, но подойдут и заметки в телефоне — только закройте все другие приложения на время выполнения). В течение трёх дней подряд вы будете фиксировать каждый случай джулсинга, который сумели заметить. Заметить — уже трудно, поэтому не расстраивайтесь, если в первый день у вас получится всего 5–10 записей. Их будет больше по мере тренировки.

Для каждого акта джулсинга запишите четыре параметра:

1. Время и контекст (например, «14:30, сижу за рабочим столом, передо мной открыт отчёт»).
2. Триггер (что именно произошло за секунду до того, как рука потянулась? «Почувствовал сухость в глазах», «Зазевался от скуки», «Услышал звук уведомления», «Коллега прошёл мимо с чашкой кофе»).
3. Микродействие (одним предложением: «Достал вейп, сделал одну затяжку, убрал», «Открыл Telegram, посмотрел, нет ли новых сообщений, закрыл», «Поставил лайк под случайным постом»).
4. Ощущение через 1 минуту («Чувствую лёгкое облегчение, но уже через 30 секунд снова хочется», «Немного стыдно, что отвлёкся», «Почти ничего не изменилось, только потратил время»).

Важно: не пытайтесь ничего менять. Не запрещайте се-

бе джулсить. Не пытайтесь сократить количество. Только наблюдайте и записывайте. Если вы начнёте бороться, вы создадите дополнительное напряжение и исказите данные. Ваша роль сейчас — нейтральный регистратор, а не судья.

В конце каждого дня подсчитывайте общее количество зафиксированных джулсингов. Не удивляйтесь, если в понедельник их 30, во вторник 45, а в среду 22. Разброс нормален, он зависит от усталости, стресса, внешних обстоятельств. Более важно заметить паттерны: в какое время суток джулсинг чаще всего? Какие триггеры лидируют? Есть ли микродействия, которые повторяются по 10–20 раз в день?

На четвёртый день, когда данные собраны, сядьте и напишите краткий «паспорт своего джулсинга»: топ-3 триггера, топ-3 микродействия, средняя частота в час, самое «заразное» время дня. Этот паспорт вы будете использовать в третьей части, когда мы перейдём к скроллингу и другим ритуалам. Повесьте его на видное место или сохраните в отдельный файл. Теперь вы не просто «человек, который много отвлекается», а исследователь собственного поведения. Это уже половина пути к свободе от автоматизмов.

В третьей части мы углубимся в самый распространённый вид джулсинга — скроллинг бесконечных лент. Вы узнаете, почему алгоритмы специально созданы для того, чтобы вы не могли оторваться, и какие конкретные техники позволяют разорвать петлю «свайп — дофамин — свайп». Но сначала — три дня наблюдения. Ничего не делайте, только смотрите.

Смотреть — это уже действие.

Часть 3. Ритуалы скроллинга и бесконечной ленты

Что такое скроллинг как современный ритуал

Скроллинг — от английского to scroll, «прокручивать» — стал, пожалуй, самым массовым ритуалом зависимости XXI века. Если джулсинг в узком смысле требует физического объекта (вейп, телефон, еда), то скроллинг может обходиться одним лишь пальцем и экраном. Вы сидите в транспорте, стоите в очереди, лежите в кровати, сидите на совещании — и ваш большой палец совершает одно и то же движение снова и снова: провести вверх по стеклу, обновляя ленту новостей, видео или изображений. Это действие настолько простое и низкоэнергетическое, что его можно повторять часами, почти не уставая физически. Устаёт только мозг, но эту усталость вы списываете на что угодно, только не на скроллинг.

Ключевое отличие скроллинга от целенаправленного поиска информации — отсутствие конечной цели. Когда вы ищете расписание поезда или рецепт пирога, у вас есть точка остановки: вы нашли нужное и закрываете приложение. Скроллинг же бесцелен по определению. Вы не знаете, что ищете, вы просто «смотрите, что там дальше». И «дальше» никогда не заканчивается, потому что современные платформы (TikTok, YouTube, Twitter, Reddit, Pinterest, LinkedIn

— везде) используют технику бесконечной ленты. Раньше, в эпоху веб-страниц с пагинацией, вы доходили до конца страницы и видели кнопку «далее». Это был естественный стоп-сигнал. Бесконечная лента убрала этот сигнал. Вы скроллите вниз, а снизу подгружается новый контент. Вы можете скроллить вечно. И платформы на это рассчитывают.

Скроллинг как ритуал зависимости обладает всеми признаками, которые мы обсуждали в первых двух частях. Он микроскопичен: одно движение занимает меньше секунды. Он высокочастотен: вы можете делать 30–60 скроллов в минуту, особенно если быстро пролистываете неинтересные посты. Он не приводит к насыщению: каждое новое видео или фото может оказаться тем самым «бриллиантом», который подарит дофаминовую вспышку. И он почти полностью автоматизирован: вы можете скроллить, одновременно разговаривая, слушая подкаст или даже думая о другом. Рука живёт своей жизнью.

В этом мануале мы будем различать два подвида скроллинга. Первый — информационный скроллинг, когда вы просматриваете текстовые посты, новости, статьи. Он хотя бы потенциально может принести новые знания. Второй — развлекательный скроллинг, короткие видео, мемы, картинки. Его функция — чисто дофаминовая, информация там почти нулевая. Оба подвида могут становиться ритуалами зависимости, но второй — быстрее и разрушительнее, потому что каждое видео длится 15–60 секунд и полностью сме-

няет контекст. Мы будем говорить в основном о развлекательном скроллинге, но многое применимо и к информационному.

Триггеры скроллинга: от скуки до тревоги

Триггеры скроллинга делятся на три большие категории, и понимание этой классификации поможет вам в упражнениях. Первая и самая мощная категория — скука и ожидание. Человеческий мозг эволюционно не переносит пустоты. Пауза в 5–10 секунд, когда вы ничего не делаете, активирует так называемую «сеть пассивного режима» (default mode network), которая начинает генерировать автобиографические воспоминания, планы на будущее, размышления о себе. Для многих эти размышления неприятны (тревога, чувство вины, сожаления), поэтому мозг ищет способ их заглушить. Скроллинг — идеальный глушитель: он занимает внимание целиком и не оставляет места для внутреннего диалога. Вы стоите в очереди за кофе 30 секунд — и уже достаёте телефон. Вы доехали на лифте до своего этажа — и пока дверь открывается, вы успеваете прокрутить ленту. Каждая микропауза становится триггером.

Вторая категория — избегание дискомфорта. Это более сложные состояния, чем скука: тревога перед сложной задачей, чувство одиночества, усталость, голод, физическая боль (например, головная боль или боль в спине). Скроллинг служит анальгетиком — не физическим, а психологическим. Вы не хотите писать отчёт, потому что он сложный и вызыва-

ет страх неудачи. Вместо того чтобы сесть и начать, вы открываете TikTok. «Пять минут и приступлю» — но пять минут превращаются в час. И чем больше вы откладываете, тем тревожнее становится задача, тем сильнее хочется скроллить дальше. Это классический цикл избегания, который подпитывает сам себя. В нейробиологии это называется «отрицательным подкреплением»: вы делаете действие, чтобы избавиться от неприятного состояния, и это действие закрепляется, потому что неприятное состояние временно уходит.

Третья категория — привычка, привязанная к месту, времени или действию. Это самые прочные триггеры, потому что они работают на уровне условных рефлексов, как у павловских собак. Вы садитесь на унитаз — и автоматически открываете . Вы ложитесь в кровать — и берёте телефон. Вы садитесь в автобус — и начинаете скроллить. Вы закончили есть — и достаёте устройство. В этих случаях даже нет осознаваемого дискомфорта. Просто ваше тело помнит: место X = действие Y. Разорвать такие якоря сложнее всего, потому что они не требуют принятия решения. Вы даже не успеваете подумать «хочу ли я скроллить» — рука уже сделала это. Единственный способ — менять среду или создавать новые якоря, которые будут сильнее старых. Например, положить телефон в другую комнату перед сном или купить механический будильник.

Особая категория триггеров — социальные сигналы. Звук уведомления, вибрация, значок с красным кружком на икон-

ке приложения. Эти сигналы спроектированы так, чтобы вызывать лёгкую тревогу ожидания: «кто-то написал, что-то случилось, я должен это увидеть». Даже если вы знаете, что, скорее всего, там ничего важного нет, дофаминовая система реагирует на неопределённость. Вы открываете приложение, скроллите ленту в поисках уведомления, но уведомление уже исчезло из поля зрения, потому что вы его случайно закрыли. И вы скроллите дальше, надеясь наткнуться на него снова. Социальные сигналы — самые управляемые из всех триггеров, потому что их можно отключить. Но отключают их редко — кажется, что «вдруг что-то важное».

Дофаминовая механика случайной награды

Ни один разговор о скроллинге не будет полным без объяснения того, почему случайные награды вызывают самую сильную зависимость. В 1950-х годах психолог Б. Ф. Скиннер проводил эксперименты с голубями. Он помещал голубя в ящик с рычагом. Если голубь нажимал на рычаг, ему каждый раз выпадало немного корма. Голуби нажимали регулярно, но без энтузиазма. Затем Скиннер изменил условия: теперь корм выпадал случайно, с непредсказуемым интервалом. Голуби начали нажимать на рычаг в два-три раза чаще, и, что самое важное, они не переставали нажимать даже после того, как корм переставал выпадать вовсе. Они продолжали долбить рычаг часами, надеясь, что в следующий раз повезёт.

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.