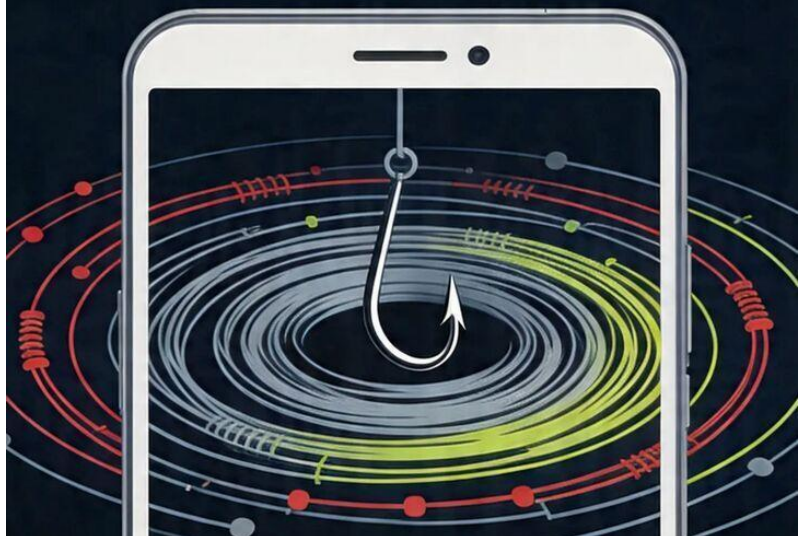


12+

СКАЗ О КРАДЕНОМ ВНИМАНИИ:

КАК НЕ ОСТАТЬСЯ В ДУРАКАХ
В ЦИФРОВОМ ВЕКУ

Иван Свободин



Иван Свободин
Сказ о краденном внимании:
Как не остаться в дураках
в цифровом веку

<https://litres.ru/74152447>

ISBN 9785007015080

Аннотация

Смартфон открывает нам весь мир, но порой занимает в нашей жизни слишком много места. Эта книга — не призыв к отказу от технологий, а мягкое руководство по возвращению к себе. Без критики и резких слов мы разберем, как устроено наше внимание и почему нам так трудно отложить экран. Вас ждут научные факты, добрый юмор и простые инструменты для поиска баланса. Если вы хотите снова управлять своим временем и жить в реальности, а не только в ленте новостей, — эта книга станет вашим добрым попутчиком.

Содержание

От автора	5
Глава 1. Сказ о том, как мы в «облако» угодили	7
Практикум: первая помощь при заглатывании крючка	11
Глава 2. Когнитивный налог, или Как поглупить за собственные деньги	12
Практикум: «Режим Бога» (или 25 минут покоя)	16
Глава 3. Искусство скуки, или Как вылечить «чесотку» внимания	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Сказ о краденном внимании: Как не остаться в дураках в цифровом веку

Иван Свободин

© Иван Свободин, 2026

ISBN 978-5-0070-1508-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ИВАН СВОБОДИН

**СКАЗ О КРАДЕННОМ ВНИМАНИИ: КАК НЕ
ОСТАТЬСЯ В ДУРАКАХ В ЦИФРОВОМ ВЕКУ**

От автора

Я написал эту книгу не потому, что считаю себя человеком, победившим телефон. Наоборот. Я написал её потому, что слишком хорошо знаю, как это — просыпаться и первым делом тянуться к экрану. Как час пролистываешь ленту, а потом не можешь вспомнить ни одного сообщения. Как живёшь в курсе всех новостей планеты и совсем не в курсе того, что происходит у тебя внутри.

В какой-то момент я понял простую вещь. Внимание — это единственное, что у меня по-настоящему есть. Я могу потерять и заработать деньги. Могу ошибиться и исправить-ся. Но если я каждый день отдаю своё внимание кому попало, я постепенно отдаю ему и свою жизнь. Тихо, без скандала, по чуть-чуть.

Эта книга выросла из желания разобраться, как устроена ловушка, в которой оказались миллионы людей, включая меня. Я не хотел писать ни обличительный памфлет против технологий, ни очередной благостный трактат о «счастье без телефона». Мне хотелось текста, который был бы одновременно умным и живым. Научно честным и человечески тёплым. Местами колючим, местами смешным, но всегда на стороне читателя.

Я писал эту книгу впервые в жизни и я прекрасно понимаю, что совершенства в нём нет. Но есть то, что для меня

важнее совершенства: честность. Я не пытался казаться мудрее, чем есть. Я просто делился тем, что проверил на себе и увидел в других.

Если, прочитав эту книгу, вы хотя бы один раз отложите телефон раньше обычного и услышите собственные мысли — мы оба станем чуть счастливее. Всё остальное — ваше дело, ваша жизнь и ваше решение. И это, на мой взгляд, самое правильное положение вещей.

С уважением,

Иван С.

Глава 1. Сказ о том, как мы в «облако» угодили

*С утра ещё петух не спел,
А человек уж в «ящик» сел.
Не на завалинке сидит —
В экран, как в прорубь, всё глядит.
Авось там весть, авось там клад,
Авось похвалят и простят,
Авось покажут, как за час
Судьбу поправить без прикрас.
А в ящике — обычный хлам:
То шум, то спор, то стыд, то срам,
То чей-то завтрак, то совет,
То счастья видимость на свет.
И так, листая дребедень,
Смывает человек свой день.
Хотел на миг — пропал на срок.
Вот вам и весь цифровой рок.*

Лабораторная крыса в дизайнерском худи

Давайте начистоту: никто из нас не планировал провести лучшие годы своей жизни, разглядывая чужие завтраки или споря с незнакомцами в комментариях. Но почему-то каждое утро рука сама тянется к смартфону еще до того, как мы успеваем осознать, что день вообще начался.

Дело не в том, что вы слабый человек. И не в том, что у вас

якобы «нет силы воли». Проблема в том, что против вашего внимания давно играет целая индустрия. В мире приложений, лент и уведомлений умеют искать ваш личный крючок и дёргать за него ровно до тех пор, пока вы не забудете, зачем вообще взяли смартфон в руки.

Дофаминовая лотерея, или Ящик Скиннера

Если вы думаете, что социальные сети созданы для общения, у меня для вас новости не самые радостные. Они созданы еще и для того, чтобы вы не уходили.

В середине XX века психолог Беррес Фредерик Скиннер провёл известный эксперимент. Он помещал животное, в том числе голубей, в ящик с рычагом. В одном случае нажатие на рычаг каждый раз приводило к одинаковой награде. В другом — награда появлялась не всегда, а случайным образом: то сразу, то через несколько попыток, то не появлялась вовсе.

И вот тут случалась важная вещь: непредсказуемое подкрепление удерживало поведение гораздо сильнее, чем предсказуемое. Когда награда приходит не всегда, мозг начинает ждать её особенно упорно.

Именно на этом принципе держится очень многое в цифровой среде. Вы проводите пальцем вниз, открываете ленту или обновляете страницу — и не знаете, что там окажется: скучный пост соседа, реклама пылесоса или внезапно смешной мем. Эта неопределённость и цепляет. Мозг быстро учится: «А вдруг сейчас повезёт?» И снова тянется к экра-

ну.

Так мы незаметно превращаемся в высокотехнологичных голубей, которые ищут зерно смысла среди цифрового мусора.

История про «цифрового старателя» Антона

Наш герой — Антон, тридцати лет, фрилансер. Антон работает из дома, и его главный враг — «всего одна вкладка».

11:00. Антон решает сесть за важный проект. Но сначала — быстрый взгляд на почту.

11:15. Почта проверена, но сбоку маячит заголовок: «Как выглядит замок Дракулы внутри». Антон не собирается ехать в Румынию, но всё равно кликает — «просто глянуть».

12:45. Антон уже смотрит видео о том, как правильно разводить пчёл в Сибири. При этом он живёт в квартире на двенадцатом этаже в мегаполисе. Пчёлы ему нужны примерно так же, как рыбе зонтик.

Итог простой: Антон чувствует себя вроде бы образованным, но работа не сдвинулась ни на шаг. Он потратил свой самый дорогой ресурс — внимание — на пчёл, которые не принесут ему ни мёда, ни результата.

Что происходит в вашей черепной коробке?

Когда вы бесконечно скроллите ленту, мозг не отдыхает. Он привыкает к быстрому потоку стимулов.

Есть области мозга, которые отвечают за планирование, самоконтроль и удержание внимания. Когда вокруг слишком много коротких и ярких раздражителей, этим механизмам

становится труднее работать как надо. Не потому, что мозг «ломается», а потому, что его всё время отвлекают и обучают ждать лёгкой награды.

Со временем длинные задачи начинают ощущаться тяжелее. Книга кажется слишком длинной, письмо — слишком нудным, а работа без мгновенной отдачи — почти физически неприятной. Мозг привыкает к быстрым призам и начинает капризничать, если награда не приходит сразу.

Социальный капкан: «А что, если я не отвечу?»

К дофаминовой наживке примешивается ещё один древний механизм — страх выпасть из круга своих. Раньше остаться без группы значило оказаться в очень плохом положении. Сегодня это проявляется мягче, но действует всё так же: не ответил вовремя, не поставил реакцию, не вышел на связь — и уже тревожно.

Статусы «в сети», галочки «прочитано», мгновенные ожидания ответа — всё это давит на нас куда сильнее, чем кажется. Человек начинает проверять телефон не потому, что ему так уж нужно это сообщение, а потому что не любит чувство неопределённости. Это уже не просто вежливость. Это цифровое давление, замаскированное под норму.

Практикум: первая помощь при заглывании крючка

Сегодня мы начинаем «выплевывать» наживку.

Задание №1: Дневник осознанности

— Замер «До»: перед тем как открыть соцсеть, спросите себя: «Зачем я это делаю? Мне скучно? Мне грустно? Мне тревожно? Мне одиноко? Или это просто привычка?»

— Таймер-убийца: Поставьте таймер на 10 минут. Как только он пропищит — выходите из приложения, даже если на экране «самое интересное».

— Зона без гаджетов: установите в доме одну зону (например, обеденный стол), где телефон запрещен категорически. Почувствуйте, как вкус еды возвращается, когда вы не делите его с экраном.

Ваше действие на сегодня:

Выключите уведомления во всех чатах, кроме самых жизненно важных. Мир не рухнет. А если рухнет — вы всё равно узнаете об этом, зато проведете это время с пользой.

Глава 2. Когнитивный налог, или Как поглупеть за собственные деньги

*Утром в офис — как на фронт,
Там открытый горизонт:
«Оупен-спейс», едрит мадрид,
Где у каждого зудит.
Кто-то ест, а кто-то ржёт,
Принтер песенку поёт,
Босс летит, как злой комар —
В голове сплошной кошмар.
Ты зажал в зубах отчёт,
А в «телеге» чат течёт:
«Кто на кофе?», «Где макет?»,
«Посмотрите мой обед!».
Думал — Цезарь, мастер дел?
А на деле — обалдел.
В голове — туман и сажка,
Мысли все — на распродажу!*

Заповедник суетливых сусликов

Давайте развеем главный миф современности. Если вы верите, что можете одновременно писать годовой отчет, слушать подкаст о колонизации Марса и отвечать в рабочем чате — у меня для вас плохие новости. Вы не многозадачны. Вы просто насилуете свой процессор.

Ученые давно доказали: человеческий мозг физически не умеет делать два сложных дела сразу. Он не «параллелит» процессы, как мощный сервер, он просто бешено перепрыгивает с одного на другое. И за каждый такой прыжок вы платите «когнитивный налог».

Почему мозг не тянет «вторую линию»?

Когда вы переключаетесь с написания важного письма на уведомление в мессенджере, в вашей голове происходит настоящая бюрократическая катастрофа. Мозгу нужно:

— Поставить «на паузу» текущую задачу и сохранить её контекст.

— «Выгрузить» старые правила из рабочей памяти.

— «Загрузить» новые правила (о чем чат? кто пишет? что ответить?).

— А потом — проделать всё это в обратном порядке.

На этот «прогрев мотора» тратится колоссальное количество энергии.

Тяжелая артиллерия фактов.

— **Цена переключения (Switching Cost):** Профессор Дэвид Мейер из Мичиганского университета подтвердил: постоянные переключения могут заметно снижать эффективность. Вы работаете весь день, но почти половину этого времени мозг просто тупил, пытаясь вспомнить: «Так, на чем я остановился?»

— **Эффект временного оупения:** Исследования показывают, что в режиме постоянных отвлечений показатели

тестов на интеллект и концентрацию падают так сильно, что это сравнимо с последствиями бессонной ночи. Вы пытаетесь казаться эффективным «Цезарем», но по факту работаете с мощностью калькулятора, у которого садятся батарейки.

— **Усыхание серого вещества:** Исследователи из Университета Сассекса использовали МРТ и выяснили, что у заядлых «многозадачников» снижена плотность серого вещества в передней поясной коре. Это область, отвечающая за эмпатию и контроль эмоций. То есть вы не просто хуже работаете — вы становитесь нервным и бесчувственным сухарём.

История про «эффективного» Игоря

Был у меня знакомый, Игорь. Игорь обожал «быть в гуще событий». У него на мониторе всегда висело три окна чатов, в ушах — энергичный плейлист, а в руках — телефон. Игорь гордился тем, что он «всегда на связи».

Однажды Игорь составлял техническое задание для крупного клиента. В разгаре работы ему пришло уведомление из домового чата: там бурно обсуждали замену труб и характер сантехника дяди Юры. Игорь «на секунду» отвлекся, вставил свои пять копеек в спор про трубы и вернулся к ТЗ.

Итог: в пункте «Требования к безопасности системы» Игорь на автомате вписал: «Система должна быть устойчива к взлому и не вонять, как дядя Юра после смены».

Игорь отправил документ, не глядя. Клиент юмора не оце-

нил, решив, что компания Игоря — это сборище неадекватных шутников. Проект ушел конкурентам. Игорь заплатил свой «когнитивный налог» карьерой и премией.

Внимание как лазер

Представьте, что ваше внимание — это луч лазера. Когда он сфокусирован на одной точке, он прожигает сталь. Но как только вы пытаетесь осветить им всю комнату сразу, он превращается в тусклый свет ночника, который не позволяет даже газету прочитать.

Мы привыкли считать, что «быть занятым» — значит «быть продуктивным». Но это ложь. Самые важные дела в истории человечества — от написания симфоний до запуска ракет — делались в состоянии **глубокого фокуса**. Вы не сможете написать хит или построить бизнес, если каждые две минуты ваш лазер дергается в сторону уведомления о том, что в приложении по доставке еды сегодня скидка на чебуреки.

Практикум: «Режим Бога» (или 25 минут покоя)

Чтобы перестать тупеть за собственные деньги, нужно вернуть себе право на концентрацию.

Задание №2: Одна цель — одна победа

Сегодня выберите одну задачу, которая требует ума. Не проверяйте почты, а то, что вы давно откладывали.

— Таймер на 25 минут: это классическая техника «Помидора». В эти минуты существует только ваша задача. Никаких «я только посмотрю время».

— Тотальная блокада: унесите телефон в другую комнату. Исследования доказали: даже если смартфон выключен и лежит экраном вниз, часть ваших ресурсов тратится на то, чтобы игнорировать его присутствие. Очистите поле боя.

— Борьба с чесоткой: когда через 5 минут вам мучительно захочется «просто проверить уведомления» — знайте, это ваш мозг требует дофаминовой дозы. Терпите. Это и есть цифровая тренировка.

Ваше действие на сегодня:

Проведите хотя бы один «помидор» (25 минут) в режиме полной тишины. Без музыки, без чатов, без вкладок «на всякий случай». Почувствуйте, как лазер снова начинает прожигать сталь.

Глава 3. Искусство скуки, или Как вылечить «чесотку» внимания

*В лифт зашел — и сразу в стресс:
Где прогресс? Где интерес?
Три секунды в тишине —
Словно в ледяном вине!
Палец дернулся к стеклу:
«Ой, не дайте впасть во мглу!
Дайте новость, дайте шум,
Чтоб не думал сонный кум!»
Ты боишься пустоты,
Словно в небе нет звезды.
Без картинки, без гудка —
Жизнь пуста и коротка.
А ведь в этой «скучной» мгле,
Словно в матушке-земле,
Зреет мысль — живая, злая,
Что поможет всей стране!*

Почему Архимед кричал в ванне, а вы — в комментах

Вы замечали, как мы стали бояться пауз? Очередь на кассе — телефон. Ожидание лифта — телефон. Рекламная пауза в фильме — телефон. Мы убили скуку, посчитав её болезнью. А зря. Скука — это не пустота. Это момент, когда мозг перестаёт жевать внешний шум и начинает разбирать

собственные мысли.

Когда вы ничего не делаете, это не значит, что внутри вас пусто. Наоборот: мозг переключается в режим внутренней обработки информации. Включаются сети, которые помогают вспоминать, связывать разрозненные куски опыта, додумывать, мечтать и находить неожиданные решения. Именно в такие моменты часто рождаются идеи, которые не приходят под бесконечные уведомления.

Но есть одна проблема: многим людям скука стала неприятна почти физически. Вы так привыкли к постоянной подаче стимулов, что тишина ощущается как дефицит. Рука сама тянется к экрану, даже если смотреть там уже не на что. Не потому, что в телефоне живёт смысл жизни, а потому, что мозг требует следующую порцию внешнего раздражителя.

Что говорит наука

— **Дефолт-система мозга (DMN):** профессор Маркус Райхл из Вашингтонского университета открыл, что когда вы «ничего не делаете» (мечтаете, смотрите в окно, скучаете), ваш мозг на самом деле врубает форсаж. Это не режим «ленивого выключения», а, наоборот, режим внутренней сборки. Мозг связывает прошлый опыт, перебирает ассоциации и иногда неожиданно выдаёт решение, которое не пришло бы в шуме. Мозг как будто убирает мусор на заднем дворе. Если вы постоянно заняты потреблением контента, эта система спит. Нет скуки — нет инсайтов.

— **Эксперимент с током:** люди очень часто избегают

возможность оставаться наедине со своими мыслями. В одном известном эксперименте участникам предложили просто посидеть в пустой комнате без гаджетов. Для тех, кому собственная голова показалась слишком скучной, рядом была кнопка с неприятным разрядом. И значительная часть людей предпочла неприятный внешний стимул, лишь бы не оставаться в тишине. Это многое говорит о нашей зависимости от постоянной стимуляции.

— **Креативность и «протокол скуки»:** Исследование Санди Манн из Центрального Ланкашира показало: люди, которые перед творческой задачей занимались чем-то смертельно нудным (например, переписывали номера из телефонной книги), выдавали намного больше оригинальных идей, чем те, кто не скучал. Не случайно хорошие идеи часто приходят в душе, на прогулке или в дороге. Мозг любит, когда ему дают немного пространства. Без этого он не строит, а просто обслуживает чужой шум.

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.