

18+ КИРИЛЛ ЛЕДОВСКИЙ



КЦ

ЕДИНИЦА ВНИМАНИЯ



Кирилл Ледовский

КЦ — единица внимания

<https://litres.ru/74156747>

ISBN 9785007030854

Аннотация

«КЦ» — книга о том, как человек теряет и возвращает живое внимание. Автор показывает, что жизнь уходит не только со временем, а в моменты, когда мы перестаём видеть, чувствовать и удерживать реальность. Через понятие КЦ раскрывается путь от внутренней говорильни, цифрового кокона и утраты тела — к вниманию как способу снова встретиться с миром и собственной жизнью.

Содержание

Предисловие	5
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЛ ВИДЕТЬ МИР	7
Глава 1. Потеря жизни на уровне внимания	7
Глава 2. Внутренний театр одного актёра	12
Глава 3. Автоматизм, страх и заупоривание личности	17
Глава 4. Цифровая среда как усилитель кризиса восприятия	23
Глава 5. Цифровой кокон как предел восприятия	29
ЧАСТЬ II. КЦ: МИНИМАЛЬНАЯ ЕДИНИЦА ЖИВОГО ВНИМАНИЯ	35
Глава 6. Что такое КЦ	35
Конец ознакомительного фрагмента.	41

КЦ — единица внимания

Кирилл Ледовский

© Кирилл Ледовский, 2026

ISBN 978-5-0070-3085-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эта книга выросла из очень простого и в то же время тревожного наблюдения: современный человек разучился воспринимать. Он по-прежнему смотрит, слушает, читает, говорит, реагирует, работает, любит, боится, спорит и действует. Но всё чаще он делает это не из живого контакта с реальностью, а изнутри автоматической говорильни, привычных интерпретаций, цифрового шума и накопленного внутреннего напряжения.

Человек потерял не только тишину. Он потерял способность удерживать сам момент встречи с происходящим.

Эта книга предлагает для описания этой утраты и возможного возвращения одно центральное понятие — **КЦ (ССА — Cognitive Cell of Attention)**. Под КЦ здесь понимается минимальная предсмысловая единица направленного внимания и удержания содержания. Иначе говоря, это тот момент, в котором нечто уже было выделено и схвачено, но ещё не успело быть полностью присвоено рассудком, объяснено, оценено и превращено в очередной рассказ о мире.

Книга не является мистическим трактатом и не строится на эзотерическом словаре. Она использует научно-нейтральный язык внимания, восприятия, удержания, интерпретации, памяти, телесной чувствительности и внутреннего шума. Вместе с тем книга исходит из того, что живой опыт чело-

века невозможно понять только через сухую схему. Поэтому здесь рядом будут стоять и строгие различения, и телесные образы, и культурные метафоры, и феноменология внутренней жизни.

Главный тезис книги таков: человек теряет жизнь тогда, когда не умеет держать спичку внимания. Но на более глубоком уровне даже эта метафора оказывается лишь входом. Потому что подлинная спичка внимания — это не образ в голове, а само тело человека. Тело первым чувствует, первым различает, первым сжимается, первым отзывается, первым встречается с миром. И только потом приходит слово.

Поэтому книга устроена не как сборник техник и не как популярная мотивация. Её задача — выстроить ясную карту проблемы. Показать, что такое КЦ, чем она отличается от восприятия вообще, почему современный человек живёт в кризисе внимания, как цифровая среда усиливает этот кризис, почему тело является первым органом внимания, что разрушает КЦ и почему путь безупречности внимания есть один из глубочайших путей человеческой жизни.

Подробные практические рекомендации в этой книге не разворачиваются полностью. Они требуют отдельного формата и отдельной дисциплины изложения. Здесь же важнее другое: дать читателю такую карту, после которой он уже не сможет прежним образом путать внимание с говорильней, восприятие — с интерпретацией, а жизнь — с её цифровой симуляцией.

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕСТАЛ ВИДЕТЬ МИР

Глава 1. Потеря жизни на уровне внимания

Человек теряет жизнь не только тогда, когда стареет, болеет или умирает. Это слишком грубое и слишком позднее понимание утраты. В действительности жизнь начинает уходить гораздо раньше — в тот момент, когда человек перестаёт удерживать её в ясном внимании.

Жизнь уходит не только годами. Она уходит вспышками, короткими мгновениями, в которых что-то важное уже возникло перед человеком, уже коснулось его, уже было готово стать частью его пути, но не было замечено, не было удержано, не было воспринято до конца. Оно не дошло даже до простого внутреннего признания: да, это было; да, это случилось со мной; да, это требует ответа.

Именно поэтому внимание нельзя сводить к технике продуктивности, лайфхаку, способу лучше работать или быстрее справляться с задачами. Всё это слишком мало. Внимание — вопрос существования. Человек живёт только в той мере, в какой способен удерживать то, что жизнь ему даёт.

Обычно это не замечают. Кажется, что жизнь состоит из крупных событий: работы, семьи, успеха, поражения, любви, утраты, выбора, переезда, болезни, победы, разрыва. Всё это действительно важно. Но под большими событиями лежит другой, более тонкий слой. Жизнь складывается не только из того, что произошло, но и из того, что было удержано присутствием.

Это моменты, когда человек действительно увидел лицо другого человека, а не только узнал его роль. Когда почувствовал, что происходит с ним самим, а не сразу объяснил это удобной фразой. Когда заметил, что идёт не туда, хотя внешне всё ещё выглядело правильно. Когда не пропустил внутреннюю фальшь, скрытый страх, почти незаметную возможность, тихий сдвиг, который ещё не оформился в слова, но уже требовал внимания.

Всё это приходит сначала не как готовый смысл. Оно приходит как вспышка, как краткий свет, как минимальный акт выделения и удержания. И если этот акт не состоялся, жизнь проходит сквозь человека, не оставляя в нём следа. Событие вроде бы было, разговор состоялся, день прожит, решение принято, но внутри ничего не закрепилось, ничего не стало опытом, ничего не вошло в судьбу.

Здесь и обнаруживается первая трагедия современной личности: она перепутала жизнь с её словесным сопровождением. Человек непрерывно что-то себе объясняет, комментирует, оправдывает, оценивает, сравнивает, пересказывает,

но почти ничего не удерживает. Он живёт в потоке описаний, новостей, сообщений, тревог, роликов, внутренних монологов и готовых интерпретаций. Ему кажется, что раз внутри всё время что-то происходит, значит, он живёт интенсивно.

Но интенсивность внутреннего шума ещё не означает полноты жизни. Очень часто это лишь признак того, что сама жизнь уже давно подменена говорильней. Человек не столько встречается с происходящим, сколько производит бесконечный комментарий к нему. Он не столько видит, сколько объясняет себе, что будто бы увидел. Он не столько присутствует, сколько поддерживает внутренний спектакль собственной занятости.

Отсюда и знакомое многим ощущение: дни идут, месяцы проходят, событий было много, а внутренне пусто. Как будто всё было, но ничего не осталось. Как будто жизнь происходила, но не была прожита. Как будто человек присутствовал формально, выполнял роли, отвечал на сообщения, говорил нужные слова, совершал действия, но существом своим всё время отсутствовал.

Такое состояние нельзя считать случайной психологической неудачей. Это уже форма утраты. Человек теряет способность удерживать то, что ему дано, а вместе с этим теряет и возможность по-настоящему встречаться с реальностью. Мир продолжает приходить к нему, но всё чаще не находит внутри места, где мог бы быть принят.

Эта книга исходит из простого, но радикального допуще-

ния: кризис современной личности начинается не с идеологии и не с морали, а с кризиса внимания. Пока человек не видит, он не может ни понять, ни выбрать, ни измениться, ни стать свободнее. Он остаётся заложником того, что первым схватило его взгляд, страх, нервную систему или внутреннюю говорильню.

Поэтому первый шаг книги — вернуть серьёзность самому слову «внимание». Внимание — не периферийная функция сознания и не обслуживающий механизм для работы, учёбы или общения. Внимание — место, где решается судьба восприятия. А значит, и судьба жизни.

Когда человек теряет внимание, он теряет не просто способность сосредоточиться. Он теряет доступ к действительности. Он всё хуже различает, что в нём живое, а что механическое; что пришло из реальности, а что заранее подготовлено страхами, привычками, схемами и внешними навязанностями. Он перестаёт понимать, где заканчивается непосредственный опыт и начинается вторичная словесная жвачка.

Там, где этот разрыв становится нормой, возникает состояние, которое можно назвать экзистенциальной аварией внимания. Внешне человек может быть успешен, деятелен, образован, социализирован и даже остроумен. Он может хорошо говорить, быстро реагировать, выполнять обязанности, достигать результатов. Но внутри он всё больше живёт в режиме потери: всё меньше удерживает, всё меньше встречается, всё меньше действительно воспринимает.

Из этой точки и начинается разговор о КЦ. Но прежде чем вводить это понятие, нужно признать главное: человек теряет жизнь не тогда, когда она кончается, а тогда, когда она перестаёт быть удержанной. Если эта мысль будет услышана, книга уже выполнит свою первую задачу — вернёт вниманию его настоящий вес.

Глава 2. Внутренний театр одного актёра

Потеря внимания не происходит в пустоте. У неё есть свой внутренний механизм, и этот механизм гораздо ближе к человеку, чем ему обычно кажется. Это не внешний шум, не только цифровая среда, не только новости, уведомления, чужие голоса и обстоятельства. Всё это важно, но сначала нужно увидеть другое: внутри самого человека почти непрерывно работает говорильня.

Человек редко живёт в настоящей тишине. Даже когда вокруг тихо, внутри него продолжается производство слов. Что-то комментирует, оценивает, сравнивает, вспоминает, оправдывается, спорит, пересказывает, репетирует будущие разговоры, переписывает прошлые сцены, заранее формулирует ответы и объясняет самому себе, что именно происходит. Этот поток настолько привычен, что почти не воспринимается как особое состояние. Кажется, что это и есть нормальная жизнь сознания.

Более того, многие люди прямо отождествляют этот поток с собой. Если внутри звучит голос — значит, это я. Если идёт комментарий — значит, я живу. Если мысль не умолкает — значит, сознание работает. В этой привычной формуле и скрыта одна из главных ошибок современной личности: внутренняя говорильня не равна жизни и уж тем более не

равна вниманию.

Часто она возникает как прямая подмена внимания. Вместо того чтобы встретиться с происходящим, человек мгновенно начинает его описывать. Вместо того чтобы действительно услышать собеседника, он уже готовит ответ. Вместо того чтобы почувствовать страх, начинает объяснять себе, почему ему не страшно или почему он обязан бояться. Вместо того чтобы заметить внутреннюю правду, разворачивает хорошо отрепетированный рассказ о себе.

Так возникает внутренний театр одного актёра. Человек становится одновременно автором, актёром, зрителем, критиком, обвинителем, оправдателем и ведущим собственного бесконечного спектакля. Он играет для самого себя, спорит с самим собой, защищается перед воображаемыми собеседниками, доказывает невидимому суду свою правоту, строит версии будущего и бесконечно перемонтирует прошлое. При этом он всё меньше имеет дело с самой реальностью, потому что реальность успевает войти в него только как повод для новой постановки.

Этот театр особенно коварен потому, что очень похож на осмысленную внутреннюю жизнь. Кажется, что чем больше человек думает, тем глубже он живёт. Но это не так. Иногда чем больше он думает, тем меньше способен воспринимать. Мысль начинает служить не пониманию, а закрытию понимания. Она перестаёт быть инструментом встречи и становится экраном, который заслоняет саму возможность уви-

деть.

Внутренний театр не просто шумен. Он ещё и ревнив. Он не любит, когда что-то приходит в человека напрямую, без разрешения словесного аппарата. Любой непосредственный сигнал — телесный, эмоциональный, чувственный, смысловой — театр стремится как можно быстрее присвоить, назвать, объяснить и встроить в привычную схему. И как только это происходит, живая встреча с миром исчезает. Остаётся её комментарий.

Отсюда возникает характерный тип современного сознания: человек бесконечно занят собой, но почти не знает себя. Он непрерывно думает о происходящем, но всё реже действительно встречается с происходящим. Он живёт в напряжённой внутренней занятости, но эта занятость не ведёт к ясности. Напротив, она всё сильнее отрезает его от простого акта восприятия.

Внутренний театр всегда говорит быстрее, чем человек успевает по-настоящему увидеть. Поэтому он так удобен для страха, привычки, автоматизма и внешней манипуляции. Если мир не воспринимается прямо, а сразу превращается в комментарий, человеком легче управлять. Достаточно управлять его словарями, страхами, ролями, культурными клише и шаблонами самоописания. Тогда он сам будет воспроизводить внутри себя тот спектакль, который от него требуется.

Особенно важно, что говорильня не обязательно звучит

как паника, истерика или хаос. Часто она звучит разумно. Она может быть культурной, образованной, тонкой, даже философской. Она может строить сложные объяснения, искать глубокие причины, пользоваться красивыми словами и производить впечатление развитой внутренней жизни. Но от этого её власть не становится меньше. Иногда именно высокоорганизованная, интеллектуально изощрённая говорильня труднее всего распознаётся, потому что человек гордится ею. Ему кажется, что он живёт глубоко, тогда как на деле он просто очень искусно не подпускает к себе тишину и непосредственность.

Так внутренний театр становится машиной подмены. Он подменяет встречу объяснением, тело — концептом, сигнал — оценкой, молчание — шумом, жизнь — самоописанием. Человек не замечает, как перестаёт быть воспринимателем и превращается в бесконечного комментатора собственной декорации.

Пока это не увидено, дальше двигаться почти невозможно. Нельзя всерьёз говорить о внимании с тем, кто даже не замечает, что большую часть времени живёт не в мире, а в комментариях к миру. Нельзя говорить о возвращении восприятия, если человек принимает внутренний спектакль за единственную реальность сознания.

Но эта глава не призывает объявить мышление врагом. Мышление необходимо. Слово необходимо. Интерпретация, память, рассуждение, понятие, связное объяснение — всё

это принадлежит человеческой жизни и не должно быть отброшено. Вопрос не в том, чтобы уничтожить слова, а в том, чтобы вернуть им правильное место. Слово должно приходиться после контакта, а не вместо него. Мысль должна слушать встречу, а не пожирать её до того, как она состоялась.

Поэтому задача здесь гораздо точнее: перестать путать внутренний театр с подлинным присутствием. Перестать считать говорильню единственным хозяином сознания. Перестать автоматически принимать первый же комментарий за реальность, первый страх — за истину, первый привычный рассказ — за себя.

Из этой точки дальше станет возможен разговор о КЦ. Потому что КЦ возникает раньше, чем театр успевает поставить на сцену очередную пьесу. Она появляется в том кратком промежутке, где нечто уже выделено и удержано, но ещё не захвачено словами. И если человек хочет вернуть внимание, он должен сначала увидеть, насколько сильно его внутренняя жизнь уже занята бесконечным спектаклем.

Там, где человек перестаёт быть только актёром собственного внутреннего театра, у него появляется первый шанс снова стать воспринимателем.

Глава 3. Автоматизм, страх и закупоривание личности

Говорильня сама по себе не была бы так сильна, если бы её не поддерживали две другие силы: страх и автоматизм. Внутренний театр одного актёра держится не только на словах. Он питается напряжением, которое приходит из страха, и устойчивостью привычных защит, которые со временем становятся почти невидимой формой жизни.

Человек не закрывается в один день. Он не просыпается однажды утром с ясным решением больше не видеть мир, не впускать новое и не встречаться с реальностью напрямую. Всё происходит гораздо медленнее и тише. Сначала появляются отдельные страхи, потом — удачные защитные реакции, затем — повторяющиеся способы избегания, привычные роли, проверенные объяснения и схемы, в которых вроде бы можно жить безопаснее.

Так через годы человек может обнаружить, что давно обитает уже не в открытой реальности, а внутри собственного защитного кокона. Внешне он всё ещё действует, говорит, работает, принимает решения, общается, строит отношения и поддерживает привычную биографию. Но внутренняя проницаемость для жизни уменьшается. Мир всё меньше входит в него по-настоящему, потому что почти на каждом входе уже стоит охрана: страх, опыт, подозрение, привычная трак-

товка, готовая роль.

Это состояние в книге называется закупориванием личности.

Закупоривание — не просто замкнутость характера и не только психологический зажим. Это режим существования, в котором человек всё меньше позволяет миру действительно входить в него. Он заранее отгораживается, заранее интерпретирует, заранее боится, заранее объясняет себе, почему ничего нового, живого и открытого происходить не должно. Реальность ещё не успела коснуться его до конца, а внутри уже сработала система защиты.

Первой силой закупоривания становится страх. Страх сужает восприятие. Он не просто окрашивает опыт, а определяет, что человек вообще способен заметить. Под страхом мир перестаёт быть открытым полем и превращается в систему потенциальных угроз. Человек уже не встречается с реальностью — он проверяет её на безопасность. Он не слушает, а выискивает опасность. Не смотрит, а контролирует. Не чувствует, а оценивает, чем всё это может закончиться.

В таком состоянии внимание теряет свободу. Оно перестаёт идти туда, где может быть живое содержание, и начинает обслуживать тревожный дозор. Всё новое прежде всего проверяется на риск. Всё неожиданное становится подозрительным. Всё тонкое и неявное часто пропускается, потому что страху нужны не оттенки, а сигналы угрозы. Поэтому под страхом человек может казаться внимательным, даже очень

собранным, но это не живая внимательность, а напряжённое сканирование опасности.

Если бы всё определял только страх, ситуация была бы менее прочной. Страх истощает, он не может постоянно держать человека в открытом напряжении без разрушения. Поэтому рядом с ним появляется автоматизм. Автоматизм — это застывшая форма когда-то полезной защиты. То, что однажды помогло выжить, не ошибиться, не попасть под удар, избежать боли или сохранить лицо, постепенно превращается в готовую колею.

Когда автоматизм укрепляется, человеку уже не нужно каждый раз сознательно бояться. Он просто начинает жить в заранее подготовленных реакциях. Говорит одни и те же слова, выбирает знакомые маршруты, воспроизводит привычные роли, избегает похожих ситуаций, почти не задумываясь отвергает новое. Мир заранее разделён на допустимое и недопустимое, безопасное и опасное, своё и чужое, то, что можно показать, и то, что нужно спрятать.

Так личность заупоривается не через один большой запрет, а через множество малых повторений. Снаружи это может выглядеть как зрелость, благоразумие, осторожность, здравый смысл, жизненный опыт, твёрдость характера или социальная адаптация. Человек может казаться устойчивым, собранным и даже сильным. Но внутри часто происходит обратное: он становится не устойчивее, а уже; не глубже, а предсказуемее; не свободнее, а механичнее.

Особенно опасно то, что закупоривание почти всегда умеет оправдывать себя. Оно говорит правильные слова. Ссылается на опыт, реализм, необходимость не быть наивным, умение видеть жизнь без иллюзий. Человек начинает считать свой закрытый режим нормальным и даже разумным. Ему кажется, что он просто повзрослел, хотя на деле он часто лишь перестал пускать мир дальше определённой внутренней границы.

Здесь внимание становится центральной темой. Закупоривание личности — это прежде всего нарушение внимания. Человек уже не позволяет вниманию выходить за пределы привычной оборонительной конструкции. Он не замечает того, что не укладывается в его внутреннюю систему защиты. Не удерживает тонкие сигналы. Слишком быстро переходит к знакомой интерпретации. И тем самым всё больше закрепляет собственную закрытость.

Страх, автоматизм и говорильня образуют тройной союз. Страх даёт напряжение. Автоматизм даёт форму. Говорильня даёт объяснение. Вместе они создают человека, который может быть вполне функционален, но внутренне всё меньше жив. Он работает, общается, выполняет обязанности, чего-то добивается, но всё реже по-настоящему чувствует, видит и удерживает происходящее.

Отсюда возникает тяжёлое, смутное ощущение, знакомое многим: вроде всё идёт как положено, а жить не хочется. Или хочется, но непонятно как. Или кажется, что всё уже зара-

нее известно. Или мир будто потускнел, хотя объективно ничего катастрофического не произошло. Это не обязательно признак внешней неудачи. Часто это симптом закупоривания: человек не потерял мир целиком, он просто перестал его впускать.

Задача книги здесь не в том, чтобы упрекнуть человека в закрытости. Закупоривание редко возникает от злой воли. Чаще оно складывается из боли, страха, усталости, социальной дрессировки, цифрового шума, неудачных попыток защитить себя и привычки жить через готовые формы. Сначала это могло быть спасением. Но всё, что когда-то спасало, со временем может стать тюрьмой, если перестаёт пропускать живую реальность.

Поэтому важно не обвинить, а увидеть механизм. Пока он не распознан, человек будет принимать автоматизм за характер, страх — за мудрость, говорильню — за понимание, а закрытость — за зрелость. Но там, где он начинает видеть собственные готовые колеи не как судьбу, а как процесс, появляется первый просвет.

Этот просвет ещё не является освобождением. Но он уже нарушает герметичность кокона. Человек впервые может заметить: я не просто такой; во мне работает страх. Я не просто реалист; во мне закрепилась защита. Я не просто думаю; во мне говорильня объясняет то, что я ещё не успел воспринять. И если это стало видимым, внимание получает шанс вернуться.

Именно из этой точки становится понятно, почему следующая глава должна говорить о цифровой среде. Цифровая эпоха не создаёт закупоривание с нуля, но она прекрасно умеет усиливать страх, автоматизм и говорильню. Она даёт им бесконечный материал, бесконечные поводы, бесконечные раздражители и бесконечные объяснения. Поэтому прежде чем говорить о КЦ как о живом акте внимания, нужно увидеть не только внутренний механизм закупоривания, но и внешнюю среду, которая делает этот механизм почти нормой современного существования.

Глава 4. Цифровая среда как усилитель кризиса восприятия

На фоне внутренней говорильни, страха, автоматизма и закупоривания личности цифровая эпоха не создаёт человеческую слепоту с нуля. Она делает другое: резко усиливает уже существующий кризис восприятия и превращает его в почти нормальный способ повседневной жизни.

Это важно сказать сразу, чтобы не уйти в дешёвую критику технологий. Проблема не в цифре как таковой. Технология сама по себе не является демоном. Цифровая среда может быть полезной, расширяющей и освобождающей: она ускоряет доступ к знаниям, облегчает общение, даёт новые инструменты работы, помогает координации, открывает человеку огромные массивы информации и позволяет делать то, что ещё недавно было невозможно.

Ошибка начинается там, где цифровую среду либо демонизируют целиком, либо, наоборот, принимают за полностью нейтральную и безвредную. Обе позиции слишком грубы. Первая не видит реальной пользы технологии и превращает разговор в страх перед современностью. Вторая не замечает, что среда никогда не бывает просто фоном: она формирует ритм, ожидания, привычки восприятия, глубину внимания и сам способ встречи человека с миром.

Подлинная проблема глубже. Цифровая среда без внут-

ренней меры усиливает уже существующий кризис внимания. Она не обязательно создаёт его с нуля, но делает хроническим, повседневным, почти незаметным и постоянно воспроизводимым. Там, где человек и без того склонен к внутренней говорильне, автоматизму, тревоге и разрыву с телом, цифровая среда добавляет почти безграничный поток раздражителей, реакций, сюжетов, приманок и конкурирующих требований к вниманию.

В результате внимание перестаёт жить длинными линиями. Оно дробится, рвётся, становится поверхностным, привывает к короткому циклу захвата и сброса. Человек всё чаще не входит в содержание, а только касается его. Не удерживает, а переключается. Не видит, а реагирует. Один стимул ещё не успел стать опытом, а следующий уже вытеснил его из внутреннего пространства.

Но дело не только в количестве стимулов. Ещё важнее то, что цифровая среда устроена как машина интерпретации. Она почти никогда не даёт содержанию просто быть. Факт, образ, новость, событие, чужое лицо, мысль, боль, катастрофа, радость — почти всё немедленно заворачивается в контекст: заголовок, подпись, реакцию, комментарий, рейтинг, рекомендацию, тревожный сигнал, эмоциональную рамку, алгоритмический приоритет.

Человек получает уже не чистое касание реальности, а заранее частично обработанную ситуацию. Ему показывают не только событие, но и подсказывают, как на него смотреть, че-

го в нём испугаться, чему возмутиться, чему позавидовать, что считать главным, а что пропустить. В этом смысле цифровая среда не просто расширяет поле зрения. Она постоянно подсовывает готовую рамку для самого зрения.

Именно поэтому в цифровой среде так трудно удерживать КЦ. Содержание ещё не успело по-настоящему войти в человека, а вокруг него уже выросла оболочка интерпретаций. Внимание захватывается не самой реальностью, а её мгновенной упаковкой. Человек уже не успевает побыть рядом с тем, что возникло, потому что его почти сразу втягивают в реакцию, оценку, комментарий или следующий сюжет.

Здесь особенно опасна иллюзия насыщенности. Кажется, что человек живёт интенсивно: он получает тысячи сигналов, быстро переключается, постоянно включён, всё время находится в контакте с чем-то новым. Но такая интенсивность часто обманчива. Она не углубляет внимание, а разрушает его способность к удержанию. Она не расширяет восприятие, а замещает его непрерывной реактивностью.

Цифровая среда умеет создавать ощущение, что человек много видит. На деле он всё меньше действительно воспринимает. Потому что воспринимать — значит не просто подвергаться воздействию. Воспринимать — значит выделить, удержать, дать содержанию дожить в человеке хотя бы несколько мгновений и не позволить ему немедленно утонуть в следующем потоке.

Особенно важно, что цифровая среда меняет не только

привычки, но и саму структуру ожидания. Она приучает к тому, что внимание должно быть быстро вознаграждено. Пауза начинает казаться лишней, пустота — невыносимой, молчание — неэффективным, отсутствие мгновенного ответа — почти поломкой. Всё должно сразу объясняться, эмоционально окрашиваться, вызывать отклик и вести к новому действию.

Но именно в паузе, в моменте до слова, в коротком промежутке между появлением содержания и его готовой интерпретацией рождается КЦ. Если этот промежуток постоянно уничтожается, человек теряет не просто спокойствие. Он теряет саму возможность живого удержания. Его всё время выталкивают из глубины на поверхность, из контакта — в реакцию, из восприятия — в переключение.

Это разрушительно для детей и подростков, но взрослый человек тоже далеко не всегда защищён. Более того, взрослый, уставший, тревожный, разорванный обязанностями и уже автоматизированный изнутри, часто ещё легче отдаёт цифровой среде функции собственного внутреннего мира. Среда начинает думать за него, подсказывать, чего бояться, чем возмущаться, на что смотреть, чему завидовать, от чего зависеть и чем немедленно заняться.

Так кризис внимания становится нормой среды. Человек уже не замечает, что живёт в режиме постоянного срыва КЦ. Ему кажется, что он просто современен, информирован, включён, мобилен, открыт миру. Но за этой включённостью

может скрываться глубокая потеря способности быть с чем-то по-настоящему, не перескакивая сразу дальше.

Поэтому разговор не должен сводиться к морализаторству о вреде гаджетов. Вопрос не в том, чтобы ругать экраны и призывать к простой бытовой умеренности, хотя такая умеренность иногда необходима. Вопрос глубже: цифровая среда усиливает распад восприятия там, где у человека не выстроена безупречность внимания. Она пользуется слабостью КЦ. Она учится жить за счёт неустойчивого, голодного, тревожного, неприрученного внимания.

Чем меньше человек умеет удерживать реальность, тем легче он становится добычей цифровой среды. Но из этого следует и обратное: чем больше он возвращает себе внимание, тем яснее видит, что проблема не в одном устройстве, приложении или количестве часов перед экраном, а в самой логике захвата. Тогда перед ним встаёт уже не бытовой вопрос об ограничении экранного времени, а более серьёзный вопрос: как сохранить способность быть в мире, который всё время пытается превратить тебя в реактивный узел бесконечного потока.

Именно в этой точке цифровая критика перестаёт быть публицистикой и становится частью антропологии внимания. Речь идёт уже не о том, нравится нам современная технология или нет. Речь о том, способен ли человек сохранить живой акт восприятия в среде, которая слишком хорошо научилась захватывать, дробить, интерпретировать и

продавать его внимание ещё до того, как оно успело стать его собственным.

Глава 5. Цифровой кокон как предел восприятия

Если предыдущая глава показывала цифровую среду как усилитель кризиса внимания, то теперь нужно сделать следующий шаг. Проблема цифровизации состоит не только в том, что она дробит внимание, перегружает его стимулами и превращает восприятие в реактивное переключение. Её более глубокая опасность в другом: цифровая среда постепенно становится пределом восприятия.

Это трудно заметить именно потому, что цифровая среда любит изображать бесконечность. Она предлагает кажущийся безграничным поток образов, мнений, сюжетов, ролей, развлечений, тревог, катастроф, симуляций и желаний. Всё время что-то происходит. Всегда есть следующая ссылка, следующее видео, следующий комментарий, следующий спор, следующий виток искусственной насыщенности. Человеку кажется, что он живёт в почти бесконечном пространстве, где границы сняты, а доступ расширяется без конца.

Но эта бесконечность обманчива. Цифровой мир почти всегда заранее сконструирован. У него есть архитектура, правила доступа, алгоритмы приоритета, формы допустимой реакции, способы вовлечения, зоны видимого и невидимого. Он может казаться безбрежным изнутри, но по существу остаётся оболочкой. А любая оболочка, какой бы богатой она

ни была, задаёт предел.

Для человека с рассеянным вниманием это редко выглядит проблемой. Наоборот, такой кокон может казаться уютным. Он снимает труд живого восприятия. Заранее готовит контент, настроение, сюжет, смысл, эмоциональную рамку и даже ритм переключения. Он словно говорит: не выходи из меня, я уже всё приготовил; тебе не нужно долго смотреть, долго ждать, долго различать, долго выдерживать пустоту до появления настоящего содержания.

И очень многим этого действительно хватает. Если внимание привыкло жить короткими реакциями, цифровой кокон воспринимается как богатая, насыщенная и удобная среда. В нём всегда есть чем занять внутренний шум, чем заглушить скуку, чем подкормить тревогу, чем подменить паузу, чем заменить живую встречу. Он не требует от человека особой глубины, потому что сам постоянно предлагает готовые поверхности.

Но для человека, который начинает расти в безупречности внимания, цифровой кокон рано или поздно становится душным. Он начинает ощущаться как тесная комната, в которой всё время много картинок, но мало воздуха. Даже если на стенах этой комнаты нарисованы тысячи дверей, они всё равно остаются стенами. Даже если переходов бесконечно много, все они всё ещё происходят внутри заранее построенной оболочки.

Здесь возникает один из самых сильных образов совре-

менной эпохи: человек доходит до края декорации. Пока он живёт на поверхности, ему кажется, что декорация и есть мир. Но как только внимание углубляется, появляется странное чувство: дальше здесь некуда идти. Всё уже обработано, подсвечено, оттранжировано, подано в нужном виде, включено в сценарий реакции. Пространства для подлинной встречи становится всё меньше.

Эта ситуация напоминает искусственный мир, в котором герой вдруг обнаруживает: горизонт был нарисован, а край реальности оказался стенкой декорации. Трагедия здесь не в техническом неудобстве. Трагедия в том, что человек слишком долго принимал предел за бесконечность. Он думал, что перед ним мир, а перед ним была управляемая сцена. Думал, что движется свободно, а двигался по поверхности чужой конструкции.

Так действует цифровой кокон. Пока внимание слабое, он кажется огромным. Пока человек живёт реакциями, он кажется насыщенным. Пока восприятие не требует глубины, он кажется достаточным. Но как только человек начинает по-настоящему видеть, различать, удерживать и входить в реальность не только глазами и словами, а всем существом, цифровой кокон начинает обнаруживать свою бедность. Он повторяется. Утомляет. Становится тесным. Начинает душить не потому, что в нём мало материала, а потому, что в нём мало подлинного пространства.

В этом состоит один из главных парадоксов эпохи. Лю-

ди думают, что цифровой мир расширяет возможности без конца. Для поверхностного пользователя это во многом действительно так. Но для человека, который начинает идти по пути внимания, постепенно открывается почти обратное: живая реальность обладает большей глубиной, чем любая искусственно насыщенная оболочка. Реальность не всегда ярче, но она глубже. Не всегда удобнее, но она правдивее. Не всегда быстрее отвечает, но именно поэтому даёт человеку шанс действительно встретиться с тем, что есть.

Поэтому путь внимания неизбежно становится и путём выхода из кокона. Это не обязательно означает бытовой отказ от технологий, уход из цифровой среды или простое отрицание современности. Речь о другом: человек перестаёт принимать цифровую оболочку за окончательный горизонт мира. Он начинает видеть, что она может быть инструментом, но не миром; посредником, но не источником жизни; вспомогательной средой, но не местом, где реализуется полнота человеческого восприятия.

Это различие становится всё более важным по мере развития технологий. Чем совершеннее искусственные среды, тем легче спутать комфорт управляемой декорации с реальностью. Чем точнее система подстраивает образы, реакции, маршруты и смыслы, тем труднее заметить, что человек уже давно дышит в пределах чужой конструкции. Чем уютнее кокон, тем слабее желание искать за ним живой мир.

Но книга утверждает обратное: для человека, который

идёт по пути внимания, цифровой кокон не может быть последним домом. Он слишком мал для живого восприятия, слишком тесен для тела, слишком беден для той глубины встречи, на которую человек вообще способен. Каким бы насыщенным он ни был, он остаётся оболочкой, а человек не создан для окончательной жизни в оболочке.

Поэтому вопрос стоит не только так: как защитить внимание от цифрового шума. Вопрос глубже: как не позволить цифровой оболочке стать пределом жизни. Как пользоваться инструментом, не принимая его за мир. Как входить в цифровую среду и выходить из неё, не теряя масштаба реальности. Как помнить, что тело глубже интерфейса, мир больше декорации, а жизнь не сводится к замкнутому потоку заранее подготовленных реакций.

Там, где человек это видит, начинается уже не просто критика технологий, а возвращение масштаба. Он перестаёт воевать с цифрой как с демоном и перестаёт поклоняться ей как новому горизонту бытия. Он начинает ставить её на место. Это место может быть важным, полезным, сильным, иногда даже спасительным, но оно не является последним.

Из этого понимания становится возможен переход к центральному понятию книги — КЦ как минимальной единице живого внимания. Потому что именно КЦ позволяет человеку начать видеть то, что ещё не было полностью обработано оболочкой, не было превращено в реакцию, не было втянуто в готовую интерпретацию. КЦ — это первый малый

свет, который может вывести восприятие за предел нарисованного горизонта.

Поэтому первая часть книги завершается здесь не случайно. Мы увидели, как человек теряет жизнь на уровне внимания, как внутренняя говорильня строит театр одного актёра, как страх и автоматизм закупоривают личность, как цифровая среда усиливает кризис восприятия и как цифровой кокон может стать пределом мира. Теперь нужен новый язык. Не общий разговор о внимании, а точная единица анализа живого акта восприятия.

С этого начинается вторая часть книги.

Разговор о КЦ.

ЧАСТЬ II. КЦ: МИНИМАЛЬНАЯ ЕДИНИЦА ЖИВОГО ВНИМАНИЯ

Глава 6. Что такое КЦ

После первой части книги становится ясно, в чём состоит исходная проблема. Человек теряет жизнь на уровне внимания, подменяет встречу с реальностью внутренней говорильней, закупоривается страхом и автоматизмом, а цифровая среда усиливает эту потерю до состояния почти нормального способа существования. Но для дальнейшего разговора этого ещё недостаточно. Нельзя бесконечно говорить о внимании вообще. Слишком многое смешивается в этом слове.

Когда мы говорим «внимание», туда сразу попадает почти всё: сосредоточенность, интерес, наблюдение, реакция, восприятие, память, контроль, усилие, способность не отвлекаться, умение слушать, видеть и удерживать задачу. Слово большое, привычное, но именно поэтому слишком размытое. Оно указывает на важную область, но плохо показывает, где именно человек теряет живой контакт с происходящим.

Поэтому книге нужен более точный термин. Таким термином становится КЦ.

Под КЦ (анг. Cognitive Cell of Attention) здесь пони-

мается минимальная предсмысловая единица направленного внимания и удержания содержания. Иначе говоря, КЦ — это минимальный акт, в котором нечто уже выделено и удержано, но ещё не захвачено говорильней, не превращено в готовую интерпретацию и не разложено по привычным внутренним полкам.

На первый взгляд это определение может показаться сложным. Но за ним стоит очень простая вещь. КЦ — это тот момент, когда что-то уже схвачено вниманием, но ещё не успело стать рассказом о самом себе. Человек уже заметил. Уже удержал. Уже выделил из потока. Но ещё не объяснил, не оценил, не присвоил, не превратил в очередной фрагмент внутреннего спектакля.

Именно этот промежуток почти полностью теряет современный человек. Он привык жить так, будто в опыте существуют только две стадии: либо он ещё ничего не понял, либо уже думает, объясняет и интерпретирует. Сначала будто бы пустота, потом сразу слово. Сначала непонятность, потом готовый комментарий. Но между сырой данностью и готовым смыслом есть важнейший промежуточный уровень. Именно на нём и возникает КЦ.

Что-то уже появилось. Что-то уже удержано. Что-то уже освещено. Но это ещё не стало жвачкой говорильни. Ещё не превратилось в «я понял», «это значит», «всё ясно», «со мной всегда так», «они опять», «я знал», «это потому что». Содержание ещё живо, ещё не закрыто схемой, ещё не све-

дено к привычному рассказу.

КЦ и есть этот первый живой акт.

В повседневном опыте её можно представить как краткий свет, который выхватывает из темноты фрагмент реальности. В более строгом языке книги КЦ — это минимальный акт выделения и удержания содержания до интерпретации. Именно слово «до» здесь принципиально. Оно не означает, что смысл не нужен. Оно означает, что смысл не должен приходить раньше живого удержания.

Зачем вообще вводить такое понятие? Затем, что без него невозможно точно описать, где человек теряет жизнь. Если говорить только о внимании в целом, это слишком широко. Если говорить о мысли, это уже слишком поздно: мысль часто возникает после того, как живая встреча уже была перехвачена. Если говорить только о восприятии, туда войдёт почти весь поток ощущений, сигналов, телесных откликов и впечатлений. Нужен более точный уровень анализа.

КЦ и есть этот уровень. Она показывает, что внимание можно рассматривать не как абстрактную способность, а как конкретный живой акт. Этот акт может возникнуть или не возникнуть. Может быть ясным или смазанным. Может удержаться или погаснуть. Может оказаться чистым или почти сразу быть захваченным интерпретацией. Может стать входом в жизнь — или быть утерянным ещё до того, как человек понял, что ему вообще что-то было дано.

Особенно важно, что КЦ не возникает в пустом разуме.

Она не является сухой ментальной клеточкой и не висит где-то над телом. Она телесно реализована. Она связана с тем, как собирается дыхание, как меняется тонус, как возникает внутренний отклик, как тело напрягается или смягчается, как внимание схватывает что-то прежде, чем это будет названо.

Поэтому КЦ нельзя понимать как чисто рассудочную операцию. Это не «мысль о внимании» и не интеллектуальная отметка, что сейчас надо быть внимательным. КЦ — живой, телесно укоренённый акт внимания. В нём тело, восприятие и направленность ещё не разведены по отдельным полкам. Что-то уже случилось в человеке, но слово ещё не успело объявить себя хозяином этого события.

Отсюда возникает и рабочая метафора спички. Она нужна не как окончательная теория, а как опора для понимания. КЦ вспыхивает, как спичка. Она даёт краткий свет. Может быть удержана или погашена. Может осветить часть реальности, а может исчезнуть от первого порыва внутреннего ветра, от сырости тела, от дрожащей руки, от слишком поспешного комментария.

Но даже эта метафора только подводит к более глубокой истине. На самом деле спичкой внимания является само тело человека. Именно тело первым зажигается в ответ на мир. Именно тело даёт первый отклик, первый свет, первое различие, которое потом может быть поддержано вниманием, превращено в память, смысл, слово или действие.

Когда вводится КЦ, книга делает важный поворот. Она перестаёт говорить о внимании только как о фоне, способности или общем качестве сознания. Она начинает говорить о внимании как о событии. Не просто «есть ли у человека внимание вообще», а возникла ли КЦ; удержалась ли она, что её погасило; что её захватило; каково её качество; была ли она живой или сразу подменённой.

Это уже другой уровень разговора. Через КЦ можно описывать кризис восприятия, разрушение внимания, роль тела, опасность цифрового кокона, подготовительный контур и возможный путь возвращения к жизни. Без этого понятия книга осталась бы слишком общей. С ним появляется возможность точно смотреть на то место, где жизнь ещё только входит в человека — или уже теряется.

КЦ — первая единица живого внимания, с которой человек может начать видеть, что с ним происходит на самом деле. Если это определение сначала кажется непривычным, то лишь потому, что современная культура почти разучилась различать момент до слова. А КЦ и есть возвращение к этому моменту.

Там, где человек начинает замечать КЦ, он впервые видит: жизнь не обязана сразу становиться рассказом. Прежде слова есть встреча. Прежде интерпретации есть удержание. Прежде объяснения есть малый свет внимания, который ещё можно не погасить.

И именно с этого малого света начинается всё дальнейшее

движение книги.

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.