

18+

Елена Зими́на

Скука: когда
ничего
не хочется



Елена Зими́на

Скука: когда ничего не хочется

<https://litres.ru/74374214>

ISBN 9785007098069

Аннотация

Вы чувствуете пустоту, хотя вокруг — сотни фильмов и игр? Скука преследует на работе, в отношениях, даже после успеха. Эта книга — не сборник лайфхаков. Это честный разговор о том, почему современный мозг разучился выдерживать тишину и как скука становится сигналом к переменам. Нейробиология, психология, философия и простые практики — от лифта до экзистенциальных вопросов. Вы узнаете, почему скука — ваш союзник и как превратить её в топливо для творчества и новой жизни.

Содержание

Глава 1. Сцена в лифте: почему мы готовы получить удар током, лишь бы не стоять молча	5
Глава 2. Что такое скука на самом деле: современное определение (или почему пульт от телевизора — это самый честный психотерапевт)	11
Глава 3. История скуки: от античности до цифровой эпохи (или как мы докатились от молитвы к скроллингу)	18
Глава 4. Нейробиология скуки: что происходит в черепной коробке, когда там гуляет ветер	25
Глава 5. Парадокс изобилия: почему развлечения перестали развлекать	32
Глава 6. Почему скука пугает сильнее тишины (и почему мы готовы ударить себя током, лишь бы не думать о жизни)	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Скука: когда ничего не хочется

Елена Зими́на

© Елена Зими́на, 2026

ISBN 978-5-0070-9806-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Сцена в лифте: почему мы готовы получить удар током, лишь бы не стоять молча

Лифт бесшумно скользит вниз с грацией призрака-невротика. Секундная стрелка на часах застыла и явно делает вид, что она просто деталь интерьера. Внутри кабины воцаряется тишина — та самая парадоксальная штука, которую мы вечно ищем посреди городского гула, но стоит ей наступить, как нам немедленно хочется залезть под плинтус от неловкости. Рука сама, быстрее рефлекса Павлова, ныряет в карман за телефоном. Экран загорается, пальцы начинают судорожно скроллить ленту — хотя поездка продлится всего тридцать секунд, а мировые новости за это время вряд ли успеют перезаписать свою ДНК.

Никто не осудит этот жест. Сегодня он считается таким же естественным физиологическим процессом, как дыхание или чесывание носа. Но если присмотреться к этому микрособытию внимательнее (а у нас есть целых двадцать пять свободных секунд), за ним обнаруживается целая Марианская впадина. Пропась, которую мы ежедневно, ежеминутно пытаемся засыпать контентом, словно бездомного кота — китикетом, лишь бы из этой ямы не тянуло ледяным сквозняком пустоты.

Норвежский философ Ларс Свендсен в своей работе «Философия скуки» замечает: скука — это прежде всего состояние, в котором мы пребываем, при этом редко о нём размышляя. И действительно, попробуйте-ка найти человека, который остановится и спросит себя прямо в кабине бизнес-центра: «Почему мне так неуютно в этой тридцатисекундной паузе? Почему в пустом лифте я чувствую себя как школьник, которого вызвали к директору?» Ответ лежит на поверхности, но эта поверхность покрыта таким слоем экзистенциальной пыли, что в нее можно провалиться по пояс.

Современные исследователи этого недуга — психологи Джон Иствуд и Джеймс Данкерт — определяют скуку как «неприятное переживание желания, но неспособности заняться удовлетворительной деятельностью». В лифте желание есть — мозг требует хоть какой-то жвачки для ума, иначе он начнет переваривать сам себя. Но ничего удовлетворительного вокруг нет: стены кабины не предлагают сюжета круче триллера про пятна на линолеуме, соседи (если они есть) смотрят в пол с упорством геологов, а собственные мысли кажутся слишком скудной пищей для нашего избалованного дофамином внимания. И вот рука тянется к телефону — самому доступному источнику внешней стимуляции, заменителю материнской груди для взрослых офисных работников.

В этом жесте скрыто нечто большее, чем просто привычка ткнуть пальцем в стекло. Это попытка избежать встречи

с тем, что Свендсен называет «скукой бытия» — ощущением тотальной бесплодности собственных усилий. Оно возникает не от того, что вам нечего делать, а от чувства, что абсолютно любое ваше дело имеет примерно такую же ценность, как перекалывание песка из левого кармана в правый. Тридцать секунд в лифте — это тридцать секунд, в которые мы остаёмся наедине с главным вопросом мироздания: «А что я вообще делаю со своей жизнью? И зачем?» Телефонный экран спасает от этого вопроса похлеще валерьянки, подсовывая взамен бесконечный поток готовых ответов — чужих новостей, котиков, мемов про ипотеку и мнений людей, которых вы никогда не встречали.

Показательный эксперимент, проведенный психологом Тимоти Уилсоном, подтверждает эту нашу гибкость с почти гротескной наглядностью. Участникам предлагалось остаться наедине со своими мыслями в течение нескольких минут — без книг, телефонов и любых других отвлекающих факторов. Оказалось, что многим это дается настолько невыносимо трудно, что они предпочли наносить себе удары электрическим током. Вы только вдумайтесь! Человек сидит один в комнате, его внутренний монолог начинает напоминать бред сумасшедшего попугая, и вместо того чтобы потерпеть, он нажимает кнопку разряда. «Необученный ум не любит оставаться наедине с собой», — заключил Уилсон. Мысль, достойная того, чтобы задержаться на ней перед сном. Мы готовы терпеть боль, ожоги и подпрыгивать на стуле — лишь

бы не терпеть тишину. Кажется, наш мозг готов буквально убить нас током, лишь бы мы перестали слушать ту дичь, которую он генерирует в режиме ожидания.

Иствуд и Данкерт в своей книге «Out of My Skull» пишут, что скука — это не враг, а сигнал. Послание от психики, написанное капслоком: «ТЕКУЩЕЕ ЗАНЯТИЕ НЕ РАБОТАЕТ! МЫ НЕ УДОВЛЕТВОРЯЕМ БАЗОВУЮ ПОТРЕБНОСТЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НУЖНЫМИ!» В лифте этот сигнал звучит особенно отчетливо, как пожарная сирена: мы не вовлечены, мы не эффективны, мы просто перемещаемся из точки А (офис) в точку Б (кофе-машина). И вместо того чтобы услышать этот сигнал, глубоко вздохнуть и позволить себе просто быть куском мяса в металлической коробке, мы заглушаем его привычным щелчком разблокировки экрана.

То, что происходит в лифте, — это идеальная миниатюра нашей жизни в макроформате. Паузы между встречами заполняются проверкой мессенджеров, потому что две минуты молчания грозят немедленным коллапсом вселенной. Ожидание заказа в кафе — просмотр сторис, где другие люди едят более красивую еду. Вечер перед сном — бесконечным скроллингом, хотя глаза уже слипаются, а смартфон давно пора переименовать в ночник с функцией тревожного расстройства. Свендсен отмечает, что скуку нельзя преодолеть простым волевым актом — и в этом его печальная правда. Нельзя просто сказать себе «перестань скучать, тряпка!» и

чудесным образом обрести интерес к вязанию крючком. Но можно, по крайней мере, перестать бежать от скуки, как от пожара, в горящем полиэстеровом костюме.

И вот здесь — первая, самая простая практика, которая не требует ни специальных знаний, ни покупки коврика для йоги, ни скачивания очередного приложения «Осознанность Pro». В следующий раз, когда вы окажетесь в лифте, в очереди в МФЦ или в любой другой короткой паузе, попробуйте совершить акт невиданного гражданского неповиновения. Не доставайте телефон. Просто постоит. Посмотрите на дверь лифта, на свои руки, в серую пустоту перед собой. Заметьте, что происходит внутри вашей черепной коробки: какое чувство возникает? Лёгкое беспокойство? Желание срочно проверить, сколько осталось зубной пасты дома? Раздражение от того, что драгоценные секунды тратятся впустую, пока вы тут ничем не заняты? Не пытайтесь это подавить, прогнать мантрой «Ом» или проанализировать с позиции Фрейда — просто позвольте этому быть. Это и есть встреча со скукой в её чистом, неразбавленном виде. И эта встреча — первый шаг к тому, чтобы перестать бояться тишины и начать слышать в ней не угрозу увольнения, а возможность наконец-то расслышать собственный голос.

Вывод.

Страх перед тишиной — это страх перед скукой, которая работает как рентген: она обнажает пустоту не вокруг нас, а внутри. Телефон в лифте — это не решение проблемы, а

местная анестезия, позволяющая вырвать нерв, не приходя в сознание. Первый шаг к свободе — позволить себе почувствовать эту пустоту, не заглушая её очередным видео про то, как правильно чистить банан.

Глава 2. Что такое скука на самом деле: современное определение (или почему пульт от телевизора — это самый честный психотерапевт)

Вечер. Диван принимает форму вашего тела с пугающей точностью, словно пытается поглотить вас целиком. Пульт от телевизора переходит из одной руки в другую со скоростью теннисного мячика. Сорок седьмой канал — документальный фильм о пандах. Кажется, интересно, природа же! Через две минуты панды начинают казаться слишком медлительными ленивцами, а голос за кадром звучит так, будто диктор принял тройную дозу феназепама и теперь засыпает прямо в микрофон. Щелчок. Следующий канал — комедийное шоу, зрители в студии заливаются смехом, как гиены на корпоративе, но этот смех кажется чужим, навязанным и откровенно фальшивым. Щелчок. Новости: опять кто-то что-то обещает с лицом святого, опять где-то что-то горит с завидным энтузиазмом. Щелчок. Фильм, который вы уже смотрели, но не помните, чем закончилось — впрочем, досматривать всё равно не хочется, потому что главный герой там ходит с таким же кислым лицом, как у вас сейчас.

Пульт кладётся на журнальный столик, и через три секун-

ды рука снова тянется к нему, будто он — единственный якорь в этой гостиной, где ничего не происходит, кроме тихого тиканья часов и осознания бессмысленности бытия.

Знакомо? Это не просто «вечер без настроения» и не банальная усталость — хотя усталость, безусловно, присутствует, она сидит на вашем плече и дышит луковым перегаром. Это классический портрет скуки, написанный не кистью художника эпохи Возрождения, а жирными мазками повседневного опыта миллионов людей. Но что именно стоит за этим состоянием? И почему, имея доступ к тысячам фильмов, играм, книгам и видеоурокам по макраме, мы оказываемся в ситуации, где фраза «нечего смотреть» звучит как окончательный медицинский приговор?

Исследователь Джон Иствуд из Йоркского университета посвятил значительную часть своей карьеры тому, чтобы отделить скуку от смежных состояний — лени, апатии, депрессии и желания уволиться к чертовой матери прямо посреди совещания. Вместе с Джеймсом Данкертом он предложил определение, которое сегодня считается базовым в современной психологии. Скука, по их версии, — это неприятное переживание, возникающее в ситуации, когда человек хочет быть вовлечённым в какую-то деятельность, но не может этого сделать, потому что ни одна из доступных деятельностей не кажется ему удовлетворительной. Доступных, заметьте! Не то чтобы вокруг была выжженная пустыня.

Остановимся на этой формулировке и препарируем ее

скальпелем здравого смысла.

В ней три ключевых компонента.

Первое — желание. В скуке всегда есть энергия, направленная вовне. Человеку хочется чего-то эдакого, душа просит праздника, мозг требует зрелищ. Вы не находитесь в состоянии полной овощной апатии.

Второе — неспособность. И здесь кроется главная экзистенциальная загадка: мы шарим руками в темноте, но не можем найти ту самую кнопку удовольствия. Это не проблема отсутствия стимулов, господи, ими забит весь интернет. Это проблема их тотального несоответствия нашим ожиданиям.

Третий компонент — оценка доступных деятельностей как неудовлетворительных — и заключается главная мука скуки. Это состояние, когда ваш внутренний критик смотрит на предложенные варианты и брезгливо кривит губы: «И это всё?»

Исследовательница Эрин Уэстгейт, чьи работы посвящены связи скуки с поиском смысла (и которая, видимо, тоже провела немало томных вечеров перед телевизором), добавляет к этому определению важный нюанс. По её наблюдениям, скука тесно связана с переживанием абсолютной бессмысленности текущего занятия. Мы не просто не получаем удовольствия — мы смотрим на то, что делаем, и не видим в этом никакой ценности вообще. Скука — это не жалобный крик «мне плохо», это громогласный вопль души: «Это не имеет значения! Зачем я трачу свою единственную жизнь на

просмотр сорок восьмого канала?!»

Интересно, что такое понимание скуки кардинально отличается от бытового, где скуку часто путают с простым отсутствием дел. Ха! В современном мире, переполненном контентом до состояния тяжелого несварения, отсутствие дел — явление почти невозможное. Оно занесено в Красную книгу рядом с амурским тигром. Мы заняты постоянно — работой, общением в чатах, потреблением информации, попытками понять, что хотел сказать автор того странного мема. Но занятость не гарантирует вовлечённости. Можно пересмотреть сотню видео про ремонт квартир людьми, которые явно никогда не держали шпатель, и остаться с чувством глубокого опустошения — потому что ни одно из них не задело за живое, не потребовало умственного усилия и не включило вас в процесс. Вы были просто пассивным мусоропроводом для пикселей.

Иствуд и Данкерт в своей книге «Out of My Skull» проводят важное различие между внешней и внутренней стимуляцией.

Внешняя — это то, что приходит к нам извне: телевизор, лента новостей, разговоры коллег о том, подорожал ли бензин.

Внутренняя — это наша способность генерировать интерес из себя, обращаться к собственным воспоминаниям, фантазиям, планам мести обидчикам или мыслям о том, куда поехать в отпуск.

Современный человек, привыкший к бесконечному внешнему потоку, напоминающему Ниагарский водопад из мусора, постепенно утрачивает навык внутренней генерации. Его внутренний мир превращается в заброшенный склад. Именно поэтому длительное пребывание в «режиме ожидания» — в очереди, в лифте, в пробке — становится таким болезненным. Наш внутренний генератор дает сбой, искрит, дымится, и мы не можем сами создать для себя занятие сложнее, чем рассматривание собственных ногтей.

Это открытие переворачивает привычную картину мира вверх дном. Получается, что мы не столько скучаем «от» тишины, сколько скучаем «из-за» собственной неспособности наполнить эту тишину чем-то своим, родным, выстраданным. Тишина обнажает дефицит — и этот дефицит, в отличие от внешней пустоты холодильника, не заполнить новым приложением, подпиской на стриминговый сервис или доставкой роллов.

Здесь возникает закономерный вопрос: может быть, скука — это просто сигнал, что нам нужно что-то поменять? Да, и это самое точное описание её функции. Вспомните физиологию: когда мы испытываем голод, это неприятный, но полезный сигнал, что организму нужна еда, иначе ноги протянем. Скука — такой же сигнал, но для психики. Она сообщает вам красным мигающим светом: текущий способ взаимодействия с миром сломался. В нём нет ни вовлечённости, ни смысла, только имитация бурной деятельности. И если мы

научимся распознавать этот сигнал, не заглушая его первым попавшимся стимулом вроде смешного видео с енотом-воришкой, мы сможем наконец понять, что именно требует перемен. Может, пора сменить работу? Или развестись? Или хотя бы помыть посуду?

Но для этого придется совершить акт невиданного мужества. Придётся хотя бы иногда выключать пульт, убирать телефон экраном вниз и позволять себе побыть в состоянии неопределённости. Не «просто так», не «потому что коуч сказал», а с единственной целью — услышать, о чём молчит ваша собственная скука. А она обычно орет благим матом.

Практика.

На протяжении следующей недели замечайте моменты, когда вы начинаете судорожно переключать каналы, листать ленту большим пальцем правой ноги или искать «что-нибудь посмотреть», не имея чёткой цели, кроме как убить время до наступления понедельника. Остановитесь на секунду. Уберите руку от экрана. Задайте себе два вопроса: «Я действительно хочу найти что-то интересное?» (спойлер: скорее всего, нет) и «Я чувствую, что текущее занятие не имеет для меня никакого сакрального смысла?» Простое осознание этих двух векторов — горячего желания и ледяного нуля значимости — поможет увидеть скуку не как врага народа, а как внутренний компас, который настойчиво тычет стрелкой в надпись «Вы заблудились».

Вывод.

Скука — это не отсутствие дел, а полная импотенция мозга в попытке найти смысл в доступных делах. Она возникает там, где ваше горячее желание сталкивается с бетонной стеной невозможности вовлечься. И первая задача — не бежать от этого столкновения, размазывая по лицу пиксели смартфона, а научиться его слышать. Хотя бы ради приличия.

Глава 3. История скуки: от античности до цифровой эпохи (или как мы докатились от молитвы к скроллингу)

Представьте себе человека, живущего в Европе начала XVIII века. Его день расписан плотнее, чем график президента перед выборами: нужно накормить скотину, вспахать поле так, чтобы комар носа не подточил, починить крышу, пока её не унесло очередным ураганом, и заготовить дрова на зиму — желательно кубометра три-четыре. К вечеру он настолько вымотан физически, что единственное желание — добраться до кровати, рухнуть лицом в соломенную подушку и провалиться в сон без сновидений. У него нет телефона, нет телевизора, нет даже книги под рукой, если только это не Библия или инструкция по изгнанию бесов из коровы. Задайте ему вопрос: скучно ли ему? Он, скорее всего, посмотрит на вас с таким же недоумением, как кот на пылесос. В его языке может просто не быть точного эквивалента для этого состояния. Какая скука, сударь? Дров-то ещё поленица не колота!

Теперь перенесёмся в наши дни. Тот же вопрос зададим современному офисному работнику, который сидит перед

открытым ноутбуком, прокручивает бесконечные таблицы Excel цвета морской тоски и чувствует, что каждая клетка его тела кричит о космической пустоте происходящего. У него есть всё, что можно пожелать для досуга — стриминги, доставка еды, виртуальная реальность, где можно бить людей световым мечом, — но скука стала его постоянной спутницей, третьим лишним в постели.

Как получилось, что за несколько столетий отношение к скуке изменилось кардинально? И была ли она вообще в древности, или люди тогда были слишком заняты выживанием, чтобы рефлексировать?

Исследовательница Хосефа Рос Веласко, автор фундаментального труда «The Disease of Boredom» (и человек, явно прочитавший очень много пыльных фолиантов), проследит историю этого понятия с удивительной тщательностью патологоанатома. Она показывает, что скука как отдельный феномен со своим паспортом и пропиской начала оформляться лишь в Новое время. Но это не значит, что люди раньше не испытывали ничего похожего. Просто они называли это иначе и вписывали в совсем другую картину мира, где во всём был виноват либо Бог, либо дьявол, либо плохой урожай брюквы.

В античности близкое к скуке состояние описывали как апатию — в изначальном, аристотелевском смысле этого слова, означавшем благородное отсутствие страсти, стоическую бесчувственность. Однако это состояние не считалось

массовой проблемой. Философы скорее говорили о нём как о недостатке добродетели: если тебе неинтересно жить, значит, ты недостаточно мудр, чтобы увидеть красоту мироздания, форму идеального стула или гармонию сфер. Скука не была «болезнью века» — она была личным изъяном, багом в прошивке конкретного философа. Остальные в это время строили Парфенон и радовались жизни.

Средневековье принесло иное понимание, куда более мрачное. Там, где античный философ видел недостаток мудрости, монах видел грех чистой воды. Состояние, которое сегодня назвали бы экзистенциальной тоской, в монастырской традиции именовалось акедией — духовной ленью, унынием, когда человек перестаёт чувствовать присутствие Бога, а его молитвы становятся пустыми, как желудок после Великого поста. Это была одна из восьми главных страстей, опасная тем, что она высасывала из человека стремление к спасению души, заставляя смотреть в окно и думать о бренности бытия вместо переписывания псалтыря. Интересно, что акедия поражала прежде всего тех, кто жил в уединении, в тишине, — то есть в условиях, которые сегодня мы считаем «комфортными» для размышлений и ретрита. Но в те времена такое состояние воспринималось как натуральная битва с бесом, который садится тебе на шею и шепчет: «Слушай, давай лучше пойдем картошку копать, хоть какая-то польза». А не как психологический кризис личности.

Перелом наступил в XVIII—XIX веках. Индустриализа-

ция и урбанизация создали новый тип существования. Человек перестал быть частью крестьянского цикла, где каждый сезон приносил свои задачи и свои заботы (посадил — выросло — съел). Он стал винтиком в заводской машине — или, чуть позже, в бюрократической системе государственного аппарата. Именно тогда, как отмечает французский психолог Эмиль Тардьё в своей работе «Скука. Психологическое исследование», слово «скука» (и его аналоги вроде английского *boredom*) начинает звучать всё чаще, сначала робко, а потом уже из каждого утюга. Врачи начинают видеть в скуке симптом нервного истощения, писатели — отличную тему для романа про лишнего человека, философы — главный вызов современности.

Тардьё писал о скуке как о «недуге цивилизованного человека», болезни, порождённой чудовищным разрывом между нашими бесконечными желаниями (хочу яхту, хочу славы, хочу пельменей в два часа ночи) и ограниченными возможностями их удовлетворения. Именно в этот момент появляется то, что мы сегодня называем «скучно на работе»: монотонный труд на фабрике или в конторе, где результат труда становится абстракцией (зачем я перекладываю эти бумажки?), а сам процесс — бесконечным повторением одних и тех же движений. Скука перестает быть духовной проблемой одного грустного монаха и становится социальной эпидемией миллионов клерков.

XX век довершил эту трансформацию, добавив туда пер-

ца. Досуг стал массовым, индустрия развлечений — всепроникающей. Кино, радио, телевидение, а затем интернет создали сладкую иллюзию, что скуку можно победить навсегда, если просто включить нужную кнопку. Но чем больше становилось возможностей (сто каналов, миллион фильмов), тем острее ощущалась паралич невозможности выбора. Именно тогда, по наблюдению Рос Веласко, скука окончательно мутировала и стала «болезнью изобилия» — состоянием, которое поражает не тех, кому нечего делать от голода, а тех, у кого слишком много всего и при этом напрочь отсутствует внутренний фильтр качества.

Сейчас, в цифровую эпоху, скука приобретает новые, совершенно издевательские черты. Она больше не приходит в благодной тишине — она приходит посреди адского шума. Мы можем открыть сто вкладок в браузере, параллельно слушать подкаст, отвечать в трех чатах и листать ленту соцсетей, и всё равно испытывать тоскливое чувство, что «ничего не происходит». Это потому, как предположил бы наш старый знакомый Свендсен, что мы научились потреблять информацию гигабайтами, но абсолютно разучились удивляться. История скуки — это история постепенной утраты способности самостоятельно создавать смысл. Там, где у монаха была вера, а у крестьянина — понятный ритм природы и смена времен года, у современного человека остался только бесконечный выбор контента, который часто оказывается бесконечной ловушкой алгоритмов.

Но, возможно, в этом историческом тупике и есть ключ к освобождению: понять, что скука — не вечная кара небесная и не ваш личный моральный провал. Она — продукт определённой эпохи, определённого способа упаковывать своё время. А значит, способ упаковки можно сменить. Или хотя бы надорвать пакет сверху.

Практика.

Напишите короткий «дневник скуки» за последние три дня. Выберите три момента, когда вы чувствовали, что мозг превращается в холодец, и запишите: где это происходило, что вы делали в этот момент (сидели в пробке, ждали чайник, слушали начальника) и что, как вам кажется, могло бы сделать это переживание осмысленным (например, осознание того, что в пробке наконец-то можно послушать аудиокнигу, а не психовать). Теперь сравните эти моменты с теми, что могли бы быть у человека в другую эпоху. Что изменилось на самом деле — ситуации стали хуже, или ваша способность справляться с ними атрофировалась из-за привычки к быстрому дофамину?

Вывод.

Скука — не вневременная данность, посланная нам свыше за грехи предков, а чисто исторический феномен. Она стала массовой ровно тогда, когда человек радостно утратил природные и духовные ритмы, решив, что теперь он венец творенья, но забыл построить внутри себя новые опоры взамен старых. Её история — это, по сути, история нашего

отчуждения от собственного времени. Мы купили себе свободу от тяжелого труда, но забыли купить инструкцию, как этой свободой пользоваться, не сойдя с ума.

Глава 4. Нейробиология скуки: что происходит в черепной коробке, когда там гуляет ветер

Человек сидит за рабочим столом. Перед ним — ноутбук с открытым документом, который нужно дочитать и отредактировать к трём часам. Текст написан понятным языком, тема вроде бы знакомая, задача не выглядит невыполнимой, если вы не пытаетесь собрать адронный коллайдер из спичек. Проходит минута. Взгляд скользит по строчкам, но слова перестают складываться в предложения, а предложения — в смысл, превращаясь просто в черные закорючки на белом фоне. Пальцы сами собой начинают постукивать по столу ритм похоронного марша Шопена. Мысль упорно улетает в сторону — сначала к планам на вечер (пельмени?), потом к недавнему разговору с коллегой о том, кто выпил чужое молоко из холодильника, потом к вопросу, что сегодня будет на ужин (точно пельмени). Человек ловит себя на том, что читает одну и ту же строчку в пятый раз, и внутри поднимается глухое раздражение пополам с желанием уволиться прямо сейчас, уехать в деревню и стать профессиональным наблюдателем за ростом травы. Знакомо.

То, что происходит в этот момент в черепной коробке, — не просто «лень», «рассеянность» или тайный сговор с де-

монами прокрастинации. Это сложный нейробиологический процесс, в котором участвуют несколько ключевых зон мозга и множество нейромедиаторов. И понимание этого процесса, возможно, самый важный шаг к тому, чтобы перестать винить себя за то, что у вас нет сил читать квартальный отчет, и начать работать с этим как с естественным физиологическим сигналом организма.

Джеймс Данкерт, нейропсихолог и соавтор книги «Out of My Skull» (человек, который явно знает толк в страданиях), описывает скуку как состояние, в котором мозг оказывается в парадоксальной ситуации: он одновременно отчаянно ищет стимуляцию и брезгливо отвергает всё, что ему предлагают. Исследования с использованием функциональной магнитно-резонансной томографии показывают, что при переживании скуки наблюдается драматическое снижение активности в префронтальной коре — области, отвечающей за внимание, планирование и самоконтроль. Именно эта зона обычно говорит вам: «Соберись, тряпка!». Одновременно с этим активизируется так называемая сеть пассивного режима работы мозга (*default mode network*), которая включается, когда мы не сосредоточены на внешней задаче и погружены в блуждание мыслей, напоминающее пьяную сороконожку.

В норме эти две системы работают в балансе, как опытные канатоходцы: когда нужно сосредоточиться, префронтальная кора берёт верх, командует парадом, а сеть пассив-

ного режима затихает где-то на галерке. В состоянии скуки этот баланс нарушается катастрофически. Префронтальная кора не может удерживать внимание на задаче, потому что задача кажется ей такой же захватывающей, как наблюдение за высыханием краски, — и тогда сеть пассивного режима захватывает контроль, объявляет анархию и начинает крутить в голове все ваши самые неловкие воспоминания со школьных времен. Мы начинаем думать о чём угодно, только не о текущем занятии. Но это блуждание не приносит удовольствия: оно бесплодно, тревожно и напоминает попытку поймать голыми руками рой комаров. Мозг мечется между внешним и внутренним, не находя опоры ни там, ни там, словно кот, запертый в пустой ванной.

Джон Иствуд, коллега Данкерта, добавляет к этой картине ещё один важный элемент — недостаток дофамина. Дофамин часто называют «нейромедиатором удовольствия», но более точно его функция — мотивация и предвкушение награды. Когда мы занимаемся чем-то, что нас реально захватывает, мозг получает регулярные дофаминовые «впрыски», которые поддерживают наше внимание и энергию. В состоянии скуки дофаминовая система даёт сбой похлеще старого Жигуля. Задача не обещает никакой награды, предвкушение отсутствует, и мозг, будучи крайне экономным эволюционным механизмом, начинает экономить ресурсы. Возникает то самое вязкое чувство, когда даже простые действия требуют несоразмерных усилий, будто вы идёте против течения

в бассейне, наполненном киселем.

Интересно, что мозг в состоянии скуки не просто пассивно лежит на диване и пускает пузыри — он активно ищет выход. Данкерт называет скуку «аверсивным состоянием», то есть таким, от которого хочется избавиться быстрее, чем от занозы в пальце. И это стремление к избеганию имеет глубокий эволюционный смысл. Наши предки, которые не испытывали скуки в состоянии покоя, могли бы слишком долго оставаться на одном месте, рискуя быть съеденными саблезубым тигром или остаться без ужина. Скука, с этой точки зрения, — древний механизм автопилота, подталкивающий к переменам. Она говорит: «Слушай, приятель, здесь уже три часа ничего не летает и не бегаёт. Здесь ничего не происходит. Нужно искать новое место, новую деятельность, иначе нам конец».

Проблема современного человека в том, что этот прекрасный эволюционный механизм вступает в жесткий клинч с условиями нашей жизни. Мы не можем каждые пять минут менять работу, партнёра или место жительства только потому, что нам стало скучно заполнять ячейку D27. Мы вынуждены сидеть на скучных совещаниях, заполнять однообразные отчёты, ждать в очередях. И мозг, слыша первобытный сигнал «МЕНЯЙ ЧТО-ТО НЕМЕДЛЕННО!», не находит безопасного способа его реализовать. Тогда он запускает компенсаторные механизмы — мы начинаем искать лёгкую, мгновенную стимуляцию: проверить телефон, переключить

вкладку, зайти в соцсети посмотреть, как живут люди, которых мы ненавидели в школе. Каждое такое действие дает крошечный дофаминовый всплеск, и на секунду становится легче, как после дозы обезболивающего. Но через секунду снова наступает падение, эффект пропадает, и мы снова тянемся к стимулу. Возникает цикл, который Данкерт и Иствуд называют «скукой-потреблением»: мы не решаем проблему, а только временно её заглушаем, делая всё более зависимыми от внешних источников дофамина.

Особенно показательным в этом смысле исследование Тимоти Уилсона, которое уже упоминалось в первой главе. Участники эксперимента, оставленные наедине с собой в пустой комнате, предпочитали бить себя электрическим током, чем просто сидеть и ничем не заниматься. Нейробиологическое объяснение простое: отсутствие внешней стимуляции активирует ту самую сеть пассивного режима, которая в отсутствие структурированных мыслей порождает чистую, неразбавленную тревогу. Удар током дает хотя бы какой-то сигнал — любой сигнал, хоть пожарная сирена, который вырывает мозг из состояния неопределённости. Наш мозг настолько панически боится пустоты и неопределённости, что готов выбирать физическую боль вместо ментального вакуума. Кажется, фраза «лучше ужасный конец, чем ужас без конца» написана прямо в нашем ДНК.

Но из этого понимания следует вполне обнадеживающий вывод: скука — это не поломка вашего биологического ком-

пьютера, а всего лишь заводская настройка. Это не свидетельство того, что с вами лично что-то фатально не так, а сигнал, что ваши дофаминовые рецепторы истощены бесконечным скроллингом или что вы слишком долго находитесь в среде, где единственным развлечением является пересчет потолочных плиток. И изменить это состояние можно не только добавлением новых стимулов (что приведет лишь к новому падению), но и паузой — моментом, когда мы позволяем мозгу переключиться в пассивный режим без дополнительной подпитки извне. Да, это будет дискомфортно. Первые минуты будут казаться пыткой инквизиции. Но именно в этом дискомфорте скрыта возможность для восстановления нервной системы. Когда мы перестаём кормить мозг бесконечными микростимулами, дофаминовая система начинает возвращаться к норме, и способность к глубокому вовлечению восстанавливается, как мышцы после отдыха.

Практика.

В следующий раз, когда вы почувствуете непреодолимое желание проверить телефон во время работы или скучного семейного застолья, попробуйте отложить это святотатство на три минуты. Просто три минуты посидите с этим чувством, замечая, как оно меняется. Оно может усилиться, превратившись в зуд; может ослабнуть; может превратиться в лёгкое беспокойство или, наоборот, в тихое спокойствие уставшего Будды. Ваша задача не победить скуку нокаутом, а просто наблюдать, как ваш собственный мозг пытается спра-

виться с отсутствием привычного наркотика. Это упражнение — не «лекарство», а тренировка способности выдерживать паузу без внешней подпитки, тренировка терпения перед лицом собственного безумия.

Вывод.

Скука — это не поломка мозга, требующая срочного ремонта в сервисном центре. Это его естественная, здоровая реакция на отсутствие значимой стимуляции, сопровождающаяся снижением дофамина и захватом власти сетью пассивного режима. Понимание этого процесса помогает перестать винить себя последними словами («Да соберись ты наконец!») и начать воспринимать скуку как полезный сигнал к восстановлению баланса между внешним информационным шумом и вашим собственным внутренним миром.

Глава 5. Парадокс изобилия: почему развлечения перестали развлекать

Пятница, девять часов вечера. Человек сидит перед телевизором в позе роденовского «Мыслителя», и его палец застыл над кнопкой пульта с видом хирурга на первой операции. Перед ним — триста каналов, полсотни подписок на стриминговых сервисах (Netflix, Кинопоиск, Okko, Амедиа-тека — список можно продолжать до утра), сотни фильмов в рекомендациях, тысячи видео про то, как правильно варить пельмени или чинить карбюратор от «Жигулей». Он только что потратил сорок минут на то, чтобы выбрать, что посмотреть, пролистывая описания, читая отзывы людей, которых он никогда не видел, смотря трейлеры, которые уже давно проспойлерили весь сюжет. В итоге так ничего и не выбрал. Усталость от выбора смешалась с глухим раздражением на всё человечество. Ему кажется, что всё это — огромное меню из ресторана со звездой Мишлен, в котором нет ни одного по-настоящему аппетитного блюда, зато есть много майонеза.

Знакомая картина, не правда ли? Ещё двадцать лет назад выбор ограничивался парой телеканалов и видеокассетой в ближайшем прокате под названием «Боевики недели», где

вам предлагали либо Шварценеггера, либо Ван Дамма. Сегодня мы живём в эпоху беспрецедентного доступа к развлечениям, когда любой фильм мира находится на расстоянии клика. Казалось бы, скука должна была уйти в прошлое навсегда, застрелиться от собственной ненужности и тихо умереть в канаве. Но происходит обратное. Чем больше у нас вариантов, тем чаще мы чувствуем тоскливую пустоту перед экраном и желание просто лечь лицом в диван.

Исследовательница Эрин Уэстгейт, изучающая связь скуки с поиском смысла (и явно уставшая выбирать сериал на вечер), формулирует этот парадокс с предельной чёткостью: изобилие не убивает скуку, оно делает её более изощрённой, коварной и дорогой. Когда выбор неограничен, наше внимание оказывается в западне: мы не можем сосредоточиться на одном фильме, потому что всегда есть вероятность, что за горизонтом прячется шедевр кинематографа, который вы сейчас пропустите ради посредственной комедии. Психологи называют это «парадоксом выбора»: увеличение числа альтернатив не увеличивает удовлетворённость, а снижает её, превращая ваш досуг в филиал ада Данте.

Ларс Свендсен в «Философии скуки» замечает, что современная индустрия развлечений построена на священном обещании никогда не скучать — но именно это обещание лишает сами развлечения их силы. Парадокс в том, что мы начинаем воспринимать досуг как тяжелую обязанность: мы должны получать удовольствие, черт возьми! Мы должны

выбрать лучший фильм, лучшее шоу, лучший подкаст о серийных убийцах. Эта обязанность убивает спонтанность, которая и составляет суть удовольствия. Когда за каждым развлечением стоит мучительное ожидание идеала, развлечение перестает быть отдыхом и превращается во вторую работу, только без зарплаты.

Рассмотрим механизм подробнее. Когда мы сталкиваемся с огромным выбором, мозг запускает процесс сравнения похлеще биржевого маклера. Мы сопоставляем один фильм с другим («В этом актер лучше, но рейтинг ниже»), взвешиваем рейтинги, вспоминаем туманные рекомендации друзей («Там вроде мужик жену убил лопатой»). Каждое сравнение требует колоссальных когнитивных ресурсов, которые мы могли бы потратить на само погружение в сюжет. К тому моменту, когда выбор сделан, мы уже ментально выжаты, как лимон после соковыжималки, и раздражены — и фильм, даже если он объективно гениален, не может дать нам того наслаждения, на которое мы рассчитывали. Уэстгейт называет это «скукой, порождённой избыточным выбором»: мы настолько озабочены тем, чтобы не ошибиться и не потратить полтора часа жизни зря, что забываем о самом процессе просмотра.

Свендсен также указывает на важную особенность современного досуга: его фрагментацию. Раньше, когда человек включал кассету, он смотрел её от начала до конца, боясь нажать паузу, чтобы пленка не зажевалась. Сегодня мы ча-

сто прерываем просмотр на середине, чтобы проверить телефон на предмет новых мемов, или переключаемся на другой фильм, если первый не зацепил за первые десять минут взрывами и обнаженной натурой. Мозг привыкает к быстрой смене стимулов, как лабораторная крыса, и теряет способность к глубокому погружению. Это называется «эффектом попкорна»: мы потребляем развлечения быстро, жадно и поверхностно, как соленый попкорн в кинотеатре, — и в результате абсолютно не чувствуем насыщения, выходя из зала такими же голодными.

Интересно, что этот парадокс проявляется не только в выборе фильмов. Он касается отношений, работы, даже путешествий. Мы можем пересмотреть сотни фотографий в соцсетях с идеальными пейзажами Бали и почувствовать, что ни одно место нас не привлекает, потому что там наверняка будет слишком много туристов. Мы можем пролистывать профили потенциальных партнёров в приложениях для знакомств и чувствовать, что никто не подходит, ведь вон та девушка слева улыбается чуть кривее, чем хотелось бы. И везде работает один и тот же циничный принцип: изобилие создаёт иллюзию бесконечного выбора, но эта иллюзия лишает нас радости от совершенного выбора. Зачем ценить то, что имеешь, если кнопка «Назад» всегда доступна?

Но здесь кроется и важное практическое наблюдение, спасательный круг в океане контента. Свендсен пишет, что выход из этого парадокса — не в том, чтобы найти еще более

интересное, яркое, динамичное развлечение (это лишь усугубит ломку), а в том, чтобы сознательно ограничить свой выбор. Когда мы добровольно сужаем количество вариантов, мы возвращаем себе способность ценить то, что выбрали. Это звучит контринтуитивно для эпохи супермаркета, но работает безупречно. Если вместо сотни фильмов выбрать один и посмотреть его, не отвлекаясь на уведомления, удовольствие от просмотра возрастает многократно. То же самое касается еды (вместо шведского стола — ужин в одном месте), книг, музыки — всего, что мы потребляем.

Современный человек, захваченный парадоксом изобилия, оказывается в парадоксальной ловушке собственного производства: он одновременно жаждет новизны и смертельно устаёт от неё. Уэстгейт предполагает, что эта усталость — не просто следствие перегруженного внимания, но и глубокое чувство потери смысла существования. Если всё доступно, если мир лежит у твоих ног в смартфоне, почему тогда ничего не радует? Ответ, возможно, заключается в том, что радость рождается не из количества гигабайт, а из глубины — из способности остановиться, сделать выбор и нести за него ответственность, полностью отдавшись этому выбору.

Практика.

В ближайшие выходные проведите «эксперимент с цифровым детоксом и смирением». Выберите для просмотра один фильм или одну серию сериала заранее — не по рекомендации алгоритма «вы можете это полюбить», а по внут-

ренному ощущению, что он вас действительно заинтересовал пару недель назад. Уберите телефон в другую комнату. Желательно запереть его в сейфе. Посмотрите этот фильм целиком, от титров до титров, без пауз на туалет (ну ладно, тут можно) и без отвлечений. После просмотра задайте себе вопрос: было ли это удовольствие глубже, осмысленнее и сытнее, чем когда вы листали каналы в поисках мифического «чего-то получше»? Запишите свои ощущения. Скорее всего, ваш внутренний критик впервые за долгое время промолчит.

Вывод.

Парадокс изобилия заключается в том, что безграничный выбор развлечений приводит не к вечному кайфу, а к хронической усталости и разочарованию. Скука в эпоху цифрового коммунизма — это не отсутствие вариантов, а паралич невозможности остановиться на одном конкретном варианте. И первый шаг к преодолению этой экзистенциальной тошноты — сознательное ограничение. Иногда самый радикальный акт свободы воли — это сказать всему остальному миру твердое «нет».

Глава 6. Почему скука пугает сильнее тишины (и почему мы готовы ударить себя током, лишь бы не думать о жизни)

Человек сидит в пустой комнате. Телефон лежит на столе в другом конце комнаты — это расстояние сейчас кажется таким же непреодолимым, как путь до МКС. Телевизор выключен, книги на полке кажутся недостижимыми артефактами из прошлой жизни. Проходит минута. Он чувствует, как внутри нарастает странное напряжение, будто пространство комнаты начинает физически давить на грудную клетку. Пять минут. Мысли становятся липкими и неприятными, как пролитый сироп. Через десять минут он готов сделать что угодно, лишь бы вырваться из этого состояния: включить музыку, позвонить кому-нибудь с вопросом «что делаешь?», выбежать на улицу под дождь без зонта.

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.