

Девять вечера

Один час без ленты



Луиза Турлуева

Девять вечера

<https://litres.ru/74573223>

SelfPub; 2026

Аннотация

Чай остыл, а вы всё ещё в ленте. Эта короткая книга не просит удалить приложения и не обещает новую личность. В ней один час, бумажка на холодильнике и понятные правила: куда деть телефон, чем занять руки и что делать в четверг, когда всё сорвалось. Для тех, кто устал отдавать вечер чужому шуму и не хочет устраивать себе цифровой пост.

Содержание

Глава	4
Чай, который стыдно допивать	6
Почему «удалю и заживу» живёт два дня	8
Три петли, из которых состоит «ещё пять минут»	10
Один час, не новая жизнь	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Луиза Турлуева

Девять вечера

Глава

Девять вечера

Как забрать у телефона один час и не устраивать себе цифровой пост

Я не бросал телефон. Он лежит на тумбочке, экраном вниз, и за этот час я иногда его беру. Поставить таймер на кашу. Написать маме, что доехал. Глянуть, не звонил ли сантехник, которого я жду третий день. Потом кладу обратно. Вечер от этого не разваливается.

Раньше разваливался. Не в три ночи, как пишут в статьях про «цифровую зависимость», а в половине десятого. Я ужинал стоя, открывал ленту «на пять минут» и в следующий раз поднимал голову, когда чай уже нельзя было пить. Не холодный даже, а обидно тёплый, тот, который и вылить жалко, и допивать противно.

Эта книга про один час. С девяти до десяти или в любое другое окно, если девять вам не живётся. Не про новую личность. Не про силу воли. Не про то, что телефон надо ненавидеть. Мне он нужен: билеты, работа, мама, фонарик, когда в подъезде опять выкрутили лампу. Беда была не в телефо-

не. Беда была в том, что я отдавал ему кусок дня, который сам называл отдыхом, и вставал с дивана не отдохнувшим, а как будто после чужой смены.

Если вы ждёте систему из двенадцати шагов и обещание, что через месяц вы станете другим человеком, закройте. Я таким не стал. Я стал человеком, у которого по будням есть час, когда лента не решает, чем я занят. Иногда час срывается. В четверг чаще, чем в понедельник. Об этом тоже будет.

Чай, который стыдно допивать

Расскажу, как это выглядело в обычный вторник, без драмы.

Я приходил с работы около восьми. Сумка на стул, куртка на сумку, потому что вешалка занята шарфом, который я не убираю с октября. На кухне включал чайник раньше, чем свет, по привычке. Пока он шумел, я уже держал телефон. Не потому что ждал письма. Потому что руки освободились.

Там было ничего. Чья-то собака. Рецепт пирога, который я не буду печь. Спор в комментариях про парковку. Сообщение от коллеги: «скинь, пожалуйста, тот файл, я дома». Я скидывал файл и не выходил. Файл был поводом войти. Повод уйти не появлялся.

В десять чай стоял. Я его видел боковым зрением и думал: сейчас допью и лягу. Не допивал. В начале двенадцатого спина ныла от того, как я сидел, одной ногой под собой. Я злился на себя коротко, без слов, и открывал ещё одно видео, уже чтобы злость прошла. Она не проходила. Она становилась фоном.

Утром я помнил не видео. Я помнил, что опять. Это «опять» было хуже усталости. Усталость хотя бы честная: поработал, походил, вымотался. А тут я вроде отдыхал и наутро был пустой, как человек, который всю ночь разбирал чужой шкаф.

Я пробовал стыдить себя. Не помогло ни разу. Стыд хорошо работает в первые десять минут и потом просит компенсацию. Компенсацией была та же лента, только с ощущением, что я уже плохой, так какая разница.

Потом я попробовал другое. Не «взять себя в руки». Руки как раз и были заняты не тем. Я выбрал один час и договорился с собой не о характере, а о расписании. Как договариваются с зубным: не навсегда, на четверг в семь. Только здесь четверг повторялся каждый будний день, и кабинет был на моей кухне.

Почему «удалю и заживу» живёт два дня

Самый популярный совет, который я слышал и сам раздавал, звучит бодро: удали приложения. Я удалял. В воскресенье вечером, когда накатывало отвращение. В понедельник до обеда было даже приятно. Рука тянулась в пустое место на экране, не находила иконку, и я чувствовал себя человеком с принципом.

Во вторник я открывал браузер. Та же лента, только неудобнее, и от этого злее. В среду приложение возвращалось. Я говорил себе, что оно нужно для работы. Иногда это было правдой. Чаще это была правда размером с одну кнопку, которой я прикрывал всё остальное.

Удаление не ломается потому, что вы слабый. Оно ломается потому, что вы убрали дверь и оставили комнату. Комната — это вечер, в котором нечем занять руки, и голова, которой скучно в хорошем смысле этого слова, но скука ощущается как тревога. Об этом позже, без медицинских слов. Пока достаточно: пустой час телефон заполняет быстрее, чем вы успеваете решить, чего хотите.

Второй совет тоже бодрый: поставь лимит, двадцать минут. У меня лимит заканчивался ровно тогда, когда я дочитывал чужую ссору. Я нажимал «ещё пятнадцать» так же ма-

пинально, как закрывают крышку чайника. Лимит не спорит. Он спрашивает. А я в этот момент плохой судья себе.

Я не против лимитов. Они годятся как забор, если за забором уже есть, чем заняться. Сами по себе они как будильник, под который вы не собирались вставать: звенит, вы его гладите, он замолкает, вы спите дальше и злитесь уже на будильник.

Третий совет: сила воли. Её описывают как мышцу. Может, у кого-то она и мышца. У меня к девяти вечера это была мышца после рабочего дня, то есть она хотела лечь, а не качать новый характер. Требовать от себя в этот час подвига — значит каждый вечер проигрывать одному и тому же сопернику. Соперник не телефон. Соперник — решение, которое надо принимать заново, когда вы уже устали.

Поэтому я перестал принимать решение вечером. Я принял его днём, один раз, на бумажке, и вечером только исполнял. Бумажка до сих пор на холодильнике. Криво. «С 21 до 22 телефон на тумбочке, если не мама и не авария». Мама звонит редко. Аварии за полгода было две, и обе настоящие: у соседки прорвало шланг, и у меня в субботу сел аккумулятор у друга, которого я согласился вытащить. Лента аварией ни разу не была, хотя каждый вечер прикидывалась срочной.

Три петли, из которых состоит «ещё пять минут»

Я не буду изображать учёного. Исследований, которых я не читал целиком, цитировать не стану. Скажу, что замечал у себя, когда специально смотрел, зачем большой палец ползёт вниз.

Первая петля — новое. Лента обещает, что следующее будет чуть интереснее. Не намного. Настолько, чтобы не уйти. Как орешки в миске: каждый отдельный не стоит внимания, миска кончается сама, и вы удивляетесь, что она пустая. Я ловил себя на том, что не выбираю ролик. Я проверяю, не пропустил ли тот, который «надо». Надо не было. Было опасение отстать от ничего.

Вторая петля — недосмотренное. Чужой разговор обрывается на полуслове, и мозг, который на работе доделывает таблицы, хочет доделать и это. Я открывал ветку комментариев к новости, которая меня не касалась, только потому что последний комментарий был злобный и незаконченный. Мне не нужно было знать, чем кончилось. Мне нужно было, чтобы скобка закрылась. Лента скобки не закрывает. Она ставит новую.

Третья петля — люди. Не близкие. Те, кто мелькает. Коллега выложил фото ребёнка, и не посмотреть казалось

невежливым, хотя коллега не знал, смотрю я или нет. Знакомый написал в общий чат шутку. Я отвечал не потому что смешно, а потому что тишина в чате вдруг становилась моей обязанностью. Никто мне эту обязанность не давал. Я сам брал.

Когда я назвал эти три петли вслух, стало проще их видеть. Не побеждать. Видеть. «А, это недосмотренное. Оно не моё». Фраза дурацкая. Она работает лучше, чем «соберись». Соберись не говорит, что именно происходит. А «это чужая скобка» говорит.

Есть ещё четвёртая вещь, её часто путают с лентой. Это переписка, которая правда ваша. Мама. Друг, которому плохо. Работа, если у вас такой график. Я не смешиваю её с петлями. Если человек ждёт ответа, это не «ещё пять минут». Это дело. Дело можно сделать за две минуты и положить телефон. Петля как раз не даёт остановиться на двух минутах, потому что после дела экран уже тёплый и открытый.

Проверьте у себя один вечер, без героизма. Перед тем как открыть ленту, скажите вслух, какая это петля. Можно шёпотом, можно про себя, если рядом люди. Если не можете назвать, скорее всего, это просто рука. Руке отвечать ещё проще, чем голове: ей нужно место, куда деться.

Один час, не новая жизнь

Я долго пытался починить весь день. Утро без телефона, обед без телефона, дорога без телефона, вечер без телефона, выходные «осознанные». К среде я ненавидел и телефон, и осознанность. В четверг срывался так, что воскресенье казалось скромным.

Потом я оставил один кусок. Час. Не потому что час — магическое число. Потому что час я могу удержать в усталый день, а день целиком — нет. Час кончается. У него есть край. «Больше никогда» края не имеет, поэтому мозг торгуется с первой же минуты.

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.