

Психология внимания

Как возвращать концентрацию
в мире постоянных отвлечений

и
Ида Морозова

Ида Морозова

Психология внимания: Как возвращать концентрацию в мире постоянных отвлечений

<https://litres.ru/74595268>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы садитесь за важное дело — и вскоре уже проверяете телефон, отвечаете на сообщение или теряете нить в потоке забот. Не хватает силы воли? Концентрация — не врождённый дар и не работа без отвлечений, а навык замечать, куда ушло внимание, и возвращать его к выбранной задаче.

Эта книга поможет понять, что перехватывает ваш фокус: привычки, уведомления, усталость, тревога или неясный план. Вы научитесь настраивать рабочее пространство и цифровую среду, выбирать один приоритет и конкретный следующий шаг, чередовать работу с паузами и создавать время для сложных задач. А ещё — начинать без долгих уговоров, возвращаться к делу без самокритики и быть внимательнее к собеседникам.

Книга для тех, кому трудно сосредоточиться среди дел и сигналов. Вместо обещания идеальной дисциплины она предлагает реалистичную систему: учитывать свои силы,

восстанавливаться после срывов и снова направлять внимание к важному.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Внимание как навык: с чего начинается концентрация	6
Куда уходит фокус: аудит отвлечений в повседневной жизни	16
Как работает внимание: мозг, привычки и переключение задач	26
Сначала тело: сон, движение и питание для ясного ума	37
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Ида Морозова
Психология внимания:
Как возвращать
концентрацию в мире
постоянных отвлечений

Психология внимания: Как возвращать концентрацию в мире постоянных отвлечений

Ида Морозова

Внимание как навык: с чего начинается концентрация

Утро у Ирины начинается без особой драматургии. Чайник шумит, на столе лежит забытая квитанция, ноутбук просит установить обновление. Она открывает файл с отчетом, который нужно закончить к концу недели, и смотрит на пустой абзац. В голове — список дел, в телефоне — несколько уведомлений, в теле — еще не совсем проснувшаяся тяжесть.

«Сейчас соберусь», — говорит себе Ирина.

Она давно думает, что не умеет концентрироваться. Ей кажется, другим людям достается особый дар: сесть за стол и спокойно работать, пока задача не будет завершена. А ей для этого, наверное, нужны тишина, хорошее настроение, свободное утро и чашка кофе правильной температуры. Когда этих условий нет, она откладывает начало: проверяет календарь, готовит напиток, переставляет заметки. Она ждет момента, когда наконец почувствует себя готовой.

Но сегодня отчет никуда не исчезает. Ирина открывает документ и пытается сформулировать первый абзац. Тут в углу экрана появляется уведомление: пришло письмо. Она читает тему — «Вопрос по встрече» — и решает, что ответ займет минуту. Открывает почту, отвечает, замечает другое письмо,

заодно просматривает переписку, ищет вложение, натывается на напоминание о задаче, которую откладывала со вчерашнего дня.

Через час Ирина возвращается к отчету. В документе по-прежнему пусто. Внутри — знакомый приговор: «Я не умею концентрироваться».

На самом деле в этом часе есть важная деталь. Внимание Ирины не исчезло. Оно переходило с отчета на уведомление, с письма на переписку, с переписки на воспоминание о другой задаче. Оно работало — просто не на то, что Ирина выбрала. И теперь ей предстоит не стать человеком, которого ничто не отвлекает, а научиться замечать, куда ушел фокус, и возвращать его.

Не идеальная тишина, а точка возвращения

Мы часто представляем концентрацию как неподвижное состояние: человек сел, собрался, отгородился от мира — и больше ни о чем не думает. Будто внимание можно однажды направить на задачу, а затем удерживать ровной линией до самого результата.

В жизни эта линия скорее похожа на прогулку по тропинке, где то и дело попадаются ответвления. Мы вспоминаем о покупке, замечаем движение за окном, думаем о предстоящем разговоре, вдруг обнаруживаем, что перечитываем одну и ту же строку. Это не обязательно означает, что с нами что-то не так. Ум постоянно реагирует на происходящее вокруг и внутри нас: он ищет важное, замечает новое, перескакивает

к незавершенным делам и порой просто блуждает.

Психология внимания различает, в частности, способность выбрать, на чем сосредоточиться, и способность удерживать выбранное. Но даже хорошо направленное внимание не гарантирует отсутствия отвлечений. Мы можем заметить отвлечение только после того, как уже ушли за ним. Навык проявляется в следующем движении: заметить, что мы переключились, и выбрать, возвращаться ли к первоначальному делу.

Это не то же самое, что заставить себя работать силой воли. Самообвинение может добавить напряжения, но редко помогает понять, что именно случилось. А вот ясный следующий шаг, убранное с глаз уведомление и спокойное возвращение к задаче способны сделать работу доступнее. Внимание зависит не только от характера: на него влияют усталость, стресс, шум, неопределенность задания и то, насколько легко окружающая среда предлагает нам переключиться. Поэтому полезно не требовать от себя железной дисциплины, а устроить работу так, чтобы к ней было проще возвращаться.

Когда мы прерываем одно дело ради другого, переключение тоже чего-то стоит. Нужно понять, что происходит теперь, вспомнить новый контекст, а потом, возможно, заново восстановить в голове прежний. Незаконченная задача может продолжать занимать мысли, даже когда мы уже открыли другую вкладку. Поэтому «я только быстро проверю почту»

нередко обходится дороже, чем сама проверка.

Концентрация — это не отсутствие движения. Это умение снова выбрать направление.

Как выглядит внимание в обычной жизни

Представьте, что вы читаете страницу. На шестой строке вспоминаете о сообщении, которое обещали отправить. Вы успели заметить это, отложили мысль и вернулись к тексту. Возможно, пришлось перечитать несколько предложений. Ничего героического не произошло — но внимание совершило именно то движение, которое нам нужно тренировать.

Или вы готовите ужин. Пока режете овощи, думаете о завтрашней встрече. Заметив это, вы возвращаетесь к доске, ножу и рецепту. При этом концентрация не означает, что нужно игнорировать закипающую кастрюлю или опасный сигнал. Важное внешнее событие может требовать настоящего переключения. Задача не в том, чтобы упрямо не реагировать на мир, а в том, чтобы не принимать каждое случайное приглашение за обязательное.

В разговоре с близким человеком внимание тоже может уплывать: мы начинаем придумывать ответ, пока собеседник еще говорит, или вспоминаем собственную историю. Момент, когда мы это замечаем, — возможность снова услышать слова, задать вопрос, уточнить смысл. Не обязательно присутствовать безупречно каждую секунду. Важно иметь возможность вернуться.

Во всех трех случаях навык состоит из небольших шагов:

1. Выбрать, куда направить внимание.

2. Заметить, что оно ушло.

3. Не ругать себя за сам факт отвлечения.

4. Вернуться к выбранному делу — или осознанно решить, что сейчас важнее другое.

Четвертый шаг особенно важен. Иногда мы отвлекаемся не на случайную приманку, а на действительно срочное дело. Возвращение внимания — не запрет на переключение. Это возможность переключаться намеренно, а не автоматически.

Десять минут, которые можно повторить

Чтобы проверить эту идею на практике, не нужно освобождать целый день или ждать идеальной тишины. Достаточно десяти минут. Цель упражнения — не доказать, что вы способны работать без отвлечений, а потренировать возвращение.

Шаг первый. Выберите одно небольшое дело. Оно должно помещаться в короткий отрезок и иметь понятный результат. Не «заняться отчетом», а «набросать три пункта для раздела о результатах». Не «разобраться с книгой», а «прочитать две страницы и отметить одну важную мысль».

Шаг второй. Назовите следующий шаг. Сформулируйте его так, чтобы не требовалось заново решать, с чего начать: «открыть таблицу и сверить первые пять строк», «написать черновой вариант первого абзаца», «прочитать страницу до конца». Чем яснее действие, тем меньше места оста-

ется для растерянности перед пустым полем.

Шаг третий. Уберите один очевидный раздражитель. Не все сразу — только то, что особенно часто уводит вас в сторону. Например, на десять минут выключите уведомления, положите телефон экраном вниз или закройте вкладку с почтой. Это не экзамен на аскетизм. Вы не обязаны убрать весь мир. Вы просто немного меняете условия в пользу выбранной задачи.

Шаг четвертый. Поставьте таймер на десять минут. Пока он идет, работайте только над этим небольшим делом. Если заметили, что задумались о чем-то другом или потянулись к посторонней вкладке, спокойно отметьте: «Я отвлеклась». Поставьте короткую черту на листе или сделайте отметку в заметке — и вернитесь к следующему шагу. Не нужно разбирать каждую мысль или выяснять, почему она появилась. Достаточно заметить и вернуться.

Если пришла важная мысль, которую страшно потерять, запишите ее одним коротким словом: «позвонить», «заказать», «ответить». Не открывайте вслед за ней новое дело. Запись — это парковка для мысли, а не съезд с маршрута.

Таймер звенит. Остановитесь и посмотрите не только на результат, но и на сам процесс. Сколько раз вы заметили уход внимания? Удалось ли хотя бы однажды вернуться? Что помогло: ясный следующий шаг, отключенные уведомления, листок для посторонних мыслей? Какое отвлечение оказалось самым настойчивым?

Именно здесь упражнение дает свой главный урок. Если вы поставили пять отметок, это не означает, что пять раз потерпели неудачу. Это пять раз вы заметили отвлечение. А если после каждой отметки возвращались — пять раз сделали нужное движение.

Количество отметок не нужно превращать в новый повод для оценки себя. Сегодня их может быть больше, завтра меньше. На это влияют сон, тревога, сложность задачи и даже то, насколько привычно вам замечать собственные мысли. Смысл не в том, чтобы сравнивать результаты, а в том, чтобы узнавать свой способ отвлекаться и укреплять привычку возвращаться.

Первый эксперимент Ирины

Ирина решает попробовать упражнение на том же отчете. Она не обещает себе закончить документ и не ждет вдохновения. Ее задача на десять минут — открыть таблицу с результатами и набросать три пункта для нужного раздела.

Почту она закрывает. Уведомления отключает до звонка таймера. Рядом кладет листок и ручку.

Первые две минуты проходят неровно. Ирина читает данные, затем думает: «А вдруг коллега уже ответил на письмо?» Замечает эту мысль, ставит черту на листе и снова смотрит на таблицу. Через некоторое время вспоминает, что не отправила сообщение подруге. Еще одна черта. Потом рука тянется поправить формулировку в первом пункте, хотя пункта пока нет. Ирина ловит себя на этом, усмехается и воз-

вращается к задаче.

Таймер звонит. В отчете пока не появился законченный раздел, но есть три черновых тезиса. На листке — четыре черты.

Раньше Ирина увидела бы в них доказательство своей несобранности. Теперь она видит другое: за десять минут внимание четыре раза ушло, и четыре раза она смогла его вернуть. Результат небольшой, но настоящий. Никакой внезапной любви к отчетам не возникло. Настроение не преобразилось. Просто задача стала чуть понятнее, а начало перестало быть таким тяжелым.

На следующий день Ирина может обнаружить, что возвращаться сложнее. Возможно, она устала, а отчет оказался запутаннее, чем ожидалось. Это не отменяет вчерашней практики. Упражнение не обещает мгновенной перемены и не должно превращаться в меру человеческой ценности. Его смысл — дать короткий, повторяемый опыт: внимание может уходить, а я могу замечать это и снова выбирать.

Практика без наказания

Если десять минут кажутся слишком долгими, начните с пяти. Если задача занимает всего две минуты, выберите ее. Важно, чтобы отрезок был достаточно коротким для начала и достаточно реальным для повторения.

Можно договориться с собой о простом ритуале: перед работой произнести задачу вслух; положить телефон подальше; после звонка таймера записать, на чем остановились.

Последний шаг особенно полезен: короткая заметка вроде «продолжить с третьего пункта» облегчает возвращение позже. Так внимание поддерживается не только усилием, но и устройством самой работы.

Если вас прервали извне, не считайте упражнение испорченным. Ответьте на действительно важное, а затем заново назовите себе следующий шаг. Перезапуск — тоже часть навыка. Если в тишине не получается сосредоточиться, это не повод ждать еще более идеальной тишины. Проверьте, можно ли убрать один конкретный раздражитель, сделать задачу меньше или определить, что именно вы будете делать в ближайшие несколько минут.

И, конечно, внимание не существует отдельно от состояния человека. После бессонной ночи, в период сильного напряжения или при избытке дел сосредоточиваться может быть труднее. В таком случае бережное сокращение задачи полезнее, чем требование «соберись». Если трудности с вниманием устойчивы, заметно мешают повседневной жизни и беспокоят вас, стоит обсудить их со специалистом. Навык возвращения помогает, но он не обязан объяснять или решать все причины рассеянности.

Ирина постепенно меняет вопрос. Вместо «Почему я опять отвлеклась?» она спрашивает: «Что поможет мне вернуться?» Иногда ответ — закрыть почту. Иногда — уточнить задачу. Иногда — сделать паузу и выспаться, а не продолжать борьбу с собой. Она перестает оценивать работу по то-

му, сколько минут ее внимание ни разу не дрогнуло, и начинает замечать, сколько раз смогла восстановить выбранное направление.

Это маленькое изменение взгляда важно. Когда мы считаем любое отвлечение провалом, после первого же сбоя легко бросить попытку: «Все равно не получается». Когда же мы признаем, что внимание естественно колеблется, появляется следующий шаг. Не безошибочность, а возвращение. Не обещание навсегда избавиться от отвлекающих мыслей, а возможность не следовать за каждой из них.

Начать можно прямо сегодня: выбрать одно дело, назвать его ближайший шаг, убрать один заметный раздражитель и выделить десять минут. В эти десять минут не нужно превращаться в другого человека. Достаточно несколько раз заметить, куда ушло внимание, и спокойно направить его обратно.

Концентрация начинается не тогда, когда вокруг наконец становится тихо. Она начинается в тот момент, когда вы обнаруживаете, что ушли в сторону, и выбираете вернуться. А успехом становится не безошибочная сосредоточенность, а практика, к которой можно снова обратиться завтра.

Куда уходит фокус: аудит отвлечений в повседневной жизни

В 8:47 Ирина открыла ноутбук и посмотрела на список дел. Отчет нужно было отправить до конца дня. Она знала, с чего начать: проверить цифры в таблице, потом внести их в документ. Но сначала решила налить кофе — работать на пустой желудок неразумно. Вернувшись, она увидела уведомление о новом письме. «На секунду гляну, вдруг что-то срочное».

Письмо оказалось не срочным. Зато в почте нашлось еще одно, потом сообщение в рабочем чате, ссылка на документ и напоминание о встрече. Ирина ответила коллеге, открыла таблицу, вспомнила, что обещала перезвонить маме, и снова взглянула на почту — теперь уже чтобы проверить, не ответили ли ей. Когда она подняла глаза на часы, прошло почти час. Отчет остался там же, где был в 8:47.

«Я просто не умею концентрироваться», — подумала Ирина. И решила, что займется отчетом позже, когда будет подходящее настроение и никто не станет отвлекать.

Это знакомая ловушка: ждать дня без помех, чтобы наконец начать. Но такой день может не наступить. Уведомления будут приходить, мысли — возникать, люди — задавать вопросы, а организм — уставать. Если считать концентрации-

ей состояние, в котором ничего не отвлекает, она и правда покажется редким даром. Но полезнее смотреть иначе: внимание не обязано удерживаться на задаче без единого сбоя. Важно замечать, что оно ушло, и возвращать его туда, куда вы решили направить.

Чтобы научиться этому, сначала стоит выяснить, куда именно уходит фокус.

Отвлечение — это не всегда телефон

Когда говорят об отвлечениях, обычно представляют экран: вспыхнувшее уведомление, открытый мессенджер, бесконечную ленту. Это заметные виновники, но не единственные.

Иногда внимание перехватывает внешний сигнал: кто-то заговорил, за окном хлопнула дверь, на кухне засвистел чайник. Иногда — собственная мысль: «Не забыл ли я оплатить счет?», «А вдруг в отчете ошибка?», «Надо бы узнать, что ответил руководитель». Бывает, что нас уводит не конкретный звук или мысль, а сама задача. Она слишком расплывчата: непонятно, с чего начать. Или неприятна: предстоит услышать критику, признать ошибку, принять решение. Тогда рука тянется к почте не потому, что в ней есть важная работа, а потому, что там есть более легкая работа.

Есть и отвлечения, связанные с состоянием тела. Недосып, голод, напряжение, слишком долгая работа без паузы — не мелочи, которые нужно побороть силой характера. Они влияют на то, сколько усилий требует задача. Внимание не

существует отдельно от человека, который устал, волнуется или пытается думать в шумной комнате.

Само по себе блуждание мысли тоже не поломка. Мозг переключается между тем, что мы делаем, и тем, что считает важным вспомнить или предвидеть. Иногда именно в паузе находится решение. Проблема возникает не в тот момент, когда мысль появилась, а когда мы незаметно следуем за ней далеко от выбранного дела — и возвращаемся лишь через час.

Поэтому аудит отвлечений — не список собственных недостатков. Это наблюдение за маршрутом внимания: что его зацепило, куда оно направилось и что произошло дальше.

Карта обычного дня

Попробуйте проследить не за тем, насколько вы «собранны», а за несколькими простыми звеньями.

Что происходило перед отвлечением? Вы увидели уведомление, дошли до трудного места, почувствовали усталость, вспомнили о незавершенном деле?

Куда ушло внимание? В приложение, разговор, тревожную мысль, мелкую задачу, которая внезапно показалась важнее?

Что этот переход вам дал? Новизну, ощущение облегчения, быстрый ответ, отсрочку неприятного решения?

Как вы вернулись — или почему не вернулись? Вы записали мысль на потом, закрыли вкладку, дождались

внешнего напоминания или просто переключились на что-то еще?

Понаблюдайте за этим хотя бы в течение одного дня. Не нужно вести поминутный дневник или записывать каждый взгляд в сторону. Достаточно нескольких отметок: утром, днем и ближе к вечеру. Например:

10:15. Сверял цифры. Увидел уведомление чата, открыл переписку. Хотел быстро ответить, но нашел еще один вопрос. Вернулся, когда зазвонил таймер. 14:30. Читал документ. Перешел в почту, когда встретился непонятный термин. На самом деле не знал, что делать дальше.

Через несколько таких записей часто обнаруживается закономерность. Возможно, вы чаще отвлекаетесь не от любой работы, а от задач без ясного первого шага. Или телефон особенно притягивает, когда вы устали. Или вы начинаете отвечать на сообщения после каждого затруднения, потому что знакомое действие дает быстрое чувство завершенности.

Это уже не приговор «я несобранный человек», а полезная информация. Если отвлечение возникает в конкретной точке, можно изменить именно эту точку.

Например, вместо «подготовить презентацию» записать: «открыть прошлую презентацию и составить список из трех слайдов, которые нужны для новой». Вместо «разобраться с финансами» — «найти выписку за март». Чем яснее следующий шаг, тем меньше пространства для мучительного вопроса «С чего бы начать?» — и тем реже возникает желание

сбежать к чему-нибудь простому.

Мозг любит новизну, задача любит продолжение

Уведомление привлекает внимание не потому, что вы безвольны. Новое и потенциально важное мозг замечает охотно: вдруг там сообщение, которое требует немедленного ответа, или информация, которую нельзя пропустить? Поэтому даже короткий взгляд на экран может переключить вас с одного контекста на другой. А потом приходится заново вспоминать, на чем вы остановились и что собирались делать дальше.

Многозадачность часто выглядит как одновременная работа, но на деле это быстрое переключение между делами. Каждый переход требует хотя бы немного времени и умственного усилия. Кроме того, часть внимания может еще какое-то время оставаться при предыдущем занятии. Вы уже открыли таблицу, а мысленно продолжаете обдумывать письмо.

Это не означает, что любую помеху нужно подавлять. Иногда ответ действительно нельзя отложить, а человеку рядом нужна помощь. Но полезно различать **выбранное переключение** и **автоматическое переключение**. В первом случае вы понимаете, зачем отходите от задачи и когда собираетесь к ней вернуться. Во втором движение происходит само: сигнал — клик — новое дело — еще одно. А первоначальная цель теряется из виду.

Именно поэтому для работы так важно не идеальное от-

сутствие раздражителей, а короткая пауза между сигналом и реакцией. Уведомление появилось. Вы заметили его. Теперь можно решить: «Это подождет десять минут» — или «Сейчас правда нужно ответить». В этой маленькой паузе и начинается выбор.

Три бытовых зеркала

Представьте, что вы читаете страницу книги и ловите себя на том, что глаза прошли по строкам, а смысл остался где-то позади. Не нужно ругать себя или начинать страницу с начала в качестве наказания. Можно спокойно вернуться к последнему месту, которое вы помните, и продолжить. Возможно, причина проста: вы устали, рядом звучит телевизор или мысль о завтрашней встрече настойчиво просится наружу. Если это повторяется, не стоит делать вывод, что вы «плохо читаете». Стоит спросить, что мешает именно сейчас.

Или вы готовите ужин. Пока режете овощи, вспоминаете, что не отправили файл, и мысленно уже открываете ноутбук. Вместо того чтобы полагаться на память и таскать эту мысль за собой, можно записать ее на листке и вернуться к ножу и разделочной доске. Запись не решит задачу, но освободит внимание от необходимости непрерывно ее удерживать.

Или разговариваете с близким человеком и замечаете, что уже готовите ответ, пока он еще говорит. Здесь возвращение — это не продолжение чтения и не рабочий шаг, а снова направленное внимание к собеседнику: услышать конец фра-

зы, задать уточняющий вопрос, переспросить то, что упустили.

Во всех трех случаях внимание может уйти. Различается не сам факт отвлечения, а то, что вы делаете после того, как его заметили.

Десять минут возвращения

Ирине не потребовалась новая жизнь, идеальный кабинет или особая мотивация. Ей понадобилось десять минут и одна понятная задача.

Попробуйте этот короткий эксперимент сейчас. Выберите небольшое дело, которое можно начать в течение ближайших минут: прочитать одну страницу, разобрать пять писем, заполнить один пункт формы, помыть несколько тарелок. Не берите задачу «закончить все» — в ней слишком много неизвестного.

Назовите цель. Не «поработать над отчетом», а «проверить цифры в первой таблице».

Сформулируйте ближайший шаг. Например: «Открыть таблицу и сверить итог за апрель с исходными данными». Это и будет точкой, к которой вы возвращаетесь.

Уберите один очевидный раздражитель. Не нужно устраивать генеральную уборку рабочего пространства. Можно положить телефон экраном вниз, закрыть лишнюю вкладку или отключить звук чата на десять минут. Один раздражитель — не все раздражители.

Поставьте таймер на десять минут и начните. Когда

заметьте, что внимание ушло, отметьте это коротким словом: «почта», «тревога», «шум». Поставьте на листе маленькую черту и вернитесь к своему шагу.

Не нужно добиваться пустоты в голове. Если вспомнилось дело, которое нельзя забыть, запишите его в двух словах и продолжайте. Если поступила настоящая срочная просьба, ответьте на нее, а перед переключением оставьте себе записку: «Остановился на проверке строки 12». Тогда возвращаться будет легче.

Дальше события могут развиваться совсем не героически. Ирина открывает таблицу. Через минуту вспоминает, что не ответила на письмо. Замечает этот порыв, ставит черту и возвращается. Еще через какое-то время замечает, что обдумывает формулировку будущего отчета вместо проверки цифр. В голове появляется: «Не так: сейчас только сверка первой таблицы». Еще одна черта — и следующий шаг.

Через десять минут таблица может быть проверена не целиком. Может быть, Ирина несколько раз отвлеклась. Но у нее уже есть важная информация: что именно ее уводит и сколько раз она смогла вернуться. Она не измеряет себя безупречностью. Она тренирует движение, которого раньше не замечала.

Считать возвращения, а не проступки

На первых порах отметок может оказаться больше, чем хотелось бы. Это не доказательство, что упражнение не работает. Возможно, раньше вы просто не замечали, как часто

внимание перескакивает. Теперь вы видите то, что и прежде происходило незаметно.

Если десять минут кажутся слишком долгими, начните с пяти. Если мешает шум, не обязательно ждать тишины: вы берите задачу, которую можно выполнять в этих условиях, или наденьте наушники. Если вы отвлеклись и пропустили почти весь отрезок, не нужно «компенсировать» это еще одним часом напряжения. Завтра можно попробовать снова, заранее яснее обозначив следующий шаг или убрав один особенно цепкий раздражитель.

И не всякое переключение — потеря. Если вы заметили, что голодны, сделали паузу и поели, вы не провалили тренировку. Если поняли, что задачу невозможно продолжать без нужных данных, можно обратиться за ними. Аудит нужен не для того, чтобы любой ценой оставаться за столом, а чтобы отличать осознанное решение от автоматического дрейфа.

Ирина постепенно перестала спрашивать себя: «Сколько раз я сегодня отвлеклась?» Она стала замечать другое: «Что меня увело? Как я поняла, что ушла? Что помогло вернуться?» Отчет не стал простым, почта не исчезла, а рабочие дни не превратились в череду идеально тихих часов. Но у нее появилась точка опоры. Уведомление больше не означало, что следующий час ей не принадлежит.

Внимание будет уходить — на новую мысль, сигнал, усталость или неясный следующий шаг. Это не повод объявлять себя неспособным к концентрации. Это повод взглянуть на

маршрут без обвинений и выбрать, где можно поставить ориентир: уточнить задачу, записать мысль, убрать один раздражитель, сделать паузу или просто вернуться к следующему действию.

Успех — не в том, чтобы ни разу не сбиться. Успех — в повторяемой практике замечать отклонение и возвращаться. Сегодня это может случиться один раз, завтра — несколько. Каждый такой возврат укрепляет привычку выбирать, куда направить внимание, даже если вокруг не наступила тишина.

Как работает внимание: мозг, привычки и переключение задач

В 16:42 Андрей открыл список дел и обнаружил в нём странное противоречие: день почти закончился, а важный документ всё ещё выглядел так, будто его едва начали. Андрей был уверен, что причина — телефон. Он вспоминал уведомления, сообщения, пару раз, когда «только на минуту» проверил почту. Но, глядя на экранное время, не увидел катастрофы: телефон забрал меньше сорока минут.

Куда делся остальной час?

Андрей попробовал восстановить день по памяти. Сначала вспомнил утренний звонок, потом разговор у кофемашины, затем срочное сообщение коллеги. Воспоминания складывались в убедительную версию: вот несколько крупных помех, вот потерянное время. Но чем внимательнее он всматривался в день, тем больше находилось мелочей. Проверить почту. Найти файл. Ответить на вопрос в чате. Переключиться на таблицу. Вернуться к документу. Вспомнить, что надо записаться к врачу. Открыть календарь — и заодно посмотреть, не ответил ли кто-нибудь.

По отдельности ни одно из этих действий не казалось значительным. Вместе они образовали цепочку, в которой Андрей почти не бывал достаточно долго, чтобы заметить, как

внимание покидает работу.

Пропавший час оказался не спрятан в одном месте. Он рассыпался на короткие переходы.

Первые улики

Когда мы пытаемся вспомнить рабочий день, память предлагает не запись с камеры наблюдения, а монтаж. В нём остаются заметные события: громкий звонок, неприятный разговор, важное сообщение. Короткие проверки и незаметные переходы выпадают. А если день был утомительным, в воспоминании могут смешаться похожие эпизоды: «проверил почту после обеда» превращается в одно действие, хотя на деле таких проверок было шесть.

Поэтому Андрей не стал решать, что именно нужно запретить. Он решил сначала выяснить, что происходит. На полях блокнота появилась запись: «Не расследовать по памяти. Собрать улики».

Это важный ход. Нельзя разумно менять то, чего мы не замечаем. Если объявить виновником телефон, можно отключить уведомления — и всё равно то и дело уходить в мысли о письме, которое нужно отправить, или искать в интернете ответ на вопрос, появившийся в середине сложной задачи. Чтобы изменить привычку, сначала полезно увидеть её не в общих словах — «я постоянно отвлекаюсь», — а в конкретных эпизодах.

Дело в том, что внимание не просто «держится» на одном объекте. Оно постоянно отбирает, что сейчас важнее: цель,

сигнал извне, собственная мысль, новое требование. И этот отбор происходит в мозге, который одновременно ограничен в том, сколько информации способен удерживать в активной работе.

Представьте, что вы составляете длинное предложение. Вам нужно помнить его начало, выбирать слова, следить за смыслом и не терять общий замысел. Если в этот момент вас спрашивают о другом, прежняя мысль не обязательно исчезает, но её место в рабочем пространстве становится менее устойчивым. Вернувшись, вы можете помнить тему — и не помнить, на каком именно слове остановились или что собирались доказать следующим абзацем.

Переключение между сложными задачами поэтому часто похоже не на плавный поворот головы, а на возвращение в комнату, где переставили мебель. Нужно заново сориентироваться: что я делал, на чём остановился, что было следующим шагом? В исследованиях переключения задач наблюдают подобные издержки: после прерывания требуется время, чтобы восстановить контекст и продолжить работу. Их размер зависит от задачи и человека; универсального «штрафа» в минутах нет. Но сам переход может стоять больше, чем длится отвлечение.

И это объясняет парадокс Андрея: он мог посмотреть сообщение две минуты, а потом ещё несколько минут пытаться вспомнить, что именно собирался написать.

Четыре вида следов

В своей карте Андрей стал отмечать не только то, что происходило на экране. Постепенно обнаружились четыре источника переключений.

Внешние сигналы. Звонок, вопрос коллеги, уведомление, шум в коридоре. Такие события легко заметить, потому что у них есть внешний источник. Но они не всегда одинаково отвлекают: сообщение о срочной проблеме и безобидное уведомление календаря могут выглядеть похоже на экране, но требовать разной реакции. Важно фиксировать не только сигнал, но и то, что вы сделали после него.

Автоматические цифровые привычки. Иногда никто не звал Андрея в почту. Он открывал её сам — почти как проверяют карман на ключи. В привычной петле есть сигнал, действие и его последствие. Сигналом может стать пауза в задаче, неловкость перед трудным абзацем или просто появление новой вкладки. Действие — проверить входящие. Последствием бывает не только полезный ответ, но и короткое ощущение новизны или облегчения: сложная задача на миг отступает. Если такой порядок повторяется, рука начинает тянуться к экрану прежде, чем человек успеваеет решить, нужно ли ему это.

Внутренние импульсы. Мысли тоже перебивают. «Надо купить корм». «А вдруг клиент уже ответил?» «Я забыл отправить форму». Иногда внимание уходит в тревогу, скуку, мечтания или воспоминание. Это не делает человека ленивым или недисциплинированным. Мысли могут напоминать

о незавершённых делах и пытаться вернуть их в поле внимания. Если не записать важное, появляется опасение забыть; если записать, не обязательно тут же выполнять.

Неясность следующего шага. Этот след труднее распознать. Андрей садится писать отчёт и через десять минут обнаруживает себя в поисковой выдаче. Никакой внезапный сигнал не увёл его от документа. Просто задача звучала слишком расплывчато: «разобраться с результатами». Когда непонятно, с чего начать, внимание может переключаться в поисках более простого, ясного и немедленно выполнимого занятия. Порой мы отвлекаемся не от работы, а от тумана вокруг неё.

Различать эти причины полезно не для того, чтобы поставить себе диагноз, а чтобы не лечить не то. Если внимание уводят сообщения, можно изменить доступность уведомлений. Если человек каждый раз открывает почту при затруднении, стоит заметить этот момент и заранее решить, что делать вместо проверки. Если проблема в неясности задачи, поможет следующий конкретный шаг — например, «выписать три результата из таблицы», а не «заняться отчётом».

Карта отвлечений

Андрей решил вести наблюдение три дня. Не идеальных и не специально «продуктивных» — обычных. Он положил рядом с ноутбуком маленький блокнот. Запись должна была занимать секунды, а не превращаться в ещё один проект.

Он отмечал эпизод, когда замечал, что ушёл от выбран-

ной задачи к незапланированному действию. В записи было четыре вопроса: когда это случилось, что прервало, чем он занимался до этого, что чувствовал и сколько заняло возвращение.

Время

Что прервало

Что я делал

Что чувствовал

Сколько заняло возвращение

9:17

Сам открыл почту

Писал вступление к отчёту

Тревога: ждал ответа

4 минуты на почту, около 6 на возврат

10:06

Уведомление в чате

Сверял данные в таблице

Любопытство, лёгкое напряжение

2 минуты на ответ, около 5 на возврат

11:20

Не знал, как продолжить абзац

Описывал выводы

Растерянность, раздражение

8 минут в поиске, около 7 на возврат

14:12

Просьба коллеги

Проверял цифры

Нейтрально

3 минуты на разговор, около 4 на возврат

«Возвращением» Андрей считал не тот момент, когда снова открыл документ, а тот, когда понял, что делает дальше. Это различие оказалось существенным: вкладка могла быть открыта всё время, но внимание — далеко.

Разумеется, не нужно записывать каждый взгляд в окно или каждую случайную мысль. Карта нужна для заметных уходов от выбранного дела, а не для тотального контроля над собой. Можно пользоваться сокращениями: «почта — тревога — 6», «чат — сигнал — 5», «тупик — поиск — 7». Если запись в момент прерывания невозможна, достаточно оставить короткую метку и дополнить её позже. Не стоит вести наблюдение за рулём, во время разговора с человеком, которому вы должны уделить внимание, или в ситуации, где запись помешает безопасности.

Главное правило — фиксировать без обвинений. Не «опять проявил слабость», а «11:20, не знал следующего шага, открыл браузер». Самоосуждение не добавляет точности.

Оно лишь заставляет скрывать от себя неудобные данные. Карта не судья и не табель успеваемости. Она фонарик.

На второй день Андрей увидел, что телефон и правда отвлекал его. Но не так часто, как он думал. Самым повторяющимся эпизодом оказалось другое: когда задача становилась неопределённой, он переходил в почту или браузер. Проверка сообщений иногда была не причиной, а удобным выходом из момента, в котором он не знал, что писать дальше.

Как провести собственное расследование

Выберите обычный рабочий день или два-три дня, которые в целом похожи на вашу повседневную жизнь. Не пытайтесь специально стать образцом сосредоточенности: если резко изменить всё сразу, вы получите мало сведений о привычном порядке.

1. Выберите одну главную работу или отрезок дня.

Например, два утренних часа, когда вы пишете, учитесь или разбираете документы. Так наблюдение останется посильным.

2. Заранее подготовьте простое место для записей.

Бумажный лист, записка с закреплённой иконкой или короткий шаблон в телефоне. Если инструмент требует пяти нажатий и выбора категории из двадцати пунктов, он, вероятно, не подходит.

3. Отмечайте незапланированные переключения.

Записывайте не каждую необходимую переменную деятельности, а те уходы, которые вы не собирались совершать именно

в этот момент: открыть почту, перейти в новости, ответить на необязательное сообщение, заняться другой задачей.

4. Фиксируйте возвращение. Приблизительно отметьте, сколько прошло до того, как вы снова включились в прежнее дело. Не нужно измерять секунды: задача — увидеть порядок величин и повторения, а не получить лабораторный отчёт.

5. В конце дня выделите несколько минут на обзор. Что повторялось? В какие часы? Что происходило непосредственно перед переключением? Был ли это внешний сигнал, автоматическое действие, внутренняя мысль или неясность задачи?

Если одна запись занимает больше времени, чем само отвлечение, упростите её. Аудит, который отнимает внимание от работы и заставляет вас беспокоиться о качестве таблицы, перестал выполнять свою задачу. Иногда достаточно поставить черту и одно слово: «уведомление», «тупик», «почта».

Не исправлять всё сразу

После трёх дней карта Андрея выглядела не как перечень его недостатков, а как схема развилок. Он обнаружил двенадцать спонтанных проверок почты за три дня. Семь из них происходили после затруднения в работе. Ещё несколько были вызваны уведомлениями. На бытовые просьбы коллег он отвлёкся всего пару раз — заметно, но это не было главным повторяющимся рисунком.

Теперь у него был выбор. Можно было объявить войну те-

лефону, закрыть все вкладки, запретить разговоры и назначить себе идеальный распорядок. Но каждое новое правило создало бы новую задачу, а карта указывала на более конкретный шаг.

Андрей выбрал один паттерн: проверку почты в момент, когда он не знает, что делать дальше. Перед началом следующего рабочего блока он выписал на бумагу три ближайших действия по отчёту. Если он упирался в абзац, то записывал вопрос, который мешал двигаться: «Какой вывод подтверждают эти числа?» — и начинал с короткого наброска, не пытаясь сразу сделать его красивым. Почту он оставил доступной, но решил проверять её в заранее выбранные моменты, а не при каждом затруднении.

Это не означало, что он должен был всегда справляться без отвлечений. Задача была скромнее: проверить, уменьшит ли одно изменение число незапланированных переключений. Андрей сравнил обычный отрезок работы с новым: сколько раз внимание уходило не по плану и сколько времени занимало возвращение. Он не пытался оценить всё сразу — настроение, объём выполненного, качество текста и ценность каждого сообщения. На продуктивность влияют многие обстоятельства, и отдельный удачный день ещё не доказывает, что найдено универсальное решение.

Такой эксперимент даёт более честный ответ. Не «стал ли я наконец продуктивным?», а «стало ли повторяющееся переключение происходить реже?» Если нет, это тоже улика.

Возможно, причина не в почте, а в усталости, слишком сложном следующем шаге или шумной обстановке. Тогда можно выбрать другую гипотезу и проверить её, не перестраивая всю жизнь за один вечер.

Внимание работает не как железный зажим, который однажды достаточно крепко затянуть. Оно реагирует на сигналы, следует привычным маршрутам, старается удержать цель и иногда теряет её из виду. Переключения неизбежны; проблема не в каждом переходе, а в тех, что повторяются незаметно и уводят нас от выбранного дела. Чтобы управлять ими, сначала нужно увидеть, где именно они возникают.

Андрей не нашёл волшебного способа вернуть пропавший час. Он обнаружил кое-что полезнее: час не исчезал целиком. Он уходил маленькими порциями, и у каждой порции был свой след. Карта отвлечений помогла ему перестать спорить с расплывчатым обвинением «я плохо сосредоточен» и задать точный вопрос: «Какой сигнал чаще всего перехватывает моё внимание — и что я могу изменить именно здесь?»

Иногда первый шаг к концентрации — не заставить себя собраться, а внимательно осмотреть место, где вы снова и снова теряете нить. И если в этих наблюдениях обнаружится, что удерживать внимание особенно трудно в определённые дни или часы, стоит посмотреть не только на уведомления и привычки. Ясность ума зависит и от того, в каком состоянии находится сам человек.

Сначала тело: сон, движение и питание для ясного ума

В 9:12 Мария открыла документ, чтобы закончить важный раздел. Через минуту всплыло сообщение от коллеги. Она ответила — быстро, одним предложением. Потом проверила почту, потому что рядом с иконкой загорелась красная точка. Вернулась к документу, перечитала последний абзац и не сразу вспомнила, что хотела написать дальше.

— Зато я умею делать несколько дел одновременно, — сказала она на планёрке. Это звучало почти как профессиональное достоинство.

К четырём часам дня Мария чувствовала себя так, будто весь день таскала по лестнице тяжёлые коробки. В отчёте было немало выполненных пунктов, но несколько требовали перепроверки. Она устала, раздражалась на уведомления — и всё равно продолжала на них отвечать.

Вечером Мария решила, что ей не хватает дисциплины. На самом деле, возможно, ей не хватало сна. Или движения. Или нормального обеда. Но и дело было не только в этом: каждый раз, когда она бросала документ ради сообщения, её внимание должно было перестроиться, а потом — найти дорогу обратно.

Концентрация не живёт отдельно от тела. Она не вклю-

чается одним усилием воли, как настольная лампа. Ясность ума опирается на сон, движение, питание и общее состояние организма. Эти основы не отменяют силу привычек и не защищают от любого отвлечения. Но они влияют на то, сколько усилий стоит человеку удержать задачу и вернуться к ней после перерыва.

Когда мозг всё время меняет передачу

Мария считала, что отвечает коллеге и читает документ одновременно. В действительности она быстро чередовала два дела. Это не придирка к словам: между параллельностью и переключением есть разница.

Некоторые действия действительно можно совмещать. Например, идти по знакомому маршруту и слушать несложную передачу. Но если обе задачи требуют осмысления слов, принятия решений или запоминания деталей, внимание чаще переходит от одной к другой. При этом разные задачи и разные люди требуют разного усилия: не всякое переключение одинаково дорого и не всякий человек ощущает его одинаково.

Представьте, что вы читаете предложение: «Перед отправкой сметы проверьте...» — и тут видите сообщение: «Ты уже согласовал дату?» Вы открываете переписку, вспоминаете контекст, отвечаете, возможно, ищете нужную дату в календаре. Затем возвращаетесь к документу. Слова на экране на месте, но мысль могла оборваться именно после «проверьте». Теперь нужно снова понять, что вы делали и какой

следующий шаг собирались выполнить.

Переключение требует перенастройки. Часть внимания ещё может удерживать предыдущую задачу: не обязательно в виде ясной мысли, иногда — как ощущение незавершённости. Это называют остаточным вниманием. Оно не всегда заметно, но может затруднять полное погружение в новое дело или возвращение к прежнему. А когда человек торопится, чаще пропускает мелкие детали и допускает ошибки.

Это не значит, что каждое сообщение разрушает продуктивность или что нужно запереть себя в комнате. Перерывы необходимы, входящие задачи иногда срочны, а работа у многих людей сама состоит из быстрых переходов. Вопрос не в том, можно ли полностью исключить переключения, а в том, можно ли сократить ненужные и сделать неизбежные менее затратными.

И здесь появляется тело. После плохого сна, долгого сидения или пропущенного обеда возвращаться к сложной мысли может быть тяжелее. Это не универсальный закон с одинаковым эффектом для каждого, а практическая подсказка: прежде чем обвинять себя в недостатке силы воли, стоит проверить, на что сейчас опирается ваше внимание.

Сон — не награда после выполненного списка

Вечером Мария часто говорила себе: «Ещё полчаса поработаю — и лягу». Полчаса незаметно превращались в час. Утром она начинала день с кофе и обещания вечером лечь пораньше.

Недостаток сна способен ухудшать бодрость, настроение и способность поддерживать внимание. Взрослым обычно рекомендуют регулярно спать не менее семи часов, но потребности различаются, а важны также качество сна и индивидуальные обстоятельства. Если человек спит достаточно, но всё равно постоянно чувствует себя измождённым, дело может быть не только в расписании: стоит обсудить это с медицинским специалистом.

Начать можно не с идеального вечернего ритуала, а с одной опоры — устойчивого времени подъёма. Затем постепенно сдвигать отход ко сну, если сна не хватает. Полезно дать себе время на спокойное завершение дня: приглушить свет, отложить рабочую переписку, записать незакрытые дела на завтра. Запись освобождает от необходимости снова и снова прокручивать их в голове.

Не нужно превращать сон в ещё один проект, где можно получить оценку «пять» или «провал». Если ночь была плохой, это не повод отменять важную работу и не доказательство собственной несобранности. Но можно скорректировать ожидания: запланировать меньше переключений, сделать сложный фрагмент в наиболее бодрое время, не ставить подряд несколько задач, требующих максимальной точности.

Мария заметила, что после короткой ночи особенно часто проверяет сообщения «на секунду». Не потому, что вдруг потеряла характер, а, возможно, потому, что удерживать на-

правление стало труднее. Она решила не ругать себя за каждое такое движение, а заранее убирать часть поводов для переключения.

Движение — короткий выход из застывшего дня

В дни, когда Мария работала из дома, она могла сесть за ноутбук утром и обнаружить, что почти не вставала до обеда. Тело оставалось неподвижным, взгляд — перед экраном, мысли — в списке открытых задач. Ей казалось, что остановка отнимет время. Но к середине дня она всё равно теряла его — вместе с ясностью и терпением.

Движение не стирает накопившиеся письма и не превращает мозг в безошибочный инструмент. Но короткая прогулка или разминка дают смену позы и обстановки, помогают прервать неподвижность и иногда возвращают бодрость. Эффект зависит от человека, самочувствия и ситуации. Для одних полезнее пройтись по улице, другим достаточно встать, потянуться и сделать несколько шагов по комнате.

Мария попробовала простое правило: после продолжительного блока работы вставать на несколько минут. Иногда она шла за водой, иногда выходила на короткую прогулку вокруг здания. Особенно хорошо это работало после сложного участка: движение становилось границей между задачами, а не очередным способом отвлечься от них.

Важно не подменять заботу о теле требованием тренироваться по максимуму. Если у вас есть противопоказания,

боль или хроническое заболевание, подходящий уровень нагрузки стоит обсудить со специалистом. Цель здесь не спортивный результат, а более внимательное отношение к собственной энергии. Начните с того, что доступно: пройти одну остановку, подняться по лестнице, провести телефонный разговор стоя.

Еда без обещаний «суперпитания»

В напряжённые дни Мария могла забыть об обеде, а затем съесть что-нибудь на бегу перед экраном. После еды она иногда чувствовала сонливость и решала, что виноваты углеводы. В другой день такой же обед не мешал ей работать. Организм не подчиняется простой формуле «съел продукт — получил концентрацию»: влияют размер порции, состав еды, сон, привычки, время и множество индивидуальных особенностей.

Для ясного ума не существует волшебного продукта, который компенсирует недосып или отменит стоимость постоянных переключений. Практичнее замечать, как на вас влияют интервалы между едой, объём порций и привычное меню. Некоторым удобнее заранее планировать полноценный обед, другим — иметь подходящий перекус, если до еды ещё далеко. Важно не доводить себя до сильного голода, если вы замечаете, что в таком состоянии труднее думать и спокойнее реагировать.

Имеет значение и вода, хотя не нужно превращать её в универсальное объяснение усталости. Если вы долго не пи-

ли, испытываете жажду и чувствуете себя хуже, стакан воды — разумный первый шаг. Но постоянная утомляемость не всегда означает обезвоживание, а избыток воды не создаёт дополнительных способностей к концентрации.

Кофе и другие источники кофеина могут временно повысить бодрость, но чувствительность у всех разная. Если кофе мешает заснуть, вечерняя чашка способна косвенно ухудшить завтрашний день. Мария стала обращать внимание не только на то, помогает ли ей кофе сейчас, но и на то, как она спит после него. Она не вводила запретов — просто перестала считать кофе заменой отдыху.

Небольшой эксперимент: почувствовать цену перепада

Чтобы проверить, как переключения сказываются именно на ней, Мария провела безопасный домашний эксперимент. Это не лабораторное исследование и не диагноз. Его задача — не доказать универсальное правило, а помочь заметить собственный опыт.

Выберите два сопоставимых набора простых задач. Например, можно взять два небольших списка: в одном отметить слова с заданной буквой, в другом — решить простые примеры. Подготовьте примерно одинаковое число пунктов и установите общее время для каждого набора.

В первом режиме работайте последовательно: сначала занимайтесь только словами, потом только примерами. Во втором чередуйте занятия через короткие интервалы — напри-

мер, меняйте тип задачи каждые полминуты. Не добавляйте реальных срочных дел и не используйте важные рабочие документы. Сравните не только количество выполненного, но и ошибки, усилия, раздражение, лёгкость возвращения к делу. Лучше провести режимы в разные дни и по возможности поменять их порядок: иначе результат может зависеть от усталости, времени суток или того, что один вариант вы выполняли первым.

Мария проделала это после обычного обеда, в привычное рабочее время. Она отметила, что при постоянном чередовании ей чаще приходилось перечитывать инструкцию. Последовательный режим показался спокойнее. Но она не стала превращать своё наблюдение в закон для всех: на результат могли повлиять настроение, порядок заданий и то, что подобные упражнения она выполняла не каждый день.

В течение недели Мария записывала не только число завершённых дел, но и стоимость переходов. Например: «Отвлеклась на сообщение — перечитала абзац заново»; «Перед звонком записала следующий шаг — вернулась быстро»; «После короткой прогулки смогла доделать таблицу». Так она увидела важную вещь: продуктивность — это не только скорость движения по списку. Это ещё и цена, которую приходится платить за каждое возвращение.

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.