

Серия «Внутри телефона»

НИКТО НЕ ЛАЙКНУЛ

Почему чужое внимание
так много значит



Роман Савищев

Роман Савищев

Никто не Лайкнул

«Автор»

2026

Савищев Р.

Никто не Лайкнул / Р. Савищев — «Автор», 2026

Ты выложил фотографию - и начал проверять, кто посмотрел. Написал пост - и задумался, почему одни отреагировали, а другие промолчали. Чужая жизнь в ленте кажется ярче, а собственная вдруг требует объяснений. Почему несколько реакций способны изменить настроение на весь день? Зачем мы редактируем не только фотографии, но и самих себя? И как перестать измерять собственную ценность чужим вниманием? Эта книга исследует психологию жизни в социальных сетях: сравнение, стыд после публикации, ожидание одобрения, тревогу из-за чужого молчания и образ себя, который приходится постоянно поддерживать. Через узнаваемые ситуации, разборы и практические приёмы она помогает увидеть механизмы, которые обычно остаются незамеченными, и вернуть себе право жить не ради ленты, а за её пределами.

© Савищев Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер	5
Об этой книге	6
Эссе 1. Как один пост забрал у меня весь вечер	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Роман Савищев

Никто не Лайкнул

Дисклеймер

Эта книга посвящена психологическим аспектам использования социальных сетей, самооценки, социального сравнения и восприятия чужого мнения. Она носит информационно-просветительский характер и не является медицинской или психотерапевтической рекомендацией.

Примеры, наблюдения и практические приёмы, представленные в книге, предназначены для самостоятельного осмысления и не заменяют индивидуальную консультацию квалифицированного психолога, психотерапевта или другого медицинского специалиста. Реакции людей на социальные сети различаются в зависимости от их опыта, обстоятельств и состояния.

Автор не ставит целью диагностировать читателя или утверждать, что все описанные механизмы одинаково проявляются у каждого человека. Предлагаемые способы работы с привычками и собственными реакциями следует адаптировать к личной ситуации. Если переживания, связанные с самооценкой, тревогой или использованием социальных сетей, существенно влияют на повседневную жизнь, стоит обратиться за профессиональной помощью.

Об этой книге

Эта книга – о том, что происходит с человеком, когда чужая реакция становится мериллом его ценности. Она не про то, как бросить телефон, и не про цифровой детокс. Она про некоторые механизмы, разобранную очень подробно: почему лайк ощущается как оценка тебя целиком, почему тишина под кадром читается как приговор и почему ты удаляешь пост через час, хотя сам же хотел его показать.

Я пишу как ровесник, а не как специалист. Мне двадцать один, я студент медицинского вуза, и всё, что здесь описано, я видел и на себе, и вокруг: у девочки, которая всё успевает в ленте, у мальчика, которому всё равно, у десятка знакомых, которые проверяют свою публикацию чаще, чем разговаривают с кем-то живым. Медицина дала мне язык для части объяснений – про внимание, про вознаграждение, про то, как голова достраивает недостающее. Всё остальное – наблюдение.

Книга состоит из тридцати коротких эссе. Читать можно подряд, а можно с того места, где болит сильнее. Я не обещаю, что ты перестанешь расстраиваться из-за пустого поста. Не обещаю безразличия, лёгкости и «новой жизни». Обещаю другое: ты поймёшь, как это устроено, увидишь свои повторяющиеся ситуации и получишь несколько способов не платить за публикацию целым днём. Что взять из книги – решаешь ты.

Эссе 1. Как один пост забрал у меня весь вечер

Я выложил кадр поздно вечером и уже через минуту понял, что попал. Телефон лежал экраном вниз на подоконнике, за окном моросил снег с дождём, а я сидел и слушал, как он живёт: короткая вибрация, пауза, ещё одна. Я не взял его в руки. Я решил, что не возьму, но через семь минут всё равно взял.

Ничего важного в тот вечер не случилось. Ни ссоры, ни новости, ни срочного дела. В экране я увидел фотографию. Там были только я, чашка, край стола и свет из окна. Я долго её выбирал – пересмотрел четыре похожих кадра, отсеял тот, где видно неудачную тень на щеке, поставил тот, где лицо получилось спокойным. Потом написал подпись, стёр её, написал короче, стёр, оставив одно слово, потом отправил, и вечер кончился. Не в смысле, что стало поздно, – в смысле, что дальше я в нём не жил.

Я помню это состояние телом, а не мыслью. Как будто в комнате появился ещё один человек и встал у стены. Он молчал, но его присутствие меняло всё: я уже не читал, а делал вид, что читаю; я не слушал человека, который зашёл за конспектом, а ждал, когда он уйдёт, чтобы спокойно посмотреть; я налил себе чай и забыл про него, потому что чай не имел отношения к делу. Мне было неловко от собственного ожидания, и от этой неловкости я начинал ждать еще сильнее.

С этого момента и начинается книга. Не с советов и не с диагнозов, а с честного наблюдения: одна фотография забрала целый день. Дальше мы будем разбирать, как именно это устроено, откуда берётся и что с этим можно сделать. Пока просто зафиксируем масштаб: речь идёт не о пяти минутах и не о случайной мысли. Речь идёт о целом дне, который прошёл за созданием поста, и который не принадлежал мне.

Я не буду делать вид, что научился чему-то окончательному. У меня до сих пор бывает ощущение потерянного вечера через минуту после публикации, и я до сих пор иногда ловлю себя на том, что пересчитываю, кто отреагировал. Разница только в одном: теперь я знаю, из каких частей собрано это состояние. Знание не исключает механику, но оно делает её видимой, а видимое можно разобрать на детали и перестать считать одним сплошным «со мной что-то не так».

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.