

МАХ ЕТВУД

ЧЕЛОВЕК В ЭПОХУ ПУСТОТЫ

Почему у нас есть всё,
кроме ощущения, что мы живём

ПСИХОЛОГИЯ

•

ОБЩЕСТВО

•

САМОПОЗНАНИЕ

18+

Max Etwood

Человек в эпоху пустоты

<https://litres.ru/74675394>

SelfPub; 2026

Аннотация

У нас есть всё, чтобы заполнить время, но почему так трудно почувствовать, что мы действительно живём?

Мы постоянно спешим, ищем развлечения, стремимся к успеху и сравниваем себя с другими. Но за бесконечным потоком дел и информации всё чаще теряем связь с собой.

Эта книга — исследование одиночества, потери смысла и попытки вернуть себе собственную жизнь. Почему нам трудно оставаться наедине с собой? И как перестать существовать на автопилоте?

Max Etwood

Человек в эпоху пустоты

ЧЕЛОВЕК В ЭПОХУ ПУСТОТЫ

Почему у нас есть всё, кроме ощущения, что мы живём

Max Etwood

ВВЕДЕНИЕ. Жизнь, которая проходит мимо

Телефон вибрирует за секунду до будильника. Мужчина лет тридцати пяти открывает глаза и, ещё не вспомнив, какой сегодня день, уже держит экран перед собой. Пять минут. Десять. Лента новостей, два сообщения от коллег, уведомление банка, чей-то отпуск на фотографии, чья-то новая машина. Он ставит телефон обратно, встаёт, идёт в душ, варит кофе, едет на работу. День идёт: встречи, задачи, обед, ещё задачи, дорога домой, ужин, сериал, несколько минут в телефоне перед сном.

Ничего катастрофического не происходит. У него есть работа, друзья, планы. Он не чувствует себя глубоко несчастным. Но однажды, лёжа в темноте, он ловит себя на мысли: он почти не помнит этот день. Не потому что день был плохим. Потому что день был никаким. Он прошёл сквозь него, не оставив следа.

Это ощущение знакомо многим. Не как диагноз, не как трагедия, не как повод немедленно менять жизнь. Скорее

как тихий фон, который становится слышен только в редкие минуты тишины. Ощущение, что жизнь идёт, но ты в ней не совсем присутствуешь. Что ты занят, но не увлечён. Что ты общаешься, но не чувствуешь близости. Что ты чего-то достигаешь, но не понимаешь, зачем.

Эта книга — не о том, что современный человек сломан. И не о том, что раньше было лучше. И не о том, что технологии всё испортили. Она о разрыве между внешней насыщенностью жизни и внутренним ощущением её наполненности. О том, почему наличие возможностей, стимулов, контактов и развлечений не гарантирует чувства, что ты действительно живёшь.

Это ощущение нельзя автоматически считать признаком психического расстройства. Оно не обязательно означает депрессию, хотя может с ней соседствовать. Оно не обязательно указывает на личную несостоятельность, хотя легко интерпретируется именно так — особенно самим человеком, который его испытывает. «Со мной что-то не так», — думает он. «Другие как-то справляются. У них, наверное, есть что-то, чего нет у меня».

Это «что-то» обычно не имеет названия. Его пытаются описать словами вроде «смысл», «цель», «страсть», «призвание». Но эти слова часто только запутывают: они предполагают, что ответ существует в готовом виде где-то за горизонтом и нужно просто его найти. Найти правильную работу,

правильного партнёра, правильное увлечение. Тогда пустота заполнится.

Иногда заполняется. Но часто — нет.

Психологические исследования последних десятилетий дают неожиданный и не всегда удобный ответ: ощущение осмысленности жизни не является прямым следствием внешних обстоятельств. Оно не гарантируется доходом, статусом, количеством друзей или даже здоровьем. Оно связано с чем-то менее осязаемым — с тем, как человек относится к собственной жизни, как направляет внимание, как выстраивает связи, как понимает себя. Это не отменяет материальных условий: человек, борющийся за выживание, вряд ли будет размышлять об экзистенциальной пустоте. Но когда базовые потребности удовлетворены, дополнительный комфорт и дополнительные возможности перестают автоматически добавлять смысл.

Эта книга исследует, почему так происходит. Не для того, чтобы предложить простое решение — его нет. А для того, чтобы сделать проблему видимой, различимой, поддающейся осмыслению. Потому что нечто, что можно описать и понять, перестаёт быть смутным фоном и становится вопросом, на который можно отвечать.

Центральный вопрос книги звучит так: **почему нам стало так трудно быть наедине с собой?*

Этот вопрос может показаться странным. При чём здесь

одинокчество с собой, если речь о пустоте среди изобилия? Связь прямая, но неочевидная. Пустота становится заметной только тогда, когда стихает внешний шум. Пока человек занят, пока экран горит, пока следующая задача ждёт, у него нет времени заметить, что внутри что-то не так. Но в моменты паузы — в очереди, в душе, перед сном — это что-то поднимается на поверхность. И тогда человек инстинктивно тянется за телефоном. Не потому что ему интересно, что там. А потому что оставаться с тем, что внутри, неприятно.

Психолог Тимоти Уилсон и его коллеги провели в 2014 году исследование, которое стало широко известным и широко неправильно понятым. Участников оставляли в пустой комнате на 6–15 минут без каких-либо занятий. Единственной доступной стимуляцией была кнопка, нажатие на которую вызывало слабый электрический разряд. Оказалось, что значительная часть участников — около 67% мужчин и 25% женщин — предпочла ударить себя током, чем оставаться наедине с собственными мыслями. У исследования есть важные ограничения: выборка состояла из студентов, условия были лабораторными, а разряд был не единственной стимуляцией, а лишь одной из возможных. Тем не менее результат указывает на реальный феномен: для многих людей встреча с собственными мыслями может быть настолько дискомфортной, что они предпочтут почти любое отвлечение.

Это не означает, что все люди избегают себя. И не означает, что тишина всегда полезна. Это означает, что способ-

ность выдерживать паузу — без телефона, без музыки, без следующей задачи — не является врождённой и универсальной. Она зависит от того, что человек ожидает встретить в этой паузе. Если там тревога, сожаление, скука или вопросы, на которые нет ответов, отвлечение становится способом не сталкиваться с ними. Но отвлечение не решает проблему. Оно только откладывает встречу. И чем дольше откладывается, тем громче становится тихий фон.

Пустота, о которой идёт речь, не является метафорой. Это описание реального опыта, который люди пытаются передать разными словами: «я как будто не живу», «всё идёт мимо», «я не чувствую себя настоящим», «я занят, но не знаю, зачем». Этот опыт не обязательно связан с депрессией, хотя может быть её симптомом. Он не обязательно связан с одиночеством в социальном смысле — человек может быть окружён людьми и всё равно чувствовать, что ему не с кем быть собой.

Один из парадоксов современной жизни состоит в том, что мы окружены беспрецедентным количеством возможностей для связи, развлечения, информации и саморазвития — и при этом всё чаще сообщаем о чувстве изоляции и бессмысленности. Данные о распространённости одиночества варьируются в зависимости от методов измерения и определения, но тенденция прослеживается в разных странах и возрастных группах. Исследование Орегонского университета,

опубликованное в 2025 году, показало, что среди взрослых американцев в возрасте от 30 до 70 лет частота и продолжительность использования социальных сетей связаны с повышенной вероятностью чувствовать себя одинокими. При этом авторы прямо указывают, что исследование корреляционное и не позволяет установить направление причинности: возможно, одинокие люди чаще обращаются к социальным сетям, а возможно, интенсивное использование способствует усилению одиночества. Скорее всего, верно и то, и другое, и третье — взаимное усиление.

Обзор исследований связи использования социальных сетей и одиночества, опубликованный в 2026 году, приходит к выводу, что отношения между этими явлениями не являются простыми или однонаправленными. Пассивное пролистывание ленты, компульсивное использование, восходящее социальное сравнение и зависимость от онлайн-валидации последовательно связаны с усилением одиночества. В то же время активная коммуникация, поддерживающие онлайн-взаимодействия и поддержание существующих отношений через коммуникационные платформы связаны со снижением одиночества и улучшением социальной связанности. Проблема не в «социальных сетях» как таковых, а в том, как именно человек их использует и что он пытается через них получить.

Эта книга не будет утверждать, что технологии — причина пустоты. Она будет исследовать, как технологии встра-

иваются в более широкую картину: как они удовлетворяют одни потребности и оставляют неудовлетворёнными другие, как они облегчают одни формы присутствия и затрудняют другие. Телефон не враг. Он инструмент, который стал настолько удобным, что мы доверили ему функции, для которых он не предназначен: заполнение пауз, управление тревогой, поддержание иллюзии связи, создание ощущения занятости.

Книга состоит из четырёх частей. Первая часть исследует, как жизнь ускользает от внимания: через автоматизм, отвлечение, избегание и незаметное замещение опыта развлечением. Вторая часть обращается к одиночеству — не как к отсутствию людей, а как к отсутствию глубины связи, и к роли цифровой среды в этом опыте. Третья часть рассматривает, как чужие ожидания и внешние ориентиры формируют желания и цели, которые могут не иметь отношения к тому, что человек действительно ценит. Четвёртая часть — не набор рецептов, а исследование возможностей: что происходит, когда отвлечения стихают, как отличить собственные желания от усвоенных, как скука может стать началом движения, как вернуть внимание к обычной жизни.

Я не обещаю, что к концу книги вы найдёте ответ. Я не обещаю, что пустота исчезнет. Я обещаю другое: более ясное понимание того, как устроен этот разрыв, и более честный взгляд на то, что можно с ним сделать. Не потому что

я знаю правильный способ жить. А потому что понимание — первый шаг к тому, чтобы перестать быть пассажиром в собственной жизни.

Вернёмся к Андрею. Тому самому, который лежит в темноте и не помнит свой день.

Что он мог бы сделать иначе? Не «изменить жизнь». Не «найти смысл». Не «стать осознанным». Что-то гораздо меньшее и гораздо более трудное. Например: заметить, что он не помнит день, и не отмахнуться от этого. Не сказать себе «так и должно быть» или «я просто устал». А задержаться на этой мысли на несколько секунд дольше, чем обычно. Позволить ей быть. Не заглушить её следующим видео, следующим сообщением, следующей задачей.

Это не решение. Это начало. Не потому что внимание к пустоте её заполняет. А потому что оно делает её видимой. А видимая проблема — это уже не фон. Это вопрос. И на вопрос можно ответить.

ЧАСТЬ I. ЖИЗНЬ НА АВТОПИЛОТЕ

Глава 1. Жизнь, которую ты не замечаешь

Утро начинается не с решения. Оно начинается с движения руки к телефону. Ещё до того, как человек вспомнил, кто он, где он и что его ждёт сегодня, пальцы уже нашли аппарат, экран загорелся, глаза сфокусировались на первой порции информации. Этот жест повторялся тысячи раз. Он

не требует усилия, не требует выбора, не требует присутствия. Он просто происходит.

Потом идёт всё остальное. Душ, кофе, дорога, работа, разговоры, обед, ещё работа, дорога обратно, ужин, экран, сон. Внутри этого дня было много моментов, когда человек что-то делал, но не помнил, что именно. Он вёл машину и не заметил, как проехал половину пути. Он читал сообщения и через минуту не мог вспомнить, о чём они были. Он слушал коллегу и кивал, но мысли были где-то ещё. К вечеру он не мог сказать, что сегодня было. Не потому что день был ужасным. Потому что день был никаким.

Это не болезнь. Это не лень. Это не признак того, что с человеком что-то фундаментально не так. Это работа мозга, который экономит ресурсы там, где может. Проблема не в том, что автоматизм существует. Проблема в том, сколько жизни он занимает.

Психологи различают два режима, в которых человек может существовать в течение дня. Первый — контролируемый, сознательный, требующий усилия. Второй — автоматический, быстрый, не требующий внимания. Когда человек только учится водить машину, он контролирует каждое движение: зеркала, педаль, руль, дорога. Через год он ведёт машину и одновременно слушает радио, разговаривает или думает о чём-то другом. Это не деградация. Это навык, который освобождает ресурс для других задач.

Но тот же механизм работает не только с полезными навыками. Он работает с любым повторяющимся поведением. Проверка телефона по утрам. Пролистывание ленты в очереди. Включение сериала, когда есть свободный час. Разговор по привычному сценарию с привычными людьми. Всё это становится автоматическим не потому, что человек выбрал автоматизм, а потому что мозг стремится к эффективности. Повторяющееся действие, не требующее решения, перестаёт требовать усилия.

Психологи называют это привычкой: поведение, которое запускается контекстом и выполняется без осознанного намерения. Уильям Джеймс писал, что привычка — это «огромный маховик общества», который позволяет нам делать вещи, не думая о них. Это правда. Без привычек жизнь была бы невыносима: каждое утро пришлось бы заново решать, как чистить зубы и завязывать шнурки. Но у привычек есть побочный эффект: они забирают у нас опыт. То, что делается автоматически, не запоминается как событие. Оно проходит мимо.

В 2017 году группа исследователей под руководством Марка Ландау из Канзасского университета опубликовала работу, которая предложила неожиданное объяснение тому, почему жизнь с возрастом кажется всё более быстрой. Они опирались на идею, высказанную ещё Дугласом Хофштадтером: с возрастом человек всё чаще «упаковывает» отдельные

переживания в крупные категории. Для ребёнка прогулка в парке — это десятки отдельных событий: первый раз увидел цветы в снегу, испугался собаки, нашёл красивый камень. Для взрослого, который идёт по тому же парку, это просто «прогулка». Одно событие вместо многих.

Ландау и коллеги предположили, что именно эта упаковка, или «чанкинг», делает время субъективно быстрым. Чем меньше различных событий остаётся в памяти за период, тем короче этот период кажется в ретроспективе. Они провели серию экспериментов, в которых просили участников либо вспомнить прошедший год через призму повторяющихся категорий, либо, наоборот, подумать о том, как всё могло бы сложиться иначе. Те, кто «упаковал» год в общие категории, сообщали, что он прошёл быстрее. Те, кто видел в нём отдельные, различные события, ощущали его более длинным.

Это исследование не доказывает, что автоматизм — единственная причина ощущения, что жизнь проходит мимо. Оно не объясняет всех различий между людьми и не отвечает на вопрос, почему одни люди чувствуют это острее других. Но оно показывает механизм: память и внимание связаны с тем, как мы переживаем время. Когда жизнь состоит из повторяющихся, неразличимых действий, она оставляет мало следов. А то, что не оставляет следов, субъективно исчезает.

В статье для Британского психологического общества авторы работы отметили, что «восприятие жизни как быстро

ускользающей психологически вредно: оно неприятно, демотивирует и, возможно, даже враждебно ощущению осмысленности жизни». Ощущение, что дни проходят незаметно, — не нейтральный факт. Оно влияет на то, как человек относится к собственной жизни. Если жизнь проходит мимо, зачем что-то делать? Если ничего не запоминается, была ли она вообще?

Автоматизм — не единственный механизм, который забирает жизнь из опыта. Есть ещё один, менее заметный, но не менее важный: фрагментация. Человек может быть не в автоматическом режиме, а в режиме постоянного переключения. Он начинает задачу, отвлекается на уведомление, возвращается, снова отвлекается, проверяет почту, отвечает в чате, открывает вкладку, забывает, зачем открыл, закрывает, возвращается к задаче. К концу дня он устал, но не может сказать, что сделал.

Эта фрагментация связана с тем, как устроено внимание. Внимание — не прожектор, который можно направить куда угодно и держать там сколько нужно. Это скорее набор процессов, которые включаются и выключаются в ответ на стимулы. Уведомление — это стимул, который требует реакции. Даже если человек решает не отвечать сразу, часть внимания уже ушла на оценку: что это? важно? срочно? Ответ на эти вопросы занимает доли секунды, но восстановление концентрации после прерывания занимает гораздо больше.

Исследования показывают, что стоимость прерывания может быть значительной. После того как человека отвлекли от задачи, ему требуется время, чтобы вернуться к тому же уровню концентрации, который был до прерывания. Это время варьируется в зависимости от сложности задачи и характера прерывания, но сам эффект устойчив. Человек, который проверяет телефон каждые несколько минут, не просто тратит эти минуты на телефон. Он тратит дополнительные минуты на то, чтобы снова собраться с мыслями.

Но здесь есть важная оговорка. Популярные утверждения о том, что «внимание современного человека сократилось до восьми секунд» или что «мы разучились концентрироваться», не подтверждаются строгими исследованиями в такой форме. Обзор научных данных, опубликованный в 2026 году, приходит к выводу, что доказательства влияния цифровых устройств на внимание неоднородны: есть подтверждённые эффекты (стоимость прерывания, трудности с чтением с экрана), есть смешанные результаты (многозадачность с медиа), а есть области, где гипотезы ещё не проверены строго. Утверждать, что «мозг изменился» или «люди больше не способны к глубокой концентрации», было бы преувеличением. Проблема не в том, что внимание исчезло. Проблема в том, как оно распределяется и что оно оставляет после себя.

Вернёмся к Андрею. Что именно произошло с его днём? Он не был в коме. Он не был без сознания. Он функци-

онировал: отвечал на сообщения, выполнял задачи, принимал решения. Но большая часть этих действий прошла через автоматические процессы. Он не выбирал, что делать, — он следовал контексту. Телефон зазвонил, он ответил. Задача появилась, он сделал. Сообщение пришло, он прочитал. В каждом из этих моментов он был «занят», но не присутствовал. Он не направлял внимание сознательно. Внимание направлялось стимулами.

Кроме того, его день был фрагментирован. Он не делал одну вещь за другой, завершая каждую. Он делал несколько вещей одновременно или переключался между ними так часто, что ни одна не оставила цельного следа. К вечеру память не могла восстановить последовательность, потому что последовательности не было. Была мешанина стимулов и реакций.

И наконец, его день не содержал ничего, что требовало бы запоминания. Не было новизны, не было усилия, не было момента, который выделялся бы на фоне остальных. Всё было знакомым, предсказуемым, повторяющимся. А знакомое мозг не записывает с той же тщательностью, что новое. Зачем тратить ресурс на то, что уже известно?

Это не значит, что Андрей виноват. Он не выбирал жить так. Он просто оказался в среде, которая поощряет автоматизм и фрагментацию, и в жизни, которая сложилась из повторяющихся паттернов. Он не заметил, как это произошло. А когда заметил, было уже поздно: день закончился.

Есть ли выход? Не «решение», а направление движения. Первый шаг — заметить. Не изменить, не исправить, не «стать осознанным». Просто заметить, что день прошёл, а вы его не помните. Заметить, что рука потянулась к телефону, а вы не решили это сделать. Заметить, что разговор с коллегой прошёл без вашего участия. Заметить, что обед был, но вы не помните, что ели.

Это звучит просто. Но заметить — значит выйти из автоматизма хотя бы на секунду. А выйти из автоматизма — значит вернуть себе возможность выбора. Не обязательно выбрать что-то другое. Но хотя бы увидеть, что выбор был.

****Практическое наблюдение.**** В течение одного дня, когда вы поймаете себя на автоматическом действии — проверке телефона, переключении вкладок, привычном маршруте, — остановитесь на три секунды. Не меняйте действие. Не решайте, правильно ли вы поступаете. Просто отметьте: «Я делаю это, не выбирая». Запишите, сколько раз это произошло. Не для того, чтобы исправиться. Для того, чтобы увидеть. Если вы не заметили ни одного такого момента, это тоже результат: возможно, автоматизм настолько плотный, что заметить его изнутри трудно.

Глава 2. Человек, который постоянно отвлекается

Есть число, которое кочует из статьи в статью: сорок семь

секунд. Столько, якобы, длится средний период непрерывного внимания современного человека на экране. Двадцать лет назад, говорят нам, это было две с половиной минуты. Мы деградировали. Мы разучились концентрироваться. Наш мозг изменился.

Это число принадлежит Глории Марк, исследовательнице из Калифорнийского университета в Ирвайне, которая изучает внимание и технологии почти два десятилетия. И она действительно получила такие данные. Но то, как это число используется в популярном дискурсе, часто искажает его смысл. Марк измеряла не «врождённую способность к вниманию», не объём «кратковременной памяти», не «глубину концентрации». Она измеряла, сколько времени человек добровольно остаётся на одной вкладке или в одном приложении, прежде чем переключиться, в среде, которая специально спроектирована так, чтобы провоцировать переключение. Это важное различие. Человек, который прыгает между приложениями каждые сорок семь секунд, может часами сидеть над сложной видеоигрой, книгой или проектом, который его увлекает. Проблема не в том, что он «утратил способность концентрироваться». Проблема в том, что среда, в которой он находится, поощряет фрагментацию.

Но фрагментация — это не только вопрос личного выбора. Это вопрос условий.

В 2025 году Microsoft опубликовала отчёт, согласно ко-

торому средний работник умственного труда получает 117 электронных писем и 153 push-уведомления в день. Это около 275 прерываний ежедневно. Каждое из них кажется незначительным. Проверить сообщение — секунда. Ответить на письмо — минута. Но исследование Марк и её коллег, которое часто цитируют в этой связи, показало, что после прерывания человеку требуется в среднем около 23 минут, чтобы вернуться к тому уровню сосредоточенности, который был до отвлечения. Правда, здесь есть важная оговорка: в эти 23 минуты входит время, потраченное на другие задачи, на которые человек переключился. То есть это не «чистые» 23 минуты восстановления концентрации, а общий период, в течение которого человек занимается чем-то ещё, прежде чем вернуться к исходной задаче с прежней вовлечённостью. Тем не менее эффект реален: прерывание не заканчивается в тот момент, когда вы отложили телефон. Оно продолжается в виде «когнитивного остатка», который затрудняет возвращение к тому, что вы делали.

Марк описывает это через метафору мышцы. Внимание не бесконечно. Оно истощается и требует восстановления. Попытка сосредоточенно работать часами без перерывов так же нереалистична, как поднимать тяжести весь день без отдыха. Но эта метафора имеет и обратную сторону: если внимание истощается, то среда, которая постоянно его прерывает, не даёт ему восстановиться. Она держит мышцу в состоянии постоянного напряжения, не позволяя ни полноценно

сократиться, ни расслабиться.

Теперь о том, что мы действительно знаем о влиянии цифровой многозадачности на внимание. Здесь популярные рассказы часто опережают науку.

В 2025 году в журнале *Current Psychology* был опубликован метаанализ, включавший 33 исследования с общим числом участников почти 37 000 человек. Результат: значимая положительная корреляция между цифровой многозадачностью и проблемами внимания, $r = 0,19$. Это небольшая, но устойчивая связь. Однако авторы прямо указывают, что большинство включённых исследований были кросс-секционными, то есть одномоментными. Это значит, что мы не можем сказать, что здесь причина, а что следствие. Возможно, люди с меньшим контролем внимания чаще прибегают к многозадачности. Возможно, многозадачность со временем ослабляет контроль внимания. Возможно, и то, и другое, и третье.

Другой обзор, Umbrella Review, опубликованный в 2026 году, пришёл к схожим выводам. Он обобщил данные шести обзоров, включая четыре метаанализа. Связь между хронической цифровой многозадачностью и снижением когнитивного контроля оказалась небольшой, но значимой ($g = -0,17$). При этом авторы отметили интересный парадокс: в самоотчётах люди, активно практикующие многозадачность, сообщают о больших проблемах с вниманием в повседнев-

ной жизни. Но в лабораторных тестах на устойчивое внимание результаты неоднородны. Это может означать, что многозадачность не разрушает базовую способность к концентрации, а меняет стратегию распределения внимания или мотивацию удерживать фокус на скучных задачах.

Есть и более широкий обзор, опубликованный в 2026 году, который пытался оценить силу доказательств для разных утверждений о влиянии цифровой среды. Его выводы стоит процитировать почти дословно: «Лучше всего подтверждены следующие находки: уведомления и прерывания нарушают текущие задачи; возвращение к прерванной работе занимает много времени (около 23–25 минут в одном полевом исследовании, хотя этот интервал включает время, потраченное на другую работу); чтение информационного текста с экрана даёт небольшой недостаток в понимании ($g = -0,21$). Доказательства смешаны для эффектов интенсивной мультимедийности и простого присутствия телефона; слабы для утверждений о структуре мозга и благополучии подростков. Тренировки осознанности показывают малые и средние когнитивные улучшения, результаты цифрового детокса противоречивы. Фрагментация внимания — реальная, но более узкая проблема, чем предполагают популярные рассказы».

Этот обзор важен не только своими выводами, но и тоном. Он не говорит, что «всё хорошо». Он говорит, что проблема реальна, но её масштаб и природа часто описываются неточ-

но. Фрагментация внимания существует. Стоимость прерываний подтверждена. Но утверждения о «деградации мозга», «цифровой деменции» и «потере способности к глубокому чтению» либо не подтверждены, либо сильно преувеличены.

Почему же тогда фрагментация ощущается как нечто большее, чем просто неудобство? Почему она оставляет след в виде ощущения, что день прошёл мимо?

Потому что внимание — это не только когнитивный ресурс. Это способ участия в жизни. То, на что направлено внимание, становится частью опыта. То, что проходит без внимания, не запоминается как событие. Человек, который провёл день в режиме постоянного переключения, к вечеру может чувствовать усталость, но не может вспомнить, что именно его утомило. Он был занят, но не присутствовал. Он реагировал, но не выбирал.

Есть и ещё один аспект. Прерывания не просто забирают время. Они забирают ощущение контроля. Когда внимание направляется внешними стимулами — уведомлениями, сообщениями, чужими запросами, — человек перестаёт быть автором собственного дня. Он становится диспетчером, который реагирует на входящие сигналы. Даже если он делает это хорошо, даже если он эффективен, ощущение авторства исчезает. А вместе с ним исчезает и ощущение, что это была его жизнь, а не череда реакций на чужую активность.

Исследование Лондонской школы экономики, проведён-

ное среди работников умственного труда, показало, что 77% респондентов сообщали, что их прерывают постоянно или часто, а 62% говорили, что из-за этого им трудно эффективно выполнять свою работу. Около трети рабочего дня characterised by interruptions that necessitate task-switching. Это не просто вопрос продуктивности. Это вопрос качества опыта. Человек, который проводит треть дня в переключениях, не просто теряет время. Он теряет непрерывность. А непрерывность — это то, из чего складывается ощущение, что ты делаешь что-то осмысленное.

Здесь важно сделать оговорку. Не всякое отвлечение вредно. Не всякая фрагментация разрушительна. Человек, который отвлекается на сообщение от близкого человека, может испытать моменты связи, которых не было бы в непрерывной работе. Человек, который переключается между задачами, может обнаружить неожиданные связи между идеями. Мозг не создан для монотонной концентрации на одной задаче в течение восьми часов. Он создан для гибкого переключения, для реакции на новое, для исследования.

Проблема не в том, что отвлечения существуют. Проблема в том, что их количество и интенсивность превышают способность человека их обрабатывать. И проблема в том, что они часто не оставляют выбора. Уведомление не спрашивает, хотите ли вы переключиться. Оно просто появляется. И даже если вы решаете не реагировать, часть внимания

уже ушла на оценку: что это? срочно? опасно? важно? Эта оценка происходит автоматически, до того как вы успеваете её заметить. Вы не выбираете, отвлекаться или нет. Вы выбираете только, что делать после того, как отвлеклись.

Что можно с этим сделать? Первое, что стоит признать: проблема не в личной силе воли. Человек, который не может сосредоточиться в среде, состоящей из 275 прерываний в день, не слаб. Он нормален. Среда, в которой он находится, не нормальна с точки зрения того, как устроено человеческое внимание. Это не оправдание бездействия, но это отправная точка, которая позволяет перестать винить себя за то, что происходит в условиях, которые не были вами созданы.

Второе: не все прерывания одинаковы. Исследования показывают, что стоимость прерывания зависит от сложности задачи, от характера прерывания и от того, насколько человек может контролировать своё возвращение к исходной задаче. Если вы можете отложить прерывание и вернуться к нему позже, стоимость снижается. Если прерывание требует немедленной реакции, стоимость возрастает. Это значит, что управление вниманием — не только вопрос отказа от технологий, но и вопрос структуры: когда вы проверяете сообщения, когда вы отвечаете, когда вы защищаете время для задач, требующих сосредоточенности.

Третье, и самое важное для темы этой книги: фрагмента-

ция оставляет след не только в когнитивных процессах, но и в ощущении себя. Человек, который провёл день в режиме реагирования, может чувствовать, что он не жил, а обслуживал. Он был функцией, а не автором. Это ощущение не исчезнет от одного «цифрового детокса» на выходных. Оно требует более глубокого изменения: не просто уменьшения количества прерываний, а восстановления способности направлять внимание на то, что человек считает важным, и удерживать его там достаточно долго, чтобы это стало опытом, а не просто реакцией.

****Практическое наблюдение.**** В течение одного дня попробуйте замечать не сами отвлечения, а момент перед ними. Что произошло за секунду до того, как вы потянулись к телефону? Была ли это скука? Тревога? Ощущение, что вы не знаете, что делать дальше? Или просто привычка, запустившаяся без всякой причины? Запишите три таких момента. Не оценивайте их. Не пытайтесь изменить. Просто отметьте, что было до того, как внимание ушло.

Глава 3. Почему нам страшно остановиться

В предыдущей главе речь шла о том, как внимание ускользает под давлением внешних стимулов. Но есть более неудобный факт: даже когда стимулы исчезают — телефон выключен, уведомления отключены, свободное время появилось — человек часто не выдерживает паузы. Он нахо-

дит, чем себя занять. Не потому что ему скучно в бытовом смысле. А потому что оставаться с тем, что поднимается изнутри, оказывается труднее, чем он ожидал.

Это не метафора. Это наблюдение, которое психологи пытались измерить экспериментально, и результаты оказались неожиданными даже для самих исследователей.

В 2014 году Тимоти Уилсон и его коллеги из Университета Вирджинии и Гарварда опубликовали в журнале *Science* серию экспериментов, которые позже стали широко цитироваться — и широко искажаться. В одном из них участников приглашали в пустую комнату без телефона, книг и письменных принадлежностей и просили провести там от шести до пятнадцати минут, «развлекая себя собственными мыслями». После этого их спрашивали, насколько им понравилось.

Большинство сообщили, что им было трудно сосредоточиться, что мысли блуждали, и что опыт был не особенно приятным. Средняя оценка удовольствия составила около пяти по девятибалльной шкале — то есть примерно на середине, с тенденцией к нижней половине. Когда участникам давали возможность подготовиться и выбрать приятные темы для размышлений, результат почти не менялся. Когда эксперимент повторяли в домашних условиях, результат оставался тем же. Когда тестировали не студентов, а взрослых людей разного возраста — от восемнадцати до семи-

десяти семи лет — результат снова был схожим. Участники, которым вместо размышлений предлагали читать или слушать музыку, сообщали о значительно большем удовольствии.

Но самое известное — и самое часто цитируемое — продолжение этого эксперимента выглядело так. Участникам, которые ранее сказали, что заплатили бы деньги, чтобы избежать удара током определённой силы, давали возможность нажать кнопку и ударить себя этим током, если они захотят, в течение пятнадцати минут, отведённых на размышления. Результат: 67% мужчин и 25% женщин хотя бы раз ударили себя током. Один участник сделал это 190 раз и был исключён из анализа как выброс.

Уилсон и коллеги написали: «Поражает то, что простое пребывание наедине со своими мыслями в течение пятнадцати минут, по-видимому, было настолько аверсивным, что побудило многих участников нанести себе электрический удар, которого они ранее говорили, что заплатили бы, чтобы избежать».

Это исследование важно, но его нужно понимать правильно. Оно не доказывает, что «люди не выносят тишины» в универсальном смысле. Выборка состояла из студентов бакалавриата — группы, которая не репрезентативна для всего населения. Условия были лабораторными, а ситуация — искусственной: участников не просто оставляли одних, их

просили «развлекать себя мыслями» по команде, что само по себе может вызывать дискомфорт. Уилсон и коллеги сами отметили, что не обязательно связывают результат с современными технологиями: возможно, дело не в том, что мир стал быстрее, а в том, что человеческий ум в принципе плохо переносит отсутствие внешней задачи.

Но даже с этими оговорками результат указывает на реальный феномен. Для многих людей встреча с собственными мыслями — без внешней структуры, без задачи, без отвлечения — оказывается неприятной. Не потому что мысли обязательно ужасны. А потому что они неконтролируемы. Уилсон предположил, что проблема может быть именно в этом: ум не создан для того, чтобы работать вхолостую, и когда его оставляют без внешней цели, он начинает блуждать, и это блуждание ощущается как потеря контроля.

Психологи Мэтью Киллингсворт и Дэниел Гилберт в другом исследовании, использовавшем опытную выборку, обнаружили, что люди сообщают о значительно меньшем счастье, когда их ум блуждает, чем когда они сосредоточены на текущей задаче — даже если задача скучная. Это не означает, что любое блуждание ума плохо. Творческое мышление, планирование, воспоминания — всё это требует блуждания. Но когда блуждание становится навязчивым, когда мысли возвращаются к одному и тому же — к тревоге, к сожалению, к неразрешённым вопросам, — оно перестаёт быть приятным.

В клинической психологии для описания этого существует термин: ****экспериментальное избегание****. Это попытка не вступать в контакт с нежелательными внутренними переживаниями — мыслями, эмоциями, телесными ощущениями, воспоминаниями — и активные действия, направленные на то, чтобы изменить их форму, частоту или контекст, в котором они возникают, даже если эти действия причиняют долгосрочный вред. Человек не просто чувствует тревогу. Он делает что-то, чтобы не чувствовать её. Он не просто сучает. Он заполняет пустоту стимулом. Он не просто думает о неприятном. Он переключается на что-то другое, как только неприятная мысль появляется.

Проблема в том, что избегание работает в краткосрочной перспективе и не работает в долгосрочной. Отвлечение на телефон убирает дискомфорт на минуту. Но мысль, от которой человек убежал, не исчезает. Она возвращается — часто в другой форме: как раздражительность, как усталость, которую невозможно объяснить, как ощущение, что день прошёл, но ничего не произошло. Экспериментальное избегание не решает проблему. Оно откладывает встречу с ней, накапливая стоимость.

Исследования показывают, что экспериментальное избегание связано с широким спектром психологических трудностей. Оно не является диагнозом само по себе, но выступает трансдиагностическим процессом — то есть механизмом, который присутствует при разных расстройствах: тре-

возможных, депрессивных, связанных с зависимостью. Люди, которые хронически избегают внутренних переживаний, часто обнаруживают, что их жизнь становится всё более узкой: они избегают ситуаций, которые могут вызвать дискомфорт, и в результате упускают опыт, который мог бы быть ценным.

Но здесь важно не упрощать. Не всякое избегание патологично. Человек, который отвлекается от боли, чтобы добраться до врача, не «избегает» в клиническом смысле. Человек, который смотрит сериал после тяжёлого дня, не «подавляет эмоции». Разница между адаптивным и неадаптивным избеганием не в самом действии, а в паттерне: когда избегание становится основным способом справляться с любым дискомфортом, когда оно сужает жизнь, когда оно не даёт человеку делать то, что для него важно.

Почему же нам так трудно остановиться? Есть несколько уровней ответа, и ни один из них не является исчерпывающим.

Первый — нейробиологический, и его нужно упомянуть с осторожностью, потому что нейронаука часто используется для придания тексту ложной убедительности. Когда человек не занят внешней задачей, активируется сеть пассивного режима работы мозга (default mode network), которая связана с самореферентным мышлением: воспоминаниями, планированием, оценкой себя, размышлениями о прошлом и будущем. Для некоторых людей эта активация ощущается как

поток тревожных мыслей, самокритики, сожалений. Это не «поломка» мозга. Это его нормальная работа. Но нормальная работа может быть неприятной, и тогда человек ищет способ её прервать — через внешнюю стимуляцию, которая переключает мозг в режим, ориентированный на задачу.

Второй уровень — психологический. Мысли, которые поднимаются в тишине, часто касаются вещей, которые человек не хочет встречать: незавершённых дел, неразрешённых конфликтов, неудовлетворённых потребностей, страхов, связанных с будущим. Отвлечение — это способ не встречаться с ними. Не потому что человек слаб. А потому что встреча может быть болезненной, и у него может не быть ресурсов или навыков, чтобы с ней справиться.

Третий уровень — социальный. Среда, в которой мы живём, предоставляет почти бесконечный набор отвлечений, и эти отвлечения спроектированы так, чтобы быть привлекательными. Они не просто доступны — они навязчивы. Человек, который хочет остановиться, сталкивается не только с собственным дискомфортом, но и с индустрией, которая зарабатывает на том, чтобы он не останавливался. Это не оправдание, но это контекст.

Здесь нужно сделать важную оговорку, которая может показаться неожиданной в книге о пустоте. Не всякая остановка полезна. Не всякая тишина целительна. Для человека в состоянии острой тревоги или депрессии оставаться наедине с

собственными мыслями без поддержки может быть не терапевтично, а вредно. Исследования показывают, что руминация — навязчивое повторяющееся прокручивание негативных мыслей — связана с ухудшением настроения и является фактором риска при депрессии. В таких случаях задача не в том, чтобы «выдерживать тишину», а в том, чтобы научиться выходить из руминативного цикла, и иногда для этого нужна помощь специалиста.

Разница между полезным уединением и вредной изоляцией не всегда очевидна изнутри. Она зависит от того, что человек делает в тишине: замечает ли он свои мысли и отпускает их, или застревает в них; восстанавливается ли он, или погружается глубже в тревогу; есть ли у него навыки саморегуляции, или он остаётся один на один с тем, с чем не может справиться. Эта книга не может дать универсального ответа на вопрос, сколько тишины полезно именно вам. Она может только обозначить, что вопрос существует и что ответ на него не одинаков для всех.

****Практическое наблюдение.**** В течение одного дня, когда вы почувствуете импульс взять телефон или переключиться на что-то, попробуйте задержаться на десять секунд. Не отказывайтесь от действия. Просто отложите его на десять секунд и понаблюдайте, что происходит внутри. Что вы чувствуете? Это скука? Тревога? Раздражение? Или что-то, чему трудно подобрать название? Запишите одно-два слова,

которые приходят на ум. Если десять секунд кажутся слишком долгими, попробуйте пять. Если и это трудно, это тоже информация.

Глава 4. Развлечения вместо жизни

В предыдущей главе речь шла о том, почему человеку трудно остановиться: тишина открывает доступ к мыслям и чувствам, которых он избегает. Но избегание редко выглядит как избегание. Оно выглядит как развлечение. Сериал, который включается «на один эпизод» и заканчивается глубоко за полночь. Лента, которая пролистывается в очереди, в транспорте, в постели. Игра, в которой проходят часы, но на вопрос «что ты там делал» трудно ответить. Это не порок и не слабость. Это способ справляться с дискомфортом, который работает в краткосрочной перспективе и оставляет после себя странное ощущение: время прошло, но его как будто не было.

Развлечения не являются врагом осмысленной жизни. Эта глава не будет утверждать обратное. Проблема не в том, что человек отдыхает, смеётся, играет или смотрит. Проблема в том, что развлечение может занимать место, предназначенное для других форм опыта — скуки, усилия, столкновения с трудным, — и делать это настолько эффективно, что человек перестаёт замечать, что чего-то не хватает.

Чтобы понять, почему это происходит, полезно разли-

чать два процесса, которые в повседневном языке обозначаются одним словом «хотеть». Кент Берридж и его коллеги, изучающие нейробиологию награды, показали, что «желание» (wanting) и «удовольствие» (liking) опираются на разные нейронные системы. Желание — это мотивация, побуждение получить стимул. Оно связано с дофаминовой системой и может быть интенсивным даже тогда, когда сам стимул уже не приносит удовольствия. Удовольствие — это гедонистический опыт, который опирается на меньшие, более хрупкие нейронные сети и не зависит от дофамина напрямую.

Это различие может показаться техническим, но оно объясняет многое в повседневном опыте. Человек может хотеть взять телефон, хотеть открыть приложение, хотеть проверить ленту — и при этом не получать особого удовольствия от того, что он там находит. Желание запускает действие, но не гарантирует, что действие оставит после себя ощущение удовлетворения. В экспериментах с повторяющимися стимулами — играми, видео, едой — участники сообщают о снижении удовольствия от первого предъявления к последнему. Это называется гедонистической адаптацией: чем больше человек потребляет стимул, тем меньше удовольствия он получает. Но желание при этом не исчезает. Оно может даже усиливаться, особенно если стимул стал привычным.

Именно это делает развлечение таким удобным способом

заполнения пустоты. Оно не требует усилия, не требует риска, не требует столкновения с неопределённостью. Оно даёт немедленное вознаграждение — или, точнее, немедленное ослабление дискомфорта. Скука исчезает. Тревога отступает. На несколько минут человек чувствует, что всё в порядке. Но эти минуты не накапливаются в ощущение наполненности. Они просто проходят.

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.