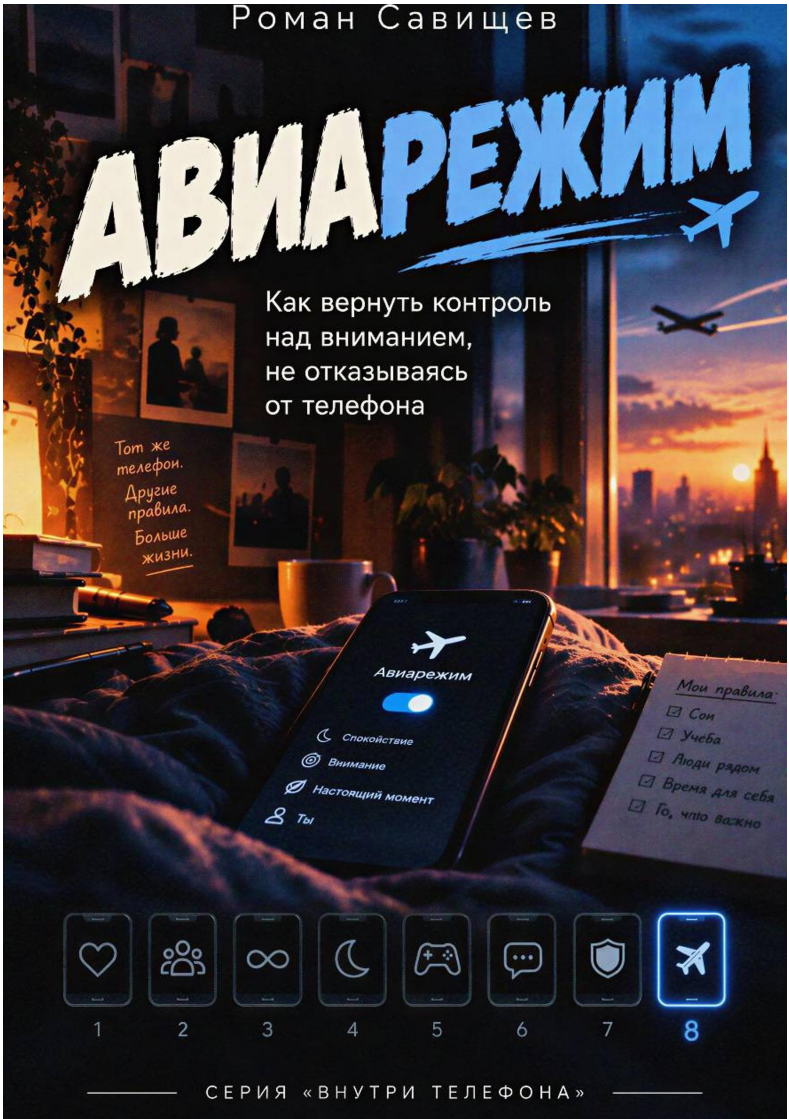

Роман Савищев
АВИАРЕЖИМ
Как вернуть контроль над вниманием, не отказываясь от телефона
Тот же телефон. Другие правила. Больше жизни.
Авиарежим
Спокойствие
Внимание
Настоящий момент
Ты
Мои правила:
Сон
Учеба
Люди рядом
Время для себя
То, что важно
1
2
3
4
5
6
7
8
СЕРИЯ «ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА»

Роман Савищев

Авиарежим. Как вернуть контроль над вниманием, не отказываясь от телефона

https://litres.ru/74702194
SelfPub; 2026

Аннотация

Кто управляет твоим днём — ты или телефон?

Я много раз пытался меньше сидеть в экране. Удалял приложения, отключал уведомления, обещал себе начать новую жизнь. А потом снова обнаруживал себя в два часа ночи с телефоном в руке.

И однажды понял: проблема не в телефоне. Проблема в том, что у него есть свои правила, а у меня — нет.

Эта книга завершает серию «Внутри телефона». Мы разберём семь цифровых ловушек: от зависимости от лайков до бесконечной прокрутки, ночных игр и тревожных переписок. Найдём привычки, которые действительно мешают жить, и составим собственные правила.

Без цифрового детокса, запретов и обещаний стать другим человеком за неделю.

Тебе не нужно выбрасывать телефон, чтобы вернуть себе жизнь. Достаточно перестать отдавать ему право выбирать за тебя.

Содержание

Предисловие 5
Эссе 1. Кто здесь хозяин? 8
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Роман Савищев Авиарежим. Как вернуть контроль над вниманием, не отказываясь от телефона

Предисловие

Это восьмая и последняя книга серии «Внутри телефона». Семь предыдущих разбирали по одной механике: отметки и чужое одобрение, сравнение с чужой витриной, бесконечную прокрутку, телефон в кровати, игры до утра, знакомства в переписке, травлю в сети. Здесь эти семь тем собираются в одно место, в уклад, который человек составляет сам.

Слово «авиарежим» в названии не про отказ от связи. В самолёте телефон не выключают навсегда: его переводит в режим, в котором он не мешает тому, что происходит вокруг, и остаётся при этом рабочим прибором. Об этом вся книга: не война с телефоном и не детокс на тридцать дней, а свои правила: что убрать, что оставить, как удержать и что делать, когда сорвался.

Это не медицинская и не психологическая консультация. Я не врач и не психолог. Я студент-медик, мне двадцать четыре, и последние годы я разбирался с одной и той же проблемой: что телефон делает с вниманием, сном и отношениями. Всё, что здесь есть, это то, что я видел вокруг, проверил на себе и обдумал в разговорах.

Истории обезличены. Имена, города, факультеты и детали изменены. Некоторые эпизоды собраны из нескольких разговоров, некоторые из моих собственных вечеров. Любое совпадение с реальными людьми случайно.

Приёмы не заменяют помощь. Если не спишь неделями, если ничего не радует, если тревога мешает выходить из дома, если появляются мысли о том, чтобы навредить себе, это не про режим экрана. Здесь нужен специалист: врач, психолог, служба экстренной психологической помощи. Двадцать четвёртая глава говорит об этом прямо, и она в книге не для галочки.

Книга ничего не обещает. После неё не станет легко: телефон останется, привычка останется, срывы тоже. Единственное, что может измениться, ты начнёшь замечать, когда решаешь не ты, и сможешь решить иначе.

Как читать. Книга написана на «ты»: так мне проще говорить честно, и так она писалась. Главы идут по порядку, от диагностики к правилам и к сборке, но начинать можно с любой, если чувствуешь, что болит именно там. В конце каждой главы есть раздел «Инструмент»: это то, что можно

сделать в тот же день, а не когда-нибудь. В приложениях тест, карта серии, первые шаги и ответы на частые вопросы. Если дочитаешь до последней страницы и соберёшь свой лист из шести строк, считай, что книга сделала своё дело.

Чего здесь нет. Нет детокса на тридцать дней, нет запретов, нет списка приложений, которые надо удалить, и нет обещания, что через неделю ты станешь другим человеком.

Эссе 1. Кто здесь хозяин?

В два часа ночи телефон лежит на подушке рядом со щекой, и я знаю, что не усну, пока не проверю ещё одну вещь. Не сообщение, сообщений давно нет. Проверить надо ерунду: сколько лайков у чужой фотографии, не ответил ли кто-то в обсуждении, которое умерло в прошлом семестре, не появилось ли новое в полосе, у которой нет конца.

Я лежу в темноте, экран светит мне в лицо, батарея за стеной щёлкает и остывает, сосед через две комнаты храпит так, что слышно в коридоре. Полчаса назад я собирался спать. Полчаса назад я знал, что утром первая пара, что идти до корпуса двенадцать минут, что если не позавтракать, к третьей паре разболится голова. Всё это было известно, всё это никуда не делось. Просто между «пора спать» и «я всё ещё здесь» влез чужой закат с чужого балкона, потом ещё один, потом двое поспорили в комментариях, и я дочитал спор до конца, хотя не знал ни одного из спорщиков и не собирался узнавать.

Восемь книг назад я начинал с другого вопроса. Мне было важно понять, почему лайк под моей фотографией способен испортить вечер. Почему чужой кадр из чужого отпуска делает мою жизнь бледнее, хотя про этот отпуск я не знаю ровно ничего, кроме кадра. Почему палец тянется вниз сам, когда внутри уже тошнит от полосы. Я разбирал эти механики

по одной, медленно, с упрямством человека, который узнаёт себя в каждом примере и злится от этого узнавания.

Теперь вопрос другой, и он короче. Кто здесь хозяин.

Спойлер, к которому я шёл долго и совсем не по прямой: телефон не враг. Он инструмент, и всё, что с ним происходит, решается снаружи, там, где живут правила о том, как он лежит в моей руке. Пока правила чужие, пусть даже чужие в форме моего собственного запрета, распоряжается он. Когда правила мои, он снова становится вещью. Хорошей вещью, полезной, иногда незаменимой, но вещью.

Эта книга последняя в серии, и она не про отказ. Я не буду предлагать выбросить телефон, купить кнопочный аппарат, уехать в лес на месяц или провести тридцать дней в строгом воздержании, чтобы на тридцать первый с облегчением вернуться к тому же самому. Всё это я видел, кое-что пробовал, заканчивается одинаково: небольшим рывком, короткой гордостью и быстрым откатом. Речь о другом. О странице, на которой ты сам запишешь, что и когда делает твой телефон, а что не делает никогда.

Мой знакомый живёт в комнате напротив, и в первую зиму мы с ним сдавали анатомию, потому что оба откладывали до последнего и оба были уверены, что ночь всё исправит. У моего хорошего знакомого есть свойство, которое я тогда считал силой, а теперь считаю ловушкой: он умеет принимать решения рывком. Не постепенно, не маленькими шагами, а сразу и целиком. В феврале он решил, что с телефоном

покончено.

Сделал он всё честно. Удалил то, что удалялось, выключил уведомления, отдал мне зарядку, чтобы заряжать было нечем, и торжественно положил аппарат в ящик стола, между прошлогодними конспектами. Первые два дня он ходил как человек, бросивший курить: гордый, злой и очень внимательный к себе. На третий день начал рассказывать, сколько всего успел. На четвёртый, как хорошо ему спалось. А на пятый я проснулся в три ночи от того, что в коридоре горит свет.

Мой знакомый сидел на подоконнике в конце коридора, и в руках у него был не свой телефон. Свой лежал в ящике, и это было делом принципа. Он взял аппарат у соседа, который вышел покурить, и листал его так, как листают чужую жизнь: торопливо, воровато, заглатывая всё подряд, потому что своего не было и надо было успеть. Экран у соседа был с трещиной по диагонали, и свет от него падал одному парню на лицо неровными полосами.

— Ты чего? — спросил я.

— Ничего, — сказал он и убрал телефон к груди, как убирают еду.

— Три ночи.

— Я не сплю. И это не мой.

Я стоял в коридоре и смотрел на его лицо, освещённое снизу, и понимал, что вижу не слабость. Я вижу долг. Он задолжал себе пять дней тишины, и теперь тело требовало

вернуть всё сразу, с процентами.

Разговора у нас тогда не вышло. Он сказал что-то злое про лицемеров, я сказал что-то умное про силу воли, и мы разошлись по комнатам. Утром он достал телефон из ящика, к вечеру листал его больше, чем до эксперимента. Через неделю он уже не вспоминал про свои пять дней. Только иногда, когда речь заходила о том, как трудно сосредоточиться, он кривился и говорил: «Я пробовал. Это не работает».

Прошло два года, прежде чем я понял, что он тогда пробовал не то. Он не создал ни одного правила. Он создал запрет: внешний, жёсткий, без причины и без места. Запрет держится на силе, а сила заканчивается. В ту ночь в коридоре она закончилась, и телефон вернулся хозяином, который отлучался и теперь навёрстывает.

Дальше был ещё один эксперимент, на этот раз общий. Староста предложил сдать телефоны на субботу: собрать в коробку из-под принтера, коробку убрать в шкаф, вечером вернуть. Мы согласились легко, потому что суббота казалась короткой. К трём часам дня в комнате стало невыносимо. Четверо взрослых людей сидели и не знали, о чём говорить, потому что все привыкли, что паузу можно заткнуть экраном. Кто-то пошёл спать. Кто-то ушёл гулять один. Кто-то нашёл старую приставку и включил её вместо телефона, чем нарушил дух эксперимента, но не букву.

К вечеру мы забрали свои аппараты с какой-то злостью, без всякого облегчения. День прошёл, осадок остался тот же.

Я тогда записал в блокнот одну фразу, потому что точнее не нашлось: мы не получили друг друга обратно, мы получили пустоту на месте привычки и обнаружили, что не умеем её заполнять. Телефон был не причиной нашей разобщённости, а её растворителем, он делал незаметным то, чего между нами не было.

С тех пор я перестал верить в коробки и в субботы без аппаратов.

Разница между запретом и правилом кажется мелочью, пока не попробуешь прожить в каждом хотя бы месяц. Запрет приходит снаружи и говорит «нельзя». Правило приходит изнутри и говорит «у меня так». Запрет не объясняет причину, потому что причина у него одна: так надо. Правило объясняет всегда, иначе оно не выживет, потому что его придётся защищать перед собой в ту самую минуту, когда очень хочется нарушить, и защищать не абстрактно, а словами, которые ты сам придумал и сам же слышал в своей голове сотню раз.

У правила три части, и если хотя бы одной нет, оно разваливается. Сначала что именно: не «меньше сидеть в телефоне», а «после одиннадцати аппарат заряжается на столе у двери». Потом когда и где. Правило без времени и места невозможно проверить, а значит, невозможно и нарушить, и именно поэтому люди годами живут с намерениями вместо правил. И третье, самое трудное: почему моё. Тут не годится абстрактная польза, о которой все говорят. Годится только

собственная нужда: моя работа, моя семья, моя бессонница, мои вечные опоздания.

Теперь про инструмент. У любой вещи, которой пользуются, есть место и есть дело. Молоток живёт в ящике и появляется в руке, когда надо забить гвоздь. Если молоток лежит на подушке, через неделю ты перестаёшь замечать, что спишь рядом с молотком, и начинаешь забивать гвозди в стену, потому что он под рукой. С телефоном так же, только дел у него не одно, а тысяча, и все они притворяются срочными.

Пока у телефона нет места, он занимает все места. Он на столе во время еды, потому что «а вдруг». Он в руке в очереди, потому что очередь скучная. Он на подушке, потому что будильник. Он в туалете, в душе на полке, в кармане куртки, которая висит у двери. Человек с таким телефоном не пользуется инструментом. Он живёт внутри инструмента, как живут в комнате, из которой забыли сделать дверь. Дверь не заперта. Её просто нет.

И вот главное, что я вынес из всех восьми книг. Проблема не в количестве времени. Мы привыкли мерить себя часами и минутами, и это удобно, потому что часы легко уменьшить и легко соврать про них. Проблема в том, кто решает. Если решает телефон своей вибрацией, своей лентой, своим значком непрочитанного, то и десять минут в день будут чужими минутами. Если решаю я, то и два часа могут быть моими, если я их выбрал.

Есть простой способ поймать, чьё сейчас решение. В мо-

мент, когда рука уже тянется, спроси: я собирался это сделать минуту назад? Если да, решаешь ты. Если нет, если мысль появилась одновременно с движением руки, решил не ты. Проверка занимает секунду и не требует силы воли, потому что она ничего не запрещает. Она только показывает. Показывать себе правду единственное, что работает без принуждения.

Второе свойство места: оно физическое. Не «вечером я не буду», а «вечером он на столе у двери». На паре он в сумке, в переднем кармане, экраном вниз, и это тоже место, а не обещание. Тело понимает место лучше, чем намерение. Намерение живёт в голове, где всё время идёт спор, а место живёт в комнате, где спорить не с кем. Поэтому все правила, которые у меня продержались дольше месяца, были про места и часы. Ни одно не было про «стараться».

Третье свойство: правило должно стоить ноль усилий в момент выполнения. Если для него надо каждый раз принимать решение, оно продержится неделю. Если решение принято один раз и закреплено настройкой, привычкой или расположением мебели, оно продержится год. Взрослые люди не сильнее подростков. Они просто чаще ставят вещи так, чтобы не бороться с собой каждый вечер.

Мне возразят: а как же сила воли. Мол, всё это красивые слова, а на деле нужен характер. Я сам так думал и сам себя на этом поймал. Сила воли есть способность терпеть. Терпение заканчивается, причём у всех по-разному и в самый

неподходящий момент: в ночь перед зачётом, после ссоры, в день, когда всё идёт не так. Правило, которое держится на терпении, однажды обязательно не выдержит. Правило, которое держится на устройстве дня, выдерживает почти всегда, потому что ему не надо терпеть. Ему надо просто быть.

Второе возражение пообиднее: значит, телефон всё-таки зло, раз столько с ним проблем. Тут я хочу быть точным, потому что от этой точности зависит вся книга. В телефоне нет злой воли. Есть инженеры, которые сделали вещь удобной, и есть бизнес, которому нужно, чтобы вещь была удобной именно так, чтобы ты возвращался. Но сама вещь остаётся вещью. Она умеет звонить матери, которая живёт в другом городе и не любит писать. Она умеет показать дорогу в незнакомом районе, когда ты вышел из электрички не на той станции. Она умеет держать в кармане конспекты за семестр, расписание электричек и фотографию человека, которого больше нет. Отказываться от этого из принципа это поза, а не свобода.

Третье возражение самое честное: а если я всё равно сорвусь? Если напишу свои правила и через неделю буду листать до трёх ночи, как обычно? Тогда ответ такой: срыв часть работы, а не её отмена. Об этом будет отдельный разговор ближе к концу, и я не хочу сейчас его проглатывать. Скажу одно: люди бросают не потому, что срываются, а потому, что считают срыв доказательством своей неспособности. Это ошибка расчёта, а не характера.

Есть четвёртое возражение, о котором редко говорят вслух. Правила соблазняют новой формой тех же отношений. Ты начинаешь следить за собой, проверять себя, гордиться собой, и постепенно телефон снова оказывается в центре дня, только теперь ты смотришь на него не с вожделением, а с подозрением. Это то же рабство, перевёрнутое наизнанку. Хорошее правило звучит скучно и занимает одну строку. Если правило требует постоянного внимания к себе, это уже не правило. Это новая привычка думать о телефоне.

Поэтому я предлагаю третий вариант, самый неинтересный из трёх. Не войну и не дружбу, а место. Война отнимает силы и заканчивается перемирием на условиях противника. Дружба с вещью странная идея, вещь не умеет дружить. Место скучно, конкретно и работает: у телефона есть часы, когда он при деле, и часы, когда он лежит и молчит. Это не наказание, это устройство.

Есть и ещё один довод. Я долго его отвергал, а потом принял и стал спокойнее жить. Правило не обязано быть идеальным. Люди бросают свои начинания не из-за неверного правила. Они выбирают слишком красивое: такое, которое хорошо звучит в разговоре и невозможно выполнить во вторник. Правило, которое выполняется на семь случаев из десяти, лучше правила, которое выполняется на десять из десяти в теории и на ноль на практике. Семь из десяти это уже другая жизнь, если прожить в ней год.

Сегодня я предлагаю сделать одну вещь, которая займёт

пять минут и не потребует ничего удалять. Называется она «Место телефона», и это буквально одна строка, которую надо написать честно.

Возьми лист или заметку и ответь на вопрос: чем этот предмет стал для меня за последние годы. Не чем он должен быть, не что о нём говорят, а чем он стал. У меня получилось так: будильник, кинотеатр, справочник, переговорная, кошелёк, очередь, комната ожидания и способ не думать. Восемь пунктов, и только два из них я выбрал осознанно.

Потом вторая строка, и она важнее первой: чем я хочу, чтобы он остался. Тоже честно, без благородства. Я хочу, чтобы он остался справочником и переговорной. Кинотеатр я люблю, но не каждый вечер и уж точно не в постели. Комнатой ожидания он быть перестал, когда я заметил, что жду уже не очереди, а чего-то, чего в очереди нет.

Дальше простой шаг: посмотри на два списка и найди в них одно расхождение, самое заметное. Не пять, не десять, одно. У меня это было так: в первом списке телефон числился способом не думать, во втором его не было вовсе. Значит, вот моя первая разница, и с ней можно работать.

И последнее. Напиши рядом фразу, которая будет твоим ответом на вопрос «кто здесь хозяин», когда ты в очередной раз обнаружишь себя в два часа ночи с экраном у лица. У меня эта фраза звучит так: «Это моя рука, а не его». Глупо, но работает, потому что возвращает меня в тело, а не в спор с собой.

Цель этой книги не тишина и не подвиг. Цель страница, на которой твои правила записаны твоей рукой, и день, устроенный так, что эти правила выполняются без ежедневного героизма. Телефон при этом остаётся при тебе: со звонками, картами, конспектами, фотографиями и всем, ради чего он вообще появился.

Но есть одна проблема. Правила нельзя написать из головы, потому что в голове у нас не жизнь, а представление о жизни. Мой знакомый был уверен, что его проблема вечера. Когда он потом, уже без всяких экспериментов, посмотрел на своё настоящее поведение, оказалось, что вечера были не главным. Главным были промежутки: между парами, в очереди, в лифте, в первые три минуты после того, как он проснулся. Он воевал с крепостью, а вход был с другой стороны.

Поэтому следующий разговор будет неприятным, но полезным. Мы посмотрим на телефон без оценок и без желания себя наказать: сколько, когда, с кем, зачем и что я чувствую после. Это не отчёт для начальника и не повод для стыда. Это паспорт, короткая правда о вещи, которая живёт в твоём кармане.

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.