

Оторвись
от телефона!

Как построить

Здоровые
отношения

Со смартфоном

План
на 30 дней

Кэтрин Прайс

МИФ Саморазвитие

Кэтрин Прайс

Оторвись от телефона!

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2018

УДК 159.99:004
ББК 82.53:32.81

Прайс К.

Оторвись от телефона! / К. Прайс — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2018 — (МИФ Саморазвитие)

Перед вами понятное практическое руководство, которое поможет избавиться от «телефонной зависимости». Известный журналист Кэтрин Прайс не призывает к полному и бесповоротному отказу от смартфонов: она рассказывает, как установить с ними здоровые отношения – пользоваться их преимуществами, не «зависая» в них круглыми сутками. Книга будет интересна каждому, кто ощущает снижение продуктивности или концентрации внимания и понимает (или подозревает), что это связано со смартфоном. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.99:004
ББК 82.53:32.81

© Прайс К., 2018
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2018

Содержание

Информация от издательства	5
Открытое письмо моему телефону	6
Вступление	7
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Кэтрин Прайс

Оторвись от телефона! Как построить здоровые отношения со смартфоном

Для Клары.

Твоя жизнь – то, чему ты уделяешь внимание

Информация от издательства

*Издано с разрешения Catherine Price, LLC c/o William Morris Endeavor Entertainment, LLC
и Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency*

Книга рекомендована к изданию Григорием Спириным

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© Catherine Price, LLC, 2018

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Ива-
нов и Фербер», 2020

* * *

Открытое письмо моему телефону

Дорогой смартфон!

Я и сейчас помню нашу первую встречу. Ты был суперсовременным дорогим гаджетом, работающим только через AT&T¹, а я той, кто помнила наизусть телефонные номера своих лучших друзей. Когда тебя только выпустили, признаюсь, сенсорный экран привлек мое внимание. Но тогда я была слишком увлечена набором сообщений на кнопочном телефоне, чтобы переключиться на что-то новое.

Когда же я взяла тебя в руки, жизнь начала стремительно меняться. Прошло немного времени, и мы стали все делать вместе: гулять, ужинать с друзьями, отдыхать. Сначала мне казалось странным брать тебя в ванну, но сегодня это просто еще один когда-то интимный момент, разделенный с тобой.

Теперь мы неразлучны. Ты последнее, чего я касаюсь перед сном, и первое, что беру в руки утром. Ты помнишь, когда мне надо пойти к врачу, что купить, кого поздравить; у тебя есть гифки и прикольные эмодзи, которые можно послать друзьям на их дни рождения. И никто не обидится, что я не позвонила, а просто подумает: «О, анимированные шарики!» Ты помогаешь мне хитроумно избегать общения, и я благодарна тебе за это.

Телефон, ты удивительный. Seriously, с тобой можно путешествовать сквозь время и пространство. Я всегда удивляюсь, когда вроде иду спать, а через три часа все еще лежу, глядя в твой экран. Не сосчитать, сколько раз мы отправлялись в постель вместе, и мне приходилось щипать себя, чтобы понять, сон это или нет. И поверь, я хотела, чтобы это был сон, потому что с тех пор, как мы встретились, у меня редко получается выспаться.

А сколько всего ты подарил мне! Хотя в основном это вещи, купленные мной онлайн, пока мы «расслаблялись» в ванне.

Благодаря тебе я никогда не боялась остаться одна. Если тревожилась или расстраивалась, для меня всегда находилась игра, лента новостей или вирусное видео с пандой, способные отвлечь от переживаний.

А что со скукой? Всего несколько лет назад у меня не было других способов провести свободное время, кроме как помечтать или поразмышлять. И когда поднималась на лифте в офис, я смотрела только на других пассажиров. Целых шесть этажей! А сегодня я не могу вспомнить, когда в последний раз скучала. Правда, и многое другое не помню. Например, ужина с друзьями, за которым никто не заглянул бы в свой телефон; или как это – прочесть статью в журнале сразу от начала до конца; или что я сейчас написала в предыдущем абзаце; или что просматривала на ходу перед тем, как удариться лбом о столб.

Порой мне кажется, что я не могу жить без тебя.

И поэтому так тяжело говорить, что мы должны расстаться.

¹ AT&T – сотовый оператор США. *Прим. ред.*

Вступление

Давайте договоримся с самого начала: цель этой книги не в том, чтобы заставить вас бросить свой смартфон под автобус. Развод с кем-либо не обязательно означает разрыв всех возможных отношений. «Развод» с телефоном тоже не предполагает замену сенсорного экрана на дисковый номеронабиратель.

К тому же есть много причин, чтобы ценить смартфоны. Они заменяют нам фотоаппараты и проигрыватели; помогают поддерживать контакты с семьей и друзьями; знают ответы на все наши вопросы; рассказывают о пробках на пути и погоде; хранят наши ежедневники и адресные книги. Смартфоны – удивительные приспособления.

Но есть в них нечто, заставляющее *нас* действовать как приборы. Многие не могут есть, смотреть кино или просто стоять в пробке, не заглядывая в смартфон. В те редкие моменты, когда забываем его дома или на работе, мы все равно тянемся за ним и каждый раз переживаем из-за его отсутствия. Если вы похожи на большинство людей, телефон сейчас находится от вас на расстоянии вытянутой руки и простое упоминание о нем заставляет заглянуть в него. Например, чтобы почитать новости, или СМС, или электронную почту, или узнать погоду. На самом деле все равно для чего.

Сделайте это. А потом вернитесь к этой странице и попробуйте понять, что вы чувствуете. Вы спокойны? Сфокусированы? Бодры? Удовлетворены? Или же ощущаете разбитость, тяжесть, непонятное напряжение?

Сегодня, спустя чуть более 10 лет после появления в нашей жизни смартфонов с сенсорным экраном, мы начинаем подозревать, что они влияют на нее не только положительно. Мы заняты, но неэффективны, постоянно на связи, но одиноки. Техника, дающая свободу, одновременно держит нас на поводке, и чем он короче, тем острее вопрос, кто кого контролирует. В результате получаем явное противоречие: с одной стороны, нам нравятся смартфоны, с другой – иногда мы ненавидим чувства, которые они вызывают. И, похоже, никто не знает, что с этим делать.

Проблема не в самих телефонах, а во взаимоотношениях с ними. Смартфоны проникли в нашу жизнь так быстро и основательно, что мы не успели остановиться и подумать, чего же на самом деле хотим от этой связи и как она скажется на нас. Не размышляли о том, какие функции телефонов улучшают жизнь, а какие – наоборот; почему так тяжело их отложить и кому выгодно, когда мы берем их в руки; как огромное количество часов, проведенных с ними, отражается на нашем мозге и может ли устройство, предназначенное для связи, в действительности разъединять.

«Развод» со смартфоном как раз даст возможность задуматься. Понять, что из наших взаимоотношений приносит пользу, а что нет. Установить границы между жизнью онлайн и в реальности. Осознать, как и почему мы используем телефон, и признать, что он манипулирует нами. Избавиться от последствий влияния смартфона на мозг. Предпочесть настоящее общение тому, что происходит только на экране.

«Развод» со смартфоном должен дать пространство, свободу и средства для создания новых, длительных отношений с ним, в которых останется только то, что вам нравится. Другими словами, это будет связь, в которой вы почувствуете себя здоровым и счастливым и которую сможете контролировать.

* * *

Чтобы узнать, какие у вас отношения со смартфоном, попробуйте пройти тест на порождаемую смартфоном компульсивность², разработанный доктором Дэвидом Гринфилдом, основателем Центра исследования зависимостей от интернета и технологий, профессором психиатрии Школы медицины Коннектикутского университета. Посчитайте, на сколько вопросов вы ответили положительно:

1. Обнаруживаете ли вы иногда, что провели со своим смартфоном больше времени, чем казалось?
2. Вы регулярно бессмысленно проводите время, глядя в телефон?
3. Случается ли потерять счет времени, когда пользуетесь смартфоном?
4. Бывает ли, что проводите больше времени, посылая СМС, твиты или сообщения электронной почты, чем общаясь в реальном мире?
5. Увеличивается ли время, которое проводите за смартфоном?
6. Хотели бы меньше зависеть от телефона?
7. Вы регулярно спите с включенным телефоном, лежащим под подушкой или рядом с постелью?
8. Бывает ли, что читаете и отвечаете на текстовые сообщения, твиты, электронную почту постоянно, днем и ночью, даже если это прерывает другие дела?
9. Пишете ли вы СМС, сообщения электронной почты, твиты, посты в Snapchat, Facebook или просматриваете сайты во время вождения или другой деятельности, требующей сосредоточения и концентрации?
10. Чувствуете ли вы, что постоянное использование смартфона снижает вашу продуктивность?
11. Вы не хотите расставаться со своим телефоном даже ненадолго?
12. Чувствуете ли себя не в своей тарелке, если случайно оставляете смартфон в машине, дома или если он ломается либо вы находитесь вне зоны действия сети?
13. Когда едите, телефон всегда лежит рядом?
14. Когда ваш смартфон звонит, сигнализирует или вибрирует, чувствуете ли сильное желание проверить СМС, твиты, электронную почту, обновления и т. д.?
15. Проверяете ли телефон по несколько раз в день, даже если знаете, что не найдете ничего нового или интересного?

Вот как Гринфилд интерпретирует количество положительных ответов в этом тесте.

1–2: ваше состояние нормальное, но это не значит, что стоит слишком полагаться на смартфон.

3–4: ваше состояние близко к проблемному, вы начинаете проявлять компульсивность.

5–7: скорее всего, у вас есть проблемы – вы используете смартфон компульсивно.

8 и более: вам стоит проконсультироваться с психологом, психиатром или психотерапевтом, специализирующимся на нехимической зависимости³.

После прохождения теста большинство людей узнают, что являются потенциальными пациентами психиатра, ведь единственный способ набрать меньше 5 – не иметь смартфона.

² Тест на порождаемую смартфоном компульсивность доступен на сайте Центра исследования зависимостей от интернета и технологий по ссылке: virtual-addiction.com/smartphone-compulsion-test.

³ Нехимическая зависимость – зависимость, объектом которой становится какая-либо форма влечения или поведение, а не химическое вещество. *Прим. ред.*

Но то, что многие из приведенных привычек широко распространены, не говорит об их безобидности или излишней драматичности теста. Наоборот, это означает, что проблема масштабнее, чем кажется. В качестве доказательства попробуйте такую игру: в общественном месте обратите внимание, сколько людей вокруг, в том числе детей, смотрят в телефоны. Теперь представьте, что они начнут стрелять. Показалось бы вам нормальным, что половина окружающих делает это?

Я не говорю, что смартфоны вызывают такую же зависимость, как внутривенные наркотики, но уверена: мы обманываем себя, отрицая существование проблемы.

Примите во внимание следующее:

- Американцы заглядывают в смартфоны около 47 раз в день⁴. Для возрастной категории от 18 до 24 лет этот показатель достигает 82. Суммарно это дает нам 9 миллиардов обращений к смартфону в день.

- Американцы проводят в среднем 4 часа в день⁵ за смартфоном. Это примерно 28 часов в неделю, 112 – в месяц, или 56 суток в год⁶.

- Около 80 процентов⁷ американцев проверяют телефоны менее чем через полчаса после пробуждения.

- Половина пользователей⁸ заглядывают в смартфон среди ночи. В категории от 25 до 34 лет – более 75 процентов.

- Частое использование телефона вызывает хронические проблемы медицинского характера⁹, такие как «СМС-синдром большого пальца», «СМС-синдром шеи», «смартфонный локоть»¹⁰ (туннельный синдром локтевого канала).

- Более 80 процентов американцев говорят, что телефон у них под рукой почти всегда, когда они не спят¹¹.

- Около 5 из 10 американцев согласны с утверждением: «Я не могу представить¹² своей жизни без смартфона».

- Из каждых 10 опрошенных американцев один признался, что заглядывает в смартфон во время секса¹³.

Да, секса.

⁴ **47 раз в день:** Deloitte, 2016 *Global Mobile Consumer Survey: US Edition*; *The market-creating power of mobile* (2016): 4, www2.deloitte.com/us/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey-us-edition.html.

⁵ **4 часа в день:** Hacker Noon, “How Much Time Do People Spend on Their Mobile Phones in 2017?” May 9, 2017, hackernoon.com/how-much-time-do-people-spend-on-their-mobile-phones-in-2017-e5f90a0b10a6.

⁶ У автора ошибка в вычислениях: она посчитала, что в месяце 4 недели. На самом деле получается в среднем 120 часов в месяц и 60 суток в год. *Прим. перев.*

⁷ **Около 80 процентов:** Deloitte, 2016 *Global Mobile Consumer Survey*, 4.

⁸ **Половина пользователей:** Deloitte, 2016 *Global Mobile Consumer Survey*, 19.

⁹ **хронические проблемы медицинского характера:** Deepak Sharan et al., “Musculoskeletal Disorders of the Upper Extremities Due to Extensive Usage of Hand-Held Devices,” *Annals of Occupational and Environmental Medicine* 26 (August 2014), doi.org/10.1186/s40557-014-0022-3.

¹⁰ Texting thumb, text neck и cell phone elbow – неофициальные названия травм от повторяющихся нагрузок, связанных с использованием смартфона. *Прим. перев.*

¹¹ **когда они не спят:** Frank Newport, “Most U.S. Smartphone Owners Check Phone at Least Hourly,” *Gallup, Economy*, July 9, 2015, https://news.gallup.com/poll/184046/smartphone-%C2%ADowners-%C2%ADcheck-%C2%ADphone-%C2%ADleast-%C2%ADhourly.aspx?utm_source=Economy&utm_medium=newsfeed&utm_campaign=tiles.

¹² **«Я не могу представить...»:** Lydia Saad, “Nearly Half of Smartphone Users Can’t Imagine Life Without It,” *Gallup, Economy*, July 13, 2015, www.gallup.com/poll/184085/nearly-half-smartphone-users-imagine-life-without.aspx.

¹³ **во время секса:** Harris Interactive, 2013 *Mobile Consumer Habits Study* (2013): <https://www.jumio.com/about/press-releases/press-release-moblie-users-well-aware-of-fraud/>.

Но меня больше всего поразило следующее: согласно ежегодному докладу Американской психологической ассоциации Stress in America («Стресс в Америке»¹⁴) за 2017 год, около двух третей взрослых американцев согласны, что периодическое отключение, или «цифровая детоксикация», могло бы улучшить их психическое состояние. И менее четверти из них действительно попробовали сделать это.

Поскольку я журналист, специализирующийся на здравоохранении и науке, это несоответствие кажется мне забавным. Но у меня есть и личный интерес. Более 15 лет я пишу книги и статьи на различные темы – от диабета, биохимии питания и эндокринологии до осознанности, позитивной психологии и медитации. Не считая небольшого периода работы учителем латинского языка и математики, я всегда была сама себе начальником. Всем, кто имел собственный бизнес, известно: выживание фрилансера зависит от самодисциплины и сосредоточенности (но, если честно, книгу о витаминах¹⁵ я писала три года). Вы могли бы подумать, что мои навыки планирования неплохо отточены.

На самом деле за последние несколько лет они ухудшились. Память ослабела, мне стало сложно сосредоточиться на более-менее длительное время. Конечно, это может быть связано с естественными возрастными изменениями в мозге. Но чем больше я задумываюсь, тем больше подозреваю, что есть и внешний фактор – мой телефон.

В отличие от взрослого периода жизни, мое детство было относительно «безэкраным». У нас, конечно, был телевизор, и мне нравилось смотреть мультики после школы, но еще я проводила много времени, лежа по выходным в кровати и читая *Anne of Green Gables*¹⁶ или просто глядя в потолок. Я перешла в старшие классы примерно в то же время, когда у моей семьи появился первый кабельный модем, и быстро увлеклась подростковыми чатами, где наслаждалась флиртом с безликими незнакомцами и часами поправляла грамматические ошибки собеседников. Когда окончила колледж, широкое распространение получили первые мобильные телефоны (те самые «кирпичи»). Я принадлежу к поколению ровесников интернета: достаточно старых, чтобы помнить мир до появления Всемирной сети, и настолько молодых, чтобы не уметь жить без нее.

Первый смартфон у меня появился в 2010 году. Вскоре я начала везде носить его с собой и постоянно заглядывать – иногда на секунду, а порой на час и больше. Вместе с тем стала меньше читать книги, реже видеться с друзьями и уделять время увлечениям, например музыке, заниматься которой раньше мне очень нравилось. Из-за ухудшения концентрации внимания я не могла полностью погрузиться в процесс, но тогда мне было невдомек, что это связано со смартфоном.

Мы можем долго не осознавать, что общение с человеком стало нездоровым, вот так и я не сразу поняла, что мои отношения с телефоном какие-то странные. Но начала замечать, как часто вынимаю смартфон «просто проверить» и через час удивляюсь, куда делось время. Я отвечала на СМС и втягивалась в получасовое перекидывание сообщениями, увлекающее сильнее реального общения, но оставляющее только чувство неудовлетворенности. С предвкушением запускала очередное новое приложение, а потом не понимала, почему оно меня совсем не радует.

Здесь не было ничего ужасного. Беспокоило только, что мои действия были бессознательными, многое вытеснялось из реальной жизни, и все это в результате приводило к дурному

¹⁴ «Стресс в Америке»: American Psychological Association, *Stress in America: Coping with Change*, 10th ed., Stress in America Survey, February 23, 2017, <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2016/coping-with-change.pdf>.

¹⁵ Прайс К. *Витамания. История нашей одержимости витаминами*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. *Прим. ред.*

¹⁶ «Аня из Зеленых Мезонинов» («Энн из Зелёных Крыш») – первый и самый известный роман канадской писательницы Люси Монтгомери. Увидел свет в 1908 году и к середине XX века стал одним из самых популярных произведений англоязычной детской литературы. *Прим. перев.*

самочувствию. Я хваталась за телефон для успокоения, но часто переходила границу между ним и оцепенением.

У меня появилось нечто вроде нервного тика: каждый раз, сохраняя рабочий файл, я автоматически брала смартфон для проверки электронной почты. Когда мне приходилось чего-нибудь ждать – встречи с другом, приема у доктора, лифта, – телефон оказывался в руках. Я поймала себя на том, что заглядываю в смартфон даже во время разговора (это очень распространенная привычка, для нее даже придумали неологизм «фаббинг»¹⁷), как бы забывая, насколько подобное поведение раздражает меня в других. К тому же появилась потребность постоянно хвататься за телефон, чтобы якобы не пропустить что-то важное. Но, проанализировав свои действия, я убедилась: «важное» – последнее слово, которое здесь было бы уместно.

Более того, телефон не помогал избавиться от тревожности, а способствовал ей. Я могла проверить его прямо перед отходом ко сну, обнаружить неприятное письмо, а потом мучиться бессонницей, переживая о том, что вполне подождало бы до утра. Использовала телефон для развлечения, а после чувствовала себя измученной и уставшей. Я утверждала, что у меня не остается времени ни на что, кроме работы, но было ли это правдой?

Меня беспокоила «телефонизация» все больших аспектов моей жизни – от поиска маршрутов до выбора ресторана. Как в выражении «когда у тебя есть только молоток, то все проблемы напоминают гвозди»: чем чаще я использовала смартфон, чтобы ориентироваться в жизни, тем сложнее мне становилось делать это без него.

По статистике, приведенной в докладе *Stress in America*, эта проблема беспокоила не одну меня. Поэтому я решила превратить мое любопытство в профессиональный проект. Мне хотелось разобраться, к каким психологическим, социальным и физическим последствиям может привести использование смартфона и способен ли он сделать меня глупее.

* * *

Первые попытки в исследовании были не очень успешными. Я слишком легко отвлекалась. Фактически первая запись о смартфонах в моем дневнике выглядела как написанная человеком, страдающим расстройством внимания. Я то возмущалась людьми, переходящими улицу и одновременно набирающими СМС; то рассказывала о приложении, помогающем не злоупотреблять телефоном за счет переключения вас на заботу о виртуальном лесе; то признавалась, что отвлеклась от записей для заказа трех спортивных топов.

Однажды, когда мне наконец удалось сконцентрироваться, я нашла доказательство связи между моей возросшей рассеянностью и временем, проводимым со смартфоном и другими подключенными к интернету мобильными беспроводными устройствами¹⁸. Работы в этой области находятся на ранней стадии (неудивительно, ведь их объекту едва исполнилось 10 лет), но уже известно, что увеличение времени взаимодействия с подобными гаджетами может менять структуру и способы функционирования мозга – включая способности формировать новые воспоминания, глубоко задумываться, фокусироваться, понимать и распознавать прочитанное. Различные исследования связывают длительное использование смартфонов¹⁹ (особенно для доступа к социальным сетям) с невротизацией, снижением самооценки и эмпатии, возраста-

¹⁷ Англ. phubbing от phone snubbing – «телефонное неуважение». *Прим. перев.*

¹⁸ Более точным названием этой книги было бы «Оторвись от подключенного к интернету мобильного беспроводного устройства», потому что планшеты приносят те же проблемы, что и наши телефоны. К тому же смартфоны наверняка рано или поздно вытеснит что-нибудь новое. Я оставляю текущее название, но для себя вы можете заменить в нем «телефон» на любое другое мобильное беспроводное устройство, которым пользуетесь.

¹⁹ **длительное использование смартфонов:** Jose De-Sola Gutiérrez et al., “Cell-Phone Addiction: A Review,” *Frontiers in Psychiatry* 7 (October 2016), www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5076301.

нием импульсивности, трудностями самоидентификации, а также бессонницей, тревожностью, стрессом, депрессией.

Изучая причины депрессии, многие ученые пришли к выводу, что смартфоны сильно влияют на способы нашего (особенно подросткового) общения с другими людьми – или, точнее, уклонения от него. Психологические последствия от переноса социальных коммуникаций на экраны настолько серьезны, что Джин Твенге, автор книги iGen²⁰ (сокращение от iGeneration – iПокоеление, люди, родившиеся в эпоху смартфонов), заключает: «Не будет преувеличением сказать²¹, что люди сейчас находятся на грани худшего кризиса душевного здоровья за последние десятилетия». По мнению Дж. Твенге (изучавшей различия между поколениями на протяжении 25 лет и утверждающей, что никогда в истории подобные драматические изменения не происходили настолько быстро), «большинство из этих болезненных состояний могут быть отнесены к последствиям использования телефона».

Я изучала историю письменности и то, каким образом чтение – книг, а не забавных фактов из Сети – может менять наш мозг, способствуя более глубокому мышлению. Собирала все данные о негативном влиянии способов подачи информации в интернете на внимание, память и о намеренной разработке смартфонов таким образом, чтобы их было трудно отложить в сторону (и о том, кому это выгодно). Читала о привычках и болезненных пристрастиях, нейропластичности, о том, как телефоны заставляют психически здоровых людей²² демонстрировать симптомы психических проблем, среди которых нарциссизм, обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Кроме того, я пересмотрела интервью, которые брала на протяжении многих лет, работая над статьями о психологическом и психическом здоровье. И чем глубже погружалась в тему, тем сильнее смартфон казался мне партнером в дисфункциональных отношениях: кем-то (точнее, чем-то), с одной стороны, заставляющим меня чувствовать себя плохо, а с другой – не отпускающим и требующим возвращаться к нему снова и снова. Чем больше я читала, тем лучше осознавала, что наша связь с мобильными устройствами весьма нетривиальна. Это существенная проблема, настоящая социальная зависимость, и с ней пора что-то делать.

Как бы глубоко я ни копалась в теме, не находила главного, ради чего начала эти поиски, – решения. Некоторые книги и статьи предлагали советы и приемы для сокращения времени, проведенного с телефоном, основанные на запретах и наказаниях. Но это слишком напоминало лечение серьезного заболевания народными средствами.

Стало ясно одно: мы обращаемся к смартфонам по разным причинам, среди которых есть чисто практические, а есть на удивление глубоко эмоциональные. Проще говоря, проводить меньше времени с телефоном – это как перестать увлекаться токсичными людьми: легче сказать, чем сделать, и, скорее всего, потребуется хороший психотерапевт или как минимум продуманный план. Но его не существовало, и я решила создать его.

* * *

Началось все с личного эксперимента: мы с мужем устроили цифровой детокс, отказавшись от мобильных телефонов и остальных подключенных к интернету устройств на сутки. В один из пятничных вечеров, за ужином, зажгли свечи, взглянули на наши смартфоны в послед-

²⁰ Твенге Дж. Поколение I. М.: Рипол-Классик, 2019. Прим. ред.

²¹ «Не будет преувеличением сказать»: Jean M. Twenge, “Have Smartphones Destroyed a Generation?” *The Atlantic*, August 3, 2017, Technology, www.theatlantic.com/amp/article/534198.

²² телефоны заставляют психически здоровых людей: Adam Gazzaley and Larry D. Rosen, *The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World* (Cambridge: MIT Press, 2016), 152–57, и Larry D. Rosen, *iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us* (New York: St. Martin's Griffin, 2012).

ний раз и выключили их на 24 часа. То же сделали с планшетами и компьютерами. Время с вечера пятницы до вечера субботы мы полностью провели без экранов.

Это был удивительный опыт с точки зрения и необычных ощущений, и воздействия на нас. Сначала муж и я чувствовали искушение схватиться за смартфон, оправдывая это боязнью пропустить важный звонок или сообщение, что на самом деле было признаком зависимости. Но мы держались и, когда пришло время включить телефоны, удивились своему нежеланию делать это – правда, оно быстро исчезло. В целом, опыт оказался не негативным, а позитивным, причем настолько, что мы решили его повторить.

Ритуал получил название «цифровой шаббат». На второй или третий раз мы уже освоились и доработали детали. Когда телефоны не отвлекали нас, время, казалось, замедлялось. Мы ходили гулять, читали книги, больше разговаривали. Я чувствовала себя здоровее и увереннее, как будто ко мне вернулась часть моей личности, о потере которой я даже не подозревала. Что интересно, эффект от ритуала держался несколько суток – своеобразное похмелье, в отличие от обычного приносящее хорошее самочувствие.

После у нас появилось желание изменить отношения с телефоном в остальные дни недели, чтобы продлить позитивные ощущения. Но как это сделать, не отказавшись от смартфона полностью? Я не хотела, чтобы телефон управлял мной, но прекрасно знала: совсем отказаться от него не вариант. Это означало бы выбросить хорошее вместе с плохим.

Мне же хотелось баланса, таких отношений со смартфоном, где он использовался бы для дела и удовольствия, а не бесполезного времяпрепровождения. Я поняла, что для создания нового надо отойти от старого. Мне нужно было время, личное пространство и расставание с телефоном.

* * *

Когда я говорила кому-нибудь, что хочу «развестись» со смартфоном, никто не спрашивал меня, о чем речь или зачем мне это. Наоборот, следовал ответ: «Мне тоже надо».

Я решила воспользоваться помощью и разослала сообщение о наборе волонтеров. Скоро у меня было 150 подопытных в возрасте от 21 года до 73 лет из 6 стран и 15 американских штатов. Это были учителя, адвокаты, писатели, маркетологи, публицисты, домохозяйки, аналитики, программисты, редакторы, профессиональные инвесторы, руководители некоммерческих организаций, предприниматели и даже ювелир, графический дизайнер, учитель музыки, личный повар и дизайнер интерьеров.

Я писала лекции и домашние задания на основании моих исследований осознанности привычек, архитектуры выбора, рассеянности, фокусировки внимания, медитации, продуктового дизайна, нехимической зависимости, нейропластичности, психологии, социологии и истории подрывных инноваций. Проверив на себе, посылала всё моим подопытным и просила у них обратной связи и советов, которыми потом дополняла план.

Меня поразило, насколько люди были откровенны в своих ответах и как много у них обнаружилось общих тем. К концу группового эксперимента я пришла к трем заключениям. Во-первых, эта проблема широко распространена: множество людей переживают из-за своей зависимости от смартфонов. Во-вторых, что бы ни говорили скептики, мы можем ее преодолеть. И в-третьих, «развод» с телефоном может изменить не только отношения с ним, но и жизнь в целом.

Мы никогда не решимся расстаться со смартфоном, пока не осознаем, что это жизненно важно. Поэтому первая часть моей книги – «Пробуждение» – предназначена для того, чтобы как следует вас напугать. В ней вы узнаете, как сделаны телефоны, почему их так трудно выпустить из рук и каково влияние проведенного с ними времени на взаимоотношения и наше физическое и психическое здоровье. Другими словами, это тот этап развода, когда лучший

друг отводит вас в сторону в баре и начинает раскладывать по полочкам, как и когда ваш партнер унижает вас. Вы сначала отрицаете, но потом осознаёте правоту приятеля и начинаете паниковать, ведь непонятно, что теперь с этим делать.

Вторая часть книги – «Развод» – посвящена как раз действиям. Это 30-дневный план, который поможет вам создать новые, более здоровые отношения с телефоном. Не волнуйтесь, я не собираюсь разлучать вас с ним больше чем на одни сутки. Напротив, предлагаю серию упражнений для последовательного создания подходящих именно вам отношений, одновременно устойчивых и поддерживающих. Кроме того, чтобы воодушевить вас, во второй части я привела много цитат людей, прошедших весь процесс (некоторые имена изменены по соображениям приватности).

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.