

Алекс Сучжон-Кім Панг

ГАДЖЕТ- ЗАЛЕЖНІСТЬ

**Як отримувати інформацію,
не руйнуючи себе та інших**

ВИДАВНИЦТВО

Ф А Б У Л А
#PRO

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 004:159.9

П16

ВИДАВНИЦТВО

ФАБУЛА
#PRO

Оригінальна назва твору: THE DISTRACTION ADDICTION

Усі права збережено.

Жодна частина цієї книжки

не може бути відтворена

в будь-якій формі без письмового дозволу

власників авторських прав.

Панг Алекс Сучжон-Кім

П16 Гаджет-залежність: Як отримувати інформацію, не руйнуючи себе та інших / Пер. з англ. В. Луенко. — Х. : Вид-во «Ранок» : «Фабула», 2020. — 320 с.

ISBN 978-617-09-3862-6???

Мобільні пристрої й мережа захопили наше життя, і книжка Алекса Сучжон-Кіма Панга відкриває способи залишатися у взаємодії з ними, не зазнаючи втрат у розумових здібностях, не зменшуючи концентрації уваги та вмінь у реальному житті. Чи зможемо ми вберегти своє життя, коли щодня стаємо усе більш зайнятими і схильними відволікатися?

Автор, знаний гуру у сфері технологій, відповідає: «Так!». Його книжка наповнена цікавими розвідками, захопливими дослідженнями і важливими висновками.

Життєдайне читиво для бізнес-читачів, технарів, технічнозалежних та всіх, хто хоче досягти успіху в нашому світі технологій, а також для чоловіків і дружин, друзів та рідних, які зазвичай першими розпізнають необхідність допомогти тому, хто поруч.

УДК 004:159.9

Copyright © 2013 by Alex Soojung-Kim Pang

© В. Луенко, переклад з англ., 2020

© «Фабула», макет, 2020

© Видавництво «Ранок», 2020

ISBN 978-617-09-3862-6

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

Вступ. Дві мавпи	5
Розділ 1. Дихайте.....	21
Розділ 2. Спрощуйте	62
Розділ 3. Медитуйте	97
Розділ 4. Перебудовуйтеся.....	127
Розділ 5. Експериментуйте	159
Розділ 6. Сфокусуйтеся.....	201
Розділ 7. Відпочиньте.....	224
Розділ 8. Вісім кроків до споглядального комп'ютингу	245
Додаток 1. Ведення медіащоденника	260
Додаток 2. Правила вдумливого використання соцмереж	263
Додаток 3. Влаштуйте собі «безцифрову суботу»	265
Подяки	268
Примітки	271
Предметний покажчик	314
Про автора.....	319

Присвячується Хезер

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ДВІ МАВПИ

У західній частині стародавнього міста Кіото в Японії, на схилі гори Арашіяма (буквально — Штормова гора), розташований парк мавп Іватаяма. Він вирізняється серед інших звивистими стежками й чудовими видами на Кіото, але основна його принада — плем'я макак, що налічує сто сорок особин. Мавпи Іватаями надзвичайно контактні, грайливі, а ще спритні й хитрі. Як і всі представники роду макак, вони поєднують у собі товариськість та інтелект. Вони граються зі своїми родичами, доглядають дитинчат одне одного, переймають нові навички від членів роду й навіть мають самотутні групові звички.

У деяких проявляється захоплення купанням, ліпленням сніжок, промиванням їжі, рибальством або використанням морської води як приправи. Макаки Іватаями відомі своїм артистизмом і грою з камінням. Це змусило деяких учених стверджувати, що макаки мають культуру, яку традиційно вважають людською прерогативою. Також вони подібні до людини своєю природною цікавістю й хитрістю: от ви собі спостерігаєте, як котрась із них робить щось миле й дотепне, а вже наступної миті її друзі дають дропака з пакетом продуктів, які ви купили на вході до парку.

Вони подібні до людей ще й в іншому. За всіх наявних умів ніщо не здатне втримати їхню увагу досить довго. Гірський схил відкриває перед ними фантастичний вид на одне з найбільш значущих історичних міст світу, але це не вражає їх. Вони постійно теревенять, підтримуючи суцільний нелогічний монолог. Макаки — це жива ілюстрація буддійської концепції мавпячого розуму, одна з моїх улюблених метафор на позначення буденної, недисциплінованої, знервованої мисленневої діяльності. Як пояснює тибетський учитель-буддист Чоґ'ям Трунгпа, мавпяче мислення божевільне, воно «стрибає і ніколи не концентрується на одному; їхній розум повністю збуджений».

Постійна робота психіки мавпи відображає глибокий неспокій: мавпи не можуть всидіти, бо їхній розум постійно чимось зайнятий. Так само й людський розум породжує постійний потік свідомості. Навіть у моменти спокою розум схильний до таких собі мандрів. Додайте до цього постійне гудіння приладів довкола, спалах нового повідомлення, яке приходить у папку вхідних листів, дзиччання голосової пошти — і от уже ваш розум настільки ошалілий, як мавпа після потрійного еспресо. Розум тваринки захоплюється сьогодинішнім нескінченим шведським столом: завжди з новими «стравами», із надзвичайно широким вибором інформації та пристроїв. Розум отримує певне задоволення від перевантаження, його притягують яскраві й мерехтливі речі, і він не бачить різниці між хорошими й поганими технологіями, не здатний оцінити альтернативу.

Концепція мавпячого розуму прослідковується у всьому буддійському вченні і є одним з маленьких показників того, що розум і його зв'язок зі світом глибоко вивчалися людьми протягом кількох тисячоліть.

Усі релігії вдаються до споглядальних практик, закликають до тиші й усамітнення задля заспокоєння розуму. У вступній записці до *Anglican Matins and Evensong*

(«Англiканської ранкової й вечірньої молитви») Джон Друрі закликає віруючих «бути терплячими та розслабленими, щоб дати давнім традиціям заговорити», а також «впустити в себе власні думки й почуття глибше, аніж це дозволяє зовнішній світ». Тільки тоді можна повністю запустити «особливу стародавню послідовність засобів, які дають простір, вибудовують структуру, впускають інформаційні сигнали — для роздумів про наші жалі, і надії, і вдячність». Католицькі ченці трактують медитацію як підготовку розуму до отримання Божої мудрості; мозок у напруженому стані не може пізнати божественне начало. У буддизмі, однак, ментальна дисципліна переважно є самоціллю, а не просто засобом для досягнення кінцевої мети. Повсякденне мислення схоже на бурління води. Навчися робити його нерухомим, як рівна дзеркальна поверхня спокійного озера,— кажуть буддисти,— і відображення в ньому покаже тобі все.

За декілька кілометрів від Іватаями, у лабораторії робототехніки Кіотського університету, є робот, керований макакою-резусом на ім'я Ідоя. Неймовірно, але Ідоя перебуває не в Японії, вона живе в Північній Кароліні, в лабораторії нейронаук Дьюкського університету, а її мозок підключено до робота через інтернет. Лабораторією керує нейробіолог Мігель Ніколеліс, який, якщо говорити в загальних рисах, народився й отримав освіту в Бразилії. Ніколеліс вивчає мозок і його зміни під час опанування регульовальних функцій; також на його рахунок розробка новинки, яку вчені називають нейрокомп'ютерним інтерфейсом (НКІ). Сьогодні ви можете придбати примітивні зчитувачі мозкових хвиль, які можуть керувати відеоіграми. Вчені ж відслідковують функції мозку й випробовують його здатність контролювати складні об'єкти за допомогою НКІ. Зрештою, вони сподіваються, що нейрокомп'ютерні інтерфейси будуть використовуватися для спрямування мозкових сигналів навколо пошкоджених нервів і відновлення контролю над тілом,

що допоможе людям із травмами спинного мозку або нейродегенеративними розладами.

Ідоя — остання з групи мавп у роботі Ніколеліса. За попередні десять років він і його команда продемонстрували, що мавпа з імплантованими в мозок електродними елементами може за допомогою розумових сигналів керувати джойстиком або механічними маніпуляторами. Сканування мозку показало щось надзвичайне: нейрони в лобно-тім'яній долі тварини, у частині, яка контролювала руки, збуджувалися, коли мавпа керувала рукою робота. Інакше кажучи, мозок мавпи припиняв сприймати руку робота як інструмент, як щось чітко відокремлене від неї. Мозок перерозподілив картину тіла мавпи, щоб включити до неї руку робота. На нейронному рівні різниця між руками мавпи та рукою робота розмилася.

Оскільки було задіяно мозок мавпи, то її руки і рука робота сприймалися як частина одного тіла. Ніколеліс і його колеги з Японії імплантували електроди в ділянку мозку Ідої, що регулювала ходу; потім вони навчили її ходити на біговій доріжці й вивчали, як нейрони її мозку збуджувалися в процесі руху. Коли вона виконувала команди прискоритися чи сповільнитися, її винагороджували їжею. Потім вони встановили відеомонітор перед біговою доріжкою. Проте, замість того щоб увімкнути передачу *The View* чи канал *CNBC*, на екрані наживо показували відеорепортаж про *CB-1*, робота людських розмірів із Кіото. (Сам по собі *CB-1* — прекрасний зразок, оснащений чотирма відеокамерами, гіроскопічними стабілізаторами та руками, які можуть захоплювати об'єкти. Він може тримати бити, пробує грати в бейсбол і вчиться виконувати ручні завдання, імітуючи людей.)

Коли Ідоя почала ходити, дивлячись на робота з Кіото на моніторі, електроди в її мозку підхопили сигнали, породжені нейронами, які керують рухами. Сигнали передавалися через інтернет на *CB-1*, який, керований

тими самими сигналами, почав крокувати разом з нею. Що краще вона керувала роботом, то більше схвалення отримувала. Через годину ходьби і жування Ідоєю кілечок *Cheerios* вчені вимкнули бігову доріжку. Ще сфокусована на екрані, мавпа припинила йти, але тримала *CB-1* на курсі і протягом наступних кількох хвилин змушувала його рухатись. Укотре команда Нікоелеліса довела, що мозок примата може навчитися керувати роботами напряму — і в цьому процесі мозок почне ставитися до робота як до продовження власного тіла. Сканування показало, що мозок Ідої працював однаково — як при використанні нею власних ніг із плоті та крові, так і електронних із пластику. Тобто мозок більше не бачив між ними жодної різниці.

Ідою та мавпи Іватаями представляють дві різні сторони людського розуму, два контрастні типи взаємодії з інформаційними технологіями та два варіанти майбутнього. Балакуча мавпа — це ненавчений, недисциплінований розум, що реагує на подразник, розум, який любить стимуляцію, але не тримає думки. Мавпа-кіборг становить розум, не перевантажений технологіями, тому що вона більше не використовує їх як щось окреме від себе, як щось таке, що вимагає свідомих зусиль та уваги. Сукупність продуманої практики, експериментування й відлагоджування, а також перекомутація нейронів створили розширений розум, у якому мозок, тіло та інструменти сплітаються й працюють разом без зусиль.

Надто довго ми наділяли балакучу мавпу відповідальністю за наші технології, а тепер запитуємо себе, чому все так погано. Ми хочемо бути схожими на мавпу-кіборга (хоча й не такими волохатими й без електродів). Ми прагнемо набути таких само можливостей у використанні складних технологій, не думаючи про них, не сприймаючи їх як тягарі та відволікальні засоби. Ми хочемо, щоб технології розширили можливості нашого розуму, дали нові здібності, але не зламали нам мозок.

Такий контроль перебуває в межах досяжності. Замість того, щоб мимоволі бути в стані постійного відволікання, з усіма нещастями та невдоволенням, що їх породжує цей стан, ми можемо звернутися до інформаційних технологій в інший, вдумливий спосіб, який майже не потребує зусиль і сприяє нашій здатності зосередитися, бути творчими і щасливими.

Цей підхід я називаю *споглядальним комп'ютингом*.

Термін звучить як оксюморон. Що може бути менш споглядальним, ніж сучасне техногенне середовище? Що може бути менш сприятливим для чистого, медитативного стану, ніж взаємодія з комп'ютерами, телефонами, соцмережами *Facebook* і *Twitter*?

Споглядальний комп'ютинг не виник унаслідок технологічного прориву або наукового відкриття. Ви не купуєте його, а робите самі. Він базується на поєднанні нової науки та філософії, деяких дуже старих методів управління вашою увагою та розумом, а також на великому досвіді використання інформаційних технологій людьми (або ж людей — інформаційними технологіями). Цей підхід демонструє, як розум і тіло взаємодіють з комп'ютерами та наскільки ваша увага та креативність перебувають під впливом технології. Це дає вам інструменти для переформатування власних зв'язків із пристроями та інтернетом, аби змусити їх краще працювати на вас. Це запорука того, що ви зможете будувати більш здорові, збалансовані відносини з інформаційними технологіями.

Щоб зрозуміти, як це може трапитися, погляньмо спершу, на що схоже цифрове життя більшості людей, а потім на те, яким воно може бути.

Уявіть ранок понеділка. Ви тягнетесь до тумбочки, хапаєте смартфон і вимикаєте будильник. Однією рукою ви протираєте очі, а другою відкриваєте електронну пошту. Ви насправді не дуже прокинулися, але робите це авто-

матично. Ви спостерігаєте, як крутиться значок, коли телефон з'єднується з вашим поштовим сервером.

У вашій папці дев'ятнадцять вхідних повідомлень. Більшість — автоматичні листи розсилок, купони, щоденні пропозиції чи оновлення в соціальних мережах; шість — від колег, які прокинулися навіть раніше, ніж ви. Відповідаєте на одне, починаєте інше і розумієте, що не впевнені в тому, що потрібно сказати. Тому повертаєтеся до браузера й перевіряєте новини. Ви закінчите повідомлення пізніше. Європейські банкіри сперечаються про умови останньої фінансової допомоги... ще один блискавичний обвал на біржі... огляд повідомлень блогу з коментарями щодо самогубства учасника телевізійного реаліті-шоу... Раптом ви розумієте, що на це пішло двадцять хвилин. Треба вставати.

Їдучи на роботу, ви дивитесь у вікно й бачите водія, що тримає телефон і кермо однією рукою, бо використовує телефон для навігації. Інший водій кермує однією рукою, бо другою набирає текстові повідомлення. Водіння під час розмови по мобільному телефону здається абсолютно обережним. Ви думаєте, що поліція повинна виписувати більше штрафів водіям, які відволікаються, проте більшість патрульних машин оснащуються ноутбуками, тому багато поліціантів відволікаються також.

Робота така, як і завжди: цим співробітникам потрібні цифри, ці колеги потребують ваших відгуків; чи можете ви допомогти з цією проблемою, пояснити ці параметри, поговорити з цією людиною? Одна справа, коли є багато вхідних даних, спрямованих на одну ціль, але ця багатозадачність — щось цілком інше. Ви призвичаїлися мати справу з постійним потоком перешкод, але сьогодні навіть вашому потоку перешкод щось заважає. Важко сказати «ні» і важко повернутись до завдання. Після кожної перерви внаслідок втручання вам потрібно кілька хвилин, аби пригадати, що ви робите, щоб зібрати свої думки й розпочати знову.

До кінця дня ви нарешті готові роздрукувати свою роботу. Ви натискаєте «Роздрукувати» — і тут з'являється повідомлення про помилку: «Необхідно оновити драйвер принтера». Ви натискаєте кнопку «Ок», мінає хвилина, а потім з'являється інше повідомлення: «Останній драйвер несумісний зі старою версією вашої операційної системи». Вам або вашому ІТ-відділу потрібно оновити ще й це. Через пів години ви перезавантажите комп'ютер і нарешті роздрукуєте свою роботу. Така реальність розчаровує, але в цьому немає нічого незвичного. Відповідно до інтерактивного опитування у 2010 році, проведеного компанією *Harris* (спонсорованою технологічним гігантом *Intel*), користувачі комп'ютерів проводять у середньому сорок три хвилини на день — п'ять годин на тиждень або одинадцять днів на рік — в очікуванні ввімкнення або вимкнення комп'ютера, завантаження програмного забезпечення, відкриття файлів, підключення до інтернету.

Дорогою на зустріч із подругою, щоб перехилити чарочку після роботи, ви проходите повз людей, зосереджених на своїх телефонах, людей, які не можуть відірватися від екранів. Ви відчуваєте, що ваш телефон дзичить у кишені штанів, але коли ви дотягнетесь, щоб відповісти, його там не виявиться. Ви перевіряєте інші кишені, стурбовані тим, що загубили його. Востаннє, коли це трапилося, вам здавалося, що частину вашого мозку було вимкнено. Але ця тривога помилкова: телефон у жакеті.

Потягуючи напої, ви з подругою періодично отримуєте есемески. Розмова тече і сходить нанівець, коли кожен із вас поглядає на свій телефон, майже закінчує думку, коли починаєте набирати повідомлення. Одна смс від колишньої особливо дивна: все сплутано, і це посеред ночі в цьому часовому поясі. «Я чула про таке», — говорить ваша подруга, не відриваючи погляду від свого телефону. «Вона, певно, пише уві сні». Справді? «Це

схоже на лунатизм,— *клац-клац-клац*,— ну, знаєш, люди, які постійно пишуть повідомлення».

Природно, що дехто з нас почне писати повідомлення уві сні. Зрештою, інформаційні технології та інтернет глибоко проникли в наше повсякденне життя. За даними Міжнародного телекомунікаційного союзу, 2010 року у світі було 640 мільйонів осель, у яких проживало 1,4 мільярда людей, і в кожній був принаймні один комп'ютер; 525 мільйонів із цих домогосподарств та 900 мільйонів людей були підключені до інтернету. У Сполучених Штатах близько 90 мільйонів американських домогосподарств (80 % усіх США) мали комп'ютери та доступ до інтернету, і майже половина з них мали два або більше комп'ютерів удома; 70 мільйонів мали ігрову консоль, таку як *Wii*, *PlayStation* або *Xbox*; на 45 мільйонів домашніх господарств припало близько 96 мільйонів смартфонів і 7 мільйонів планшетних комп'ютерів. 60 % домогосподарств мали три пристрої з виходом в інтернет; чверть досліджених — п'ять.

Протягом звичайного дня ви надсилаєте та отримуєте в середньому 110 повідомлень. Ви перевіряєте свій телефон тридцять чотири рази, відвідуєте *Facebook* п'ять разів, витрачаєте принаймні пів години на лайкання та відправку повідомлень друзям. Як і для більшості людей, ваш смартфон є більше *кишеньковим комп'ютером*, аніж *телефоном*: на кожну годину, протягом якої ви розмовляєте з кимось, ви витрачаєте п'ять годин на пошук в інтернеті, перевірку електронної пошти, написання повідомлень, твіти та соціальні мережі. Компанія *Nielsen* і аналітичний центр *Pew Research Center* виявили, що американці проводять у середньому 60 годин на місяць, або 720 годин на рік, в інтернеті. Це еквівалент дев'яноста восьмигодинних робочих днів на рік. Двадцять із цих днів проводяться на сайтах соціальних мереж, тридцять вісім — за переглядом новинних сайтів,

на *YouTube*, у блогах тощо, а тридцять два — на роботу з електронною поштою. Якщо підтримка вашого онлайн-життя схожа на роботу, можливо, це так і є.

Збільшення кількості наших цифрових пристроїв та часу, який ми витрачаємо на них, є не лише кількісною зміною. Вона також якісна. Цифрові технології та послуги переплітаються з нашим повсякденним життям, подобається нам це чи ні. Як сказав інженер із Кремнієвої долини: «Комп'ютери були частиною мого повсякденного життя. Тепер вони є частиною моєї щоденної *миті*». Навіть досвідчені користувачі *Google* та *Facebook* відчують зміни. Як і багато хто з нас, вони усвідомлюють, що інформаційні технології відіграють усе більшу роль у випадкових і необхідних речах, які ми робимо для підтримки нашого будинку, сімейного та соціального життя. Люди, які проводили цілий день за комп'ютером, раніше називалися хакерами. Сьогодні це кожен із нас.

Цифрове життя може бути чудовим, але воно також має свою ціну. Знання про все, чим кожен із нас ділиться, може стати непереборним і всепоглинаючим — це не просто обсяг фактів, а й обов'язок залишатися на вершині цього знання. Це ваші друзі (або «друзі»), і якщо ви не будете продовжувати слідувати за тим, чим вони діляться, ви можете пропустити щось. Маленький сигнал від нового текстового повідомлення або з електронної пошти — приємна справа. Але на вас також може чекати розчарування, коли ви тиснете «Оновити», а там нічого немає.

Іноді проблема виявляється більшою. *Важко* лишатися сфокусованим, коли всі потребують вашої уваги, а світ — як і ваші друзі — жбурає у вас постійний потік відволікальних подразників. Легко відволіктися від роботи на щось одне, потім на щось інше, але важко потім по-справжньому завершити завдання, яке розпочали. Недавні опитування та польові дослідження виявили, що більшість працівників мають лише від трьох до п'ятнадцяти хвилин безперервного робочого часу

на день, і вони проводять принаймні годину на день — п'ять повних тижнів на рік — відволікаючись, а потім повертаючись до завдання. Кожна маленька річ, на яку ви реагуєте, здається нагальною і дає вам відчуття занятості, хоча у вас і закрадається підозра, що всі втручання та накладання змушують вас працювати менш продуктивно. Але коли кожен здається безперервно зайнятим, перевантаження — це почесна відзнака; надто важко працювати — це нова норма. Багатозадачність змушує вас відчувати, що ви працюєте, навіть якщо це непродуктивно.

Організації платять високу ціну за хронічне відволікання своїх співробітників. У 1996 році в масштабному опитуванні менеджерів дві третини вказало, що постійне відволікання та інформаційне перевантаження впливають на якість їхнього життя. Згідно з більш пізніми дослідженнями, у 2010 році інформаційне перевантаження вилізло для підприємств США у близько 28 мільярдів годин витраченого часу та 1 трильйон доларів США. Це був рік, коли валовий внутрішній продукт країни становив 14,6 трильйона. Пересічний працівник витрачає пів години на добу на виявлення несправностей у пристроях або вирішення проблем із мережею. Протягом року п'ятнадцять робочих днів витрачається на комп'ютерні проблеми.

Постійні шуми, необхідність триматися в нескінченному потоці інформації і зусилля, спрямовані на те, щоб розділити й поширити свій час і увагу, починають приносити збитки. Важко утримувати концентрацію, коли вам це справді потрібно. Ви дочитуєте сторінку й не завжди пам'ятаєте, про що йшлося на початку. Ви не лише не зможете повернутися до цього завдання, яке почали годину тому, але вам доведеться докласти всіх зусиль, аби взагалі пригадати, чим же ви займалися. Ви забуваєте речі зі списку покупок, складеного в пам'яті. Вдома часом ви йдете в кімнату, аби щось зробити, і забуваєте, що хотіли, до того як доходите.

А зараз уявімо собі інший понеділок.

Ранок понеділка. Ви тягнетесь до тумбочки, хапаєте свій смартфон і вимикаєте будильник. Ви одразу не перевіряєте свою пошту чи онлайн-новини. Після кількох місяців спостережень за власним настроєм під час цієї автоматичної дії ви зрозумієте, що матимете кращий день, якщо почекаєте. Крім того, ви просто захочете побути трохи більше часу офлайн. Пізно ввечері в суботу після налагоджування кавоварки ви поставите телефон на беззвучний режим і покладете ноутбук і планшет в ящик столу. Шість днів на тиждень ви підключені. Тепер же ви з кількома друзями проводите неділі абсолютно аналогово. Ви можете вирушити в піший похід, готуєте; дехто з друзів знову відкрив для себе в'язання та живопис. Ця неділя — для випічки та читання. Через кілька годин, проведених на ринку, витрачених на відмірювання та змішування, у вас готові тістечка до кави, які додають сили дочитати свіжий роман на вісімсот сторінок, автор якого засяяв на літературній сцені Брукліна.

Коли ви перевіряєте пошту на телефоні, то відкриваєте програму, а потім кладете телефон на стіл екраном донизу і п'єте каву. Це невеличкий акт опору. Ви ніби кажете: *«Я звернуся до тебе, коли сам вирішу»*. У папці *«Вхідні»* небагато повідомлень, навіть через тридцять шість годин: ви вимкнули всі сповіщення, скасували підписку на всі розсилаки, окрім кількох найбільш цікавих, і застосували агресивний набір фільтрів, які відсортовують несуттєві повідомлення з вашої внутрішньої пошти, перш ніж ви їх побачите.

На роботі ви повинні цілком поринути в роботу, незалежно від нагальних потреб колег. Так, важливо бути чуйним, але гарячкове прохання не тотожне високопріоритетному, і у вас є робота. Тож ви вимикаєте телефон і запускаєте програму, яка блокує доступ до інтернету. Впродовж двох годин ви не відволікаєтесь ні на що, ви також не маєте можливості для самовідволікання:

електронна пошта, *Facebook*, *Pinterest*, *Amazon*, ваші колеги — всі вони повинні зачекати. Якщо співробітники потребують чогось, вони знають, де вас знайти, але змусивши людей докладати певних зусиль заради привернення вашої уваги, ви відфільтруєте тих, хто хоче вашого часу, але насправді його не потребує.

Тепер у вас є одне завдання, до якого ви ставитесь, як до гри: пишете багато слів або багато коду, долаєте ці численні облікові записи. І вже через деякий час ваш розум входить у колю. Ви відчуваєте себе трохи схожим на джазового барабанщика: цілком залучений у процес, відповідальний за свою партію і не робить жодного зайвого руху.

Через дві години ви знову вмикаєте все. Дивно, скільки ви можете зробити, коли зосереджуєтесь на одній меті. Часто це також включає в себе багатозадачність, але вона своєрідна, бо сходиться в одній точці, а не тягне вас вусібіч.

Увечері ви даєте собі пів години, аби проглянути, що роблять ваші друзі на *Facebook* і *Twitter*. Іноді ви чистите свій список друзів. Ваша стрічка новин менш захарачена, бо ви обережніші у виборі тих, на кого звертаєте увагу. В реальному житті коло друзів звужується й розширюється, і кількість часу, який ви можете присвятити людям, постійно змінюється. Ви пишете менше повідомлень і рідше виходите на зв'язок, намагаєтесь публікувати речі, як слід сформовані та продумані. Ви не маєте на меті бути помітним або накопичити багато фоловерів.

Бути онлайн означає мати змістовні контакти з людьми, економити увагу та поважати думки друзів, а не вбивати час або поринати у вир засобів масової інформації з любові до процесу як такого. У цілому, ви намагаєтесь використовувати інформаційні технології настільки вдумливо, наскільки це можливо. Спостерігайте за тим, що робите. Погляньте, як різноманітні практики впливають на вашу продуктивність і настрій, а потім використовуйте

кращі з них і відмовтесь від застарілих. Але якщо все йде добре, ви можете вимкнути розумову камеру, відчути, як пристрій перетворюється з інструмента на ваше продовження й повністю поглинається вами в цей момент.

Використання технологій у такий спосіб — інакше кажучи, за допомогою практики споглядального комп'ютерингу — вимагає розуміння і застосування чотирьох принципів.

По-перше, **наші відносини з інформаційними технологіями надзвичайно глибокі та виражають унікальні людські можливості.** Іноді здається, що технологія загрожує скинути нас до рівня страшних, бездушних людей-машин, кіборгів, як Борг і Термінатор. Але, як стверджує філософ та вчений-когнітивіст із Единбурзького університету Енді Кларк, насправді ми є «природними кіборгами», у постійних пошуках розширення можливостей наших тіл і пізнавальних здібностей за допомогою технологій. Фактично краще не розглядати розум як щось обмежене мозком або навіть тілом; корисно думати про себе як про «розширений розум» (якщо користуватися термінологією Енді Кларка та Девіда Челмерса), що складається з частин, які накладаються і пов'язують між собою мозок, органи чуття, тіло та об'єкти. Я стверджую, що сьгоднішні інформаційні технології завдають нам болю, але не тому, що витісняють наші звичайні когнітивні здібності, які завжди були гнучкими та мобільними, а тому, що вони часто погано розроблені та бездумно використовуються; вони, як кінцівки, які не піддаються контролю.

Друга велика ідея полягає в тому, що **світ став місцем, яке все більше відволікає, й існують рішення для того, аби повернути розширений розум під свій контроль.** Простори для споглядання зникають так само швидко, як тропічні ліси, робота й життя стають усе більш нестримними, а сучасні технології висувають виклики нашої здатності концентруватися. Але людям завжди доводилося мати справу з відволіканням та недостатнім

фокусуванням — і протягом тисячоліть вони займаються вдосконаленням технік, які спрямовані саме на це. Погляньмо на Азію. Буддійська й тантрична медитація, японський дзен, корейський сон і йога — всі ці філософії розвинулися з метою приборкати розгублений, балакучий, недисциплінований розум мавпи. Неврологи, психологи й терапевти спостерегли, що практика медитації може сильно вплинути на мозок; вона може покращити фізичні здібності та допомогти вирішити безліч психологічних проблем. Споглядальні практики пропонують більше, ніж просто спосіб керувати розумом мавпи або приборкати нав'язливу багатозадачність. Вони також можуть бути адаптовані, аби дозволити вам відновити контроль над своїм розширеним розумом.

Третя велика ідея полягає в тому, що **необхідно споглядати технологію**. Ви повинні уважно подивитися на те, як взаємодієте з інформаційними технологіями та що думаєте про ці взаємодії, щоб зрозуміти, як розвивається і працює ваш розширений розум. Наші взаємодії з інформаційними технологіями — із зовнішнім охопленням нашого розширеного розуму — формуються за рахунок різних факторів: конструкцій пристроїв та інтерфейсів, способів і контекстів, в яких ми використовуємо пристрої, а також когнітивних моделей взаємодії і нас самих. Ці моделі часто містять недосліджені припущення про те, як працюють інформаційні технології і як працюємо ми, що отримуємо і чи зазнаємо від них шкоди.

Четверта велика ідея полягає в тому, що **ви можете змінити свій розширений розум**. Розуміння розширеного розуму, краще знання того, як вибрати та використовувати технологію, ознайомлення зі споглядальними практиками дають змогу знайти способи спокійніше та цілеспрямованіше використовувати інформаційні технології. Це допомагає бути більш потужними у випробуванні вашого розширеного розуму і більш поміркованими у цьому процесі. Розуміючи, як усі частини

приспосовуються одна до одної, ви можете бути споглядальними за допомогою технології і в процесі повернути вашу здатність справлятися з викликами, мислити глибоко й бути креативними.

Споглядальний комп'ютинг — це не просто філософська ідея. Це теорія і практика. Це тисяча маленьких методів, вивірених звичок, які базуються на чотирьох принципах. Рекомендації для перевірки електронної пошти так, що це не відволікає. Правила використання *Twitter* і *Facebook*, які заохочують до вдумливості й доброти. Шляхи володіння — буквально *володіння* — смартфоном, щоб він менше керував вашою увагою. Техніки спостережень та експериментів із використанням технологій. Методи відновлення здатності фокусуватися.

Інформаційні технології настільки поширені, вони настільки стали частиною роботи й домашніх справ, так надійно вбудувалися в сучасне життя, що важко розібратися, чому саме дати рішучу відсіч у першу чергу. Гарний вибір — розпочати з того, з чого починаються більшість споглядальних практик. З дихання.

ДИХАЙТЕ

Перш ніж продовжити читати, візьміть свій смартфон, *iPad* або ноутбук і перевірте електронну пошту. Ймовірно, це те, що ви робите кілька разів на день; для багатьох із нас це майже рефлекс, і ми навряд чи замислюємося про це. Експерти з підвищення продуктивності рекомендують перевіряти електронну пошту лише певну кількість разів на день, але більшість звертаються до сповіщувача в меню комп'ютера або натискають кнопку «Отримати пошту» щокілька хвилин. Це автоматична, нервова звичка, така як і поглядати на годинник. Комп'ютери автоматизують діяльність і перевіряють нас по кілька разів на годину. Якщо у вас є сповіщення, запущені на декількох пристроях та в кількох облікових записах електронної пошти, то вони можуть щодня відображати сотні взаємодій із вашими повідомленнями у вхідній пошті.

Отже, перевірте свою пошту. Але цього разу не думайте про повідомлення, які можуть чекати вас у вхідній папці, або про те, що ви насправді мали відповісти на ці повідомлення ще минулого тижня. Спробуйте не відпускати свої думки в мандри. Замість цього зверніть увагу на себе. Спробуйте поспостерігати за тим, що робите. Подивіться, як комп'ютер реагує на вас і як ви реагуєте на нього.

Зокрема, зауважте, як ви дихаєте. Чи затримали дихання? Цілком імовірно, що ви зробили саме так, і ця маленька несвідома звичка — вікно у великий світ небажаних наслідків. Це показує, як безтілесна передача інформації, яка, на нашу думку, не має нічого спільного з фізичним світом, насправді має тілесний, фізичний вимір. Це показує, що ми насправді не використовуємо інформаційні технології, як велосипедні насоси, елеватори чи салатні щипці; технології перетворюються на розширення нашого розуму й спогадів. Вони сплітаються з нами.

Лінда Стоун, консультант із технологій, письменниця й колишній виконавчий директор компаній *Apple* і *Microsoft*, — людина, котра вигадала термін «*безперервна часткова увага*», що описує спосіб, у який людина розподіляє свою увагу між кількома пристроями, ніколи не віддаючи жодному з них своєї цілковитої уваги. У 2008 році вона помітила, як затамовує подих, перевіряючи електронну пошту. Спостерігаючи за людьми в кафе та на конференціях, запитуючи друзів та проводячи неофіційні опитування, вона виявила, що багато людей тамують подих, коли перевіряють повідомлення.

Стоун назвала це феноменом поштового апное. Цей термін — гра слів, побудований на терміні сонне апное — проблемі з диханням, яку викликає або фізична перешкода в дихальних шляхах, яка унеможливає проникнення повітря в легені, або нездатність мозку давати відповідний сигнал легеням. У людей із сонним апное може зупинитися дихання сотні разів за ніч, іноді на цілу хвилину. Це, як правило, не фатально, але може спричинити стомлюваність та призводити до погіршення когнітивної діяльності й навіть до таких фізичних проблем, як ожиріння та серцево-судинні захворювання.

Поштове апное, ймовірно, більш поширене, аніж апное уві сні. Десять від 100 до 350 мільйонів людей у всьому світі мають сонне апное; у Сполучених Штатах його

вважають таким же поширеним захворюванням, як хвороба серця, клінічна депресія або алкоголізм. Але приблизно два мільярди людей у всьому світі, майже третина населення Землі, користуються комп'ютерами. Близько двох мільярдів мають швидкісний інтернет. Удвічі більша кількість людей має мобільні телефони.

Не варто думати, що поштове апное має для нас такі ж погані наслідки, як і сонне. Стоун стверджує, що затримка дихання під час перевірки пошти запускається рефлексом «бийся або біжи». Цей стан відображає тривогу, яку відчуває багато хто з нас, коли перевіряє нові листи, адже не знає, які нові пожежі зараз доведеться гасити або які проблеми нагально вирішувати. Ми бачимо варіанти цієї ситуації також в інших електронних взаємодіях: наприклад, коли ви чекаєте критичного текстового повідомлення або коли несподівано потрібно оновити драйвер принтера, щоб надрукувати документ, необхідний для зустрічі, яка почнеться за кілька хвилин.

Поштове апное — це вид хронічного стану, який може зробити життя людини трохи неприємнішим, а саму цю людину неприємною для інших. Зрештою, ті шість мільярдів пристроїв, які змушують нас усіх трохи хвилюватися, пов'язують нас одне із одним. Але ми заледве усвідомлюємо проблему.

Поштове апное кидає світло на важливий, але зазвичай непомітний параметр у наших взаєминах із інформаційними технологіями: наскільки міцно наш розум, тіло й технології можуть сплестися. Раніше дослідники вірили, що розум і свідомість випливають із когнітивних функцій головного мозку. Але оскільки стало відомо більше про те, як працює мозок і як розум реагує на нові технології, деякі філософи та вчені-когнітивісти почали стверджувати, що межі між розумом і тілом, і навіть між розумом, тілом та інструментами й оточенням — досить нечіткі. Вони переконують, що неправильно думати про розум як про щось, що є мозком. Точніше, вони

пропонують модель розширеного розуму, який складається з мозку, тіла, пристроїв і навіть соціальних мереж. Теза про розширений розум приводить до того, що ми повинні розуміти пізнання або мислення як щось таке, що може статися будь-де в цій системі; людина інтервалізує деякі пізнавальні функції в пам'яті або у своїй підсвідомості, інші ж передає зовнішнім технологічним ресурсам або використовує комбінацію пам'яті й пристрою задля досягнення мети. Навіть щось таке просте, як читання, виявляється надзвичайно складним балетом несвідомої обробки та свідомої дії, які координуються через усе тіло, книжку, очі та руки.

Ното sapiens (людина розумна) має дуже тривалу історію сплетіння з іншими формами; взаємодія з технологіями змінює роботу наших органів та впливає на мислення. Це дозволяє розширювати наші фізичні та пізнавальні здібності, робити те, що ми не можемо здійснити лише за допомогою тіла, виконувати завдання більш ефективно, легко або швидко; досягати тієї майстерності, яка дозволяє нам цілковито поринути в роботу. Ця взаємодія розтягує схему тіла, несвідому психічну карту, яка показує, де закінчується тіло й починається зовнішній світ. Ось чому загальне твердження на кшталт «мій iPhone — це ніби частина мого мозку» фактично виражає певні глибокі істини.

Термін «сплетіння» увібрав у себе кілька явищ, які вчені та філософи вивчали окремо. Я віддаю перевагу саме терміну «сплетіння» з кількох причин. Термін «розширений розум», впроваджений філософами Енді Кларком та Девідом Чалмерсом, здається трохи самопевним. Розширення пізнавальних здібностей або пам'яті звучить як щось однозначно чудове. Ми ж потребуємо терміна, який визнає, що деякі внутрішні взаємодії з технологіями менш схожі на розширення й більше — на обмеження. Нам також слід визнати, що навіть найбільш позитивні розширення мають ціну; ніщо в наших

взаєминах із інформаційними технологіями не є абсолютно позитивним чи негативним.

Сплетіння також передбачає певний ступінь складності й неминучості. Ми, природно, поширюємо наші пізнавальні можливості на наш мозок і на безліч пристроїв, і всі ми використовуємо технології для розширення наших фізичних можливостей. Це те, що ми робимо не-свідомо майже з моменту народження. Ми приклеєні до наших пристроїв. Але ви *можете* обрати, чи бути заплутаним у ваших пристроях, як муха в павутині, чи переплетеним із ними, як нитка в канаті. У другому варіанті створюється сильніше ціле порівняно з його окремими частинами. Ну а доля мухи вам відома.

Поняття *сплетіння* може звучати як трансгуманістична фантастика, як річ, що веде до мрій про завантаження людської свідомості в комп'ютери. Звичайно, є багато людей, які б лише порадили зникненню меж між людьми та машинами. Футурист і винахідник Рей Курцвейл, наприклад, передбачає майбутнє, в якому роботи та штучний інтелект будуть такі ж розумні, як і люди, наномасштабні роботи вмітять відображати кожен атом у мозку, і людство перейде від єдиної свідомості в голові кожної людини до суцільного розуму, розподіленого між тілами, роботами та «хмарою» (*Cloud*). Але люди *вже* говорять про інформаційні технології так, ніби вони є розширенням їх самих. Користувачі часто описують свої мобільні пристрої як частину себе; вони також говорять про себе, як про «залежних» від інтернету.

Популярність цієї метафори підтверджується парою розвідок, проведених дослідниками з Мерілендського університету. У 2010 та 2011 роках вони залучили до експерименту учнів коледжів із десяти країн, які мали залишатися офлайн і подалі від усіх засобів масової інформації протягом двадцяти чотирьох годин. Позбувшись телефону, багато хто з учасників повідомляв, що відчуває, ніби йому бракує якоїсь частини. «Я тягнувся до своєї

кишені разів тридцять, щоб витягнути віброуючий телефон, якого там не було», — сказав один із американських студентів. Учасник із Китаю висловив це так: «Я просто люблю торкатися мого мобільного телефону руками, це дає мені відчуття повноти». Один британський студент, зі слів дослідника, «реально вимагав у мене телефон і перевіряв мої кишені що п'ять хвилин», а інший описав це як «дуже дивне відчуття того, що телефон не пов'язаний постійно із моєю рукою». Багато хто повідомив про відчуття похмілля. «Цей день буквально складається з боротьби і страждань!» — кинув один китайський студент, а інший сказав: «Через двадцять дві години, живучи без будь-яких засобів масової інформації, можу сказати без перебільшення, що я був майже в істеричі». Один американський студент повідомив, що «відчував себе наркоманом, якого тіпає від смаку інформації», а інший, що «[я] потребував електронну “дозу” і що перебування в режимі офлайн «буквально здавалося якимось похміллям». Британський студент прямо визнав: «Я наркоман. Я не потребую алкоголю, кокаїну чи будь-якої іншої руйнівної форми соціальної розбещеності... ЗМІ — мій наркотик, без нього я розгублений». Психологи в Сполучених Штатах наразі сперечаються, чи визнавати інтернет-наркоманію (термін, уперше використаний у науковій літературі наприкінці 1990-х років) медичним станом, як і алкоголізм.

Роздуми про розширений розум і сплетіння допомагають зрозуміти, що поставлено на карту, коли наші відносини з інформаційними технологіями погіршуються. Оскільки пристрої перетворюються з інструментів, які ми використовуємо на роботі чи в класі, на такі, з якими ми живемо. Вони глибше інтегрувалися в наше життя, і їхня можливість впливати на форму та діяльність нашого розуму зростає. Коли пристрій працює не так, це не просто незручність. Ви відчуваєте, що несправний пристрій є частиною вас і водночас чимось поза вашим

контролем. Це як кінцівка, яка не підкорюється вашим командам. Проблема з надто великою кількістю пристроїв на сьогодні полягає не в тому, що вони занадто привабливі або викликають звикання. Проблема в тому, що вони погано розроблені.

Знання того, що таке сплетіння і як воно працює,— великий крок до використання комп'ютерів у більш споглядальний спосіб. Ми не можемо почати налагоджувати кращі стосунки з нашими пристроями, поки не буде чіткого уявлення про те, що таке «краще». Сплетіння вчить нас, що не слід боятися стати занадто залежними від технологій. Протягом усієї історії *Homo sapiens* була невіддільною від технології. Наші людиноподібні предки вперше використовували каміння як інструменти близько двох із половиною мільйонів років тому; ручна сокира ашельської культури раннього палеоліту, заточений двобічний інструмент, який вимагає значної майстерності, був винайдений близько 1,8 мільйона років тому і, в різних своїх варіантах, залишався одним із найцінніших предметів наших предків більше мільйона років. (Я тримав у руках сокири віком близько мільйона років, у яких досі було гостре лезо. Уявіть собі, що якась сучасна технологія живе мільйон років, не говорячи про те, щоб при цьому бути актуальною і корисною.)

Люди ніколи не жили у світі без інструментів, і використання інструментів людиною еволюціонувало в поєднанні з біологічними та когнітивними інноваціями. Мозок наших предків — особливо фронтальні долі — різко збільшився у той період, коли вони почали робити й використовувати інструменти. Це неврологічне розширення допомогло нашим предкам розвинути абстрактне мислення — про те, як використовувати об'єкти, пам'ятати їхнє призначення й передавати ці знання іншим. Виготовлення кам'яного знаряддя на землях, багатих на каміння, з метою використання його для полювання або рибальства на інших територіях, також

є першим свідченням того, що наші предки планували своє майбутнє.

Зовнішні особливості людиноподібних видів також змінювалися разом із використанням інструментів. Розвиток прямоходіння дозволив рукам наших предків зосередитися на обмацуванні та хапанні, а не на ходьбі. А це, відповідно, уможливило пристосування попередника людини розумної до інструментів. Еволюція відбирала тих, у кого були коротші пальці рук і нігті замість кігтів. (Недавні дослідження показали, що мавпи не здатні робити ручні сокири та інші кам'яні інструменти, тому що їхні зап'ястя малорухливі, а пальці надто короткі.) Однак ці еволюційні зміни також зробили людей більш залежними: ми потребували засобів для полювання та боротьби, а також таких матеріалів, як шкура звірів — для захисту тіла від пошкоджень.

Протягом останніх кількох тисяч років люди з'їли більше м'яса, ніж горили або шимпанзе, але наш вид не розвинув гострих зубів або неймовірної швидкості, як інші хижаки. Насправді, хоча м'ясо й стало основним продуктом нашого раціону, людські зуби та щелепи стали *слабшими*. Чому? Зуби не розвинулися, тому що немає потреби відривати живу плоть від здобичі на бігу. Еволюція добирала зуби, які б дозволили людям більш ефективно споживати *приготоване* м'ясо. Люди вбивали тварин за допомогою таких технологій, як списи й пастки, а потім готували м'ясо на вогні. Також у нас значно менше шерсті, ніж у наших двоюрідних братів-приматів, а ще ми ходимо і балансуємо по-різному, а це дозволяє нам використовувати дві інші стародавні технології: одяг і взуття.

Людське тіло сформувалося у світі, де стріли, списи, пастки й ножі стали технологічним еквівалентом убивчих щелеп і масивних задніх ніг. Люди змогли покласти на вогонь, аби пом'якшити й стерилізувати їжу. Технології змінили навколишнє середовище та дієту людства, і це має відбиток у нашій еволюції.

Доказова база пізнавального сплетіння обмежена, оскільки археологи шукають їх набагато коротший період, ніж треба, а фізичні докази пізнавальних змін ефемерні. Одна форма, яку ми можемо простежити за останні дванадцять тисяч років,— це відкриття, вирощування та використання психоактивних препаратів.

У своєму природному стані рослини кока й кат є стимуляторами низького рівня, і вони, ймовірно, до певної міри допомагали людям, для яких їжа та одяг були новинками, ігнорувати голод і зберігати пильність під час тривалого полювання. Наркотики стали більш сильними та «витонченими» з появою цивілізації, торгівлі, міграції та імперської експансії. Палеоботанічні джерела старого світу (наприклад, мікроскопічні органічні рештки й збережене насіння) та артефакти на кшталт церемоніальних кубків та печей для обпалювання дозволяють припустити, що близько 10 000 року до н. е. народи Азії вживали плоди бетельної пальми як стимулятор. Ефедрата коноплі (канабіс) культивувалися китайськими фермерами до 4000 року до н. е., коли їхні європейські побратими захопилися вирощуванням опію. Через дві тисячі років нікотинові й лужні галюциногени використовувались на Близькому Сході та в Європі. Канабіс поширювався маршрутами караванів із Китаю до Середньої Азії та Індії, а звідти до Африки, а опій рухався у зворотному напрямку, в Азію та на Близький Схід.

У стародавній Америці були поширені «рослини богів» і ритуали для досягнення змінених станів свідомості. Андські народи готували ритуальні напої, виготовлені з галюциногенного кактуса із Сан-Педро з 1300 року до н. е., а кока й багата на кофеїн гуаяуса вирощувались і обмінювались від, як мінімум, 500 року н. е. Аяуска, «вино душ», було популярне на Амазонці. У Карибському басейні й навколо нього широко використовувався нюхальний тютюн під назвою *йопо*; у малих дозах він діє як стимулятор, а от у високих стає галюциногеном.

Центральна Америка, з її багатими тропічними лісами, була справжньою фармацевтичною лабораторією. Племя майя, які населяли землі сучасної Гватемали, використовували «священні гриби», подібні до *теонанакатля*, ще у 500 році до н. е., а шамани в мексиканському районі Оахаки розробили ритуали, в яких використовували пюре з грибів, ололуїкві (різновид беладони), а також мескалін з 100 року н. е.

Інші сплетіння розвивалися у зв'язку з одомашненням тварин і розвитком сільського господарства, зростанням міських поселень та розвитком складних суспільств. Налагодження торгівлі з віддаленими територіями та поява розгалужених політичних утворень відкрили необхідність надійного зв'язку та обліку, що стимулювало розвиток та використання письмової літератури в Азії, Центральній Америці та на Близькому Сході. Письмо підтримувало соціальні ініціативи безпрецедентної складності, а також мало потужний вплив на людський розум. Як висловився Вальтер Онг: «Письмо — це технологія, яка реструктурує думку».

Читання пов'язує між собою зони мозку, які розвивалися, для різних цілей, але об'єднуються навколо проблеми розпізнавання та розшифрування текстів.

Письмо також втілює ідеї, уможливаючи для людей процеси абстрагування та аналізу понять такими способами, які в неписьмених культурах складно реалізувати. Наприклад, розквітові грецької філософії й науки передувало широке поширення грамотності в містах на грецькому материка та в колоніях на території сучасної Туреччини. Грамотність підтримала розвиток більш розширених і складних форм аргументації, побудованих на ширшому колі джерел. Письмо дало можливість людині поглянути збоку й дослідити, як автори аргументують, проаналізувати риторичну та логічну, використану ними. З цього моменту навіть розмовна мова носила відбиток когнітивних установок, підтримуваних письмом.