

ЗМІСТ

ВСТУП:	5
1.	Аргументи на користь нудьги
2.	27 Про що ми говоримо, коли говоримо про нудьгу
3.	53 Цифрове перевантаження
4.	87 Геть з очей
5.	117 Створення спогадів
6.	135 Задурманені застосунками
7.	177 Зосереджена творча праця
8.	211 Поверніть собі диво
9.	235 Блукання
подяки	263 Ви неординарні
покажчик	289
	293

ВСТУП

АРГУМЕНТИ НА КОРИСТЬ НУДЬГИ

Мій син і *iPhone* народилися у червні 2007 року з різницею в три тижні. Я радше прихильниця версії 2.0, тож купувати новий гаджет не поспішала. До того ж я мала нагальніші проблеми: моє вкрай нещасне немовля було змучене кольками. Я годинами катала його у візочку, бо тільки так його можна було заспокоїти й приспати. Ми проходили десь по 15–25 кілометрів на день. Ці прогулянки були мовчазними, бо для того, щоб мій малюк проспав довше ніж п'ятнадцять хвилин, довкола мала панувати цілковита тиша. Тобто я не мала змоги ані потеревенити по мобільному, ані взяти кави в кіоску, ані навіть просто на лавці посидіти. Зайві післяпологові кілограми швидко зникли, але так нудно мені ще ніколи в житті не було.

Спочатку я була зла, спантеличена й засмучена. Типова історія для мого покоління: за одну разючу мить міська жінка перетворюється з фахівчині на монашку-відлюдницю. Раніше я була телепродюсеркою міжнародних новин, тож завжди крутилася в центрі надзвичайних ситуацій, де б вони не сталися. Я мчала на місце аварії «Конкорда» чи до підпаленого парламенту в Белграді. Дванадцять років я провела в бурхливому світі новин, а у вихідний могла весь день провалитися на дивані, гортаючи новий випуск *The New York Times* чи свіжий роман.

Коли я завагітніла першою дитиною, то уявляла, як ми з Джошем — моїм чоловіком, так само журналістом і любителем пригод, — подорожуємо світом із малим за плечима і продовжуємо досягати неймовірних успіхів у роботі. Яка іронія! Якби ж я знала! Народження сина Кая стало для мене тим ще болючим копняком. Я почувалася дуже самотньою і як ніколи втомленою. Який там *The New York Times*? Який новий роман? Між годуванням немовляти й розвантажуванням посудомийки мене вистачало хіба що на статті про знаменитостей із *Us Weekly*.

Проте за кілька тижнів марафонів із візочком дещо змінилося. Я не лише зловила ритм, а й почала помічати у своєму районі те, на що ніколи раніше не зважала. Ліпнина карнизів і гаргульї на будинках стали моїми найкращими друзями. Я перетворилася на експертку з візерунків сусідських клумб. Я навіть вивчила напам'ять усі тріщини й горбочки на хіднику! Змирившись із необхідністю ходити

без упину, я почала цінувати відсутність конкретного маршруту. (Скільки б я віддала за можливість безцільно поблукати вулицями раніше, коли ночами засиджувалася в офісі!) І головне — я досягнула, що таке справжнє злиття матері й дитини. Щоб повністю налаштуватися на хвилю цієї дивовижної нової істоти, яку я сама ж породила, я мусила сповільнитися. І цей спершу некомфортний темп докорінно мене змінив.

З часом кольок ставало все менше, і вже скоро заспокійливі для нас обох дні блукань скінчилися. Я повернулася до роботи, і якщо раніше життя здавалося мені активним, то це просто тому, що я не розуміла значення цього слова. Кілька наступних років промчали в особистій і професійній метушні. Я готувала матеріали про технології та бізнес для *Reuters*, а згодом — для громадської радіостанції Нью-Йорка *WNYC*; написала першу книжку (посібник зі створення відео для неприбуткових організацій та бізнесу); народила дочку Сораю.

У 2013-му, після того як я закликала *WNYC* приділяти більше уваги активному розвитку нью-йоркської сфери технології і протягом шести місяців щотижня готувала спеціальні випуски на цю тему, мені запропонували роботу мрії: вести власне щотижневє радіошоу й подкаст про людський бік технологій.

Керуючи передачею, яка зрештою отримала назву «Нотатки для себе», я була на коні. Мені випала нагода створити осмислений і цікавий продукт на

актуальну тему для сприйнятливої аудиторії. Такий шанс отримуєш раз у житті! У мене ще не було відповідальності й можливостей такого рівня. Я знала: якщо провалюсь, другого шансу вже не буде.

Я взяла високу планку. Довкола були розумні, кмітливі люди — мені не бракувало захопливих історій і чудового відгуку публіки на них.

А тоді я зайшла в глухий кут. Точніше, врізалася в нього. Колись у мене був письменницький ступор, і довелося добряче попрацювати, щоб із ним впоратися. Але цього разу все було інакше. Порожнеча. Просто... ніщо. І це жахало.

Авжеж, частково проблема полягала в тиску, що супроводжував цей неймовірний шанс. Коли прагнеш зробити все якнайкраще, буває дуже важко. Однак тут було ще дещо.

Мій мозок був втомлений. Виснажений. Чому? Так, я жонглювала материнством, шлюбом і кар'єрою в одному з найметушливіших міст світу. Але справа була не лише в цьому. Щоб зрозуміти, що ж зі мною відбувається, я почала уважно спостерігати за власною поведінкою. І, правду кажучи, отримала невтішні висновки. Розкинувши мізками, я усвідомила, що кожна мить мого життя чимось заповнена і що мій головний спільник у цьому — телефон.

Я вже давно змінила стару розкладачку на смартфон і, схоже, тепер віддавала йому кожну вільну хвилину. На платформі метро, у черзі за кавою, чекаючи на сина після занять у садочку — я постійно була втягнута у якийсь інформаційний обмін.

Дивилася прогноз погоди, оновлювала *Twitter*, відповідала на електронні листи. Замість впасти в ліжку й вимкнути світло після виснажливого дня, я запускала *Two Dots* — гру в кульки, на яку мимоволі «підсіла». Мій смартфон був засобом не зв'язку, а втечі від світу. Гортання стрічки *Twitter* вбивало час у довгих поїздках. Нав'язливе оновлення календаря давало відчуття продуктивності. Моє життя набирало обертів, і разом із цим зростало використання інформаційних технологій. Мозок був увесь час зайнятий, але розум нічого не робив із усією тією інформацією, яку постійно споживав.

Я намагалася зрозуміти, коли ж до мене раніше навідувалися мої найкращі ідеї. І згадала про час, проведений із Каєм. Протягом тих довгих, самотніх прогулянок без гаджетів я каталогізувала все, що бачила, а також оглядала професійні вміння, набуті за попередні п'ятнадцять років. Як і мої звивисті маршрути, це було не свідомим вибором, а радше внутрішньою мандрівкою своєю попередньою кар'єрою й роздумами про те, як краще далі вчинити зі своїми робочими навичками. Я відпускала свій розум у вільний політ. Подумки зазірала як до незатишних і темних місцин, так і до дивовижних і чудернацьких.

Озираючись на досвід того безладного періоду життя, я побачила зв'язок між браком стимулів — тобто нудьгою — і розквітом творчого драйву. Все раптом стало таким очевидним, бо ж цикл технологічних інновацій прискорився саме тоді, коли

моє життя рвонуло вперед. У проміжку між народженням мого сина і його першими кроками ми побачили, як мобільні технології змінили спосіб викликати таксі, замовляти їжу, знаходити пару. Базові соціальні навички, які десятиліттями залишалися тими ж, раптом зазнали радикальних змін. А тоді, за шість місяців, з появою нової операційної системи, сталися нові зміни. Моє життя не можна поділити лише на час до материнства й після. Воно водночас ділиться на до- і постмобільну епоху. І діти, і смартфони глибоко змінили мене.

Тож я запитала себе: «Чи можна пов'язати брак ідей із тим, що мені не буває нудно?».

ПЕРШИЙ ПРОЄКТ

«ВИМКНИ ГАДЖЕТ, УВИМКНИ ЖИТТЯ»

Ми живемо у безпрецедентний історичний час, коли за нашу увагу точиться постійна боротьба. З появою смартфонів і планшетів споживачі мобільного зв'язку щодня витрачають на гаджети в середньому дві години п'ятдесят сім хвилин, а також проводять одинадцять годин на день перед екраном. І хоча ми не знаємо, чи буде це згубним у перспективі, але знаємо, що технології змінюють нас (і незрозуміло, чи на краще).

Батьки дуже переймаються тим, як виростити здорових і впевнених у собі дітей у цифрову епоху. Якщо наші дітлахи постійно споживають різноманітну інформацію, як це впливає на їхню здатність

фантазувати, концентруватися, обмірковувати отриманий досвід, вирішувати, як застосувати цей досвід для досягнення майбутніх цілей, і розуміти, чого вони хочуть для себе, своїх стосунків і життя в цілому?

Те, як ми використовуємо свій мозок в епоху технологій, турбує не лише батьків. Це також має значні наслідки для бізнесу. Є докази того, що ми могли б працювати ефективніше, якби не сиділи постійно в мережі. Головний економіст Банку Англії стверджує, що відчуває ризик для напрацювання навичок, інновацій і для економіки в цілому, бо «швидко мислення може уповільнити зростання».

І як щодо впливу всього цього скролінгу, блакитного світла, обробки інформації на наше здоров'я? Достатньо витратити по кілька годин замість сну, граючи у *Two Dots* (як я, на свій сором), щоб дізнатися відповідь: іноді це розслабляє, але переважно — не дуже.

Моя творча криза породила стільки важливих запитань, що я з головою занурилася в спроби зрозуміти, що ж відбувається, коли ми постійно завантажуємо свій мозок і не даємо собі вільно поблукати думками. Я говорила з нейронауковцями й психологами-когнітивістами про «витання у хмарах» — чим зайнятий наш мозок, коли ми байдикуємо або ж не повністю зосереджуємося на завданні?

Може здаватися, що нескінченно складати випрану білизну — це майже нічого не робити. Але насправді в цю мить наш мозок дуже заклопотаний.