

ВСТУП

У швейцарському кантоні Санкт-Галлен, на північному березі Цюрихського озера, розташоване містечко під назвою Боллінген. Саме його в 1922 році обрав психіатр Карл Юнг, щоб побудувати там собі прихисток¹. Почав зі звичайного двоповерхового мурованого будинку, який назвав Вежею. Повернувшись з Індії, де поширена практика мати в будівлях приміщення для медитації, він додав до Вежі особистий кабінет. «У моєму прихистку я перебуваю віч-на-віч із собою, — говорив Юнг про цю кімнату. — Я тримаю ключі завжди біля себе, ніхто не заходить туди — хіба що з мого дозволу».

У книжці «Щоденні ритуали» (Daily Rituals) Мейсон Каррі на основі інформації про Юнга, здобутої з різних джерел, відтворює режим праці видатного психіатра в його Вежі. Каррі розповідає, що Юнг прокидався о сьомій ранку й після ситного сніданку безперервно писав дві години поспіль у своєму кабінеті. Післяобідній час він часто присвячував медитації чи довгим прогулянкам сільськими околицями. У Вежі не було електрики, тож коли сутеніло, світло йшло від оливних ламп, а тепло — від каміна. Спати Юнг лягав о десятій вечора. «Від початку я мав потужне відчуття спокою і відновлення у цій Вежі», — казав він.

Хоча боллінгенська Вежа й викликає аналогії з дачним будинком, із життя Юнга стає зрозуміло, що цей дім біля озера був побудований зовсім не для відпочинку. 1922 року, коли

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua^{7>>>}

психіатр придбав цю ділянку, він не міг дозволити собі відпустки. Лише за рік до того вийшла його книжка «Психологічні типи» (Psychological Types) — фундаментальна праця, у якій Юнг сформулював власну концепцію, закріпивши нею розбіжності з ідеями колишнього друга й наставника Зигмунда Фрейда. Його дискусія з Фрейдом у 20-х роках минулого століття була проявом неабиякої відваги. Для того щоб аргументувати власну позицію, викладену в цій монографії, Юнгу доводилося працювати не покладаючи рук: писати нові статті та книжки, які сприяли становленню *аналітичної психології* — так називався заснований ним новий напрям.

У Цюриху Юнг був постійно зайнятий — лекції, лікарська практика, консультації. Повсякденні клопоти забирали весь його час, не даючи можливості зосередитися на науці. Він хотів змінити наявне розуміння несвідомого, а це завдання вимагало ретельного обдумування, на яке Юнгу з його шаленим ритмом життя просто не вистачало часу. Тож у Боллінгені він усамітнювався не для відпочинку від своєї професійної діяльності, а для того, щоб досягати в ній нових висот.

Карл Юнг став одним із найвпливовіших мислителів ХХ століття. Його успіху сприяло багато чинників. Однак я хочу зупинитися лише на одному з них — на тому, наскільки наполегливо Юнг розвивав у собі навичку, яка, безсумнівно, відіграла основну роль у його досягненнях:

Це зосереджена робота — професійна діяльність за умов максимальної концентрації та напруження когнітивних здібностей. Така робота створює нову цінність і зміцнює наш творчий «м'яз». До того ж цей процес важко повторити.

Зосереджена робота дозволяє видобути максимум із наших здібностей на їхньому поточному рівні. Десятиліття досліджень у галузі психології та нейрології довели, що стан розумової напруги, коли людина повністю занурюється в роботу, сприяє зокрема покращенню її інтелектуальних здібностей. Саме зосереджена

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

робота як метод сприяла на початку ХХ століття розвитку такої складної науки, як академічна психіатрія.

Термін «зосереджена робота» мій. Карл Юнг навряд чи так називав цей метод, однак те, як учений працював у той період, доводить, що він прекрасно розумів його суть. Юнг побудував кам'яну вежу в лісі, щоб мати місце для зосередженої роботи. Щоб здійснити цей задум, йому були потрібні час, енергія та гроші. Крім того, це відвертало його від купи інших нагальних справ. Як зауважує Мейсон Каррі, регулярні поїздки до Боллінгену були здійснені в той час, який Юнг мав би витратити на роботу в клініці: «Попри велику кількість пацієнтів, яких він лікував, Юнг не соромився брати додаткові вихідні»². Зосереджена робота стала головною справою його життя, і це був непростий вибір, однак саме завдяки їй Юнгу вдалося зробити всі свої наукові відкриття³.

Якщо проаналізувати життя багатьох видатних людей різних епох, з'ясується, що здатність до зосередженої роботи була їхньою спільною рисою. Як і Юнг, але задовго до нього, Мішель де Монтень, французький письменник ХVI століття, працював у власній бібліотеці у південній вежі, яка височіла над мурами його французького замку⁴. Марк Твен написав більшу частину «Пригод Тома Соєра» в будиночку на фермі «Кваррі» у штаті Нью-Йорк, де проводив літо. Кабінет Твена був настільки ізолюваний від головного будинку, що до столу рідним доводилося кликати його за допомогою різка⁵.

Повертаючись до сучасності, згадаймо Вуді Аллена, який за сорок чотири роки, з 1969-го по 2013-й, став сценаристом і режисером сорока чотирьох фільмів, двадцять три з яких стали номінантами Американської кіноакадемії. Небачений рівень творчої продуктивності! Проте в Аллена ніколи не було комп'ютера: усі сценарії він писав на німецькій ручній друкарській машинці Olympia SM3⁶. До Вуді Аллена з його неприйняттям комп'ютера приєднується й Пітер Гігс — фізик-теоретик, який задля зосередженої роботи настільки ізолювався від світу, що журналісти ледве змогли знайти його після присудження вченому Нобелівської премії⁷. Джоан Ролінг користується

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua⁹>>>

комп'ютером, однак загальновідомо, що вона не з'являлася в соціальних мережах протягом написання серії романів про Гаррі Поттера попри те, що цей період збігся із шаленими темпами розвитку мереж і повальним долученням до них медійних осіб. Тільки восени 2009-го, коли Ролінг працювала над «Несподіваною вакансією»^{*}, асистенти письменниці нарешті зареєстрували її у твіттері, але за півтора року в ньому з'явився єдиний твіт: «Це дійсно я, але боюся, навряд чи зможу тут з'являтися часто: наразі ручка й папір — це головне в моєму житті»⁸.

Зосереджена робота знайома, безумовно, не тільки видатним особистостям минулого чи сучасним технофобам. Президент компанії Microsoft Білл Гейтс двічі на рік влаштовує добре відомий «тиждень роздумів», упродовж якого усамітнюється (часто — у будинку на березі озера), щоб поринути в читання й поміркувати на серйозні теми. Саме протягом такого тижня в 1995 році Гейтс написав знамените послання «Усе накрие інтернет» (The Internet Tidal Wave), щоб привернути увагу Microsoft до новачка в галузі комп'ютерних технологій компанії Netscape Communications⁹. За іронією долі, славнозвісний Ніл Стівенсон, кіберпанкові твори якого сприяли формуванню нашого уявлення про еру інтернету, фактично недосяжний для електронного листування. На персональному вебсайті його скринька не зазначена, зате там фігурує стаття, яка пояснює, чому письменник свідомо уникає соціальних мереж. Ось як він про це каже: «Якщо я організую власне життя так, що матиму довгі, безперервні періоди творчості поспіль, то зможу писати романи. Що ж вийде, коли мене постійно перериватимуть? Замість великого роману... залишиться купа електронних листів, відправлених декільком людям»¹⁰.

Важливо підкреслити, наскільки поширена серед видатних людей звичка до зосередженої роботи — на відміну від більшості сучасників, які, навпаки, швидко втрачають здатність

^{*} Українською «Несподівана вакансія» Джоан Ролінг вийшла у видавництві «А-ба-ба-га-ла-ма-га». — *Прим. ред.*

занурюватись у роботу. Причина, яка призводить до втрати цієї навички, добре відома. Це мережеві засоби комунікації — широка категорія, до якої належать електронна пошта й короткі повідомлення (SMS), соціальні мережі твітер і фейсбук, серія гламурних інформаційно-розважальних джерел, таких як BuzzFeed і Reddit. Хвиля цих засобів, помножена на повсюдний доступ до них через телефони й офісні комп'ютерні мережі, розпорошує увагу більшості людей, зайнятих інтелектуальною працею. Дослідження консалтингової компанії McKinsey 2012 року показало, що працівник, зайнятий інтелектуальною працею, у середньому витрачає протягом тижня більше ніж 60 відсотків робочого часу на спілкування через електронні засоби й пошук інформації в інтернеті. До 30 відсотків робочого часу йде тільки на перегляд електронної пошти й написання відповідей¹.

Коли увага розпорошується в такий спосіб, зосереджена робота стає неможливою, оскільки вона потребує довгих і безперервних роздумів. Водночас не можна сказати, що сучасні працівники байдикують. За їхніми словами, вони зайняті так само, як і завжди. Чим же пояснюється така суперечність? Значною мірою тим, що ці люди займаються чимось протилежним до зосередженої роботи:

другорядними справами, що не вимагають напруження когнітивних здібностей, на зразок організаційних завдань, які часто виконуються в стані розпорошеної уваги. Ця діяльність не приносить значної користі, і її може досить легко повторити будь-хто.

Інакше кажучи, в епоху мережевих засобів комунікації люди, зайняті інтелектуальною працею, дедалі більше підміняють зосереджену роботу другорядними справами, розсилаючи і приймаючи електронні повідомлення (як людські мережеві маршрутизатори), із частими перервами на те, щоб «ковтнути» якихось розваг. Вагоміша робота, для якої потрібне інтелектуальне занурення, наприклад, формування нової стратегії бізнесу чи написання заявки на великий грант, виконується уривками, без зосередження, а отже, дає посередній результат.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua¹>>>

Однак негативні наслідки такої підміни значно глибші. Накопичений досвід свідчить, що, звикнувши до поверховості, дуже важко повернутися назад. Якщо ви спалюєте свій час на другорядні справи, то *постійно* зменшуєте власну спроможність займатися зосередженою роботою. «Здається, мережа вбиває мою здатність зосереджуватись і думати», — зізнався журналіст Ніколас Карр у статті в журналі Atlantic за 2008 рік, яку часто цитують. Карр продовжує: «І не тільки мою»¹². Він розвив цю тему в книжці «Поверхові» (The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains), яка вийшла у фінал Пулітцерівської премії. Для того щоб написати її, Карру довелося перебратися в будинок-схованку й розірвати зв'язок із зовнішнім світом¹³.

Думка про те, що мережеві засоби комунікації змушують нас відмовитися від зосередженої роботи на користь дріб'язкової, не нова. «Поверхові» стала першою із серії книжок, які досліджують вплив інтернету на наші мозок і звички. Після неї вийшли «BlackBerry для Гамлета» Вільяма Паве́рса (Hamlet's BlackBerry), «Диктат електронної скриньки» Джона Фрімена (The Tyranny of E-mail) і «Гаджет-залежність»^{*} Алекса Сучжон-Кім Пана. Майже всі автори поділяють думку про те, що мережеві засоби комунікації відвертають нас від роботи, яка потребує постійної концентрації, тим самим руйнуючи нашу здатність до зосередження.

Проілюструвавши цю тезу наведеними вище прикладами, я більше не витрачатиму час і місце в цій книжці на її обґрунтування. Думаю, читач погодиться зі мною в тому, що мережеві засоби комунікації негативно впливають на здатність зосереджено працювати. Також не буду зупинятися на наслідках змін, які вони несуть суспільству, — про це можна сперечатися до нескінченності. Причому на одному боці будуть техноскептики на зразок Джарона Ланье і Джона Фрімена, які вважають, що більшість цих технологій, принаймні в їхньому теперішньому вигляді, шкодять суспільству. На другому — технооптимісти, такі, як Кла́йв Томпсон, стверджуючи, що ці технології таки змінюють

* Книжка Алекса Сучжон-Кім Пана «Гаджет-залежність. Як отримувати інформацію, не руйнуючи себе та інших» вийшла у видавництві «Фабула» — Прим. ред.