

КЭЛ

НЬЮПОРТ

ЦИФРОВОЙ  
МИНИМАЛИЗМ

ФОКУС  
И ОСОЗНАННОСТЬ  
В ШУМНОМ  
МИРЕ

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

*Джули,  
моему партнеру,  
моей музе,  
моему голосу разума*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# Оглавление

Вступление .....	9
------------------	---

## **Часть первая. Основы**

Глава 1. Неравная гонка вооружений .....	19
--	----

Глава 2. Цифровой минимализм .....	39
------------------------------------	----

Глава 3. Цифровая уборка .....	65
--------------------------------	----

## **Часть вторая. Практики**

Глава 4. Проводите время наедине с собой .....	85
--	----

Глава 5. Не ставь лайк .....	123
------------------------------	-----

Глава 6. Восстановление досуга .....	159
--------------------------------------	-----

Глава 7. Присоединяйтесь к сопротивлению внимания .....	205
---	-----

Заключение .....	236
------------------	-----

Благодарности .....	241
---------------------	-----

Примечания .....	243
------------------	-----

# Вступление

В сентябре 2016 года влиятельный блогер и обозреватель Эндрю Салливан написал очерк *I Used to Be a Human Being* («Когда-то я был человеком»). Подзаголовок настораживал: «Бесконечная бомбардировка новостями, сплетнями и картинками превратила нас в информационных наркоманов. Меня она сломала. Она может сломать и вас»<sup>1</sup>.

Статья имела большой успех в Сети. Однако должен признаться: тогда я не осознал важности предупреждения Салливана. У меня нет аккаунта в социальных сетях и я не трачу кучу времени на веб-серфинг в отличие от большинства представителей своего поколения. Телефон мало что значит в моей жизни — именно из-за этого я оказался за пределами мейнстрима, о котором повествует Салливан. Зная, что интернет все глубже вплетается в жизни многих людей, я тем не менее не вникал глубоко в смысл происходящего. А потом все изменилось.

В 2016 году вышла моя книга «В работу с головой»\*. Я обратил внимание, что мы разучились сосредотачиваться и что заикленность на технологиях стала мешать в работе. Посыпались отклики. Одни читатели писали, другие подходили после выступлений — и практически все задавали один и тот же вопрос: «Как быть с личной жизнью?» Они соглашались с моими доводами об отвлекающих факторах в офисе и жаловались, что новые технологии лишают их

---

\* Кэл Ньюпорт. В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста. СПб. : Питер, 2017.

смысла жизни и удовольствия от нее. Это и побудило меня проанализировать глобальную перспективу и опасности современной цифровой жизни.

Почти все мои собеседники признают силу интернета и то, что он может и должен улучшать их жизнь. Они не хотят отказываться от Google Maps или Instagram, но при этом чувствуют разрушительное влияние технологий, грозящее катастрофой, если в скором времени не произойдет какого-то поворота.

Современная цифровая жизнь характеризуется словом *истощение*. Дело не в том, что приложения или сайты плохи. Проблема в общем воздействии огромного количества ярких «раздражителей», которые перетягивают на себя внимание и управляют настроением пользователей. Интернет-активность выходит из-под контроля. Проверки Twitter или обновление Reddit становятся зависимостью, которая дробит непрерывное время на осколки, слишком маленькие для осознанного присутствия в жизни.

В своем исследовании я выяснил, что некоторые из аддитивных характеристик случайны (мало кто определит, сколько внимания уходит на то или иное сообщение), но у многих есть определенная цель (компульсия — основа многих планов в медиабизнесе). Людям кажется, что непреодолимое влечение к экранам лишает их свободы. Пользователи устанавливают приложения и регистрируются в Facebook, чтобы общаться с друзьями из разных стран, и в один прекрасный момент понимают, что не в состоянии поддерживать непрерывную беседу с другом, который сидит напротив. Интернет разрушает ценности, ради которых эти приложения и устанавливались.

Неограниченная онлайн-активность негативно сказывается и на душевном равновесии. Многие мои собеседники

отмечали, что постоянное наблюдение за тщательно отобранными сценами из жизни друзей вызывает чувство собственной несостоятельности, особенно если и без того чувствуешь себя подавленным. А подростки вдобавок рискуют подвергнуться публичному осмеянию.

Как показали президентские выборы 2016 года\* и их последствия, онлайн-дискуссии толкают людей на эмоциональные крайности. Футуролог Джарон Ланье считает, что злость и оскорбления в интернете — в некотором смысле неизбежная черта всех медиа. На открытом пространстве негативные эмоции привлекают больше внимания, чем позитивные и конструктивные мысли<sup>2</sup>. Частых пользователей интернета изматывает постоянное столкновение с непрерывным потоком негатива. Это крайне высокая цена, которую многие, сами того не подозревая, платят за свое неудержимое желание общаться.

Все вышеперечисленные риски (частота использования приложений, их дьявольская способность вызывать зависимость, снижать уровень счастья, пробуждать темные инстинкты и отвлекать от более важных занятий) раскрыли мои глаза. Необходимо признать, что технологии доминируют над культурой. Я стал лучше понимать, что имел в виду Эндрю Салливан, говоря с горечью: «Когда-то я был человеком...»

\* \* \*

Общение с читателями привело меня к мысли, что стоит глубже изучить влияние технологий на жизнь человека. Я попытался это сделать и, в частности, найти и редкие

---

\* Победу на выборах в возрасте 70 лет одержал Дональд Трамп. Он стал старейшим впервые избранным президентом США, чем побил рекорд Рональда Рейгана, занявшего этот пост в 69 лет. *Прим. ред.*

примеры людей, которые получают огромную пользу от новых технологий, не теряя при этом контроля над собой\*.

Наши отношения с цифровыми инструментами осложняются тем, что вред от них перемешан с пользой. Смартфоны, мобильный интернет, цифровые платформы, которые связывают миллионы людей, — это триумфальные инновации! Вряд ли человечеству будет лучше от возврата в дотехнологическую эпоху. Но люди устали от ощущения, будто они — рабы своих девайсов. Современная реальность создает беспорядочное эмоциональное поле, в котором вы одновременно цените возможность находить вдохновляющие фото в Instagram и в то же время нервничаете: ведь это коварное приложение крадет вечерние часы, которые раньше тратились на общение с друзьями или чтение.

Первое, что приходит в голову, — незатейливые лайфхаки. Возможно, соблюдая «диджитал-шабат», не беря телефон в кровать, отключая уведомления, пытаясь быть более осознанными, вы сможете наслаждаться «плюсами» технологий и минимизировать их негативное воздействие. Популярность этого подхода в том, что не придется радикально менять свою интернет-жизнь: вам не нужно отказываться от всего полностью, вы не лишитесь ни одного преимущества, не разочаруете ни одного друга и ничто не доставит вам серьезных неудобств.

---

\* Некоторых смущает, что я не опираюсь на личный опыт. «Как вы можете критиковать социальные сети, если никогда ими не пользовались?» Это одна из самых частых фраз, которые я слышу во время публичных выступлений. В вопросе есть доля правды, но, начиная свое исследование в 2016 году, я прекрасно понимал, что статус аутсайдера дает мне определенные преимущества. Рассматривая цифровую культуру с другого ракурса, я, возможно, лучше отличу домислы от правды и имеющее смысл пользование от манипуляции. *Прим. авт.*

Однако пользователи, которые понадеялись на свою силу воли, все равно не смогли совладать со способностью приложений завоевывать когнитивное пространство. Справиться с проблемой перечисленными мерами не удастся, потому что на пользователей оказывается сильное культурное давление, а приложения сами по себе настроены на формирование зависимости. Вот почему, на мой взгляд, людям нужна полноценная *философия взаимодействия с технологиями*, «прошита» в их глубочайшие ценности. Только она даст ответы на вопросы о том, какими инструментами и как именно пользоваться, и, что не менее важно, позволит осознанно отказаться от всего лишнего.

Существует множество философских систем, удовлетворяющих этим условиям. В их числе — неолуддизм, который пропагандирует отказ от большей части новых технологий. Другая крайность — движение «Измерь себя» (Quantified Self), чьи приверженцы осторожно внедряют цифровые девайсы во все аспекты своей жизни. *Цифровой минимализм* придерживается принципа *чем меньше, тем лучше* в отношении цифровых инструментов.

Эта идея не нова. Еще Генри Торо провозгласил: «Простота, простота, простота»<sup>3</sup>. А Марк Аврелий вопрошал: «Ты видишь, сколь мало тебе надо, чтобы жить счастливой и богородной жизнью?»<sup>4</sup>. Цифровой минимализм адаптирует классическое утверждение к современным реалиям. В этой книге вы встретите примеры цифровых минималистов, которые безжалостно сократили свое пребывание онлайн ради небольшого количества особо ценных для себя дел и преуспели в этом. Минималисты проводят в интернете намного меньше времени, чем все остальные. Их образ жизни покажется крайностью, но для них крайность — это то, сколько



времени *другие* проводят перед экраном. Минималисты поняли, что ключ к процветанию в нашем высокотехнологичном мире заключается в том, чтобы тратить на технологии минимум времени.

\* \* \*

Цель этой книги — привести четкие аргументы в пользу цифрового минимализма, объяснить, чего он требует и как работает. А также помочь освоить эту философию всем, кто ею заинтересуется.

Я разделил книгу на две части. В первой я тщательно анализирую проблемы, из-за которых жизнь многих людей становится невыносимой. Затем перехожу к детальному обсуждению философии цифрового минимализма, аргументирую, почему именно в ней *верное* решение.

Первая часть завершается рассказом о методе по внедрению философии в жизнь. Я назвал его *цифровой уборкой*. Это радикальная мера, необходимая для основательной трансформации отношения к технологиям. Цифровая уборка предполагает отказ от необязательной онлайн-активности на 30 дней. За это время вы отвыкнете от зависимости и вернетесь к реальным занятиям, которые доставляют вам удовольствие. Вы начнете гулять, общаться с друзьями лично, бывать на людях, читать книги и смотреть на облака. Уборка дает вам возможность понять, что вы цените больше всего. По истечении 30 дней вы снова установите немногочисленные, тщательно отобранные приложения, которые, как вам кажется, приближают вас к вашим ценностям. Вы постараетесь сделать эти приложения центром своей онлайн-жизни и оставите позади большую часть отвлекающих привычек. Уборка похожа на резкий сброс: вы начинаете ее

изможденным максималистом, а заканчиваете — осознанным минималистом.

В финальной главе первой части я стану вашим наставником в цифровой уборке. При этом мы будем часто обращаться к эксперименту, который я проводил в начале зимы 2018 года. Более 1600 человек согласились сделать цифровую уборку под моим руководством и затем рассказать о своем опыте. Вы познакомитесь с историями участников и узнаете, какие стратегии хорошо работали для них и каких ловушек, на которые они наткнулись, вам лучше избегать.

Во второй части книги более тщательно рассматриваются идеи, которые помогут создать устойчивый образ жизни в рамках цифрового минимализма. Мы коснемся роли уединения и необходимости создавать условия для качественного отдыха, чтобы плодотворно наполнить время, которое сейчас уходит на бездумное использование девайсов. Возможно, следующее утверждение покажется вам противоречивым: ваши межличностные отношения *укрепятся*, если вы перестанете ставить лайки или оставлять комментарии под постами в соцсетях. Я также расскажу о *движении за внимание* — людях, которые используют высокотехнологичные инструменты и четкие алгоритмы, чтобы получить максимальный эффект от продуктов цифровой экономики внимания и не стать жертвами зависимости.

Каждая глава во второй части завершается обзором *практик*. Вы можете рассматривать их в качестве помощников на пути к образу жизни цифрового минималиста. В «Уолдене»\* Торо пишет: «Большинство людей ведет безнадежную жизнь»<sup>5</sup>. Намного меньше, однако, цитируют оптимистичное

---

\* Цит. по: Генри Дэвид Торо. Уолден, или жизнь в лесу. М. : Рипол Классик, 2018.

опровержение, которое следует в следующем абзаце: «Они искренне верят, что у них не осталось выбора. Но живые и здоровые натуры помнят, что рассвет рассеивает мглу. Никогда не поздно отказаться от своих предрассудков»<sup>6</sup>.

Отношения с технологиями в современном мире высасывают наши силы, приближают к состоянию безнадежности. Но, как напоминает Торо, «рассвет рассеивает мглу» — значит, у нас по-прежнему есть шанс изменить положение дел.

Мы не должны позволять необузданному сплетению интернет-раздражителей диктовать нам, как проводить свое время или как думать. Вместо этого мы должны сделать так, чтобы извлечь из современных технологий только хорошее. Нам нужна философия, которая воссоединит наши желания и ценности с повседневной реальностью и «свергнет с престола» животные прихоти и бизнес-модели Кремниевой долины. Нам нужен подход, принимающий новые технологии, но не ценой обезчеловечивания, о которой нас предупреждает Эндрю Салливан. Цифровой минимализм ставит долгосрочное намерение превыше быстрого удовлетворения.