

## 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

**М**ій 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 провалятися 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 щотижневе 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.