Дэниел Сиберг

ЦИФРОВАЯ ДИЕТА



КАК ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ И ТЕХНОЛОГИЙ

альпина паблишер

Дэниел Сиберг

Цифровая диета: Как победить зависимость от гаджетов и технологий

«Альпина Диджитал»

2011

Сиберг Д.

Цифровая диета: Как победить зависимость от гаджетов и технологий / Д. Сиберг — «Альпина Диджитал», 2011

ISBN 978-5-9614-3931-1

Современный мир невозможно представить без электронных устройств и технологий. Гаджеты так красивы, полезны и функциональны, что цивилизованный мир сдается им без боя. Сколько минут в день лично вы способны обходиться без входа в виртуальное пространство? Что чувствуете, забыв дома смартфон или заметив, что планшет вот-вот «умрет», а зарядки или розетки поблизости нет? Дискомфорт или даже легкую панику. Подобно раблезианским обжорам, мы не знаем меры, когда речь идет о светящихся коробочках. Пора вернуться к реальности, пока еще не поздно, и посадить себя на оздоровительную «диету»! В книге, ставшей мировым бестселлером, Дэниел Сиберг, известный телеведущий и журналист, излагает принципы собственной 4-шаговой стратегии, помогающей свести использование электронных устройств и технологий к разумным и комфортным для каждого пределам. Здесь все четко расписано по дням: и простые упражнения, и ожидаемый эффект от них, и ощущения «сидящих на диете». Прочитайте эту полезную книгу сами и познакомьте с ней своих друзей!

ISBN 978-5-9614-3931-1

© Сиберг Д., 2011
© Альпина Диджитал, 2011

Содержание

Шаг 1 7
Глава 1 7
Подключился, вышел 7
Перенесемся в будущее 8
Рацион 10
Глава 2 12
Дни, потраченные впустую 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Дэниел Сиберг
Цифровая диета: Как победить зависимость от гаджетов и технологий



Цифровая диета

Как победить зависимость от гаджетов и технологий

Перевод с английского



Москва
2015

Переводчик *Ирина Окунькова*
Редактор *Олег Пономарев*
Руководитель проекта *О. Равданис*
Корректоры *М. Смирнова, Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*
Дизайн обложки *С. Хозин*

© 2011 by Daniel Sieberg
This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC and with Synopsis Literary Agency. Tree Rivers Press and the Tugboat design are registered trademarks of Random House, Inc.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2015

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

* * *



Editor's choice – выбор главного редактора

Зависимость от гаджетов – это беда. Ежеминутная проверка соцсетей, мессенджеров и новостных агрегаторов у многих превратилась в навязчивое состояние сродни неврозу. Причем толку от этого никакого: мониторя виртуальное пространство, мы не становимся счастливее или увереннее в себе, а беглое проглатывание очередных «10 способов стать лучше» никак не повышает уровень нашего развития. Растрачивая ресурсы на общение с «железкой», мы теряем в качестве общения с живыми людьми, нам не хватает времени на чтение настоящей литературы, на изучение реального мира вокруг нас. Такую зависимость стоит победить, и это первая книга на русском языке, которая расскажет вам как.

Сергей Турко, главный редактор издательства
«Альпина Паблишер»

Моим дорогим Шэнон и Кайли, а также всем тем, кто помогает мне распутывать провода

Для получения списка технологий, неспособных улучшить качество жизни, пожалуйста, нажмите «3».
Элис Кан. Множественный сарказм

Шаг 1
Re: Задумайтесь

Глава 1
Вы то, что вы печатаете

Любая бесперебойно функционирующая технология будет казаться волшебством.
Артур Кларк. Космическая одиссея 2001 года

Мужайтесь – мы живем в странном мире: всего за $29,95 (плюс доставка и обработка заказа) вы можете стать счастливым обладателем наручного держателя для сотового телефона. Что такое наручный держатель для сотового телефона, спросите вы? Лучше всего описать его так: представьте себе, что к крышке вашего телефона приклеили деревянную палочку от мороженого так, что ее верхняя часть прилегает к телефону, а нижняя половина торчит наружу, как будто у вас в руках мороженое в виде сотового телефона. Теперь, держа телефон в руке, как если бы вы звонили, примотайте торчащую часть палочки к запястью розовым скотчем. Вместо скотча может быть и липучка, но суть от этого не меняется. Этот чудесный аксессуар разработан, чтобы помочь вам в ношении сотового телефона и облегчить напряжение в руке, когда вы подолгу держите телефон возле уха.

Эта история выглядит так, как будто она напечатана в сатирическом журнале, однако уверяю вас, это реальный продукт; я видел его в каталоге SkyMall. Он продается. Люди покупают его.

Посмотрим правде в глаза: наручный держатель для сотового телефона указывает на крупную проблему зависимости от технологий: мы настолько привыкли ко многим товарам и услугам, что нам необходима поддержка, чтобы продолжать двигаться вперед. Все это оторвало нас от действительности и дезориентировало. Пора нажать кнопку перезагрузки.

Подключился, вышел

Прежде чем вы подниметесь на импровизированную трибуну (из старых консолей для видеоигр или видеомагнитофонов) и начнете потрясать кулаком, пожалуйста, имейте в виду, что я далек от цели разрушить американскую мечту спонтанного потребления. Я люблю технологии и всегда буду любить их. От интернет-мемов до видеоигр. Мне довелось рассказывать о всяких цифровых устройствах более десятка лет, работая репортером в ABC News, CBS News, CNN и других СМИ, и я с гордостью считаю себя помешанным на таких «игрушках». Однако постепенно я заметил, что за последнее десятилетие мы превратились из общества, пользующегося технологиями, в общество, полностью поглощенное ими. Этот огромный объем начал подминать нас, а растущие ряды гаджетов, веб-сайтов и устройств стали превращаться в силу, заполняющую нашу жизнь.

Эта сила действует не как атомный взрыв, она подобна нашествию колонии муравьев. Я однажды наблюдал за их миллионной армией, ожившей как-то ночью в джунглях Коста-Рики. Вы не слышите их шума, не ощущаете агрессии или враждебного настроя. Они просто двигаются вперед и поглощают все на своем пути. Убивают ли нас технологии, подобно муравьиному нашествию? В буквальном смысле нет – за редким исключением, вроде случаев, когда

водители отвлекаются за рулем, или глупых роликов на YouTube. Но они могут тихо, практически неощутимо и систематически разрушать важные аспекты нашей жизни.

Настало время более внимательно присмотреться к нашим действиям, ненадолго вернуться назад и затем пересмотреть отношение к технологиям, чтобы заставить их работать на нас, вместо того чтобы нам работать на них. Другого пути нет, и скорость, с которой они проникают в нашу жизнь, со временем будет только расти. Мы должны принять эту мысль. Думайте об этом как о необходимости питаться, но только лучшими продуктами и в правильное время, регулярно выполняя физические упражнения, чтобы быть в отличной форме. В отношении технологий должно происходить то же самое. Цифровая диета поможет вам повысить свою эффективность при общении.

В этой книге содержится план, который поможет вам снизить частоту использования технологий, начиная с гаджетов и социальных сетей и заканчивая видеоиграми, в надежде стать более здоровыми, счастливыми и целостными в XXI веке. Чтобы добиться этой цели, мы изучим, как лучше управлять технологиями, как рационализировать применение таких повседневных устройств, как смартфоны, и повысим информированность о том, как технологии влияют на нашу реальную жизнь и на окружающих нас людей.

Используя постепенный подход в стиле диетического питания, цифровая диета поможет вам укрепить связи с окружающим миром и любимыми людьми. Ее смысл в том, чтобы вы жили здесь и сейчас и владели инструментами, которые поддерживали бы в вас этот образ мыслей всю жизнь. Вы узнаете, как переизбыток устройств и услуг вредит нашему физическому, психическому и эмоциональному здоровью. Для борьбы с этим влиянием я представлю вам гаджеты и приложения, обогащающие нашу жизнь. Важно выбрать то, что работает, и избавиться от того, что бесполезно. Думайте об этом как о «вычислительной СИЛЕ», помня о том, как технологии влияют на вас и вашу семью, и обладая инструментами, которые помогают делать разумный выбор и управлять притоком технологий в будущем.

Поверьте, что еще не поздно сменить курс. И если вы знаете, что эта проблема касается не только вас, вы можете легко посадить на цифровую диету своих детей, или супругу (супруга), или других родственников. Сила – в количестве.

Будут ли дни, когда вы нарушите все правила цифровой диеты? Конечно. Так случается со мной и будет происходить с вами. Иногда мне невыносимо ограничивать себя. И бывает, что гаджеты побеждают меня. Мы не киборги (пока еще). Точно так же, как вы можете в один вечер съесть пакет картофельных чипсов со сметаной и луком, а на следующий день выбрать на обед салат с курицей и кедровыми орешками, так и с цифровой диетой: вы можете вернуться к ней после перерыва. Ее эффект суммарный. Это марафон, а не спринт.

Перенесемся в будущее

Возможно, вы читаете эту книгу о том, как скорректировать свой аппетит к высоким технологиям, с помощью электронного устройства вроде Kindle, Nook, Sony eReader или iPad. Возможно, вы услышали о ней в социальной сети, блоге или рассылке электронной почты. И вы можете задаваться вопросом, нет ли противоречия между идеей о рационализации технологических «объединенных сил» и новыми средствами коммуникации. В моем понимании – нет. Не забывайте, что смысл цифровой диеты – в уменьшении, а не полном отказе; технологии должны давать вам свободу, а не порабощать вас. Цель этой книги – стать услышанным как можно большим количеством людей и поделиться с ними мыслями и открытиями, собранными и отточенными мной. Это руководство само по себе попадет в Интернет, если вы будете рассказывать о своем опыте и помогать другим, а также предлагать свои идеи и советы на эту тему. Таким образом, книга о том, как приручить технологии, может сдерживать их, распространяя идею о том, как это сделать (иначе говоря, читать ее с помощью Kindle или Nook совершенно

не возбраняется). Выражаясь компьютерным языком, эта книга не задумывалась как замкнутая петля. Я запускаю с помощью этой книги цепную реакцию, но со временем ее идея должна формироваться, выкристаллизовываться и уточняться с помощью широкой общественности, в том числе онлайн-сообщества. Она должна развиваться вместе с нами.

Почему вы взяли в руки эту книгу? Вас привлекла обложка? Или название? Она попалась вам на распродаже? Или вы почувствовали, что, когда речь идет о «цифровой» зависимости, почва уходит у вас из-под ног? Думаю, что последний вариант. Вы не одиноки. В действительности вы принадлежите к большинству. Возможно, вас также беспокоит, как чрезмерная зависимость от технологий влияет на ваших детей, братьев и сестер или друзей. Возможно, вы до сих пор не уверены, что все это касается вас. Давайте разберемся.

• Бывает ли так, что у вас возникает желание достать смартфон во время важного разговора?

• Замечали ли вы, что набираете сообщение в то время, когда ваш ребенок рассказывает вам, как прошел день в школе, и позже не можете вспомнить, о чем он говорил?

• Возникало ли у вас ощущение, что какое-то событие не произошло по-настоящему, пока вы не написали о нем в Facebook или Twitter?

• Приходилось ли вам задумываться о том, что до того, как все эти гаджеты наводнили вашу жизнь, реальной жизни вы уделяли больше внимания?

• Начинает ли у вас сильнее биться сердце, когда вы видите мигающий красный сигнал на вашем BlackBerry?

• Может ли звонящий или вибрирующий сотовый телефон оторвать вас от чего угодно?

• Идя по тротуару, вы смотрите направо-налево или вверх-вниз, набирая сообщение на смартфоне?

• Часто ли вы видите спину своего ребенка или супруга (супруги) на фоне видеоигры?

• Испытываете ли вы беспокойство, если долго не выходите в Интернет?

• Знаете ли вы о том, что не должны набирать сообщения за рулем, но продолжаете делать это?

• Бывает ли так, что все члены вашей семьи находятся в одной комнате, но не разговаривают друг с другом, потому что каждый занят каким-либо устройством?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, причем неохотно, то вы среди миллионов людей, которых захлестнули технологии. Не бойтесь, существует способ переориентировать вас и более удачно сосуществовать с технологиями с помощью программы, включающей четыре этапа. Пришло время заключить мир с технологиями, а не воевать с ними. Не следует ненавидеть ваш телефон, электронную почту или веб-сервисы. Включите их в ваши повседневные дела и научитесь укрощать их, чтобы главными были вы, а они находились у вас на службе.

Мы интересуемся тем, что регулярно едим и пьем, но редко задаемся вопросом, как постоянное погружение в технологии влияет на нас. Подумайте об этом. На гаджетах и веб-сайтах нет информации о питательной ценности. Никто не регулирует количество проглатываемых вами технологий и не определяет, какие из них наиболее эффективны для вас. Эта книга задумывалась как руководство по применению технологий в вашей жизни, ее цель – дать вам возможности управлять ими и пользоваться их преимуществами. Вы можете избавиться от технологических излишеств, оставаясь на связи, и у вас не будет ощущения, что вы крутитесь как белка в колесе.

Мы достигли переломного момента потребления технологий, и наши разум и тело знают, когда мы зашли слишком быстро и чересчур далеко. Вспомните 1996 год, когда сотовые телефоны и Интернет казались такими необычными и непривычными. Мы радостно программировали автоответчики и наивно кликали на рекламу в Интернете. Что-то случилось, и мы стали излишне доступны. Никто не сказал: «Стоп!» Никто не попросил: «Помедленнее». В ловушку

попал среднестатистический потребитель, который внезапно оказался перед риском отстать от остальных, в то время как технологии начали набирать скорость, сравнимую с быстротой распространения вирусного видеоролика со смеющимися малышами.

Перенесемся в недавнее прошлое. Интересно, у скольких из нас пылятся сотовые телефоны, купленные несколько лет назад? Провода зарядных устройств стали бедствием современного дома. Их слишком много, и, чтобы подключить все, не хватает розеток, и возникает полная неразбериха, когда вы пытаетесь навести порядок. Мы придумываем новые пароли вместо тех, у которых истек срок действия. Мы не помним, когда в последний раз провели день без www. Мне хотелось бы похвалить мудрые решения, принимаемые при покупке электронных устройств, поиске для них места в нашей жизни и максимальном увеличении их использования. Правда, хотелось бы. Но я не могу. Не в целом. Не принимайте это на свой счет – ко мне это тоже относится. Мы вслепую неслись через строй гаджетов, не останавливаясь, чтобы перевести дыхание. Подобно безнадежно влюбленному, который не замечает никого вокруг, мы стремимся удовлетворить свое стремление ко всему цифровому.

Насколько быстро это происходит? В 2000 году процент людей с доступом в Интернет составлял по всему миру около 48 %. К 2010 году он достиг 79 %. В США в 2000 году высокоскоростной Интернет был приблизительно в 3 % домов. Десять лет спустя эта цифра возросла до 63 %. За период с 2006 по 2010 год количество владельцев ноутбуков в США увеличилось с 30 до 52 %. Сегодня сотовый телефон есть у 85 % взрослых и 96 % молодежи 18–29 лет, и все больше людей просматривают веб-страницы на ходу, а не за компьютером. Если вы думаете, что эти тенденции касаются только подрастающего поколения, то имейте в виду, что пользование социальными сетями взрослым населением США в возрасте старше 50 лет возросло с 22 % в апреле 2009 года до 42 % в мае 2010-го. Ясно, что во многих отношениях мы женились на технологиях. Это не значит, что развод неизбежен, просто нам нужно добрачное соглашение.

Рацион

У каждого из нас разный цифровой метаболизм. Отсоединиться сразу от всего будет похоже на голодную диету: вы потеряете вес слишком быстро и снова наберете его. Поэтому, когда речь идет о технологиях, я ненавижу слова вроде «воздержание», «голодание» и «отключение». Наша цель – достичь равновесия и поддерживать здоровый уровень потребления технологий. Мы обсудим период «детоксикации», но он будет коротким и предназначен для приобретения осведомленности.

Концепция ограничения использования технологий может показаться лицемерной в устах журналиста, пишущего о технологиях, чья работа заключается в том, чтобы информировать читателей о последних и лучших разработках, но в этом-то и смысл – я часто слишком сильно стремился приобрести каждый новый гаджет или применить тенденцию просто потому, что она появилась. Многие из нас поступают подобным образом. Думаю, не существует идеальной цифровой диеты, но я понял, что нам необходимо регулировать потребление. Урежьте здесь, прибавьте там. Слишком много однообразной еды может навредить. Это понятно каждому. Так почему же не применить тот же подход к двоичным калориям? Эта книга даст вам больше информации, прольет свет на поведение и мотивацию и поможет лучше разобраться в причинах и последствиях нашей любви к технологиям.

Технический факт

По сообщению газеты *New York Times*, среднестатистический компьютерный пользователь просматривает 40 веб-сайтов в день и переключается между программами до 36 раз в час.

Технологии никуда не уходят, и это наша общая проблема. Эта книга является инструкцией, а я выступаю в роли дежурного из техподдержки. Вы можете домысливать фрагменты, не выполнять некоторые упражнения или сначала прочитать книгу, а затем вернуться назад и попробовать осуществить план. Вам необязательно выполнять его за 28 дней. Временна́я шкала должна служить вам путеводной нитью: выполняя указания и упражнения приблизительно в течение четырех недель, вы окажетесь в гораздо более приятном месте. Но, как и в случае с любой диетой, вы пожнете то, что посеете. В основе цифровой диеты лежит здравый смысл и вежливость. Произведите впечатление на себя и окружающих. Будьте хозяином, а не рабом. Приготовьтесь к перезагрузке и преодолению трудностей.

Глава 2
Моя электронная пирушка

Считается, что технологии позволяют нам быть ближе, но мне кажется, что мы никогда не были дальше друг от друга.
Дрю Берримор

4 июля 2009 года мы с женой направлялись в город Буассон на юге Франции, чтобы провести двенадцать дней вдали от суеты Нью-Йорка. Мы выбрали это отдаленное место, потому что оно располагалось на покрытых подсолнухами холмах Прованса (как на картинах Ван Гога) и потому что друзьям ее родителей принадлежал сельский домик в тех краях, в котором они позволили нам остановиться бесплатно. Буассон настолько причудлив, что его не описать словами. Не побывав в Провансе, сложно представить, что такие городки существуют: с очаровательной церквушкой в центре, пекарней поблизости, несколькими магазинчиками, торгующими сыром и багетами, и узкими извилистыми улицами, ведущими к крошечным старинным домикам, один краше другого, с аркой над входом и деревянными ставнями на окнах. Буассон – идеальное место, чтобы оторваться от современного мира и общаться с людьми как в прежние времена.

Работая корреспондентом по науке и технологиям на канале CBS News, я всегда был по уши в работе, все время трудился над следующим сюжетом для телепередачи, и меня постоянно поджимали сроки. Оглядываясь назад, я понимаю, что взвалил на себя слишком много и недостаточно времени проводил дома. Я старался поддерживать связь с женой с помощью технологий, время от времени отправляя ей SMS или письмо по электронной почте. Мы не любители болтать по телефону и предпочитаем опускать обмен дежурными фразами. Но после восьми лет совместной жизни отсутствие более содержательного и личного общения стало проблемой. Мы отвлеклись друг от друга и испытывали неудовлетворение. Когда мы были порознь, то использование технологий не делало нас ближе.

Наша поездка в Буассон должна была помочь исправить ситуацию, стать оазисом, где отсутствуют нули и единицы, и местом, где мы с женой снова разожжем любовь, оставшись вдвоем. Но все оказалось не так, как мы думали. Рядом с городком находился кемпинг, предлагавший бесплатный защищенный Wi-Fi своим постояльцам в зоне вокруг бассейна. Через два дня после приезда я на ломаном французском заявил, что мы живем в кемпинге и мне нужен пароль от Wi-Fi. Oui, s'il vous plait? У меня получилось. И оставшуюся часть отпуска я часто урывал время в Интернете, принося ноутбук к бассейну или выходя в Интернет с iPhone. Я чувствовал себя привязанным к рабочей почте. Работа в новостях означает, что ты испытываешь постоянную потребность быть в курсе происходящего, а в области технологий новая информация поступает довольно быстро. Я был не один, находясь онлайн. Жена находилась поблизости, чувствовала себя покинутой и кричала, угрожая утопить мои гаджеты, чтобы я шел купаться. Дни проходили, и ее разочарование росло пропорционально времени, которое я проводил в Интернете. Она заявила, что я предпочитаю гаджеты ей и это не идет на пользу совместному отдыху.

К концу отпуска во время одного из выходов в Интернет я получил письмо от продюсера CBS News, который спрашивал, как мне идея поплавать с акулами на Багамах для утреннего шоу, посвященного охране окружающей среды. Не представляете, с какой скоростью я написал: «Да, конечно!» Я был необычайно взволнован, потому что занимался дайвингом в бассейне, но не прошел курс погружений в открытой воде. Иначе говоря, мне представлялся шанс закончить обучение дайвингу в компании тигровых, желтых и карибских рифовых акул. В отличие от меня загоравшая на солнце жена застонала и одновременно вздохнула: «О господи!» Не знаю,

что вызвало у нее большее раздражение: то, что я собирался подвергнуть свою жизнь риску, плавая с акулами, или что я отвечал на очередное письмо по работе.

Два дня спустя наш отпуск был окончен, и мы пять часов ехали из Буассона в Ниццу, чтобы рано утром сесть на самолет до Нью-Йорка. Добравшись до дома, я бросился собирать вещи (не забыв ласты, водолазный костюм и маску), затем направился в аэропорт Ньюарк, улетел в Форт-Лодердейл, провел там несколько часов и потом полетел в Нассау. Весь путь от французской виллы до багамских пляжей занял 32 часа. За это время я вернулся в полноценный технический режим, разложив по карманам гаджеты, вставив в ухо гарнитуру с Bluetooth, рассылая письма друзьям и родственникам (практически прощаясь с ними) и изучая информацию о поведении акул (в основном количество смертельных нападений).

После небольшой заминки с иммиграционной службой в Нассау я в конце концов оказался на маленьком катере, направлявшемся в место, известное как Тигровый пляж, расположенный в тридцати с лишним километрах от Вест-Энда на острове Гранд-Багама. В одной руке я держал BlackBerry, с сумасшедшей скоростью набирая сообщения всем и каждому и публикуя обновления статуса на странице в Facebook, а другой пытался поддерживать равновесие в качающемся на волнах катере. По мере того как мы удалялись от берега, я начал испытывать ужас, но не оттого, что наш катер окружили акулы, а оттого, что количество палочек в уровне приема сигнала сначала сократилось с четырех до двух, а затем индикатор исчез совсем. Я был отрезан от мира. Такого отсутствия связи не мог обеспечить даже сельский Буассон.

Через час после того, как я пересел на яхту длиной сорок футов, один из матросов закричал: «Тигровая акула!» Мы посмотрели туда, куда он указывал. Несомненно, в мелких тропических водах отчетливо просматривались полоски тигровой акулы. И она была не одна: вокруг плавало с десяток желтых акул, поменьше размером и не таких агрессивных. (Имеет ли значение вид, если у всех острые как бритва зубы?) Настало время собраться с духом, надеть костюм и прыгнуть в воду без клетки, чтобы вблизи увидеть морских хищников. Моим партнером по погружению был опытный дайвер Стюарт Коув, который дал мне следующие советы: а) сильно не маши руками, потому что они кажутся акулам добычей; б) находись рядом со мной; в) ДЫШИ. (Худшее, что может сделать непрофессиональный дайвер, – это задержать дыхание, так как это приводит к повреждению легких или даже еще худшему результату.) Легче сказать, чем сделать, когда вы окружены одними из самых опасных в мире хищников.

История о первом погружении в открытой воде, при котором всего в нескольких метрах от тебя плавает тигровая акула, может на первый взгляд не иметь никакого отношения к расставанию с технологиями, но я объясню, в чем здесь связь. Мне пришлось сосредоточиться на дыхании, зрении и движении – главных для выживания вещах. Это редкий случай в сегодняшнем мире, когда мы не можем позволить своему разуму отвлечься, пообщаться с кем-нибудь или взять в руки смартфон. Я знаю, что не испытывал подобного чувства оторванности от других и сосредоточенности на себе много лет. Моя жизнь представляла собой замкнутый цикл обратной связи, данных и взаимодействия.

Тигровая акула прорвалась через бесконечное «бип-бип-бип», и я никогда не забуду, как смотрел в ее немигающие глаза. Мне говорили, что акулы чувствуют учащенное сердцебиение благодаря пульсации, которая передается в воде. «Излучай спокойствие», – говорили все. Да, конечно. Все, что я хотел в этот момент, – это спросить в Google, действительно ли имеет хоть какой-то смысл бить акулу по носу при нападении. На долю секунды у меня возникло желание достать под водой BlackBerry, в то время как хищник продолжал смотреть на меня. (Что со мной не так, черт возьми!) А затем эта мысль исчезла.

Я оказался затерянным в тишине, которую не мог оценить раньше, до своего первого погружения. Был слышен только звук выпускаемых пузырьков. Биение сердца. Дыхание. Булькающая вода. Снова дыхание. Не забывать о дыхании. Почти парализованный перед лицом моих внушительных спутников, пытаясь устоять на дне, я начал наслаждаться общением с

самим собой. Чистым мыслительным процессом. Простым выживанием. Лицом к лицу с акулой. Известно, что у акул чуть ли не самые острые зубы в животном мире, но этой не понадобилось применять их, чтобы перекусить электрические провода. За пять погружений с акулами я стал чувствовать себя увереннее. Я добился четкости фокуса, которая, возможно, помогла мне не лишиться руки или ноги.

Когда я вернулся на яхту, мы все еще были вне зоны действия сотовой связи, поэтому я остался наедине с собственными мыслями о приключении, волнением и чувством изумления («Неужели я это сделал?!»). Эта акула, эта совершенная, величественная тигровая акула стала для меня призывом к действию. Мне нужно было помолчать, остаться без свидетелей, без цифрового вмешательства. В этом случае я почувствовал бы себя более сильным и лучше контролирующим ситуацию, как во время погружений. Затем мне захотелось позвонить жене и рассказать ей, как я изменился со времени поездки во Францию. Мне не терпелось поделиться своим прозрением. Несмотря на это открытие, прошло еще почти полгода, прежде чем я начал действовать. Хотя опыт был шокирующим, но он не стал личным.

Дни, потраченные впустую

Зимой 2009 года до меня наконец дошло, что я совершенно потерял связь с самым важным: людьми, которых знал и любил. Несмотря на судьбоносную встречу с акулами, я не смог сохранить полученный импульс, вернувшись в реальный мир. В следующие несколько месяцев из-за нового погружения в технологии и работу я пропустил, что мой отец снова женился, хорошая знакомая забеременела, а сводный брат собрался разводиться. Что касается отношений, то несерьезный случай социального беспокойства в сочетании с легким доступом к социальным сетям привел к тому, что я смешал в кучу моих настоящих друзей и родственников со случайными знакомыми и «фанатами» и стал обращаться с ними одинаково. Собрав их всех вместе (1664 человека) на странице Facebook, я опошлил само определение дружбы и принизил их значение для меня. Жена находилась от моего поведения в состоянии между беспокойством и бешенством, что не способствовало зачатию ребенка, к которому мы стремились.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.