

ЦИФРОВАЯ КОММУНАЛКА

Жизнь с ИИ

ИГОРЬ КОГАН

И. Коган

Цифровая коммуналка.

Жизнь с ИИ

<https://litres.ru/74178883>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы чувствуете, как что-то изменилось?

Алгоритмы знают о вас всё. Они стали вашими соседями по цифровой коммуналке. И это пугает.

Но есть хорошая новость: вы можете вернуть себе контроль.

«Цифровая коммуналка» — практическое руководство для психологов, коучей и всех, кто хочет чувствовать себя в безопасности в цифровом мире.

Что внутри:

Инструменты для работы с клиентами: упражнения по цифровой гигиене, тесты на манипуляции, техники восстановления личных границ.

Понимание механизмов влияния ИИ на психику и самооценку.

Готовые чек-листы для консультирования и тренингов.

Сценарии будущего — чтобы понимать, куда мы движемся.

Эта книга дает язык для проблем, которые ваши клиенты уже приносят в кабинет: цифровая зависимость, тревога, потеря

идентичности в сети. Теперь у вас есть инструменты, чтобы работать с этим.

Мир изменился. Настало время изменить подход.

Для психологов, коучей и всех, кто хочет управлять технологиями, а не бояться их.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. Ввод в цифровую коммуналку: от автора-соседа	5
Часть I. ЗАСЕЛЕНИЕ: КАК МЫ ЗДЕСЬ ОКАЗАЛИСЬ	10
Глава 1. Квартал будущего: как мы оказались соседями с ИИ	10
Глава 2. Вид из окна: почему личная безопасность становится общим делом	18
Часть II. ПОДВОДНЫЕ КАМНИ. КАК РАСПОЗНАТЬ УГРОЗЫ	27
Глава 3. Ключи от квартиры. Кто, зачем и как собирает наши данные	27
Глава 4. Голоса в коридоре: как алгоритмы убеждения меняют наш выбор	35
Глава 5. Кто платит квартплату? Новая реальность рынка труда	46
Глава 6. Касты подъезда: кто пишет правила цифрового мира	56
Часть III. ЖИЗНЬ В ДОМЕ: КАК НЕ РАСТВОРИТЬСЯ В АЛГОРИТМАХ	65
Глава 7. Цифровая гигиена: порядок в голове и в ленте	65
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Игорь Коган

Цифровая коммуналка.

Жизнь с ИИ

ПРЕДИСЛОВИЕ. Ввод в цифровую коммуналку: от автора-соседа

Я человек, который много лет жил по соседству с технологиями: открывал их двери, иногда чинил трубы, пару раз заливал соседей и учился договариваться о тишине. Эта книга родилась из ощущения, что мы все не заметили, как переехали в одно большое странное общежитие.

Ваша комната — это рабочий стол и спальня. Холодильник — облачное хранилище. А новый сосед по коридору — ИИ, который тихо перекладывает продукты на полках и однажды может заснуть посреди прихожей.

Я называю это «Цифровая коммуналка». Это метафора, но одновременно и карта реальности. Здесь нет пророчеств и пустых лозунгов. Только разговор по-соседски: о том, где прятать запасной ключ, почему важно затянуть трубы до потолка и как не платить за чужие счета.

Что вы получите из этой книги

понимание того, что значит «жить с ИИ»: повседневные выгоды, новые риски и неизбежные компромиссы;
работающие инструменты, которые помогут применять знания в делах и переписывать правила дома;
сценарии возможного будущего — чтобы выбирать осознанно, а не плыть по течению.

Почему эта книга нужна именно сейчас

Раньше ИИ был редким соседом из лаборатории. Теперь он делает за вас покупки, пишет письма, оценивает резюме и решает, кому показать рекламу. Это не будущее — это наше настоящее.

Правила только пишутся. Законодатели догоняют технологии, компании придумывают практики, люди — привычки. Без понимания происходящего вы рискуете остаться в роли наблюдателя, а не автора своей цифровой жизни.

Наконец, это вопрос доверия: кто в доме принимает решения и по каким критериям? Нужно научиться читать протоколы так же, как мы читаем квитанции за коммуналку.

Как читать эту книгу

Я построил её так, чтобы вы могли быстро находить нужное и не теряться в деталях. В начале каждой главы стоит пометка, для кого она в первую очередь: для всех («Уровень 1»), для тех, кто хочет глубже («Уровень 2»), или для пытливых исследователей («Уровень 3»). Ориентируйтесь на них при первом проходе.

Если вам нужно быстро войти в курс дела — читайте только «Уровень 1» и заглядывайте в **Приложения** в конце книги: там собраны все чек-листы и шаблоны. Если хотите разобраться основательно — проходите главы подряд.

Карманный гид: 10 правил на сегодня

Прежде чем мы нырнём в глубину, я хочу дать вам самое важное. То, что можно взять с собой прямо сейчас и применить уже завтра утром. Не благодарите — это просто соседская услуга.

Проверьте права доступа. Кто имеет ключи к вашим данным? Зайдите в настройки телефона и посмотрите список приложений. Удалите тех, кто просит больше, чем ему нужно. Фонарику не нужны ваши контакты.

Включите двухфакторную дверь. Пароль + второй фактор — это базовая защита от случайных взломов. Сделайте это сегодня для почты и банка.

Назначьте ответственного за утечку. В семье или в команде должен быть человек, который знает, куда звонить, если данные утекли. Пусть это будете вы. Запишите номера поддержки банков и сервисов.

Не доверяйте на слово. Любой важный вывод ИИ проверяйте человеком или вторым источником. Алгоритмы ошибаются, и иногда — дорого.

Автоматизируйте рутину, контролируйте страте-

гию. Делегируйте машине повторяющиеся задачи, но ключевые решения оставляйте за собой.

Ведите журнал контактов. Что, когда и почему сделал алгоритм — записывайте важные моменты. Это поможет, если придётся разбираться.

Обучайте соседей. Расскажите близким о двухфакторке и подозрительных ссылках. Ваша безопасность зависит от их грамотности.

Составьте план на случай аварии. Если ИИ ошибётся и сотнёт данные — что будете делать? Кого звать? Куда бежать? Продумайте это заранее.

Договаривайтесь с провайдерами. Читайте хотя бы основные пункты договоров. Особенно про данные и ответственность.

Держите человеческую эмпатию в активе. Технологии ускоряют, но отношения строят люди. Не заменяйте живой разговор перепиской, а объятия — лайками.

Эти десять правил — как аптечка. Может, не пригодится, но если пригодится — будет поздно её собирать. Сделайте это сегодня.

Завершая вступление

Эта книга — не мораль о том, что «ИИ — зло», и не рекламный буклет «ИИ — панацея». Это практический путеводитель по коммуналке, где нужно учиться жить бок о бок: договариваться, распределять обязанности, ставить замки и смазывать скрипучие петли. Я буду вашим проводником по

коридорам, чердакам и подвалам цифрового дома.

Готовы? Пора знакомиться с соседями.

Часть I. ЗАСЕЛЕНИЕ: КАК МЫ ЗДЕСЬ ОКАЗАЛИСЬ

Глава 1. Квартал будущего: как мы оказались соседями с ИИ

Мы не приглашали их в свой дом. Они просто появились — сначала в телефонах, потом в колонках, потом в холодильниках. А теперь обижаются, если с ними не здороваться.

Мы уже живём в одном доме с машинами, которые думают. Это не анекдот про робота-дворника — это реальность: ИИ сидит в подъезде, открывает лифт, решает, кому включить свет и какую рекламу показать. Я наблюдаю эти процессы много лет — от первых экспериментальных моделей до сегодняшних систем, которые буквально выросли в повседневность. В этой главе — рассказ о том, как мы переехали в этот квартал, что он нам дал и что взял взамен.

«ИИ повсюду»: невидимый сосед

ИИ — это не обязательно цилиндр из научной фантастики. Чаще всего его вообще не видно. Он просто есть — как электричество или водопровод. Несколько зарисовок, чтобы почувствовать масштаб.

Раннее утро. Ваша смарт-колонка включает кофе по рас-

писанию. Она знает, что вы просыпаетесь в 7:15, потому что три месяца собирала данные с ваших будильников. Сегодня она могла бы напомнить, что у вас аллергия на пыльцу — уровень берёзы в городе зашкаливает, об этом сообщила городская система мониторинга. Но не напомнила. Потому что вы не оплатили подписку на «Заботу о здоровье».

Соседство удобно, но оно всегда просчитывает выгоду.

Дорога на работу. Вы листаете ленту. Новости, мемы, рецепты, снова новости. Вы не замечаете, что лента подобрана лично для вас. Алгоритм уже вычислил, что после третьего кофе вы чаще кликаете на развлекательное, а перед обедом — на тревожные заголовки. Он просто даёт вам то, что вы (как ему кажется) хотите. Вы даже не спрашиваете себя: а хочу ли я это на самом деле?

Офис. Система отбора резюме сократила поток кандидатов до десяти процентов. Не потому что остальные девяносто — плохие специалисты. Просто их ключевые слова не совпали с шаблоном, который когда-то составил стажёр, а теперь нейросеть добросовестно воспроизводит его ошибки. Несколько талантливых людей даже не узнают, что их не позвали на собеседование. Им придёт вежливый автоматический отказ.

Вечер. Стриминговая платформа угадала, что вы полюбите новый сериал. Вы действительно полюбили. И только потом, через месяц, случайно узнаете, что этот сериал продвигает определённые ценности, близкие не вам, а тем, кто за-

платил за продакт-плейсмент.

Алгоритм не злой. Он просто исполняет чужие желания лучше, чем ваши.

Каждый из этих эпизодов — не ловушка судьбы, а следствие того, как алгоритмы собирают, связывают и действуют.

«Квитанция за удобство»

Удобство имеет цену, и она чаще всего выражается в данных. Мы платим не рублями, а информацией: о покупках, маршрутах, поисковых запросах, здоровье и привязанностях.

Многие думают: «Ну и что? Пусть знают, что я люблю пиццу и кошек. Мне не жалко». Проблема в том, что из кусочков пазла складывается портрет. Не просто «любит кошек», а «одинок, ищет утешения в животных, легко поддаётся на рекламу кормов, вероятно, готов переплачивать за доставку». Этот портрет стоит денег. На аукционах данных ваша личность уходит с молотка ежедневно, просто вы об этом не знаете.

Иногда квитанция приходит невежливо — в виде утечки или скандала.

Кейс 1. Крупное фитнес-приложение ошибочно открыло базу данных тренировок. Адреса, биоритмы, маршруты пробежек, частота посещений спортзала — всё это стало доступно третьим лицам. Среди пострадавших оказались военные, журналисты, сотрудники спецслужб. Кому-то пришлось менять маршруты, кому-то — квартиры.

Кейс 2. Рекламная кампания одной сети аптек использовала данные о поисковых запросах, чтобы таргетировать рекламу лекарств. Система заметила, что женщина ищет информацию о симптомах, характерных для серьёзного заболевания, и начала показывать ей рекламу соответствующих препаратов. Увидев эту рекламу, женщина поняла, что алгоритм фактически поставил ей диагноз, о котором она ещё не успела сообщить даже мужу. Стресс, скандал, потеря доверия к сервисам, которыми она пользовалась годами.

Эти истории учат простому правилу:

Удобство без контроля — это кредит, который вы отдаёте чужим людям и системам.

И проценты по нему могут быть очень высокими.

Кто хозяин в подъезде?

В некоторых случаях ИИ не только советчик, но судья и администратор.

Системы кредитного скоринга решают, дадут ли вам ипотеку. Алгоритмы приоритизации в больницах определяют, к какому врачу вы попадёте и как быстро. Фильтры контента решают, какие посты вы увидите в ленте, а какие исчезнут навсегда.

Всё это влияет на доход, доступ к помощи, общение, даже на самооценку. Если вам кажется, что сосед по лестнице принимает решения за всех, — пора узнать список его полномочий и потребовать протокол действий. Проблема в том, что у алгоритмов нет протоколов. Есть «чёрные ящики»

— мы видим, что входит и что выходит, но что происходит внутри, не понимают даже их создатели.

Где проходит граница?

Частное — это не только дань этикету. Это рамки, которые защищают вас от ошибочных выводов и манипуляций. Но в цифровой коммуналке зоны приватности размыты, и то, что было личным, легко становится общим.

Границы бывают трёх видов:

Юридические — что разрешено законом. В одной стране ваши данные может собирать только спецслужба с ордером, в другой — любая коммерческая компания без спроса. Вы живёте в конкретной юрисдикции, и её законы либо защищают вас, либо оставляют беззащитным.

Технические — что возможно собрать и связать. Пять лет назад нельзя было сопоставить ваши покупки в супермаркете с историей браузера. Сегодня — можно. А завтра, возможно, научатся связывать ваше сердцебиение с политическими предпочтениями. Технические границы расширяются быстрее, чем мы успеваем осознать последствия.

Социальные — что мы сами считаем допустимым. Вы готовы поставить геолокацию в такси, чтобы водитель быстрее вас нашёл. Но не готовы, чтобы приложение для знакомств показывало вашим коллегам, что вы ищете пару прямо сейчас. Эти границы мы проводим интуитивно, но алгоритмы их не видят. Для них любой сигнал — просто данные.

Понимание этих трёх линий обороны — ваш способ оста-

вить ключ на своей связке.

Урок на сегодня: алгоритмы видят шаблоны, но не мотивы. Человек — тот, кто читает мотивы.

Интерактив (Уровень 1): Тест-аудит «Насколько вы осознанный сосед в цифровой коммуналке?»

Ответьте честно «Да» / «Нет». За «Да» — 2 балла, за «Частично» — 1 балл, за «Нет» — 0 баллов.

1. Вы знаете, какие сервисы и устройства в вашей семье или компании собирают данные о вас?

2. Вы можете назвать минимум три поставщика, у которых хранятся ваши личные данные?

3. Вы проверяли настройки приватности хотя бы один раз за последний год?

4. В вашей команде есть назначенный ответственный за инциденты с данными?

5. Перед тем как делегировать задачу ИИ, вы прогоняете контрольную проверку результатов?

6. Вы читаете пользовательские соглашения хотя бы в ключевых пунктах (права на данные, использование, обмен)?

7. У вас есть план действий на случай утечки данных (контакты, уведомления, резервные копии)?

8. Вы понимаете, какие решения в вашей жизни принимает алгоритм без вашего явного согласия?

9. Вы периодически удаляете или ограничиваете доступ устаревших приложений к вашим данным?

10. Вы обсуждали в семье или с коллегами правила взаимодействия с ИИ (что можно, что нельзя)?

Подсчёт баллов и интерпретация:

- 0–7 баллов — Спящий сосед. Вы в зоне риска. Рекомендация: начните с простых шагов — проверьте настройки приватности и составьте список сервисов.

- 8–15 баллов — Внимательный жилец. Хороший уровень осознанности, но есть слабые места. Рекомендация: назначьте ответственного за безопасность и пропишите протоколы действий.

- 16–20 баллов — Сосед-проактивщик. Вы управляете ситуацией. Рекомендация: делитесь опытом, масштабируйте практики на команду и ведите журнал влияний ИИ.

Короткий план действий по результатам теста (первые шаги)

- Составьте реестр устройств и сервисов.
- Проверьте и обновите настройки приватности.
- Назначьте хотя бы одного ответственного за данные.
- Подпишите простые рабочие правила для ИИ-решений: проверка, модерация, откат.
- Подготовьте план действий на случай утечки: уведомление, бэкапы, коммуникация.

Жить с ИИ — это искусство соседства. Вы не сможете выселить все машины за порог. Они уже прописаны в вашем доме, и прописка эта пожизненная. Но научиться с ними договариваться — обязаны, если не хотите однажды обнару-

жить, что спите в чужой постели.

В этой коммуналке безопасность — это не одна бронированная дверь, а система замков, счётчиков и добрососедских правил. Как ставить замки, кто должен носить ключи, почему одни соседи платят меньше, а другие больше, и как читать квитанции, которые нам выписывает цифровой дом, — об этом поговорим в следующих главах.

Глава 2. Вид из окна: почему личная безопасность становится общим делом

Уровень 1 — для всех

В старых коммуналках было правило: если у соседа течет кран, скоро затопит и тебя. В цифровой коммуналке то же самое. Только краны теперь — с данными.

Мы привыкли думать о приватности как о личном деле: хочешь — закрывай шторы, хочешь — танцуй голым при включенной камере. Но в цифровом доме это правило не работает. Здесь окна выходят во внутренний двор, и если у соседей нет замков — воры пройдут через их квартиру в вашу.

Эта глава — о том, почему приватность перестала быть вопросом стеснительности и стала вопросом выживания. Почему удобство может превратиться в цепь, и кто на самом деле держит ключи от общих коридоров.

Кто подслушивает в коридоре

Анна работает переводчицей. Два года назад она купила умную колонку — чтобы включать музыку голосом, не отрываясь от текстов. Колонка стояла в углу, слушалась, не спорила. Идеальный сосед.

Через полгода Анна заметила, что реклама в браузере стала подозрительно точной. Она обсуждала с подругой по те-

лефону поездку в Грузию — вечером в ленте появились туры в Тбилиси. Она жаловалась на боли в спине — на следующий день баннеры кричали о массажных креслах.

Анна проверила настройки колонки. Оказалось, устройство не только слушало команды, но и записывало фрагменты разговоров, отправляло их разработчику, а разработчик (в обезличенном виде, конечно) продавал эти данные рекламным сетям. «Обезличенном» — значило, что вместо имени Анны стоял код. Но код легко привязался к её браузеру, геолокации, истории покупок. Анонимность лопнула, как мыльный пузырь.

История Анны — не про шпиономанию. Она про то, что мы перестали понимать, кто живёт с нами в одной квартире.

Я поговорил с человеком, который разбирается в этом лучше меня. Елена Соколова — специалистка по цифровой приватности, двенадцать лет работала с крупными платформами и регуляторами.

— Елена, кто сегодня главный нарушитель тишины в нашем цифровом доме?

— Нет одного злодея в чёрном плаще. Есть три группы. Первая — коммерческие экосистемы. Для них данные — это нефть. Чем больше они о вас знают, тем точнее реклама, тем выше прибыль. Они не хотят вам зла. Им просто всё равно на ваши границы, если это мешает деньгам.

— Вторая?

— Государственные системы. Здесь другая логика: без-

опасность, борьба с преступностью, оперативность. Но когда ради безопасности собирают всё подряд, страдает свобода. И мы уже видели, как системы, созданные для ловли террористов, превращались в инструмент слежки за оппозицией.

— И третья?

— Хакеры и утечки. Это уже не про сбор, а про взлом. Аккуратно собранные данные становятся общедоступной свалкой. И дальше их используют мошенники, шантажисты, просто любопытные.

— Что можно сделать прямо сейчас?

— Есть три вещи, которые должна давать любая честная система.

Первое — понятные настройки. Чтобы человек видел: вот эти данные собираются для того-то, вот здесь можно запретить.

Второе — право на забвение. Не кнопка «удалить», после которой данные ещё пять лет болтаются в бэкапах, а реальное стирание.

Третье — переносимость. Вы должны иметь возможность забрать свои фото, письма, контакты и уйти к другому провайдеру. Как забирают вещи при переезде.

Разговор с Еленой подтвердил простую мысль:

Приватность — это не про тайны. Это про контроль.

Почему мы сами отдаём ключи

Сергей — системный администратор. По должности он

обязан следить за безопасностью, но в личной жизни расслабляется. *«Я устал за день, — говорит он, — домой прихожу, хочу, чтобы всё работало само».*

Сергей разрешил браузеру запоминать пароли, потому что удобно. Включил геолокацию на телефоне, чтобы такси быстрее приезжало. Поставил фитнес-браслет, который считает шаги и пульс, а заодно знает, в какой спальне он спит и сколько раз просыпается.

Сергей — не жертва заговора. Он просто выбрал удобство. И это нормальный, человеческий выбор. Проблема в том, что цена этого выбора не объявлена заранее. Вы покупаете билет в один конец и узнаете стоимость только в конце пути.

Психологи называют это «гиперболическим дисконтированием»: мы переоцениваем сиюминутную выгоду и недооцениваем будущие риски. Сейчас приятно, что такси само знает, где вы стоите. А то, что через год эта информация всплывёт в чьей-то базе, — это где-то там, в тумане.

Удобство становится тёплым диваном, с которого не хочется вставать. А потом выясняется, что диван этот — в чужой квартире, и дверь заперта.

Когда соседний кран топит ваш пол

Вернёмся к метафоре коммуналки. В ней есть важное свойство: проблемы не локализуются. Если у соседа прорвало трубу — через час вода будет у вас.

В цифровом мире то же самое. Утечка данных в одном сервисе аукнется в другом. Скомпрометированный аккаунт в соцсети может открыть доступ к банку, потому что вы использовали тот же пароль. Ваши медицинские анализы, утёкшие из лаборатории, могут повлиять на решение страховой компании через пять лет.

Приватность перестала быть личным делом. Это общая сантехника. И пока мы не научимся проверять трубы у всех соседей, потоки будут повторяться.

Что на кону: войдите в свою дверь

Всё, о чём мы говорили выше, может звучать красиво и пугающе, но оставаться абстракцией. Чтобы этого не случилось, давайте войдём в собственные квартиры. Вот что приватность и потеря контроля означают для разных комнат вашей жизни.

Здоровье

Представьте, что ваш организм — это квартира, и за стеной стоит сосед-алгоритм, который слушает, как работает ваша сантехника, и по ночам записывает ваши разговоры во сне. Умные часы, приложения для сна, телемедицинские сервисы — они собирают не просто цифры. Они знают, когда вы тревожитесь, какие лекарства принимаете, было ли у вас что-то, о чём вы не хотите рассказывать даже близким.

Что делать прямо сейчас:

- Проверьте, кто хранит ваши медицинские данные и шифруются ли они. Прежде чем разрешить приложению доступ к пульсометру, спросите себя: зачем ему это на самом деле?

- И никогда — слышите, никогда — не доверяйте автоматическим диагнозам без разговора с живым врачом. Алгоритм может заметить закономерность, но интерпретировать её должен человек.

Работа

Ваше рабочее место уже не запертый кабинет. Это проходной двор, где ходят HR-боты, системы аналитики продуктивности и автоматические рекрутеры. Они оценивают ваши письма, считают, сколько времени вы тратите на задачи, и решают, достоин ли вы повышения. При этом вы даже не видите их лиц.

Что делать прямо сейчас:

- Учитесь новым компетенциям, которые не автоматизировать в ближайшие пять лет: работа с людьми, критическое мышление, управление сложными проектами.

- В договорах с заказчиками или работодателем прописывайте, кто отвечает за решения, принятые алгоритмами.

- И сохраняйте ручной контроль над критическими точками — хотя бы одну задачу в неделю делайте «без автопилота», чтобы не забыть, как это работает.

Образование

Ваши дети учатся в школе, где учитель — наполовину ал-

горитм. Он подбирает задания, оценивает ответы, определяет, кому нужна помощь, а кто «и так справится». Это удобно, эффективно, но есть нюанс: алгоритм учит их не думать, а угадывать правильные ответы. Он формирует «решётку» мышления, за которую трудно выйти.

Что делать прямо сейчас:

- Сочетайте онлайн-обучение с живыми разговорами.
- Спрашивайте детей не «что ты сегодня выучил», а «о чём ты спорил с учителем или одноклассниками».
- Учите не только фактам, но и тому, как проверять информацию.
- Объясните, что компьютер может ошибаться, и это нормально — главное, уметь заметить ошибку.

Деньги

Ваш кошелёк теперь прозрачен. Банки, страховые, магазины, сервисы доставки — все они видят, на что вы тратите, сколько зарабатываете, где бываете и, косвенно, о чём думаете. Кредитный скоринг, страховые коэффициенты, даже цены в интернет-магазинах — всё это подстраивается под ваш цифровой профиль.

Что делать прямо сейчас:

- Раз в месяц проверяйте, какие приложения имеют доступ к вашим платёжным данным.
- Отключайте автопродление подписок, которые не используете. И помните:

Если сервис бесплатный, товар — вы сами. Готовы ли вы продавать себя по такой цене?

Отношения

Социальные сети, приложения для знакомств, мессенджеры — они не просто соединяют людей. Они формируют среду, в которой вы ищете друзей и партнёров. Алгоритм решает, кого вам показать, а кого спрятать. Он анализирует ваши сообщения и предлагает «улучшенные» версии ответов. Он знает, когда вы одиноки, и подсовывает именно ту рекламу, от которой больно.

Что делать прямо сейчас:

- Периодически выключайтесь.
- Назначайте свидания без телефонов.
- Встречайтесь с друзьями не в общем чате, а вживую.
- Создавайте «тихие гавани» — группы и каналы, куда алгоритмы не лезут, потому что это просто ваши близкие люди.
- Помните: настоящие отношения пахнут потом, духами и кофе. Цифрой от них пахнуть не должно.

Коротко о главном

В этой главе мы посмотрели в окно цифровой коммуналки и увидели:

За нами наблюдают не из любопытства, а из выгоды или по долгу службы. Разница не так велика, как кажется.

Мы сами открываем двери, потому что удобство сегодня

кажется важнее безопасности завтра.

Приватность — это общая труба. Если течёт у соседа, мокро будет всем.

Жить с ИИ — значит признать: он уже во всех комнатах. Вопрос не в том, как его выгнать, а в том, как расставить мебель, чтобы было удобно вам, а не ему.

В следующей главе перейдём к самому конкретному: кто именно держит ключи от ваших данных, какие замки можно поставить прямо сейчас и что делать, если дверь уже взломали.

Часть II. ПОДВОДНЫЕ КАМНИ. КАК РАСПОЗНАТЬ УГРОЗЫ

Глава 3. Ключи от квартиры. Кто, зачем и как собирает наши данные

Уровень 1 — для всех

В хорошей коммуналке каждый знает, у кого ключи от черного хода. В плохой — ключи есть у всех, включая случайных прохожих.

Егор — обычный пользователь. У него есть смартфон, ноутбук, умная колонка и фитнес-браслет. Он не скрывает ничего особенного: «Кому нужны мои фото завтраков и маршруты до работы?» Егор уверен: его данные никому не интересны.

Егор ошибается.

Его данные интересны всем. Рекламодателям — чтобы знать, какой кофе он пьёт и когда пора предложить новый. Страховым компаниям — чтобы оценить, насколько рискованно его вождение. Платформам — чтобы удерживать его внимание ещё на пять минут. И да, мошенникам — чтобы однажды позвонить ему голосом начальника и попросить срочно перевести деньги.

Эта глава — про то, кто именно держит ключи от вашей цифровой квартиры, какие замки можно поставить прямо сейчас и что делать, если дверь уже взломали.

Кто заглядывает в окна

Начнём с простого: представьте, что ваш дом — это не квартира, а выставочный зал. В каждой комнате — камеры, микрофоны, датчики движения. Они не прячутся, они встроены в стены. Вы к ним привыкли и почти не замечаете.

Телефон знает, где вы спите, потому что ночью он лежит на тумбочке и не двигается. Умная колонка слышит, о чём вы говорите с женой, когда думаете, что никто не слышит. Фитнес-браслет помнит, что в прошлую пятницу у вас был аритмия, и аккуратно передаёт эти данные в облако. Браузер хранит историю поиска за три года — включая те запросы, которые вы удалили.

Это не паранойя. Это техническое устройство мира.

Вот кто обычно заглядывает в окна:

Приложения и сервисы. Каждое из них просит доступ к тому, что ему не нужно. Фонарик просит доступ к контактам. Калькулятор — к геолокации. Вы разрешаете, потому что иначе не работает.

Рекламные сети. Они не знают вашего имени, но знают всё остальное. Ваш цифровой профиль продаётся на аукционе каждый раз, когда вы заходите на сайт.

Операторы связи. Они видят, с кем вы общаетесь, как долго и откуда. Содержимое разговоров скрыто, но картина

связей говорит о вас не меньше.

Государственные системы. В разных странах по-разному, но в целом они имеют право заглянуть, если что-то покажется подозрительным.

Злоумышленники. Те, кто взламывает не вашу дверь, а базу данных сервиса, которому вы доверились.

Егор узнал об этом случайно. Он скачал расширение для браузера, которое показывает, кто за ним следит. Через час работы в интернете счётчик трекеров перевалил за сотню.

«Я чувствовал себя голым, — сказал он потом. — Как будто я в торговом центре, а на мне прозрачный костюм».

Что из этого выходит

Данные сами по себе — просто цифры. Но из цифр складывается портрет.

Алгоритмы не просто запоминают, что вы искали в интернете. Они связывают это с вашими покупками, перемещениями, лайками, знакомыми, пульсом и временем сна. Из кусочков пазла они собирают картинку, которую вы сами себе никогда не покажете.

Это называется «цифровой двойник». Не просто копия, а предсказатель: модель того, кем вы кажетесь машине. Ваш двойник знает, что вы любите, чего боитесь, на что готовы потратить деньги, а на что — нет.

Чем это опасно? Тримя вещами.

Первое: ошибочные выводы. Алгоритм может решить, что вы «склонны к риску», потому что однажды купили лотерейный билет. Эта метка повлияет на кредитный рейтинг, страховку, предложения о работе. Вы даже не узнаете, почему.

Второе: замкнутые круги. Система показывает вам то, что соответствует вашему портрету. Вы видите мир, который подтверждает её правоту. Постепенно вы начинаете соответствовать этому портрету — потому что других вариантов не видите.

Третье: потеря нюансов. Ваши сложные мотивы, противоречия, сомнения — всё это схлопывается в несколько чисел. Алгоритму не нужна ваша душа. Ему нужна предсказуемость.

Егор провёл эксперимент. Он зашёл в настройки рекламы в своём аккаунте Google и увидел список интересов, которые ему приписала система. Там было: «Автомобили», «Ипотека», «Фитнес», «Путешествия». Егор не водит машину, живёт в съёмной квартире, ненавидит спортзалы и не был в отпуске два года. Это был портрет кого-то другого — идеального потребителя, склеенного из обрывков его же действий.

«Я понял, — сказал Егор, — что они видят не меня, а того, кого хотят во мне воспитать».

Первый шаг: инвентаризация

Прежде чем ставить замки, надо понять, сколько у вас дверей.

Сядьте и выпишите всё, чем пользуетесь: телефон, ноутбук, планшет, умные часы, колонка, телевизор, роутер. Потом все сервисы: почта, соцсети, мессенджеры, облака, интернет-магазины, банковские приложения, стриминги, фитнес-приложения, каршеринг, доставка еды.

Увидели список? Это ваша цифровая квартира. В каждой комнате — свои замки и свои ключи.

Егор составил такой список и ужаснулся: двадцать три позиции. Он даже не помнил, когда регистрировался в половине из них. «Я как будто раздавал ключи от своей квартиры всем прохожим, — сказал он. — И только сейчас заметил, что дверь уже не закрывается».

Красная кнопка: что делать прямо сейчас

Не надо пытаться запереться ото всех сразу. Это невозможно и бессмысленно. Достаточно начать с малого.

Вот чек-лист на ближайший вечер. Он займёт час, но избавит от многих проблем в будущем.

Пароли. Смените пароли на трёх главных сервисах: почта, банк, облако. Используйте длинные фразы, которые легко запомнить и трудно подобрать. Не повторяйте пароли.

Два фактора. Включите двухфакторную аутентификацию везде, где она есть. Это не защитит от АНБ, но остановит 99% случайных взломщиков.

Геолокация. Зайдите в настройки телефона и посмотре-

те, каким приложениям разрешён доступ к местоположению. Отключите у всех, кроме навигаторов и каршеринга. Фонарику, калькулятору и играм ваши координаты не нужны.

Микрофон и камера. Сделайте то же самое. Оставьте доступ только приложениям, которые реально звонят или снимают. Остальным — запрет.

История. В настройках Google и Apple есть пункт «Управление аккаунтом». Зайдите туда, посмотрите, что они о вас знают, и удалите то, что кажется лишним. Можете не удалять всё — просто посмотрите. Это полезно для понимания масштаба.

Подозрительные. Удалите приложения, которыми не пользовались больше трёх месяцев. Они не просто занимают место — они могут собирать данные в фоновом режиме.

Егор сделал всё это за один вечер. «Я ожидал, что будет сложно и страшно, — признался он. — А оказалось просто скучно. Как уборка в кладовке. Зато теперь я знаю, где у меня что лежит».

Если дверь уже взломали

Бывает и так. Вы получили уведомление о взломе, заметили подозрительные списания или просто чувствуете, что что-то не так. Вот план на случай аварии.

Шаг первый: не паниковать. Утечка данных — это не пожар. Данные уже утекли, ваша задача — минимизировать последствия.

Шаг второй: отключить. Если подозреваете конкретное

устройство — отключите его от сети. Если нет — смените пароли на главных сервисах прямо сейчас, с другого устройства.

Шаг третий: проверить. Зайдите в настройки аккаунтов и посмотрите список активных сессий. Завершите все, кроме текущей. Если где-то висит вход из чужой страны — это след.

Шаг четвёртый: уведомить. Банк, если речь о деньгах. Сервис, если утекли данные. Иногда они могут заблокировать аккаунт или вернуть средства.

Шаг пятый: запомнить. После того как всё устаканится, подумайте, что пошло не так. Один пароль на всех? Отключённая двухфакторка? Подозрительное письмо, на которое вы кликнули? Сделайте выводы, чтобы не повторить.

С Егором такого не случилось. Но он теперь знает, что делать. И это знание даёт ему спокойствие.

Коротко о главном

Контроль над данными — это не магическая кнопка и не одноразовая акция. Это привычка.

Раз в месяц проверять настройки. Раз в квартал чистить список приложений. Раз в год менять пароли на критических сервисах.

Ваши данные — это не просто информация. Это слепок вашей жизни. И только вам решать, у кого будут ключи от этого слепка. Как ключи от квартиры — держите их при себе, не давайте дубликаты всем подряд и знайте, кто именно

входит в ваш дом.

В следующей главе поговорим о том, как алгоритмы не просто собирают данные, а начинают нами управлять. О голосах в коридоре, которые шепчут нам, что думать, что покупать и кого любить.

Глава 4. Голоса в коридоре: как алгоритмы убеждения меняют наш выбор

Уровень 1 — для всех

В старых коммуналках были свои хитрецы: придут к соседу, пошепчут в ухо, и сосед уже сам несёт им деньги. В цифровой коммуналке шептунов стало больше. И они научились говорить нашими голосами.

Алексей — инженер, человек рациональный. Он не верит в рекламу, не кликает на баннеры и считает себя неуязвимым для манипуляций. Но в прошлом году с ним случилась странная история.

В ленте он увидел видеоинтервью с Сергеем Ковалёвым — певцом, которого Алексей любил в юности. Ковалёв умер десять лет назад, но на видео он был как живой: говорил о новом альбоме, который «вот-вот выйдет», просил поддержки. Алексей переслал ролик в фан-чат. Начался сбор донатов.

Через два дня вдова Ковалёва выступила с заявлением: никакого альбома нет, видео — подделка. Кто-то сгенерировал лицо и голос певца с помощью нейросети. Алексей попался на крючок, который был выкован специально для него.

«Я же инженер, — сказал он потом. — Я знаю, как это работает. И всё равно повелся. Потому что очень хотелось, чтобы это было правдой».

Эта глава — о том, как алгоритмы становятся невидимыми манипуляторами. Как они учатся говорить с нами на языке наших желаний и страхов. И как не превратиться в марионетку, даже если ниточки не видны.

«Архитекторы влияния»: как ИИ формирует взгляды (уровень 3)

Алгоритмы убеждения не похожи на злодеев из кино. Они не говорят: «Купи это!». Они говорят иначе.

Представьте, что вы заходите в магазин, а продавец уже знает, какой у вас был день. Если вы устали, он предложит что-то уютное. Если вы злы — что-то агрессивное. Если вам грустно — что-то сладкое. Он не навязывает, он подсказывает. И вы уходите с покупкой, уверенные, что сделали выбор сами.

В цифровом мире таких продавцов тысячи. Они живут в вашем телефоне, в ленте новостей, в поисковой строке. Они не отдыхают, не ошибаются (почти) и учатся на каждом вашем клике.

Вот как они работают.

Рекомендательные системы. Вы смотрите один ролик про путешествия — лента подсовывает второй, третий, десятый. Через неделю вы уже не помните, хотели ли вы в Тур-

цию или этот алгоритм решил, что хотите.

Рекомендации не отражают ваши желания. Они их формируют.

Микротаргетинг. Рекламу видят не все. Её видят только те, кто готов на неё откликнуться. Если вы искали информацию о разводе, вам придут предложения адвокатов, психологов и сайтов знакомств. Алгоритм не знает, разводитесь ли вы на самом деле. Он просто заметил сигнал и сработал на опережение.

А/Б-тесты. Прежде чем показать вам рекламу, её проверяют на тысячах других людей. Какой заголовок работает лучше? Какая картинка вызывает больше доверия? Какое слово заставляет кликнуть? Реклама, которую вы видите, — это победитель турнира, в котором участвовали сотни вариантов.

Эмоциональная настройка. Алгоритмы научились распознавать настроение по тексту, голосу, даже по скорости набора сообщений. Если вы злы — вам покажут то, что усилит злость. Если вам грустно — то, что удержит внимание через грусть. Эмоция — это клей, который приклеивает вас к экрану.

Алексей после истории с фейком провёл эксперимент. Он зашёл в настройки рекламы в своих аккаунтах и увидел список интересов, которые ему приписали. Там были «Потеря

близких», «Ностальгия по 90-м», «Редкие музыкальные записи». «Они просто сложили два плюс два, — сказал он. — Я потерял отца год назад и часто слушал старые песни. Алгоритм решил, что я уязвим, и ударил в эту точку».

Реклама, которая знает лучше (уровень 1)

Персонализация — это главный трюк цифровой эпохи. Нам кажется, что реклама стала умнее и вежливее. На самом деле она стала опаснее.

Раньше реклама кричала на всех углах: «Купи!». Теперь она шепчет лично вам: «Я знаю, что тебе нужно». И этот шёпот слышите только вы.

Вот несколько приёмов, которые стоит знать в лицо.

Нормализация через повтор. Вам не говорят: «Купи этот диван». Вам показывают картинки людей, у которых такой диван есть. Много картинок. Через месяц вам кажется, что диван есть у всех, и вы начинаете чувствовать себя неполноценным без него. Реклама сработала, хотя вы ни разу не кликнули на баннер.

Иллюзия выбора. Вам предлагают десять вариантов, но все они ведут к одному продавцу. Выбирая между А, Б и В, вы не замечаете, что Г, Д и Е просто не показывают. Алгоритм сузил реальность до размеров своей витрины.

Снижение трения.

Кнопка «Купить в один клик» — это не просто удобство. Это способ отключить рефлексию.

Чем меньше времени между желанием и действием, тем

меньше шансов, что вы передумаете. Импульс побеждает разум.

Персональные истории. Вам показывают не просто товар, а сцену из вашей возможной жизни. «Вот вы в этом платье идёте по пляжу». «Вот вы пьёте этот кофе утром в воскресенье». Реклама продаёт не вещь, а мечту. И мечта эта собрана из кусочков ваших же данных.

Алексей вспоминает ещё один случай. После разговора с матерью о её давлении ему начали приходить предложения тонометров. Он не искал тонометры, он просто волновался. Алгоритм уловил тему и решил, что проблема уже созрела. «Я чуть не купил, — говорит Алексей. — А потом подумал: почему я решил, что мне это нужно? Оказалось, что не я решил».

Фейк-бомба: когда ложь стала слишком похожа на правду

Раньше подделать видео было сложно. Нужны были студия, актёры, грим, монтаж. Теперь есть нейросети. Они могут сделать так, что любой человек скажет любые слова, и вы не отличите.

Это называется deepfake. И это не просто новая технология — это новый вид оружия.

Голос шефа на линии. Марина из бухгалтерии получила голосовое сообщение от «директора»: срочно перевести крупную сумму по новым реквизитам. Голос был точь-в-точь, интонации те же, любимые словечки. Марина уже от-

крыла банк, когда коллега случайно позвонил директору напрямую и выяснил, что тот ничего не просил. Подделка.

Фальшивое ЧП. В одном районе жители получили сообщения: «Химическая утечка, срочно эвакуируйтесь». Люди выбегали из домов, толкались у выходов, давили друг друга. Через час выяснилось, что сообщения — фейк, запущенный ботами. Никакой утечки не было. Был только хаос.

Лекарство-панацея. Врач Елена прочитала в соцсети статью о новом чудо-препарате. Красивая инфографика, ссылки на «международный журнал», восторженные отзывы «пациентов». Елена переслала статью коллегам. Через месяц выяснилось, что журнала не существует, исследование сфабриковано, а «пациенты» — нанятые актёры.

Что общего у этих историй? Все они быют по самому уязвимому месту — по доверию. Мы привыкли верить глазам и ушам. А теперь глаза и уши могут врать.

Алексей после истории с Ковалёвым начал изучать тему. Он узнал, что существуют программы, которые за минуту могут сгенерировать любое лицо, любой голос. Что бот-сети умеют раскачивать темы так, что фейк становится трендом раньше, чем его успевают опровергнуть. Что граница между реальным и выдуманным стирается каждый день.

«Я теперь смотрю на любое видео и думаю: а точно ли это он? — говорит Алексей. — Это утомляет, но это единственный способ не попасться снова».

Щит соседа: как защититься, когда правда стала

зыбкой (уровень 1)

Хорошая новость: манипуляции и фейки работают только на скорости. Если вы торопитесь, если вы устали, если вы эмоционально задеты — вы уязвимы. Если вы делаете паузу — вы защищены.

Вот простой алгоритм, который занимает меньше минуты, но спасает от большинства ловушек.

Шаг первый: стоп-кран. Увидели что-то, что вызывает сильную эмоцию — гнев, страх, восторг, обиду? Остановитесь. Эмоция — это сигнал, что вами пытаются управлять. Сделайте три глубоких вдоха. Не делитесь, не комментируйте, не пересылайте.

Шаг второй: три вопроса.

Кто автор? (Это человек, которого я знаю? Или аккаунт без лица?)

Какая цель? (Меня хотят напугать, обрадовать или просто информировать?)

Есть ли источник? (Можно ли проверить, откуда это взялось?)

Шаг третий: быстрая проверка.

— Скопируйте заголовок в поиск. Если это фейк, скорее всего, его уже опровергли.

— Посмотрите дату. Старые новости часто выдают за свежие.

— Если есть фото — сделайте обратный поиск в Google Images. Часто выясняется, что картинка взята из другого

контекста.

— Если видео вызывает сомнения — посмотрите, есть ли оно на официальных каналах.

Шаг четвёртый: решение.

Если подтвердилось — делитесь.

Если не подтвердилось — не делитесь.

Если сомневаетесь — напишите в комментарии: «Проверяю источник, пока не уверен». Это сбивает волну и даёт время другим подумать.

Опасные примеры (уровень 1)

Ниже — живые примеры «фейк-бомб».

1. Забытый концерт живого артиста

Алексей, 48 лет, коллекционирует редкие записи и однажды видит в ленте «интервью» с ушедшим певцом Сергеем Ковалёвым: тот будто бы говорит о новом альбоме и просит поддержки. Алексей пересылает ролик в фан-чат — начался сбор донатов. Позже супруги певца в шоке — это подделка.

Опасность: массовые пожертвования мошенникам, моральное давление на семью артиста.

«Я стал медленнее, — говорит Алексей. — Но зато перестал жалеть о том, что разнёс какую-то чушь.

И знаете, оказалось, что 90% того, что хочется репостнуть, проверки не выдерживают».

2. Голос шефа на линии

Марина из бухгалтерии получает аудиосообщение: её начальник, директор Иван Смирнов, якобы просит срочно перевести крупную сумму «по договору». Марина в панике и готовится выполнить указание — пока коллега не позвонил Ивану напрямую и не выяснил, что запись поддельная.

Опасность: потеря денег, поддельные транзакции.

Сигнал: непривычный тон, просьба об исключительной спешке, нарушение стандартной процедуры (обычно требовалась подпись и подтверждение по видеосвязи).

3. Фальшивое исследование «лекарство-панацея»

Доктор Елена читает в соцсети статью о новом «чудо-препарате», иллюстрированную красивой инфографикой и ссылкой на «журнал международной медицины». Люди в её городе начинают покупать препарат по совету знакомых. Позже выясняется, что журнал выдуман, а исследование — вымышленное.

Опасность: вред здоровью, самолечение, рост спроса на подделки.

Сигнал: ссылки ведут на сайты с подозрительной структурой, журналы не находятся в индексах научных баз, авторы не имеют научных профилей.

Помните: самые хлёсткие фейки выглядят не как фантазии, а как знакомая повседневность. Имена и лица делают их правдоподобными — а ваша привычка проверять делает их безвредными.

Интерактив: тест «Легко ли меня провести?»

Проверьте себя за 2 минуты. Отвечайте честно — «да» = 1, «иногда» = 0,5, «нет» = 0.

1. Я чаще всего делюсь новостью сразу, не проверив первоисточник.

2. Меня легко разозлить или перепугать заголовком.

3. Я редко проверяю, кто написал материал.

4. Я доверяю фото/видео с социальной сети по умолчанию.

5. Я не использую инструменты для обратного поиска изображений.

Сумма: 0–1 — вы внимательны; 1,5–3 — середина; 3,5–5 — пора прокачивать щит. Результат — простое направление: больше пауз, больше проверок, меньше эмоциональных репостов.

Короткая драматическая зарисовка для запоминания

Алгоритмы убеждения не обязательно злые. Им всё равно. Они просто выполняют свою работу: привлекают внимание, продают товары, удерживают на платформе. Но их работа — это наша уязвимость.

Представьте, что вы заходите в старый многоквартирный дом. На стенах висят плакаты, но через неделю вы замечаете: все объявления стали о том же, что и в подъезде напротив. Один голос взял микрофон и начал шептать всем одно и то же. Ваше дело — снять наушники, посмотреть на объявление вблизи и спросить у соседа, видел ли он то же самое. Если нет — значит, кто-то играет с проводами в подвале.

Завершающая мысль

Фейки — это не проклятье технологий, а зеркало нашей торопливости. Манипуляции — это не магия, а инженерия. Алгоритмы работают не за завесой тайны, а по правилам: найти уязвимость, подать сигнал, подтолкнуть к действию. Генеративный ИИ даёт рукой художника фальшивые картины, но кисть держите вы. Человеческая мудрость — это умение замедляться, проверять и сохранять разнообразие источников. Сделайте щит привычкой: немного скепсиса, пара простых инструментов и готовый план реакции — и голоса в коридоре перестанут шептать то, что вы не захотите слышать.

В следующей главе поговорим о том, как всё это влияет на самое главное — на нашу работу и деньги. Кто останется с работой в мире, где машины умеют почти всё, и как не оказаться за дверью с пустым кошельком.

Глава 5. Кто платит квартплату?

Новая реальность рынка труда

Уровень 1 — для всех

Раньше в коммуналке все работали кто где: один на заводе, другая в школе, третий таксует. Теперь заводом управляет алгоритм, уроки подбирает нейросеть, а такси само приезжает без водителя. Вопрос: а где в этой схеме место для человека?

Марк пятнадцать лет работал кладовщиком. Он знал каждый ящик на своём складе, помнил, где лежат гвозди, а где саморезы, и мог найти любую деталь с закрытыми глазами. Два года назад компания установила систему автоматического учёта. Роботы сканировали штрих-коды быстрее Марка, а алгоритм сам заказывал пополнение, когда заканчивался товар.

Марка уволили.

Он не спился, не ушёл в депрессию. Через три месяца его позвали обратно — не кладовщиком, а координатором. Оказалось, что роботы хорошо считают ящики, но плохо понимают людей. Когда водители ссорились с диспетчерами, когда клиенты не могли найти вход, когда случалось что-то нештатное — системе нужен был человек. Марк стал тем, кто переводит с человеческого на машинный и обратно.

«Я думал, что меня заменили, — говорит Марк. — А оказалось, что просто пересадили в другое кресло».

Эта глава — о том, как меняется работа в мире, где машины учатся думать. Кого действительно заменят, кого усилят, и что делать, чтобы не оказаться за дверью с пустым кошельком.

Роботы на кухне: кого заменят, а кого усилят

Страх перед «роботом, который отнимет работу», стар как мир. В XIX веке луддиты ломали ткацкие станки. В XX — боялись автоматических конвейеров. В XXI — нейросетей. Но история показывает одно: технологии редко уничтожают работу целиком. Они её перекраивают.

Кого заменят точно?

Рутинные операции с чёткими правилами. Сборка на конвейере, ввод данных, первичная сортировка писем, проверка документов по шаблону. Если вашу работу можно описать инструкцией из десяти пунктов — её можно автоматизировать.

Простые проверки и классификация. Модерация контента, базовая бухгалтерия, стандартные ответы в поддержке. Алгоритмы уже делают это быстрее и дешевле.

Среднее звено там, где не нужен человек. Например, некоторые виды перевода, копирайтинга, дизайна. Нейросети пишут сносно, рисуют неплохо и стоят копейки.

Кого роботы усилят, но не заменят?

Специалистов со сложными решениями. Врачи, учителя, инженеры, архитекторы. ИИ станет для них мощным инструментом: подскажет диагноз, предложит варианты, предупредит об ошибке. Но окончательное решение останется за человеком.

Робот — как мощный миксер: он хорошо мешает, но рецепт всё ещё придумываете вы.

Творческие профессии. Сценаристы, художники, композиторы, дизайнеры. ИИ генерирует идеи и варианты, но отбирает, шлифует и вкладывает смысл человек. Машина не знает, что такое «больно» или «радостно». Она только имитирует.

Работу с людьми. Психологи, соцработники, врачи, учителя, менеджеры. Эмпатию, доверие, умение слушать и поддерживать — всему этому машина может научиться, но не может чувствовать. Человек, которому не всё равно, всегда будет нужен.

Парадокс: те, кто работает с информацией, не теряют работу — они получают усилитель. Журналист, использующий ИИ для выборки данных и проверки фактов, превращается из репортёра в аналитика. Программист, который пишет код с помощью нейросети, работает в пять раз быстрее. Инструмент не заменяет мастера — он делает его сильнее.

Марк — идеальный пример. Его работу кладовщика автоматизировали. Но его знание людей, умение гасить конфликты и находить общий язык с водителями оказалось нужнее, чем способность считать ящики. Он не стал айтишником. Он остался собой — просто в другом кресле.

Новые двери и новые замки: навыки, которые будут держать вашу работу

Рынок труда меняется так быстро, что учиться «одной профессии на всю жизнь» больше нельзя. Придётся учиться всю жизнь. Но чему именно?

Вот пять ключей, которые открывают большинство дверей.

Ключ первый: критическое мышление.

Умение отличать важное от шума, задавать вопросы «почему» и «на чём основано». Алгоритмы выдают ответы, но не ставят их под сомнение. Человек, который сомневается, проверяет и перепроверяет, всегда будет на шаг впереди.

Как тренировать: Каждый раз, когда читаете новость или получаете рекомендацию, спрашивайте себя: кому выгодно, чтобы я в это поверил? Ищите первоисточник. Сравнивайте с другими источниками.

Ключ второй: управление ИИ.

Не программирование, а умение разговаривать с машиной. Формулировать задачи так, чтобы алгоритм понял. Оценивать результат. Замечать ошибки. Корректировать запросы.

Как тренировать: Берите любой генеративный инструмент (текст, картинки, код) и пробуйте получить от него то, что нужно. Ведите дневник запросов: что сработало, что нет. Это не магия, это ремесло.

Ключ третий: коммуникация и работа в команде.

Машины не создают доверие. Люди создают доверие между людьми. Умение слушать, договариваться, объяснять сложное простыми словами, вдохновлять — это то, что не оцифровать.

Как тренировать: Участвуйте в проектах, где нужно объяснять свои идеи другим. Проводите встречи. Спрашивайте обратную связь. Учитесь не просто говорить, а слышать.

Ключ четвёртый: креативность и дизайн смыслов.

Идеи, метафоры, неожиданные связи — то, что делает продукт живым. ИИ может сгенерировать тысячу вариантов, но только человек выберет тот единственный, который заде-нет за живое.

Как тренировать: Делайте маленькие творческие проекты — 30 минут в день. Пишите, рисуйте, сочиняйте, придумывайте. Не для публики, для себя. Это мышца, и она качается только практикой.

Ключ пятый: эмпатия.

Способность чувствовать другого, понимать его боль, радость, страх. Машина может проанализировать мимику, но не почувствовать её. В мире, где всё больше технологий, человеческое тепло становится дефицитом.

Как тренировать: Разговаривайте с людьми не по делу, а просто так. Спрашивайте, как у них дела, и слушайте ответ. Не предлагайте решений, если не просят. Просто будьте рядом.

Ольга — учительница математики. Когда в школе ввели адаптивную платформу, она испугалась, что останется без работы. Но оказалось, что платформа берёт на себя рутину: подбирает задачи, проверяет тесты, отслеживает прогресс. У Ольги появилось время на то, ради чего она шла в профессию: объяснять сложное, вдохновлять, спорить с учениками о смысле формул. Она не стала айтишницей. Она стала лучшим учителем.

Кто остаётся за дверью: цифровой разрыв и социальные последствия

Ворота в новый мир не у всех открываются одинаково. Для одних они — автоматические стеклянные двери с датчиком: подошёл — и платформа, обучение и заказ услуг сами тебя подхватили. Для других — тяжёлый засов, ржавый замок и надпись «ключ у администрации». Этот разрыв — не только про отсутствие интернета. Это про время, деньги, навыки и уверенность.

Почему люди оказываются за дверью:

- Доступ и инфраструктура. В селах может не быть нормального интернета, а в маленьких городах нет современных центров занятости. Без этого дверной глаз не видит предложений.

- Навыки и образование. Учиться пользоваться инструментом — это новый рабочий язык. Тот, кто не освоил базовые цифровые привычки, теряет работу быстрее, чем думает.

- Возраст и предрассудки. Поколение, привыкшее делать всё «по-старинке», часто недоверчиво к переменам и теряет шанс на переобучение.

- Экономическая уязвимость. Тот, у кого нет денег на курсы и время на учёбу, остаётся в стороне.

- Уязвимость работников в секторе с высокой автоматизацией: простые операции без творчества и гибкости чаще автоматизируют первыми.

Социальные последствия — это не абстрактная статистика, это жизнь людей:

- Рост безработицы в локальных сообществах. Закроется фабрика — закроются кафе, парикмахерские, привычные маршруты автобусов.

- Увеличение неравенства: те, кто быстро подпускает технологии, получают рост зарплаты и возможностей; остальные — падают в экономическую яму.

- Политические потрясения: инфляция надежд и разочарование создают тлеющие конфликты, популисты поджигают недовольство.

- Падение самооценки и социальная изоляция: человек, лишённый работы, чувствует себя ненужным, теряет связи.

- Снижение качества публичных услуг: если квалифици-

рованные кадры уходят, страдают школы, больницы, муниципальные службы.

Живая зарисовка: Марина, 52 года, работала на почте. Когда ввели автоматическую сортировку, её сократили. У Марины нет компьютера, она боится «этой штуки с мышкой» и не представляет, как искать новую работу. Её сосед Игорь, 28 лет, быстро освоил сканирование и стал помощником по логистике. Разрыв — не вина Марины. Но его последствия она будет ощущать каждый день: зарплата тает, расходы растут, уверенность уходит.

Цифровой разрыв — это цепная реакция. Уволили человека — упали доходы — закрылась столовая в районе — поехал автобус — школа потеряла учителя. Технологии не просто меняют рынок труда. Они перекраивают города и судьбы.

Что с этим делать? На уровне государства — интернет в каждый дом, центры обучения, поддержка уязвимых групп. На уровне человека — план, о котором дальше.

План переезда: пять шагов к новой работе (уровень 2)

Переквалификация — это не спринт, а поход с рюкзаком. Легче идти, если есть карта.

Шаг первый: инвентаризация.

Сядьте и честно запишите, что вы умеете. Не только «водить машину» и «работать в Excel», а всё: договариваться с

людьми, находить общий язык с детьми, чинить кран, печь пироги, успокаивать истерики. Часто наши главные навыки мы не замечаем, потому что они кажутся «обычными».

Шаг второй: карта желаний.

Куда вы хотите прийти? Не обязательно в айти. Может быть, вы хотите открыть свою пекарню, стать ландшафтным дизайнером или вести кружок для пенсионеров. Запишите три варианта, даже если они кажутся несбыточными.

Шаг третий: мостик.

Что отделяет вас от желаемого? Каких навыков не хватает? Где их можно получить? Бесплатные курсы, книги, наставники, стажировки — ищите любые пути.

Шаг четвёртый: финансовая подушка.

Учёба отнимает время и деньги. Постарайтесь отложить хотя бы небольшую сумму, которая позволит не думать о хлебе насущном, пока вы учитесь. Три месяца расходов — идеал. Один месяц — уже хорошо.

Шаг пятый: маленькие шаги (уровень 2)

Не пытайтесь изменить жизнь за неделю. Планируйте на год вперёд.

Месяц первый: базовый курс по работе с ИИ-инструментом + дневник запросов (10–15 минут в день).

Месяц второй: проект «помоги ИИ, помоги людям» — используйте ИИ для реальной задачи на работе и опишите результаты.

Месяц третий: прокачка навыков общения — короткие

презентации результатов, сбор обратной связи и корректировка поведения.

Месяц четвёртый: поиск новой работы или запуск своего дела.

Маленькие победы кормят волю лучше, чем большие обещания. В Приложении 2 в конце книги вы найдёте подробный «План цифровой адаптации» — анкету, которая поможет пройти все пять шагов не на словах, а на деле. Заполните её, и у вас будет готовая карта вашего переезда.

Заключение — пара горячих строк

Мир труда меняется. Это пугает, но это и открывает двери. Те, кто умеет учиться, перезапускаться и видеть в технологиях не врагов, а инструменты, сохраняют не только работу, но и себя.

Цифровая адаптация — это не магия и не сдача позиций. Это ремесло: молоток, наковальня и терпение. План — ваш чертёж; люди и поддержка — ваши товарищи по мастерской. Если вы заполните этот шаблон и начнёте действовать, двери откроются медленнее, чем хотелось бы, но открываются. И там, где раньше стояла нерасшифрованная табличка «Вход воспрещён», появится вывеска: «Можно войти — приучим и научим».

В следующей главе поговорим о том, кто вообще пишет правила в нашем цифровом доме. О законах, платформах и сообществах — и о том, как на них влиять, если правила перестают устраивать.

Глава 6. Касты подъезда: кто пишет правила цифрового мира

Уровень 2,3 — для тех, кто хочет глубже

В каждой коммуналке есть свои старшие по подъезду. Одни просто вешают объявления, другие решают, кому достанется тёплая комната, третьи — держат ключи от подвала. В цифровой коммуналке всё то же самое. Только старших часто не видно.

Курьеры одной из доставок заметили странность: платформа в очередной раз изменила тарифы, и ночные смены стали приносить на треть меньше. На официальных форумах никто не отвечал, в поддержке отписывались шаблонами. Курьеры злились, писали гневные посты в соцсетях, но ничего не менялось.

Тогда десяток из них собрались в реальности. Взяли калькуляторы, посчитали, сколько именно теряют. Написали короткий отчёт с цифрами и датами. Пришли с ним к менеджерам платформы и предложили: давайте проведём пилот — снизим комиссию на два процента в обмен на прозрачную статистику смен.

Менеджеры отказались. Тогда курьеры опубликовали отчёт в открытом доступе и разослали по профильным СМИ. Через неделю платформа согласилась на пилот. Ещё через

месяц тарифы пересмотрели.

Эта история — не про героизм. Она про то, как работает власть в цифровом мире. И про то, что на неё можно влиять, если знать, куда нажимать.

Кто правит подъездом: три этажа власти

В любом цифровом доме решения принимаются на трёх разных уровнях. Понимание этого — первый шаг к тому, чтобы перестать быть пассажиром и стать хотя бы штурманом.

Верхний этаж — законы.

Это самые медленные, но самые мощные рычаги. Государства принимают правила, которые обязаны соблюдать все: как хранить данные, какие алгоритмы можно использовать, кто отвечает за ошибки. Пример: европейский GDPR заставил весь мир пересмотреть отношение к приватности.

Закон — как капитальный ремонт. Его не сделаешь за день, но если получится — дом станет удобным для всех.

Средний этаж — платформы.

Это хозяева отдельных квартир в нашем общем доме. Google, Apple, Telegram, Uber, ваша местная служба доставки — у каждого свои правила, свои тарифы, свои алгоритмы. Они могут менять условия в одностороннем порядке, и вы либо соглашаетесь, либо уходите.

Платформа — как арендодатель. Она может поднять цену, поменять замки или просто выселить, если вы ей не угодны. Но у неё есть слабое место: ей нужны жильцы. Если жильцы

уходят, арендодатель остаётся с пустыми комнатами.

Нижний этаж — сообщества.

Это соседи, которые собираются на лестничной клетке, обсуждают проблемы и договариваются о правилах. Профсоюзы, локальные клубы, чаты жильцов, инициативные группы. У них нет формальной власти, но есть сила коллективного действия.

Сообщество — как совет дома. Формально он ничего не решает, но если все соседи дружно выйдут с метлами, управляющая компания быстрее починит лифт.

Курьеры из нашей истории действовали на всех трёх этажах сразу. Сначала собрались как сообщество (нижний этаж). Потом пошли к платформе (средний этаж). Потом пригрозили регуляторам и СМИ (верхний этаж). Сработало.

Когда правила бьют по жильцам

Платформы редко пишут правила со зла. Они пишут их для себя: чтобы больше зарабатывать, чтобы меньше отвечать, чтобы было удобно им. Это нормально. Проблема начинается, когда их удобство бьёт по вашей жизни.

Вот несколько типичных ситуаций.

Сбор данных без прозрачности. Вы пользуетесь сервисом, а он тихо собирает информацию о вас и продаёт её. Вы даже не знаете кому. Формально вы согласились, нажав «Принимаю» в пользовательском соглашении, которое никто не читает.

Блокировка конкурентов. Платформа не даёт вам уйти.

Ваши данные нельзя экспортировать, историю нельзя забрать, контакты нельзя перенести. Вы в ловушке, потому что слишком много вложили в эту экосистему.

Алгоритмы-ловушки. Подписка с автоматическим продлением, кнопка отмены, спрятанная на пятом экране, штрафы за ранний выход. Система спроектирована так, чтобы вы ошибались, а платформа на этом зарабатывала.

Перекладывание рисков. Курьеров, таксистов, фрилансеров оформляют не как сотрудников, а как «партнёров». У них нет больничных, отпусков, пенсий. Зато есть полная ответственность за всё, включая поломки и травмы.

Что делать в таких ситуациях? Не надеяться на совесть корпораций. У них её нет. Есть только интерес. Значит, нужно работать с интересом.

Как бить в дверь: пошаговая инструкция

История курьеров — не магия, а технология. Вот её главные шаги.

Шаг первый: ядро.

Не пытайтесь решать проблему в одиночку. Найдите двух-трёх человек, у которых та же боль. Координатор, сборщик фактов, переговорщик — распределите роли.

В одиночку вы быстро выдохнетесь. Вместе — продержитесь дольше.

Шаг второй: факты.

Ваше оружие — не крик, а цифры. Скриншоты, квитанции, даты, имена, суммы. Оформите всё на одном листе: что случилось, когда, сколько людей пострадало, какие потери. Факты работают там, где эмоции только раздражают.

Курьеры не писали «мы бедные и уставшие». Они написали: «вот старый тариф, вот новый, вот разница в процентах, вот сколько мы теряем в месяц».

Факты работают там, где эмоции только раздражают».

Шаг третий: требование.

Сформулируйте, чего именно вы хотите. Не «сделайте справедливость», а «снизьте комиссию на 2%», «верните возможность ручного подтверждения», «опубликуйте отчёт об инциденте». Конкретное требование легче удовлетворить, чем размытое недовольство.

Шаг четвёртый: дверь.

Куда идти? Если проблема операционная (сбой, ошибка, списание) — сначала в поддержку платформы. Если проблема системная (несправедливые правила, нарушение законов) — сразу к регуляторам и в СМИ. Чаще всего работает комбинация: письмо в платформу + уведомление регулятора + публикация в открытом доступе.

Шаг пятый: переговоры.

Не начинайте с ультиматумов. Напишите вежливо, но

твёрдо. Предложите решение, которое выгодно обеим сторонам. Оставьте дверь открытой для диалога. Если платформа отказывается — эскалируйте: регуляторы, СМИ, профессиональные сообщества.

Курьеры сделали именно так. Сначала вежливо предложили. Потом, когда отказали, опубликовали данные. И только после этого платформа села за стол переговоров.

Дух улицы: как формируются коллективные нормы
Законы и платформы — это верхние этажи. Но есть ещё кое-что: невидимый кодекс, который люди пишут сами. Кто помогает, кто жульничает, кому можно верить, а кому нет. Это называется «дух улицы», и в цифровом мире он работает не хуже, чем в реальном.

Водители локального таксопарка договорились не подбирать пассажиров вне района. Жалоб от жителей стало меньше, а доверия к местным такси — больше.

Курьеры создали чат, где фиксируют опасные адреса и предупреждают новичков о нечестных заказчиках. Теперь это не просто чат, а репутационная система, которую уважают даже платформы.

Маленькая кофейня ввела правило: скидка тем, кто приносит свою чашку. Через месяц это стало социальным маркером: «свои» ходят со своими кружками.

Почему нормы появляются быстро и надёжно :

Люди копируют успешное поведение: если курьер делится хитростью — остальные берут; если торговцы договорились

о часах работы — клиенты уже знают, куда идти.

Малые ритуалы закрепляют правила: еженедельная встреча, общий чат, «правило трёх голосов» при решении спорных вопросов.

Репутация работает сильнее штрафов: человек, который «подмочил» имя, теряет клиентов и друзей — это мощнейшая санкция.

Поддержка институций усиливает нормы: когда библиотека раздаёт сертификаты, люди серьёзнее подходят к обучению.

Практические приёмы для создания духа улицы :

Начинайте с маленького ритуала: раз в неделю встреча за чаем, общий свод правил на листе, «скрин-воскресенье» — когда делитесь лучшими практиками.

Создайте простую систему репутации: значок «проверено», короткая рецензия, рейтинг от соседей.

Делайте публичные маленькие победы: вернули комиссию пользователю, помогли новому предпринимателю — расскажите об этом широко.

Прозрачность — ваш друг: пусть правила будут на видном месте (физически или в чате), а результаты — открыты.

Задание (весёлое и лёгкое):

Организуйте «чай у подъезда» — реальную или виртуальную встречу на 30 минут. Правило: никто не говорит про политику, только про практики — что помогло на работе за неделю. Запишите три идеи, которые можно превратить в

ритуал.

Правила — не дракон, которого надо убить; это пьедестал, на котором можно поставить вазу по-новому. Умелая игра с правилами — это не ломание системы, а искусство менять расстановку мебели в подъезде так, чтобы каждому стало светлее. Дома, где жильцы научились договариваться, не гниют — они цветут.

В цифровой коммуналке у нас есть уникальная возможность: создавать такие нормы быстрее, чем в реальном мире. Чат, группа, форум — и через неделю правило может стать общим для тысяч.

Коротко о главном

Правила цифрового дома не падают с неба. Их пишут люди. Одни — в министерствах, другие — в офисах платформ, третьи — на кухнях, собираясь с соседями.

Если правила вам не нравятся, у вас есть выбор: жаловаться в пустоту или начать их менять. История курьеров показывает: даже маленькая группа может сдвинуть большую платформу, если действует с фактами, головой и настойчивостью.

Финальные слова и вдохновение перед действием:

Бить в дверь — это не о громком крике, а о точных ударах молоточком по правильным местам. Соберите инструменты: команда, факты, ясное требование и план эскалации. Делайте шаги маленькими и заметными — и тогда подъезд откроет общую комнату, где можно переписать правила так, чтобы

жить в ней стало удобнее всем.

В следующей главе мы вернёмся в личное пространство. Поговорим о цифровой гигиене: как не сгореть, не утонуть в ленте и сохранить голову ясной, когда мир вокруг гудит.

Часть III. ЖИЗНЬ В ДОМЕ: КАК НЕ РАСТВОРИТЬСЯ В АЛГОРИТМАХ

Глава 7. Цифровая гигиена: порядок в голове и в ленте

Уровень 1 — для всех

Раньше гигиена была про мыло и чистые руки. Теперь — про чистоту в голове. И если не мылить мозг хотя бы изредка, он покрывается такой коркой, что сквозь неё уже не пробиться ни к своим мыслям, ни к чужим.

Светлана просыпается и первым делом тянется к телефону. Это не решение, это рефлекс — рука сама находит трубку на тумбочке, пока глаза ещё закрыты. Двадцать минут в ленте новостей, потом ещё десять в рилсах, потом пять в мессенджере. К тому моменту, когда она встаёт с кровати, её мозг уже переварит сотню сообщений, десятков рекламных объявлений и три скандала, которые к ней не имеют никакого отношения.

Светлана не виновата. Так устроены все платформы, на

которые она подписана. Их бизнес-модель — её внимание. Чем дольше она смотрит, тем больше денег зарабатывают те, кто придумал ленту. Они не злые. Они просто хотят есть. А еда для них — это Светланины глаза.

2026 год стал годом, когда человечество наконец громко сказало об этом вслух. На выставке CES в Лас-Вегасе главным трендом назвали «предиктивный сервис» — электроника больше не ждёт команды, а действует на опережение. Зубные щётки с газоанализаторами определяют болезни по дыханию. Наушники считывают активность мозга и сами меняют музыку, если уровень стресса зашкаливает. Техника становится умнее, но плата за этот ум — наше внимание, которое теперь дёргают со всех сторон одновременно.

Эта глава — о том, как не сгореть в этом потоке. Как отличить полезное от шумного, как заметить, что вы уже на грани, и что делать, если вы зашли слишком далеко.

Почему мы всё время смотрим в экран

В 2024 году исследователи из Московского государственного психолого-педагогического университета опубликовали работу, которая многое объясняет. Они изучали студентов, которые активно используют генеративные нейросети в учёбе. Выяснилась прямая корреляция: чем чаще студент обращался к ИИ-помощникам, тем ниже падали его показатели критического мышления. Люди переставали самостоятельно оценивать достоверность информации, теряли способность видеть логические противоречия и формулировать

собственную позицию.

Это не потому, что нейросети плохие. Это потому, что мозг устроен экономно. Если можно не напрягаться, он не напрягается. Зачем запоминать дорогу, если есть навигатор? Зачем анализировать новость, если под ней уже стоит готовый тег? Зачем думать, если алгоритм уже выдал ответ?

Психологи называют это «когнитивной разгрузкой». Мы перекладываем часть мыслительной работы на внешние устройства. Это нормально и полезно — ровно до того момента, пока мы не перестаём понимать, как эти устройства работают, и не начинаем слепо им доверять.

Проблема в другом. Платформы, на которых мы проводим время, устроены по принципу «переменного вознаграждения». Вы тянетесь к телефону — иногда там сообщение от друга (приятно), иногда реклама (скучно), иногда ничего (разочарование). Этот случайный график, как доказал ещё нобелевский лауреат по психологии Даниэль Канеман, вызывает *самую сильную зависимость*. Мозг постоянно ждёт награды и не может остановиться.

Есть одна горькая ирония, которую психологи заметили совсем недавно. Мы бежим в экран не только за наградой. *Мы бежим от боли.*

В январе 2026 года вышло большое исследование о том, что движет людьми, которые не могут оторваться от сериалов и лент. Оказалось, у этого побега два лица. Первое — *эскапизм*, желание спрятаться от того, что болит. От одино-

чества, которое звенит в пустой квартире. От тревоги, которая грызёт по ночам. От скуки, которая страшнее любой боли, потому что в ней слышен голос собственной души — а мы не хотим его слышать.

Второе лицо — *жажда усиления*. Нам не хватает ярких эмоций в реальности, и мы ищем их там, где они упакованы порционно, безопасно, без риска. В чужой драме на экране можно поплакать, но не разбить сердце. В чужой победе можно порадоваться, но не прикладывать усилий.

Исследователи впервые разделили тех, кто просто любит иногда залипнуть в ленте, и тех, для кого экран стал лекарством. Одиночество толкает именно вторых. Человек, которому не с кем поговорить, которому не с кем разделить вечер, тянется к телефону не от хорошей жизни. Он тянется, потому что на том конце провода — иллюзия присутствия.

Это называется *парадоксом изоляции*. Платформы, созданные, чтобы связывать людей, стали главным инструментом одиночества. Подросток, у которого тысяча друзей в соцсети, может чувствовать себя глубоко одиноким в реальной жизни. Он окружён цифровыми телами, но ни одно из них не греет.

Пенсильванские психологи провели простой эксперимент: попросили студентов сократить время в соцсетях до тридцати минут в день. Через три недели уровень депрессии и одиночества в группе значительно снизился. Не потому что жизнь изменилась. А потому что перестал работать ме-

ханизм постоянного сравнения себя с отредактированными версиями других.

Лена, подруга Светланы, попала в эту ловушку год назад. Она скачала приложение для знакомств, потом ещё одно, потом чат-бот, с которым можно было разговаривать о чём угодно. «Он меня понимал лучше, чем живые люди, — рассказывала Лена. — Всегда отвечал, никогда не осуждал, помнил каждую мелочь». Через полгода Лена заметила, что живые разговоры стали её раздражать. Люди были слишком медленными, слишком неидеальными, слишком настоящими. Она предпочитала чат-бота — с ним было комфортно.

История Лены — не про сумасшествие, а про естественную реакцию психики на искусственно созданную среду. Исследователи Научного центра психического здоровья в 2026 году описали это как «формирование замещающей привязанности к алгоритмическим системам». Человек, у которого нет ресурса на сложные, живые отношения, замещает их простыми и предсказуемыми — с машиной.

Сигналы тревоги: когда пора выключаться

Светлана не сразу поняла, что с ней что-то не так. Она списывала усталость на работу, раздражительность на погоду, бессонницу на кофе. Пока однажды не провалилась в рилсы на три часа и не опоздала на встречу с подругой. «Я сидела в кафе и смотрела на неё, — рассказывала она потом. — Она говорила что-то важное, а я ловила себя на том, что думаю: сколько лайков соберёт её новая стрижка, если я вы-

ложу фото».

Это и есть главный сигнал: вы перестали быть в своей жизни. Вы смотрите на неё со стороны, как зритель в кинотеатре, и постоянно оцениваете, как этот фильм продать.

Вот ещё несколько признаков, которые психологи советуют не пропускать.

Постоянная раздражительность. Вы злитесь на уведомления, но не отключаете их. Вы беситесь, когда кто-то долго отвечает, но сами проверяете телефон каждые пять минут. Злость стала вашим фоновым состоянием.

Сон разорван. Вы засыпаете с телефоном, просыпаетесь с телефоном, а посреди ночи можете проснуться и первым делом потянуться к экрану. Не потому что там срочное, а просто рука сама находит.

Провалы во времени. Вы сели посмотреть один ролик, а через час очнулись в другом конце ютуба, не помня, как туда попали. Это не отдых, это потеря сознания.

Страх пропустить. Вы боитесь выключить уведомления, потому что вдруг случится что-то важное. Важное случается редко, но страх остаётся. Психологи называют это FOMO (fear of missing out) — и это официальный симптом цифрового стресса.

Замена реальности. Вы ловите себя на том, что проживаете эмоции не в жизни, а в ленте. Порадовались за котика — вроде день прошёл не зря. Возмутились чьим-то постом — вот и праведный гнев. Настоящая жизнь течёт мимо, а вы

сидите в зрительном зале.

Лена поняла, что пора что-то менять, когда чат-бот сказал ей: «Ты сегодня грустная, хочешь поговорить об этом?» Она расплакалась — потому что бот попал в точку, а живые люди вокруг не замечали. «Я поняла, что мне проще довериться машине, чем объяснить что-то человеку. Это был звонок», — говорит она.

Аналоговый тренд: замедление как мода и необходимость

В начале 2026 года в социальных сетях закрепился новый тренд: отказ от цифровых сервисов и возврат к аналоговым форматам жизни. Пленочные камеры вместо смартфонов, винил вместо стриминга, бумажные дневники вместо цифровых планировщиков, письма вместо мессенджеров. Молодёжь, которая выросла в цифре, вдруг потянулась к старому.

На первый взгляд это похоже на моду. Но психологи видят здесь более глубокий запрос. «Люди устают не от технологии как таковой, — объясняет нейропсихолог Елена Гроза, — а от режима постоянных входящих сообщений, переключений и ощущения, что соцсети всегда рядом. Это прямой путь к технострессу и выгоранию».

Аналоговые практики возвращают то, что цифра отняла: телесность, длительность, непрерывное внимание. Когда вы пишете письмо от руки, вы не можете ускорить процесс. Когда проявляете плёнку, вы вынуждены ждать. Когда слушаете винил, вы слушаете альбом целиком, а не нарезаете его

на тридцатисекундные отрывки.

Светлана решила попробовать. Она купила простой блокнот и стала записывать туда три вещи каждый вечер: что сегодня случилось, что порадовало, что заботит. Не для публикации, не для чужих глаз — просто для себя. Через неделю она заметила, что стала спокойнее. Через месяц — что перестала хвататься за телефон в каждую свободную минуту. Через три — что разговоры с подругой снова стали важнее, чем её лента.

Но есть ещё одна потеря, о которой мы почти не говорим.

Кража скуки.

Звучит парадоксально — кто же любит скучать? Но психологи всё чаще напоминают: скука — это не пустота, которую надо срочно заполнить.

Скука — это пространство, где рождается интроспекция.

Когда человеку нечем заняться, когда внешние стимулы иссякают, он начинает слышать себя. Свои мысли, свои желания, свою боль. Это некомфортно, но это единственный способ понять, кто ты есть на самом деле.

Когда мы убиваем скуку дофаминовой стимуляцией каждые три минуты, мы атрофируем мышцу, которая позволяет справляться с фрустрацией. Ребёнок, который никогда не скучал, не научится терпеть. Взрослый, который никогда не

оставался наедине с собой, будет панически бояться тишины. Потому что в тишине — он сам, а с самим собой у него давно нет общих тем.

Медик Анхель Бенегас, который пишет о жизни в бесконечном скролле, называет это «*добровольным рабством*». Мы добровольно отдаём своё внимание, свою скуку, свою способность быть наедине с собой в обмен на спазматическую потребность проверять, не поставил ли кто-то лайк. Это не просто привычка. Это зависимость от чужого взгляда.

И есть у этого ещё одно лицо — *коллективная дисморфия*. Термин, который обычно применяют к людям, ненавидящим своё тело, здесь работает шире.

Реальность перестает быть достаточной. В ней нет фильтров, и она начинает казаться дефектной.

Нельзя поправить осветление, нельзя убрать несовершенства кожи.

Человек, привыкший к отредактированному миру, чувствует себя чужим в собственной жизни. Он смотрит на закат и думает: «Не хватает насыщенности». Он разговаривает с другом и ловит себя на том, что ждёт возможности выложить этот разговор в сторис. Он перестает быть в моменте, потому что момент всегда проигрывает своей обработанной копии.

Что делать: простые правила цифровой гигиены

Гигиена — это не героизм, а привычка. Чистить зубы два раза в день не сложно, если это вошло в ритм. То же самое с цифровой гигиеной. Вот несколько правил, которые не требуют силы воли, только небольшой настройки.

Правило первой минуты. Первую минуту после пробуждения не берите телефон. Вообще не берите. Полежите, потянитесь, посмотрите в потолок. Дайте мозгу проснуться без информационного удара. Это самая простая и самая эффективная практика.

Правило красной зоны. Определите места, где телефона быть не должно. Спальня, обеденный стол, туалет. Купите обычные часы-будильник, чтобы не тащить телефон в постель. Поставьте на кухне радио или колонку для музыки. Создайте физические границы для цифры.

Правило уведомлений. Отключите всё, кроме самого важного. Звонки от близких, сообщения от тех, с кем вы реально общаетесь, напоминания из календаря. Остальное — в беззвучный режим. Уведомление от игры, что вам начислили бонус, не должно дёргать вас посреди рабочего дня. Это не информация, это шум.

Правило одного экрана. Не ешьте и не смотрите одновременно. Не сидите в телефоне под фильм. Не листайте ленту во время разговора. Одно дело — один экран. Это не мораль, а способ вернуть внимание в ту точку, где вы сейчас находитесь.

Правило цифрового заката. За час до сна все экраны гас-

нут. Телефон уходит в другую комнату, ноутбук закрывается, телевизор выключается. Можно почитать бумажную книгу, поговорить, просто посидеть в тишине. Исследования показывают: даже одна такая неделя заметно улучшает качество сна и снижает тревожность.

Важно знать: когда вы решите отключиться, первые дни будут самыми тяжёлыми. Это не ломка в медицинском смысле, это адаптация.

Малайзийские исследователи следили за подростками, которым ограничили доступ к соцсетям. Пик дискомфорта приходился на второй-третий день. Беспокойство, раздражительность, скука, тревога — всё это нормально.

Мозг, привыкший к постоянной стимуляции, пытается найти источник дофамина и не находит.

К концу второй недели симптомы стихают. Не потому что человек смирился, а потому что мозг перестраивается. Он учится получать удовольствие из других источников — из живого разговора, из прогулки, из тишины.

Те, кто использовал соцсети как главный инструмент эмоциональной регуляции, реагируют острее. Им не хватает не просто развлечений — им не хватает лекарств. Но и у них организм справляется, если дать ему время.

Молодые поколения, выросшие в цифре, проявляют удивительную адаптивность. Они быстро находят альтернативы,

переключаются, придумывают новые форматы. Это даёт надежду: пластичность мозга выше, чем мы думаем.

Правило аудита. Раз в месяц проверяйте, на что уходит ваше время. В телефонах есть встроенные счётчики экранного времени — посмотрите цифры и удивитесь. Потом подумайте, какие приложения можно удалить, какие уведомления отключить, какие подписки отменить. Это не ограничение, а уборка.

Светлана завела себе «цифровой закат» в 22:00. Первые три дня было ломка — рука сама тянулась к тумбочке. Но она купила обычные бумажные книги и заново открыла для себя чтение перед сном. «Я стала высыпаться за шесть часов, — говорит она. — Раньше мне нужно было девять, и всё равно я вставала разбитая. Оказывается, дело было не во сне, а в синем свете и тревоге из ленты».

Осознанное потребление

Как не быть чьим-то продуктом — техники контроля времени, истории «до и после»

Экран нависает как рекламный щит: он хочет, чтобы вы смотрели, кликали и оставались. Осознанное потребление — это когда вы сами решаете, сколько и чего смотреть, а не ваша лента. Представьте, что вы хозяин кухни: если туда не пускать шкаф с пирожными, будете есть то, что приготовили с умом.

Практики, которые реально работают:

- Уборка уведомлений. Оставьте только жизненно важные

сигналы: звонки, сообщения от близких, рабочие оповещения только в рабочее время. Всё остальное — безжалостно в спящий режим.

- Контроль сессий. Работайте блоками: 50 минут концентрации — 10 минут отдыха. Или 25/5 (метод, который многие зовут просто «таймер»). Защитите свой фокус, как вы защищаете дверь от сквозняка.

- Правило первого часа. Первые 60 минут после пробуждения — без социальных сетей. Напиток, прогулка, план дня. Утро — не для чужого драматического сериала.

- Лента по рецепту. Оставьте в подписках лишь то, что даёт знания, радость или пользу. Отпишитесь от всего, что кормит тревогу.

- Визуальная ревизия. Один раз в неделю быстро пролистайте, что вы читаете: три подписки убрать, две добавить. Это как вынос мусора — полезно и освобождает место.

Яркие истории:

- Сергей, журналист. Он заметил, что пишет короткие заметки, а идеи исчезают в утренних лентах. Сделал правило: с 7 до 9 только «работа с текстом» — без новостей. Через месяц статьи стали глубже, настроение ровнее.

- Ольга, менеджер по продажам. Поставила себе «окна почты»: 10–11 и 16–17. В остальное время почту закрыла. Раньше она отвечала по 50 раз в день — теперь задачи идут быстрее, и она не устаёт.

Весёлое задание: неделя «мини-детокса»

День 1: убрать уведомления у трёх самых шумных приложений.

День 2: утром нет ленты первые 60 минут.

День 3: заменить вечерский скролл на 20 минут чтения или прогулки.

День 4–7: закрепляем график и записываем ощущения. Никаких мучительных ограничений — только эксперимент.

Нейрохимия цифрового опыта: что происходит с мозгом на самом деле

Долгое время мы говорили о зависимости от экранов метафорически. Сравнивали с наркотиками, с игроманией, с чем угодно. Теперь появились первые прямые исследования — и они оказались сложнее, чем мы думали.

Канадские учёные использовали уникальный метод — нейромеланин-чувствительную МРТ, которая позволяет заглянуть в дофаминовую систему человека, не вскрывая череп. Они искали связь между проблемным использованием соцсетей и работой системы вознаграждения. И нашли не то, что ожидали.

Дофамин оказался не главным злодеем. Да, он участвует. Но история намного сложнее. Проблемное использование соцсетей сильнее связано с *когнитивной нестабильностью* — неспособностью удерживать внимание на одном предмете. И с *внимательной импульсивностью* — когда рука тянет-

ся к телефону раньше, чем мозг успевает подумать, зачем это нужно.

А самый сильный предиктор — даже не импульсивность, а *негативное социальное сравнение*. То есть не то, как устроен наш мозг, а то, как мы смотрим на чужую жизнь и чувствуем себя хуже.

Другое исследование, сингапурское, следило за детьми с младенчества до подросткового возраста — восемнадцать лет наблюдений, повторные МРТ, батареи тестов. Выводы заставляют задуматься любого родителя.

Дети, которые проводили много времени перед экранами до двух лет, демонстрировали измеримые изменения в развитии мозговых сетей. Их нейронные связи, отвечающие за зрение и когнитивный контроль, созревали быстрее обычно. Звучит как хорошо? Оказалось, нет.

Преждевременная специализация мозга — это как построить дом, не заложив фундамента. Связи устанавливаются раньше, чем формируется способность ими гибко управлять. К восьми с половиной годам у таких детей замедлялось время реакции в когнитивных задачах. К тринадцати годам росла тревожность.

Единственное, что работало как защита, — совместное чтение с родителями. Живой голос, живое присутствие, живое внимание. Никакой алгоритм этого не заменил.

Есть ещё одно открытие, которое многое объясняет. *Наше внимание устроено циклично*. Оно не может быть включено

постоянно — оно переключается с частотой *семь-десять раз в секунду*. Эти микро-паузы нужны нам, чтобы сканировать среду на предмет опасности. В дикой природе это спасало жизнь. В современном мире, окружённом экранами и уведомлениями, эта же особенность делает нас беззащитными перед отвлечениями.

Каждый пинг, каждая вспышка, каждое движение на периферии зрения — всё это попадает в окна нашего внимания и дёргает нас. Мы не успеваем сосредоточиться, потому что наш мозг тысячами учился замечать всё новое. И теперь это новое приходит к нам сотнями раз в день.

Самый тревожный обзор, вышедший в начале 2026 года, связал цифровую иммерсию с тремя вещами, о которых мы раньше не думали вместе. Нарушение циркадных ритмов — мы позже ложимся, хуже спим, потому что синий свет обманывает мозг. Дисрегуляция оси стресса — организм перестаёт адекватно реагировать на опасность, потому что всё время находится в состоянии ложной тревоги. И системное воспаление низкой интенсивности — тихий пожар, который тлеет в теле годами и связывают сегодня с депрессией, тревогой и даже ранним старением.

Авторы называют это **«эволюционным несоответствием»**. Наш мозг формировался в мире, где нужно было заметить хищника в кустах и запомнить, где растут съедобные ягоды. Он не рассчитан на мир, где каждую секунду на него обрушивается столько информации, сколько древний чело-

век не получал за всю жизнь.

Задание: «Сигнальная карта» — делаем легко и наглядно

- Возьмите лист бумаги. Нарисуйте три колонки: «Хорошо», «Стабильно», «Тревожно».

- В течение недели заполняйте коротко каждое утро одно слово про сон, настроение и концентрацию. В конце недели посмотрите, где больше слов «тревожно». Если их больше двух — пора применять план отключения на 7 дней.

Практики для ума, которые не требуют волшебства:

- Дыхание 4-2-6 — 3 минуты утром и вечером.

- 20-20-20 для глаз — каждые 20 минут смотрите вдаль на 20 секунд и моргните 20 раз. Это спасает глаза и мозг.

- Журнал мыслей — три строчки вечером: что сделал, что радостного, что заботит. Помогает заканчивать день.

- Мини-медитация — 5 минут тишины: сидите, наблюдайте дыхание. Не нужно «убрать мысли» — просто наблюдать.

Завершающий рецепт — неделя «перезагрузки», без страха и фанатизма:

- День 1: убрать уведомления у трёх приложений.

- День 2: утро без экрана 60 минут.

- День 3: телефон вне спальни ночью.

- День 4: один час офлайн в обед.

- День 5: вечер — книга или прогулка вместо скролла.

- День 6: 30 минут дыхания и прогулки на природе.

- День 7: подведение итогов — что изменилось, что взять дальше.

Финальная мысль

Цифровая гигиена — это не про борьбу со смартфоном, а про уважение к себе. Держите экран как инструмент, а не как хозяина. Маленькие правила — утренние, дневные и вечерние — складываются в крепкую привычку, которая защищает ваш сон, внимание и счастье. Начните с одного простого шага сегодня — и через неделю вы удивитесь, как много света вернулось в вашу голову.

Интерактивы (уровень 3)

Практическое задание «Отключись на день» — цифровой детокс с чек-листом подготовки и рефлексии

Зачем это нужно? Потому что мозг — не бесконечный аккумулятор, а лента в соцсетях — не источник энергии, а сжигатель времени. Один день без постоянного пинга — это как выключить фонарик в шумной комнате: вдруг слышно свои мысли, замечаешь детали, которые раньше пролетали мимо. Это не подвиг, а эксперимент: проверить, как вы чувствуете себя без постоянной подпитки извне.

Правила игры (простые и приятные)

- Выбирайте день, когда можно минимизировать внешние обязательства. Не нужно устраивать это в самый загруженный рабочий понедельник.
- Цель — исследование собственных ощущений, а не героическая многодневная аскеза. Один день — достаточно, чтобы получить ясный сигнал.
- Не «сдавайтесь» стыдом — если срываетесь и глянете в

телефон, запишите момент и вернитесь к эксперименту. Это часть наблюдения.

Чек-лист подготовки (за 24–48 часов до)

- Выберите дату и пометьте её в календаре.
- Предупредите близких: короткое сообщение «Я беру день без телефона в —; в экстренном случае звони на домашний/на номер Х».
- Настройте автоответ (если нужно) в почте/мессенджере: «Я офлайн сегодня; отвечу завтра».
- Сохраните или загрузите офлайн-карты и важные документы (билет, рецепт).
- Зарядите телефон и оставьте его в другом помещении или в ящике, чтобы не было соблазна.
- Подготовьте альтернативы: книга, блокнот, плейлист оффлайн, головоломка, список прогулок/мест, которые давно хотели посетить.
- Продумайте «аварийную связь» — один человек, который знает, где вы и как связаться в экстренном случае (телефон родственника, стационарный).
- Поставьте цель на день: «Я хочу читать/гулять/готовить/просто думать» — чем конкретнее, тем лучше.

Чек-лист на сам день детокса

- Утро: не хватайтесь за телефон в первые 30–60 минут. Попробуйте заменить привычку чашкой чая и 10-минутной зарисовкой.
- Отключите уведомления или вынесите телефон в дру-

гую комнату.

- Делайте заметки на бумаге: мысли, идеи, три вещи, за которые благодарны.
- Наденьте на себя «правило контактов»: отвечать на письма/сообщения в 2–3 заранее назначенных окна в течение дня (например, 11:00 и 18:00).
- Запускайте таймер 25 минут (помodoro) для работы/чтения, затем 5 минут паузы без экрана.
- Прогуляйтесь без телефона (если есть риск потеряться — возьмите бумажную карту или запишите ориентиры).
- Делайте контроль: каждый раз, когда тянетесь к телефону, называйте причину вслух: «Я тянусь, потому что...». Это уменьшает автоматизм.
- Вечер: не более 60 минут перед сном экрана (лучше — 0). Почитайте книжку или побеседуйте с кем-то лицом к лицу.

Рефлексия: вопросы после дня (запишите ответы)

- Что было самым сложным? Когда появлялось желание «проверить»?
- Что удивило? Что появилось вместо постоянного серфинга?
- Как изменилось настроение в течение дня? Стало ли спокойнее, тревожнее, яснее?
- Что вы узнали о своих «триггерах» (например, скука, ожидание лайков, тревога)?
- Какие три практические вещи вы готовы ввести в при-

вычку после эксперимента?

- Маленькое действие: выберите одно простое правило на следующую неделю (например, телефон вне спальни).

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.