

# ВЫХОД ИЗ ЛЕНТЫ

Как вернуть выбор после  
коротких видео и подготовиться  
к срывам



Влад Велирский

# Влад Велирский

## Выход из ленты

<https://litres.ru/74351992>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Короткие видео умеют незаметно превращать минутную паузу в потерянный вечер. Но проблема не всегда решается запретом приложения, подсчётом экранного времени или обещанием «больше никогда». Эта книга предлагает другой путь: увидеть собственную петлю просмотра, различить сигнал входа и обещание следующего ролика, создать физически выполнимый выход и сохранить то, ради чего телефон действительно нужен.

На примере Леры читатель шаг за шагом разберёт вечернюю сессию, проверит трение среды, разрешённый просмотр, альтернативы для усталости, тревоги, скуки, новизны и близости. Отдельные главы посвящены первому переходу, срыву без самонаказания и плану восстановления ближайших десяти минут.

Финальный девяностодневный протокол помогает собрать личную систему без универсальной нормы минут и обязательного полного отказа. В ней остаются удовольствие, работа и связь с близкими — но возвращаются различимые моменты выбора.

# Содержание

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| От автора                                          | 4   |
| Глава 1. Не слабая воля                            | 12  |
| Глава 2. Когда использование становится проблемным | 26  |
| Глава 3. Одна сессия крупным планом                | 42  |
| Глава 4. Что обещает следующий ролик               | 60  |
| Глава 5. Почему конца не видно                     | 77  |
| Глава 6. Цена, которую трудно заметить             | 88  |
| Глава 7. Иллюзия отдыха                            | 106 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 112 |

# Влад Велирский

## Выход из ленты

### От автора

Возможно, вы открыли эту книгу после вечера, который собирались провести совсем иначе. Нужно было ответить на одно письмо, убрать со стола, лечь пораньше или просто немного выдохнуть. Рука сама потянулась к телефону. Один короткий ролик сменился другим, потом третьим, а момент, когда просмотр ещё был решением, растворился. Через сорок минут или два часа вы закрыли приложение с тяжёлой головой и знакомой мыслью: «Ну почему я опять не остановился?»

У этой мысли есть неприятное свойство. Она притворяется объяснением, хотя ничего не объясняет. Если ответ сводится к слабой воле, остаются только стыд и обещание завтра быть другим человеком. Но завтра приходит тот же уставший человек, в ту же комнату, с тем же телефоном на расстоянии вытянутой руки. Обещание сталкивается не с отвлечённой слабостью, а с конкретным вечером, конкретной потребностью и маршрутом, который уже стал коротким и знакомым.

«Выход из ленты» написан, чтобы вернуть этому маршруту подробности. Не для того, чтобы назначить виновного,

объявить короткие видео абсолютным злом или убедить вас навсегда отказаться от развлечения. Удовольствие от просмотра реально. Иногда лента помогает переждать очередь, рассмеяться, узнать о новом фильме, увидеть работу талантливого человека или обменяться чем-то с другом. Проблема начинается не в ту секунду, когда на экране появляется короткое видео. Она становится заметной, когда выбор перестаёт различаться, выход постоянно отодвигается, а последствия приходится оплачивать сном, работой, учёбой, телом или близостью.

Эта книга предлагает смотреть не только на количество минут, но и на устройство повторяющегося эпизода. Что происходило непосредственно перед входом? Какую быструю перемену состояния обещал экран: облегчение, новизну, присутствие других людей, отсрочку неприятного дела? В какой момент выбранный просмотр стал автоматическим продолжением? Был ли у сессии заранее существующий конец? Что осталось после неё — отдых, возбуждение, онемение, вина, ещё большая усталость? И почему то же последствие иногда само становится сигналом снова открыть ленту?

Для ответа мы будем пользоваться рабочей моделью: сигнал, обещание быстрой смены состояния, вход, переменное продолжение, потеря точки выхода, последствие и попытка регулировать это последствие новой сессией. Это не медицинская схема и не диагностический тест. Это карта для на-

блюдения. Хорошая карта не решает за человека, куда ему идти, но позволяет увидеть развилки, которые прежде казались сплошной дорогой.

На страницах книги появится Лера, тридцатиоднолетний специалист по закупкам. Она не пациент и не собирательный диагноз. Это вымышленная героиня практического примера: человек с работой, сообщениями, усталостью, друзьями и вечерами, которые не помещаются в аккуратную лабораторную задачу. Ей хочется быстрее заснуть, не проваливать утренние встречи и слышать близких до конца фразы. Одновременно ей нравятся смешные ролики, обзоры и ощущение, что за пару движений пальца можно оказаться где угодно. Через её опыт мы проверим, выдерживают ли советы обычный день — не идеальный понедельник после торжественной клятвы, а транспорт, дедлайн, раздражение, пустой вечер и первый срыв.

Почему я начинаю не с запрета? Потому что запрет отвечает на вопрос «чего не делать», но оставляет без ответа вопрос «что человек пытался получить». Если лента была самым доступным способом перейти от тревоги к онемению, от скуки к новизне или от одиночества к ощущению присутствия, удалённая иконка не уничтожает потребность. Иногда она создаёт полезную паузу. Но в этой паузе всё равно нужен следующий маршрут — достаточно простой, чтобы им можно было воспользоваться именно тогда, когда ресурса мало.

Поэтому задача книги шире сокращения экранного вре-

мени. Мы будем возвращать точки выбора: до открытия приложения, внутри сессии, в момент сигнала остановиться и после выхода. Будем создавать небольшое трение там, где автоматический путь стал слишком гладким, и убирать лишнее трение с действий, которые способны выполнить нужную функцию. Будем различать выбранный просмотр и просмотр, продолжение которого человек уже не выбирает. Будем готовить окончание заранее, потому что заметить таймер — ещё не значит знать, куда деть следующие десять минут.

Здесь не будет универсальной нормы. Двадцать минут могут быть нейтральной частью дня одного человека и способом опасно отложить сон у другого. Два часа могут быть запланированной профессиональной работой создателя контента или эпизодом, после которого читатель третий раз за неделю не выполняет важное обязательство. Число помогает измерять, но само не выносит приговор. Важны контекст, степень управления и функциональный ущерб: что именно стало хуже, как часто это повторяется и удаётся ли изменить ход событий, когда последствия уже очевидны.

По той же причине книга не будет ставить диагноз. В исследованиях используются разные понятия и шкалы: проблемное использование социальных сетей, проблемное использование смартфона, аддиктивноподобные симптомы, чрезмерное использование. Эти выражения нельзя безоговорочно склеить в одну болезнь. Многие данные основаны на

самоотчётах и одновременных измерениях. Если люди с более выраженными трудностями просмотра хуже спят или чаще сообщают о тревоге, это ещё не доказывает простую причинную стрелку от ленты к состоянию. Возможны обратное влияние и общие причины. В тексте я буду отделять подтверждённую связь от предположения о механизме и от практической редакционной модели.

Это ограничение не делает проблему выдуманной. Если вечерний просмотр регулярно забирает сон, приводит к ошибкам на работе, мешает учёбе, вытесняет отношения или создаёт угрозу безопасности, ущерб реален независимо от того, какое слово подобрать. Но серьёзность последствий не даёт книге права подменять врача или психолога. При устойчивом ухудшении сна, настроения, работоспособности или отношений стоит обратиться за профессиональной оценкой. Если использование происходит за рулём, при работе с опасным оборудованием, во время ухода за ребёнком или сопровождается непосредственным риском для себя или других, приоритетом должна быть безопасность и доступная экстренная помощь, а не упражнение из книги.

Как читать дальше? Лучше не проглатывать книгу тем же способом, каким лента предлагает проглотить вечер. Каждая глава выполняет отдельную работу. В первой части вы разберёте один реальный эпизод без морального ярлыка и увидите собственную петлю. Во второй вернёте несколько точек выбора с помощью среды, намерения и заранее созданного



выхода. В третьей подберёте замены не по принципу «полезное вместо вредного», а по функции: усталость требует иного ответа, чем одиночество; тревога — иного, чем поиск новизны. В четвёртой подготовите конкретный день перехода и план срыва, а затем соберёте личный протокол на девяносто дней.

Не нужно применять всё сразу. Выберите один повторяемый вход — например, кровать после выключения света, паузу между рабочими задачами или дорогу домой. Наблюдайте за ним достаточно точно, чтобы различить сигнал и обещание состояния. Затем меняйте один узел. Такая скромность не является недостатком мотивации. Она позволяет понять, что действительно сработало, и не превращает жизнь в бесконечный экзамен на дисциплину.

Полезно вести короткие записи. Не дневник самообвинения и не таблицу идеального поведения, а журнал решений: где был вход, чего хотелось получить, когда исчез выход, какое последствие проявилось и какой следующий маршрут оказался доступен. Если вы пропустили день, данные не обнулились. Если сорвались, эксперимент не окончен. У вас появился эпизод, который можно восстановить по шагам и использовать для изменения среды, нагрузки или плана.

Особое место в книге занимает срыв. Обычно он приходит в сопровождении двух преувеличений. Первое: «Раз уж начал, останавливаться поздно». Второе: «Всё вернулось, прежние усилия ничего не значили». Оба превращают огра-

ниченный эпизод в продолжение. Мы будем учиться останавливать сессию без требования немедленно почувствовать себя хорошо, восстанавливать ближайшие задачи и сон, а разбор переносить на время, когда мышление снова станет доступным. Цель не в безошибочности. Цель в том, чтобы ошибка перестала автоматически определять следующий час, вечер или месяц.

Возможно, по ходу чтения вы решите оставить короткие видео в жизни, но смотреть их в выбранном окне и на одном устройстве. Возможно, удалите один особенно автоматический вход, сохранив другой. Возможно, поймёте, что трудность связана прежде всего с хроническим недосыпом, тревогой, одиночеством или рабочим истощением и требует помощи за пределами цифровой гигиены. Все эти исходы допустимы. Зрелое решение не обязано выглядеть как полный отказ.

Я не предлагаю воевать с технологией. Война требует постоянного врага и легко превращает каждый интерес к экрану в поражение. Нам нужна другая работа: сделать невидимый переход видимым, дать выходу форму, вернуть потребности несколько адресов и заранее знать, что делать после неудачного вечера. Это менее эффектно, чем обещание мгновенного освобождения, зато ближе к реальной жизни, где выбор редко возвращается одним жестом.

Начните с одного наблюдения. Вспомните последнюю сессию, после которой вы подумали, что остались дольше, чем

хотели. Пока ничего не запрещайте и не исправляйте. Только найдите минуту до открытия приложения. Где вы были? Что только что произошло? Какого изменения хотелось в ближайшие секунды? Если ответ не приходит, это нормально. Первая точка выбора часто возвращается именно так — не громким решением, а точным вопросом, заданным чуть раньше привычного движения пальца.

# Глава 1. Не слабая воля

В 22:18 Лера поставила кружку в раковину и решила, что сегодня всё сделает правильно.

Правильный вечер выглядел скромно. Проверить таблицу к утренней встрече, принять душ, написать сестре и лечь до полуночи. Таблица была почти готова: оставалось сверить три цены в предложениях поставщиков. На это требовалось минут двадцать, если никто не отвлечёт. Телефон лежал на столешнице экраном вниз. Лера даже отметила про себя этот жест — как будто перевёрнутый экран уже был маленькой победой.

Потом телефон коротко завибрировал.

Это оказалось сообщение в семейном чате. Сестра прислала ролик с собакой, которая отказывалась выходить под дождь. Лера посмотрела, рассмеялась и отправила в ответ смеющийся знак. Следующий ролик приложение предложило само. Он длился девятнадцать секунд: мужчина сравнивал цены на продукты в двух магазинах. Тема почти рабочая, можно считать полезной. Потом появилась девушка, показывающая, как за пять минут привести в порядок кухонный шкаф. Потом — отрывок стендапа, рецепт, чужой ремонт, спор о путешествиях.

В 22:31 Лера ещё помнила о таблице. Она сказала себе: «До половины — и закрываю», хотя половина уже насту-

пила. В 22:47 мысль о работе вернулась не как решение, а как неприятный укол. От него захотелось немедленно отвернуться. Следующий ролик обещал занять всего полминуты и не требовал признавать, что вечер пошёл не по плану.

В 23:06 она подключила телефон к зарядке, не прекращая смотреть. В 23:24 переместилась на диван. В 23:51 открыла таблицу на ноутбуке, но ролик продолжал звучать в руке. В 00:13 Лера наконец закрыла приложение. Тишина оказалась резкой. В комнате ничего не изменилось: кружка стояла в раковине, три цены оставались непроверенными, сестре она так и не ответила словами. Изменилось только время.

— У меня просто нет силы воли, — сказала Лера вслух.

Фраза прозвучала убедительно. Она связала начало и конец вечера одной причиной, не потребовала деталей и сразу назначила ответственного. Но если бы Леру попросили объяснить, что именно произошло между сообщением сестры и полуночью, слова о воле почти ничем не помогли бы.

## Обвинение, которое маскируется под причину

«Слабая воля» кажется объяснением, потому что подходит ко множеству эпизодов. Не сделал задачу — не хватило воли. Не остановился — не хватило воли. Снова открыл приложение — та же причина. Чем универсальнее формула, тем меньше она различает. Она не показывает, почему в один вечер Лера закрывает ленту через десять минут, а в другой остаётся на два часа. Не объясняет, почему труднее остановиться после конфликтного звонка, перед неопреде-

лённой задачей или поздно ночью. Не помогает понять, почему сообщение близкого открывает путь, который уведомление от магазина не открыло бы.

Моральная оценка отвечает на вопрос «какой я человек?». Для изменения поведения нужен другой набор вопросов: «Что произошло? В каком контексте? Какое действие стало следующим? Что облегчило продолжение? Какой ущерб возник?» Это не попытка снять с себя ответственность. Напротив, ответственность становится практической только тогда, когда у неё появляется предмет.

Представьте два отчёта об одном вечере.

Первый: «Я безвольная. Опять потратила два часа. Надо взять себя в руки».

Второй: «В 22:18 я открыла присланный сестрой ролик на кухне. Рабочая задача была короткой, но неприятной: я боялась обнаружить расхождение перед встречей. После первого ролика продолжила смотреть рекомендации. Дважды замечала время, но не подготовила действия после выхода. Перенесла телефон на диван и подключила зарядку рядом. Закрыла приложение, когда тревога о сне стала сильнее обещания следующего ролика».

В первом отчёте много приговора и почти нет рычагов. Во втором нет оправдания: Лера действительно продолжала просмотр и действительно отложила работу. Зато видны места, где ход вечера мог измениться. Можно было открыть семейную ссылку не внутри бесконечной выдачи. Можно было

сначала записать, какие три цены нужно проверить. Можно было оставить зарядку вне дивана. Можно было заранее выбрать действие после сигнала остановки. Не каждое изменение обязательно сработало бы, но каждое можно проверить.

Слово «воля» часто собирает в один мешок разные вещи: усталость, привычный сигнал, лёгкость доступа, неприятность следующей задачи, отсутствие конца у выбранного развлечения, страх упустить что-то интересное и навык выдерживать короткое неудобство. Развязать этот мешок полезнее, чем крепче его затянуть.

## Ответственность без стыда

Отказ от самоунижения иногда воспринимают как опасную мягкость. Если не ругать себя, разве появится причина остановиться? На практике стыд плохо различает поступок и личность. «Я задержалась в ленте и не выпалась» описывает эпизод и последствие. «Я безнадёжная» превращает эпизод в удостоверение личности. После такого удостоверения следующий выбор кажется менее значимым: если приговор уже вынесен, зачем закрывать приложение сейчас, на сорок первой минуте, а не через час?

Есть и другая ловушка. Человек может использовать разговор о дизайне платформы, усталости или привычке как способ заявить, что от него вообще ничего не зависит. Но книга не предлагает выбирать между двумя крайностями: «виноват только я» и «я ничего не решаю». Поведение возникает во встрече человека со средой. Платформа предлага-

ет лёгкий вход и непрерывное продолжение. Усталость сужает набор привлекательных альтернатив. Неприятная задача усиливает обещание отсрочки. Привычный жест сокращает расстояние от сигнала до действия. И всё же именно человек может перестроить часть этой встречи — не в каждой точке и не с одинаковым усилием, но достаточно, чтобы вернуть развилки.

Ответственность здесь означает не обязанность победить в любой обстановке, а право проектировать обстановку до момента, когда выбирать трудно. Мы не считаем слабостью поставить нужную вещь ближе или отключить ненужное уведомление. Не считаем обманом заранее записать первый шаг задачи. Не требуем доказывать характер, каждый вечер удерживая открытое приложение перед глазами. Если мост скользкий, поручень не отменяет способность идти; он делает движение надёжнее.

Лере было бы легко составить героический план: удалить всё, никогда больше не смотреть ролики, вставать в шесть утра и ежедневно читать по пятьдесят страниц. Такой план дал бы краткое облегчение, потому что создаёт образ новой личности. Но он не отвечал бы на сообщение сестры завтра вечером. Не отвечал бы на тревогу перед таблицей. Не создавал бы окончания у разрешённого просмотра. А первая неизбежная ошибка выглядела бы нарушением всего договора.

Нам нужен договор другого типа: достаточно конкретный,



чтобы его можно было выполнить в плохой день, и достаточно гибкий, чтобы один эпизод не уничтожал систему.

### ## Что именно было потеряно

Когда Лера сказала, что потеряла два часа, это было не совсем точно. Время прошло — его действительно нельзя вернуть. Но сама продолжительность ещё не описывает цену. Если бы в субботу она сознательно выбрала двухчасовую подборку роликов, выпалась и не отложила ничего важного, те же сто двадцать минут имели бы другое значение.

В тот вечер цена состояла из нескольких частей.

Во-первых, сократился сон. После закрытия приложения Лера не заснула мгновенно. Она открыла таблицу, быстро сверила две позиции, на третьей обнаружила различие в единицах поставки и решила оставить разбор на утро. В кровати снова прокрутила встречу в голове. Уснула около двух.

Во-вторых, вырос риск рабочей ошибки. Утром нужно было не просто присутствовать на встрече, а объяснить коллегам, почему одно предложение выглядит дешевле. Недосып не гарантирует ошибку, а вечерняя лента не является единственной возможной причиной плохого сна. Но для Леры связь в этом конкретном эпизоде наблюдаема: выбранное время сна сдвинулось, незакрытая задача создала дополнительное напряжение, утром осталось меньше времени на проверку.

В-третьих, пострадал контакт. Сестра прислала ролик не только ради собаки. Днём она упоминала, что волнуется пе-

ред собеседованием, и хотела поговорить. Лера отреагировала на контент, но пропустила обращение человека. Лента дала ощущение участия в общем обмене и одновременно отсрочила взаимный разговор.

Наконец, появился долг перед следующим вечером. Усталость после короткой ночи сделала сложные действия менее привлекательными. После работы Лере снова хотелось самого доступного переключения. Так последствие одной сессии могло стать условием следующей — не мистической зависимостью, а вполне понятной цепочкой: поздний просмотр, короткий сон, трудный день, повышенная потребность быстро отключиться.

Функциональный ущерб — это не способ драматизировать любой просмотр. Это попытка назвать, какая область жизни действительно меняется: сон, задача, учёба, отношения, деньги, физическая безопасность, забота о себе или другом человеке. Иногда ущерб мал и быстро исправим. Иногда он накапливается. Иногда человек много смотрит и не видит существенных последствий. Иногда времени сравнительно немного, но контекст делает его критическим — например, если экран забирает внимание за рулём или во время операции с оборудованием.

Поэтому вопрос «сколько часов допустимо?» соблазнительно простой и часто недостаточный. Он обещает внешнюю границу, после которой не придётся разбираться в собственной жизни. Но одна цифра не учитывает ни цель про-

смотра, ни потерю управления, ни последствия, ни обязанности человека. В следующих главах мы научимся использовать время как один из показателей, а не как судью.

## Что известно, а что мы только предполагаем

Исследования действительно находят связи между проблемным использованием социальных сетей, худшими показателями сна, тревогой, депрессивными симптомами и снижением благополучия. Большие обзоры позволяют сказать, что такие связи не сводятся к одному случайному наблюдению. Но они же требуют осторожности: результаты разных работ неоднородны, определения и шкалы различаются, а многие данные собраны в один момент времени.

Это важно не только для научной аккуратности. Простая история «лента вызывает всё плохое» может привести к неверному решению. Человек удалит приложение, но оставит без внимания тревожное расстройство, хроническую перегрузку, боль или одиночество, которые подталкивали его к экрану. Возможна и обратная ошибка: раз причинность сложна, значит, ничего менять не нужно. Но для практического шага не всегда требуется универсальная теория. Если вы несколько раз наблюдали, что конкретная ночная сессия сдвигает ваш сон и осложняет утро, этого достаточно, чтобы проверить изменение данного маршрута — не объявляя его причиной всех трудностей.

Отдельное исследование коротких видео может обнаружить, что группа людей с высокими показателями по шкале

проблемного использования чаще сообщает о неблагополучии, чем умеренные пользователи. Это основание различать паттерны, а не клеймить формат целиком. Особенно осторожно нужно обращаться с данными о подростках: их среда, развитие, режим и семейные отношения отличаются от жизни тридцатиднолетней Леры. Мы можем видеть направление исследовательского вопроса, но не имеем права переносить групповой результат на конкретного взрослого.

Такой язык кажется менее эффектным, чем рассказ о захваченном мозге. Зато он оставляет читателю достоинство и точность. Вы не обязаны считать себя сломанным, чтобы признать повторяющийся ущерб. И не обязаны доказывать клинический ярлык, чтобы изменить вечер.

## Лера восстанавливает эпизод

На следующий день встреча прошла без катастрофы. Лера заметила ошибку до того, как показала таблицу, но говорила медленнее обычного и дважды теряла мысль. После встречи она купила большой сладкий кофе, хотя собиралась сократить расходы. В обед ответила сестре: «Прости, вчера зависла. Как собеседование?» Сестра написала, что его перенесли, и добавила: «Ты в последнее время всё время где-то».

Лера хотела возразить. Она работала, отвечала в чатах, ставила реакции, присылала ссылки. Но фраза задела именно потому, что была не совсем несправедливой. Присутствие измерялось не количеством отправленных значков. Вечером она могла сидеть рядом с человеком или переписываться с

ним и при этом всё время ждать следующего маленького стимула.

Обычно после таких мыслей Лера составляла запрет. На этот раз она открыла заметки и восстановила события.

Место: кухня, затем диван.

Время: после ужина, перед короткой рабочей задачей.

Первый сигнал: сообщение сестры со ссылкой.

Состояние: усталость и лёгкая тревога из-за таблицы.

Ожидаемая награда: рассмеяться, почувствовать контакт, ещё немного не начинать проверку.

Первый момент, когда заметила продолжение: 22:31.

Что сделала вместо выхода: назначила новую границу словами, но не связала её с действием.

Что облегчило продолжение: рекомендации шли без остановки; зарядка и диван позволили остаться; рабочая задача всё ещё была сформулирована как туманное «проверить таблицу».

Последствия: более поздний сон, утренняя спешка, тревога, пропущенный разговор с сестрой.

Эта запись не решила проблему. В тот же вечер Лера снова открыла несколько роликов. Но между двумя вечерами появилось различие: теперь у неё была не характеристика личности, а черновик карты.

Она увидела, что просмотр начался не из чистого желания смотреть. Первое действие было социальным: ответить сестре. Затем лента предложила продолжение без необхо-

димости заново решать. Она увидела, что дважды замечала время. Значит, способность остановиться не исчезла полностью; скорее, сигнал не был соединён с готовым выходом. Она увидела и функцию: ролики позволяли отложить встречу с небольшой, но неопределённой рабочей неприятностью.

Самое важное открытие звучало почти обыденно: вечер не был одним поступком. Он состоял из последовательности переходов. Если последовательность можно наблюдать, некоторые переходы можно перестроить.

### ## Первая практика: протокол наблюдателя

До следующей главы не пытайтесь изменить всё использование коротких видео. Выберите один недавний эпизод, после которого осталось ощущение «дольше, чем хотел» или «не тогда, когда было безопасно и уместно». Лучше взять конкретную сессию, а не среднюю неделю.

Запишите факты в семь строк:

1. Где и примерно когда начался просмотр?
2. Какое событие произошло непосредственно перед открытием?
3. Какое состояние вы хотели изменить в ближайшую минуту?
4. Когда впервые заметили, что продолжаете уже не так, как намеревались?

5. Что в этот момент сделали — закрыли, назначили новую границу, сменили место, подключили зарядку, открыли комментарии?

6. Какое конкретное последствие проявилось в тот же день или на следующее утро?

7. Что в описании является фактом, а что — вашей оценкой себя?

Факт может звучать так: «Я открыл приложение в 23:10 и закрыл после полуночи». Оценка: «Я неисправим». Факт: «Утром не закончил отчёт к назначенному времени». Оценка: «Я всегда всё порчу». Факт не обязан быть приятным. Его преимущество в том, что он ограничен и проверяем. С ним можно работать.

Если вы не помните точного времени, не превращайте упражнение в расследование. Достаточно последовательности. Если проверка статистики экрана сама по себе втягивает вас в приложение, отложите её. Если эпизод связан с опасной ситуацией — например, просмотром за рулём, — сначала устраните риск средствами, которые доступны без дополнительного взаимодействия с телефоном, и обратитесь за поддержкой. Тренировка наблюдения не должна становиться ещё одной причиной смотреть в экран там, где это небезопасно.

После записи не составляйте обещание на всю жизнь. Подчеркните только один переход, о котором раньше говорили словом «автоматически». Это может быть касание уведомления, переход от присланного ролика к рекомендациям, перенос телефона в кровать или решение «ещё пять минут» без внешнего окончания. Пока ничего не исправляйте. Наша первая задача — вернуть переходу видимость.

## Время — свидетель, а не приговор

Когда Лера посмотрела статистику, приложение показало один час пятьдесят шесть минут коротких видео за тот вечер. Число удивило её, потому что субъективно сессия казалась короче. Это полезная информация: память о фрагментированном потоке не всегда даёт точную оценку длительности. Но число не рассказало, почему Лера вошла, чего избегала, когда заметила время и что потеряла.

Экранное время отвечает на вопрос «сколько». Проблемность требует дополнительных вопросов: «насколько это было выбрано?», «что стало хуже?», «повторяется ли ущерб?», «удаётся ли выйти, когда появляются причины остановиться?», «какую функцию выполняет сессия?» Можно провести в приложении много времени по работе, в дороге или в заранее выбранном отдыхе. Можно провести меньше, но открыть его в момент, когда цена одной минуты особенно высока.

В следующей главе мы разберём эти различия подробнее. Нам понадобится язык, который находится между двумя неудобными крайностями. С одной стороны — «любое увле-



чение короткими видео означает зависимость». С другой — «если формального диагноза нет, проблемы не существует». Между ними лежит наблюдаемая территория: частота, интенсивность, потеря управления и функциональный ущерб.

Лера пока не знает, какое слово лучше описывает её отношения с лентой. И впервые за долгое время ей не нужно решать это немедленно. У неё есть более близкий вопрос: что именно происходит в ту минуту, когда один выбранный ролик превращается в продолжение без нового выбора?

## Глава 2. Когда использование становится проблемным

После первой записи Лера несколько раз возвращалась к числу: один час пятьдесят шесть минут. Оно выглядело убедительнее всех остальных подробностей вечера. Его можно было показать подруге, сравнить со вчерашним днём, обвести красным. Рядом с ним слова «устала», «откладывала таблицу» и «не ответила сестре» казались ненадёжными оправданиями.

На следующий вечер статистика показала сорок три минуты. Лера испытала облегчение, хотя легла всего на двадцать минут раньше и снова не поговорила с сестрой. Ещё через день получилось два часа десять минут, но почти весь просмотр пришёлся на поездку в электричке к родителям. Она заранее скачала подборку, закрыла её на конечной и не отложила из-за неё ни одного дела.

Если судить только по длительности, второй вечер следовало признать хорошим, а поездку — плохой. Собственный опыт подсказывал обратное. Значит, число было важным свидетелем, но слабым судьёй.

Лере хотелось ответа другого типа: «У меня уже зависимость или я просто слишком много смотрю?» Вопрос обещал определённость. Если ответ «нет», можно перестать тре-

вожиться. Если «да», появится право отнести к происходящему серьёзно. Но между этими полюсами теряется территория, на которой чаще всего и начинаются полезные изменения: повторяющаяся потеря управления и заметный ущерб, ещё не превращённые в медицинский вывод.

Эта книга не может и не будет ставить диагноз. Самопроверка ниже тоже не диагностический тест. Она нужна для более скромной задачи: различить четыре характеристики использования — частоту, интенсивность, потерю управления и функциональный ущерб — и понять, какой конкретный эпизод стоит разобрать первым.

## ## Четыре вопроса вместо одного ярлыка

В обычной речи слова «часто», «много», «не могу остановиться» и «это мне мешает» сливаются. На практике они описывают разные вещи.

Частота — как регулярно вы входите в короткие видео. Один человек открывает ленту два раза в день, другой — двадцать. Частота помогает увидеть повторяемость маршрута, но сама по себе не говорит ни о свободе выбора, ни о последствиях.

Интенсивность — сколько места занимает отдельная сессия или период: как долго длится просмотр, насколько он поглощает внимание, трудно ли одновременно замечать время и происходящее вокруг. Здесь важна не только сумма минут. Десять минут перед ответственным действием могут иметь большую цену, чем час в заранее выделенное свободное ок-

но.

Потеря управления — расхождение между намерением и фактическим ходом эпизода. Человек собирался посмотреть один присланный ролик, замечал причины выйти, пытался закончить, но продолжал; или снова входил, хотя заранее решил этого не делать. Такое расхождение не доказывает блезнь и не делает человека беспомощным. Оно показывает участок поведения, где решение перестало надёжно превращаться в действие.

Функциональный ущерб — наблюдаемое ухудшение в важной области жизни: сон, работа, учёба, отношения, деньги, безопасность, забота о теле, ребёнке или другом зависимом человеке. Ущерб может быть небольшим и поправимым. Важны его конкретность, повторяемость и цена, а не драматичность формулировки.

Эти характеристики способны расходиться. Можно часто смотреть выбранные подборки и каждый раз вовремя заканчивать. Можно редко заходить, но делать это за рулём — тогда главной становится безопасность. Можно проводить в приложении много времени по работе и испытывать усталость без потери управления. Можно смотреть сравнительно недолго, но постоянно отодвигать единственные полчаса, когда удаётся поговорить с близким человеком.

Поэтому полезный вопрос звучит не «какое число делает меня зависимым?», а так: «Что повторяется, насколько это выбрано и что из-за этого меняется?»

## ## Частота показывает маршрут

Лера решила неделю отмечать только входы, не пытаясь немедленно их сократить. Уже в первый день ей надоело ставить чёрточки. К полудню их было семь: в кровати после будильника, за завтраком, в лифте, в метро, перед первым письмом, после неприятного сообщения от поставщика и во время ожидания ответа коллеги.

Семь выглядело пугающе. Но два входа длились меньше минуты: она открыла присланные ссылки и закрыла приложение. Утренний вход задержал подъём на двенадцать минут. Перед письмом она провела в ленте девять минут и вернулась к работе ещё более напряжённой. После сообщения поставщика сессия растянулась на двадцать семь минут, хотя Лера открывала телефон только затем, чтобы «немного выдохнуть».

Чёрточки показали не приговор, а адреса. У Леры было не одно общее желание смотреть. Были разные повторяемые входы: переход от сна к подъёму, микропаузы ожидания, отсрочка неприятного начала, социальная ссылка, вечерняя усталость. Один и тот же интерфейс обслуживал несколько задач.

Частота полезна именно этим. Если вход повторяется в одном месте и после одного события, его можно исследовать. Если же просто назвать двадцать открытий плохим числом, мы не узнаем, какие из них были выбранными, какие — почти незаметными, а какие создавали последствия.

Необязательно считать каждый вход всю неделю. Подсчёт способен превратиться в навязчивый контроль или вынудить чаще открывать статистику. Достаточно одного обычного дня либо грубой оценки: редко, несколько раз в день, почти при каждой паузе. Точность до единицы нужна только тогда, когда она помогает решению. Если она усиливает тревогу и не меняет следующего шага, от неё можно отказаться.

## ## Интенсивность зависит от контекста

Длительность кажется самым объективным показателем, потому что телефон умеет измерять её без участия памяти. Но и здесь требуется контекст.

В электричке Лера смотрела больше двух часов. Она не пыталась сделать что-то ещё, не пропустила станцию, не продолжила после выхода и не чувствовала, что нарушила собственное намерение. Просмотр был интенсивным по времени, но управляемым в этом эпизоде.

В рабочий день девять минут перед письмом выглядели незначительно. Однако Лера открыла ленту в момент, когда уже испытывала тревогу, а после закрытия ещё раз перечитала письмо и снова отложила ответ. Сессия была короткой, но встроилась в цепочку избегания. Это не делает девять минут опаснее двух часов вообще. Это означает, что цена минуты меняется вместе с обстоятельствами.

У интенсивности есть и субъективная сторона: насколько узким становится поле внимания. Лера могла смотреть ролик и слышать, что коллега к ней обращается, но смысл фра-

зы доходил не сразу. В другой раз она спокойно закрывала подборку, когда объявляли станцию. Поглощённость колебалась даже при похожем содержании.

Не нужно доказывать, что внимание было «полностью захвачено». Достаточно наблюдаемых признаков: не услышал обращение; проехал остановку; несколько раз перенёс намеченное окончание; продолжил в кровати после выключения света; отложил действие, ради которого взял телефон. Такие описания точнее метафоры о похищенном мозге.

## Потеря управления — это расхождение

Слово «контроль» легко превращается в требование безупречности. Будто управляет собой только тот, кто всегда выполняет намерение с точностью до минуты. В реальной жизни планы меняются. Интересный разговор длится дольше, фильм оказывается хорошим, отдых сознательно продлевается. Само по себе изменение решения не является потерей управления.

Различие начинается там, где новое решение не было по-настоящему принято.

В тот вечер Лера несколько раз говорила себе: «до конца подборки», «ещё пять минут», «в полночь точно закрою». Каждая граница появлялась уже внутри продолжающегося потока и не сопровождалась действием. Она не выбирала заново пользу следующего отрезка и его цену. Она переносила встречу с выходом.

Чтобы заметить расхождение, сравните три точки:

1. Что вы намеревались сделать до входа?

2. В какой момент появилась достаточная причина закончить?

3. Что произошло после того, как вы эту причину заметили?

Для Леры ответы были простыми. До входа — посмотреть ролик сестры и проверить три цены. Причина закончить — уведомление календаря и замеченное время 22:31. После — новая словесная граница, перенос на диван и подключение зарядки.

Последний пункт особенно важен. Потеря управления проявляется не в абстрактном «не смогла», а в последовательности действий. Иногда человек не заметил времени. Иногда заметил, но окончание не имело готового жеста. Иногда закрыл приложение и через минуту открыл снова. Иногда намерение конкурировало с сильной потребностью избежать боли, тревоги или одиночества. Эти варианты требуют разных изменений.

Однократное расхождение знакомо почти каждому и не требует большого вывода о личности. Сигналом для внимания становится повторение: похожее намерение снова не выполняется, причины выйти замечаются, попытки ограничить сессию не работают, а маршрут сохраняется несмотря на последствия.



## Ущерб должен иметь имя

Фраза «лента разрушает мою жизнь» может быть искренней, но для изменения она слишком велика. Фраза «ничего страшного не произошло» бывает такой же неточной. Между катастрофой и отсутствием проблемы лежат конкретные потери.

Лера разделила последствия первого вечера по областям.

Сон: выбранное время отхода ко сну сдвинулось; после просмотра осталась незакрытая задача и дополнительное возбуждение; утром сна было меньше, чем она планировала.

Работа: проверка таблицы была перенесена на уставшее утро; расхождение в единицах поставки она обнаружила до встречи, но запас времени сократился.

Отношения: она отреагировала на присланный ролик, но не ответила на сообщение сестры о собеседовании. Один эпизод не доказывал общего отчуждения, однако замечание сестры указывало, что похожее могло повториться.

Деньги и тело: утром Лера купила сладкий кофе, которого не планировала. Было бы натяжкой объявить покупку прямым следствием ленты: на неё могли повлиять привычка, голод и обычное желание. Поэтому Лера отметила это как возможное косвенное последствие, а не доказанный ущерб.

Такое различие защищает сразу от двух ошибок. Первая — приписать просмотру всё неприятное, что случилось потом. Вторая — отвергнуть наблюдаемую цену лишь потому, что нельзя доказать единственную причину. Для личного

эксперимента достаточно более осторожной формулы: «После поздней сессии этот результат повторяется; я проверю, изменится ли он, если перестроить данный вход».

Исследования проблемного использования социальных сетей находят связи с худшими показателями сна и благополучия, но результаты неоднородны, а многие работы не позволяют установить направление причинности. Это поддерживает внимание к ущербу на уровне групп и одновременно запрещает простой вывод о конкретном человеке. Лера могла изменить вечерний маршрут, не объявляя ленту причиной всей тревоги и не дожидаясь окончательного научного ответа о собственной жизни.

## ## Самопроверка без балла

Возьмите не «себя вообще», а последние семь–четырнадцать дней. Не выставляйте оценки и не складывайте баллы. Задача — найти наблюдаемые эпизоды. Если период был необычным — отпуск, болезнь, аврал, длительная дорога, — отметьте это рядом.

### ### 1. Повторяемость входа

- В каких двух или трёх обстоятельствах я чаще всего открываю короткие видео?

- Бывают ли входы, которых я почти не замечаю до появления ленты на экране?

- Какой вход повторяется чаще: социальная ссылка, ожи-

дание, усталость, тревога перед задачей, кровать, транспорт?

Запишите один пример с местом и предшествующим событием. Не делайте вывод о характере.

### ### 2. Расхождение с намерением

- Был ли эпизод, в котором я заранее знал, что хочу посмотреть, но продолжил за этой границей?

- Замечал ли я причины выйти и переносил ли окончание без нового решения?

- Пытался ли я сократить или перенести просмотр, но несколько раз повторил тот же маршрут?

Запишите, что именно вы планировали и что сделали после первого замеченного момента продолжения.

### ### 3. Конкретный ущерб

- Какое действие не состоялось, было выполнено хуже или перешло на более дорогой момент?

- Изменились ли сон, работа, учёба, контакт, траты, питание, движение или безопасность?

- Это единичный случай или похожее происходило ещё хотя бы раз?

Назовите последствие без обобщений «всегда» и «никогда». Если связь лишь предполагается, так и напишите.

### ### 4. Сохранённая управляемость

- Где мне обычно удаётся смотреть столько, сколько я выбрал?

- Что помогает закончить: место, внешний конец, человек рядом, разряженный телефон, следующая задача, отсутствие рекомендаций?

- Есть ли контексты, в которых высокая длительность не создаёт заметного ущерба?

Этот раздел нельзя пропускать. Если видеть только неудачи, получится образ тотальной беспомощности. Сохранённые исключения показывают условия, в которых выбор уже работает. Позже из них можно будет перенести элементы в трудный эпизод.

### ### 5. Срочность и предел самопомощи

- Возникает ли непосредственный риск: просмотр за рулём, рядом с движущимся оборудованием, при уходе за ребёнком или человеком, которому нужна непрерывная помощь?

- Ухудшение сна, работы, учёбы или отношений устойчиво и значительно?

- Использование сопровождается тяжёлым подавленным состоянием, паникой, самоповреждением или ощущением, что вы не справляетесь с безопасностью?

При непосредственной опасности сначала прекращают опасное действие доступным безопасным способом, а не продолжают наблюдение ради упражнения. При устойчивом значительном ущербе разумно обратиться к квалифицированному специалисту для оценки общей ситуации. Если есть риск причинить вред себе или другому, нужна срочная помощь местных экстренных служб или доступной кризисной службы. Книга не заменяет такую помощь.

После самопроверки у вас не должно появиться итогового числа. Результат выглядит как короткое описание: «Поздний вход после рабочего напряжения повторился трижды; я собирался посмотреть один ролик, дважды замечал время и продолжал; наутро два раза не выспался. В дороге выбранная подборка обычно заканчивается вместе с поездкой и заметного ущерба не создаёт».

В таком описании уже есть направление работы. Оно не требует ярлыка.

## Лера проверяет не себя, а эпизоды

Лера открыла новую заметку и сначала написала заголовок: «Насколько всё плохо». Потом стёрла его. Заголовок требовал приговора, а ей нужны были различия.

Она взяла последние десять дней. В пяти из них короткие видео появлялись в кровати. Трижды это длилось меньше десяти минут, дважды — больше сорока. В обоих длинных эпизодах телефон уже стоял на зарядке рядом с подушкой, а на следующий день не было ранней встречи. Ущерб для ра-

боты она не нашла, но засыпала позже выбранного времени.

Четыре раза она входила после неприятной рабочей переписки. Все четыре сессии были короче получаса. Трижды после них возвращение к письму занимало ещё несколько минут: нужно было заново понять, на чём она остановилась. Один раз просмотр закончился, когда коллега позволил. Внешнее событие сработало лучше внутреннего «сейчас соберусь».

Сообщения сестры и друзей открывали ленту почти ежедневно, но обычно Лера закрывала её после двух-трёх роликов. Вечер с таблицей был исключением по длительности, однако не по маршруту: социальная ссылка пришла в момент усталости и встретилась с задачей, которую не хотелось начинать.

Лера увидела важную вещь. Частый социальный вход сам по себе редко причинял ей ущерб. Проблемным становилось сочетание: вечер, неопределённая задача, телефон на зарядке, отсутствие внешнего окончания и возможность перейти от ответа человеку к рекомендациям. Ни один элемент не объяснял весь эпизод, но вместе они делали продолжение вероятнее.

Затем она записала сохранённую управляемость. В электричке сессия заканчивалась на станции. На кухне утром — когда закипал чайник. Если она смотрела присланное видео в браузере, а не переходила в приложение, продолжение предлагалось менее удобно. Если после ролика сразу отвеча-

ла человеку словами, контакт возвращал её из потока в разговор.

Это не был готовый план лечения. Лера пока даже не решила, хочет ли удалять что-либо с телефона. Но вопрос «со мной уже всё плохо?» сменился более точным: «Почему в одних эпизодах конец существует, а в других его приходится изобретать внутри ленты?»

## Не спорить о слове раньше времени

Термины в исследованиях и клинической практике не всегда совпадают. Работы могут измерять проблемное использование, компульсивные признаки, симптомы, чрезмерную длительность или общее использование социальных сетей. Эти показатели нельзя автоматически считать одним и тем же, а результат групповой шкалы нельзя переносить на отдельного читателя как диагноз.

Осторожность не означает, что проблема ненастоящая. Если человек снова и снова теряет выбранную границу, а сон, обязанности, отношения или безопасность страдают, этого достаточно для действия. И наоборот: большая продолжительность без потери управления и ущерба не обязана становиться поводом для стыда только потому, что чужая норма выглядит меньше.

Полезный язык удерживает две мысли одновременно:

- я не обязан доказывать диагноз, чтобы изменить причиняющий ущерб маршрут;

- я не обязан объявлять себя зависимым, чтобы отнестись к повторению серьёзно.

Так исчезает ловушка, в которой помощь разрешена только после катастрофы, а спокойствие — только после полного оправдания. Можно начать с малого наблюдаемого участка.

## Выберите эпизод для крупного плана

Вернитесь к своей самопроверке и выберите один эпизод. Не самый постыдный и не обязательно самый длинный. Подходит тот, где одновременно видны хотя бы два признака: расхождение с намерением и конкретное последствие. Желательно, чтобы он повторялся или был похож на другие случаи.

Запишите его одной строкой по шаблону:

Когда и после чего я вошёл → что собирался сделать → когда заметил продолжение → что сделал вместо выхода → какое последствие наблюдал.

Лерина строка получилась такой:

В 22:18 после сообщения сестры и перед проверкой таблицы открыла один ролик → хотела ответить и перейти к трём ценам → в 22:31 заметила, что продолжает → назначила пять минут, перенесла телефон на диван и позже подключила зарядку → закрыла в 00:13, сократила сон, перенесла проверку и пропустила разговор.

В этой строке нет объяснения, почему каждый переход произошёл. Пока оно и не нужно. Есть границы эпизода, исходное намерение, первая заметная развилка и последствия.



Этого достаточно, чтобы перейти от общего самоописания к механике одной сессии.

В следующей главе мы разберём её крупным планом: что было сигналом, какое изменение состояния обещал вход, почему первый ролик превратился в продолжение, где исчез естественный конец и каким образом последствие подготовило новый вход. Не для того, чтобы найти единственную скрытую причину. Нам нужна карта переходов — потому что менять можно не ярлык, а переход.

## Глава 3. Одна сессия крупным планом

В 22:18 Лера не собиралась «уйти в ленту». Она собиралась ответить сестре и проверить три цены в таблице. Если смотреть только на почти два часа просмотра, эпизод кажется одним длинным решением: открыла приложение и почему-то не закрыла. Но внутри этих двух часов было несколько разных переходов. Одни произошли ещё до появления ролика, другие стали заметны только задним числом, а некоторые Лера увидела прямо во время сессии — и всё же не вышла.

Именно поэтому полезно уменьшить масштаб. Не спрашивать пока, почему человек «такой», и не пытаться объяснить весь вечер одной причиной. Вместо этого восстановить последовательность: что подготовило вход, какое изменение обещал первый жест, что поддерживало продолжение, где могла появиться точка выхода и какое последствие осталось после закрытия.

В этой книге для такого разбора используется редакционная модель петли:

сигнал → обещание быстрой смены состояния → вход → переменное продолжение → потеря точки выхода → последствие.

Иногда последствие само готовит следующую сессию:

недосып усиливает усталость, отложенная задача — тревогу, пропущенный разговор — одиночество, а каждое из этих состояний делает быстрый вход привлекательнее. Тогда цепочка замыкается.

Это не клинический протокол и не диагностическая схема. Она не определяет расстройство, не измеряет тяжесть состояния и не объясняет все случаи использования. Это рабочая карта для редакторского вопроса: на каком переходе поведение стало отличаться от выбранного? Карта полезна ровно настолько, насколько помогает увидеть доступное изменение.

## До сигнала уже что-то происходило

Вечер Леры начался не с уведомления сестры. К 22:18 она убрала со стола кружку, открыла рабочий ноутбук и увидела таблицу поставщиков. В ней нужно было проверить всего три цены, но одна строка содержала разные единицы поставки. Лера ещё не знала о расхождении. Она знала другое: чтобы закончить проверку, придётся снова войти в контекст, вспомнить переписку и решить, можно ли сравнивать значения напрямую.

Задача была небольшой по объёму и неприятной по устройству. У неё не было очевидного первого движения. «Проверить три цены» звучало просто, но за фразой скрывались чтение писем, поиск вложения и вероятность обнаружить новую работу поздно вечером.

Лера сидела на кухне после длинного дня. Она не была

обессиленна, однако уже не хотела принимать решения. Телефон лежал рядом, потому что служил таймером во время ужина и остался на столе. Сестра прислала ролик и следом короткое сообщение о завтрашнем собеседовании.

Уведомление стало заметным сигналом, но не создало вечер с нуля. До него уже существовали:

- усталость после рабочего дня;
- задача с неясным первым шагом;
- ожидание возможной ошибки;
- телефон на расстоянии одного движения;
- незавершённый контакт с сестрой;
- позднее время без внешнего события, которое скоро потребовало бы встать.

Эти условия не заставляли Леру открывать приложение. В другой вечер она могла бы ответить словами, посмотреть ссылку в браузере или оставить сообщение до утра. Но они меняли цену вариантов. Войти в ролик было легко и понятно; вернуться в таблицу — чуть труднее и неприятнее.

Сигнал поэтому не стоит путать с причиной. Уведомление — событие, после которого начинается наблюдаемый маршрут. Причин у поведения может быть несколько, и часть из

них человеку неизвестна. Для практики достаточно заметить сочетание: что произошло снаружи и в каком состоянии оно меня застало.

Запись «сигнал — ролик от сестры» была бы верной, но неполной. Более полезная версия звучала так: «В 22:18, когда передо мной лежала неопределённая рабочая задача и я устала выбирать, сестра прислала ролик; телефон был на кухонном столе рядом с рукой».

## Обещание относится не только к содержанию

Лера открыла видео, потому что его прислала сестра. Это был честный ответ, но он объяснял лишь адрес входа. Сестра не просила смотреть следующие сто роликов. Чтобы понять переход, Лера спросила: «Что должно было измениться сразу после открытия?»

Ответ оказался составным.

Во-первых, она ожидала короткого удовольствия: сестра обычно присылала смешное. Во-вторых, просмотр обещал контакт — возможность отреагировать и показать: «Я здесь, я увидела». В-третьих, на несколько секунд исчезала необходимость решать, с какой строки начать таблицу. Наконец, формат давал ясную задачу: нажать и смотреть. На фоне рабочего листа с несколькими возможными действиями эта ясность была облегчением сама по себе.

Обещание не обязательно произносится словами. Чаще оно существует как быстрое предчувствие: сейчас станет веселее, легче, живее, не так одиноко или не так скучно. Ино-

гда обещается не приятное состояние, а прекращение неприятного: не думать о письме, не выбирать, не чувствовать неловкость, не начинать сложное.

Такое обещание не является обманом по определению. Первый ролик действительно рассмешил Леру. Она отправила сестре реакцию. На короткое время рабочее напряжение уменьшилось. Если отрицать реальное удовольствие, карта станет морализаторской и бесполезной: человек знает, что получил нечто ценное, а ему предлагают считать собственный опыт ошибкой.

Важнее различить обещанный момент и полный итог. Быстрое облегчение может быть настоящим, хотя спустя час состояние окажется хуже. Контакт может начаться реакцией, но не перейти в разговор. Новизна может взбодрить на минуту и одновременно отодвинуть сон. Внутри одной сессии эти результаты сосуществуют.

Лера записала обещание так: «Быстро рассмеяться, ответить сестре и на минуту не решать, как подступить к таблице». Эта формулировка не оправдывала продолжение и не обвиняла её. Она показывала функцию входа.

## Вход — это несколько маленьких разрешений

В 22:18 Лера нажала на уведомление. Ролик открылся сразу. После него она поставила реакцию. На этом исходное действие было выполнено: присланное видео просмотрено, сестра получила знак ответа.

Дальше экран предложил продолжение. Лера провела

пальцем вверх.

Если описать этот момент словом «сорвалась», исчезнет важное различие. Первый вход был социальным и имел конечный предмет. Следующий жест перевёл Леру из сообщения сестры в рекомендованный поток. Это был уже другой маршрут, пусть движение пальца заняло долю секунды.

Она не принимала торжественного решения смотреть два часа. Скорее дала маленькое разрешение: ещё один, прежде чем вернуться к таблице. Затем возникло ещё одно разрешение — досмотреть подборку обзоров, потому что третий ролик показался полезным. Потом — переждать рекламу и увидеть, чем закончится короткая история. Каждое разрешение относилось к ближайшему фрагменту, а суммарную длительность создала их последовательность.

Это не означает, что ответственность растворяется на сотню микрорешений. Напротив, крупный план возвращает действие туда, где его можно менять. Требование «не смотреть два часа» обращено к будущему итогу, которого в момент входа ещё нет. Вопрос «после ответа сестре я закрываю сообщение или перехожу к рекомендациям?» обращён к наблюдаемому переходу.

У Леры уже были контексты, где этот переход не происходил. В браузере присланный ролик заканчивался отдельной страницей. В электричке поток обрывала станция. На кухне утром — закипевший чайник. Значит, способность выйти у неё не исчезла. В трудном вечернем эпизоде не хватало за-

метной границы и готового действия после неё.

## Продолжение меняется и потому удерживает

Следующие ролики не давали одно и то же. Один был смешным, второй — предсказуемым, третий содержал обзор недорогой лампы, четвёртый Лера пролистнула почти сразу. Затем появился фрагмент о ремонте маленькой кухни, за ним — спор в комментариях, потом — животное, неудачно прыгнувшее на диван.

Лера не могла заранее знать, что появится следующим и окажется ли это стоящим. После скучного фрагмента мог прийти удачный; после полезного — похожий; после раздражающего — ролик, который хотелось досмотреть хотя бы ради развязки. Продолжение было переменным не только по удовольствию, но и по обещаемой функции. Оно попеременно развлекало, удивляло, давало ощущение полезной находки, вызывало возмущение и снова предлагало облегчение.

Слова «переменное продолжение» здесь нужны не для истории о том, что чей-то мозг мгновенно взломали. Они обозначают простое наблюдение: следующий элемент заранее неизвестен, а качество предыдущего не подсказывает надёжно, стоит ли прекращать. Неудачный ролик способен не завершить сессию, а породить мысль «следующий будет лучше». Удачный — мысль «хочу ещё такой».

Лента также не требовала нового поиска. Лера не выбирала тему и не формулировала запрос. Чтобы продолжить, хватало одного жеста; чтобы вернуться к таблице, нужно бы-



ло закрыть приложение, положить телефон, разбудить ноутбук, открыть письмо и решить, с чего начать. В сравнении ближайших действий продолжение каждый раз оказывалось дешевле.

Это сравнение происходило не как спокойный расчёт. Лера не взвешивала все последствия перед каждым движением. Но устройство среды сохраняло один путь гладким, а второй — составным. Поэтому полезно смотреть не только на силу желания, но и на число действий между текущим состоянием и каждым вариантом.

## В 22:31 выход появился — и исчез

Через тринадцать минут пришло уведомление календаря. Оно напоминало, что на вечер была запланирована проверка таблицы. Лера увидела время: 22:31.

Это был первый отчётливо замеченный момент, когда фактическое действие разошлось с намерением. Она уже посмотрела не один присланный ролик, а несколько рекомендаций. Рабочая задача не началась.

Лера сказала себе: «Ещё пять минут». На первый взгляд фраза создала границу. Но у неё не было адреса. Что должно было произойти через пять минут? Какой ролик станет последним? Куда положить телефон? Какой первый шаг сделать в таблице? Ответов не было.

Словесная граница существовала, а точки выхода — нет.

Пять минут также не были привязаны к внешнему сигналу. Лера не включила таймер и не выбрала событие оконча-

ния. Она продолжила смотреть, полагаясь на то, что позже снова заметит время и примет более сильное решение. Но следующий ролик занимал экран сейчас, а будущая необходимость выйти оставалась абстрактной.

Здесь важно не объявлять уведомление «упущенным единственным шансом». После 22:31 выход был возможен ещё много раз. Однако именно этот момент показывает потерю точки выхода особенно ясно: причина закончить появилась и была замечена, но не превратилась в последовательность действий.

Можно разложить её на три части:

1. Сигнал окончания: уведомление календаря и время 22:31.

2. Решение: закончить через пять минут.

3. Действие выхода: отсутствует.

Когда третья часть не задана, решение вынуждено конкурировать с каждым новым предложением. «Через пять минут» становится переносом, а не маршрутом.

## Перенос на диван изменил сессию

Через некоторое время Лера взяла телефон и перешла из кухни в комнату. Позже она подключила зарядку рядом с диваном. Эти движения могли казаться бытовыми и нейтральными: сидеть удобнее, батарея разряжается. Но для сессии они имели последствия.

На кухне ещё оставались следы другого плана: кружка, ноутбук, таблица на экране. Переход в комнату убрал их из поля зрения. Телефон перестал быть предметом, который можно положить после ответа, и стал главным занятием. Зарядка сняла физическую границу разряжающейся батареи. Положение тела сделало возвращение к ноутбуку отдельным подъёмом.

Ни одно движение не было необратимым. Лера могла встать. Но после каждого перехода цена выхода немного увеличивалась, а напоминания об исходном намерении слабели.

Так карта показывает важную вещь: потеря точки выхода бывает не только внутренним чувством «не могу остановиться». Она создаётся серией изменений среды. Человек переносит устройство туда, где нет следующей задачи; включает зарядку; гасит свет; надевает наушники; открывает полноэкранный режим. Обычные действия делают продолжение маршрутом по умолчанию.

Для наблюдения полезен вопрос: что я сделал после первой мысли закончить? Не что чувствовал и не что обещал себе, а что физически изменилось. Лера после мысли о пяти минутах перенесла телефон на диван и подключила питание. Эти действия поддержали противоположный исход.

## Потеря выхода — не потеря сознания

Лера не провела остаток вечера в полном трансе. Она замечала отдельные моменты: время в верхнем углу, сухость в глазах, сообщение в рабочем чате, желание налить воды.

Иногда она понимала, что затянула. Но замечание не завершало сессию.

Это различие защищает от двух крайностей. Первая — считать, что человек всё время полностью контролирует поведение и просто каждый раз выбирает последствия. Вторая — считать, что после входа он превращается в пассивный объект без единой возможности действовать.

В реальности управляемость может колебаться внутри одной сессии. Точки выбора появляются, но бывают слабыми, неудобными или не снабжёнными следующим шагом. Иногда человек закрывает приложение и открывает снова. Иногда откладывает телефон, но остаётся в том же состоянии и быстро возвращается. Иногда выходит после звонка, потому что внешний маршрут сильнее внутреннего намерения.

Поэтому карта отмечает не мифический момент абсолютной свободы, а конкретные развилки разной доступности. У Леры сильной развилкой могло стать уведомление календаря, если бы за ним следовало готовое действие: закрыть приложение, оставить телефон заряжаться на кухне, открыть письмо поставщика и выписать единицы измерения. Без такого продолжения уведомление осталось информацией.

## Последствие начинается до закрытия

В 00:13 Лера закрыла приложение. Статистика позже показала один час пятьдесят шесть минут коротких видео. Но последствия не ждали утра.

К полуночи таблица всё ещё была открыта и не провере-

на. Значит, у Леры осталось два плохих по-разному варианта: начинать работу ночью или переносить её на утро. Сон уже сдвинулся относительно выбранного времени. Сообщение сестры о собеседовании осталось без словесного ответа, хотя реакцию на ролик Лера отправила почти сразу.

После закрытия возникло неприятное возбуждение: смесь спешки, вины и нежелания снова смотреть на задачу. Лера быстро пролистала рабочие письма, ничего не решила и легла. Заснула около двух часов. Утром ей пришлось восстанавливать контекст в более жёстком времени; расхождение в единицах поставки она нашла до встречи, но запас на проверку оказался меньше.

Важно не приписывать ленте всё подряд. Просмотр не создал сложность таблицы и не доказал причину каждой утренней эмоции. Сестра могла расстроиться и по другим поводам. Однако наблюдаемые связи были достаточно конкретны: выбранная вечерняя работа не состоялась, сон сократился, разговор не продолжился, а задача перешла в утро.

Последствие влияет и на следующий вход. Утром после короткого сна сложнее выдерживать скуку и начинать неопределённые задачи. Невыполненная работа повышает напряжение. Пропущенный контакт может усиливать одиночество или желание быстро подтвердить связь реакцией на новый ролик. Так сессия оставляет условия, в которых обещание быстрой смены состояния снова становится привлекательным.

Это не замкнутый круг без выхода. Это место, где карта перестаёт быть линией и показывает обратную связь. Изменить можно любой доступный переход: уменьшить вероятность сигнала, отделить социальную ссылку от рекомендаций, заранее назвать действие выхода, сохранить первый шаг задачи, восстановить сон после позднего эпизода. Позже мы разберём эти способы отдельно.

## ## Карта Леры без приговора

Лера собрала эпизод в таблицу из семи строк.

До сигнала: поздний вечер, усталость от решений, неопределённая таблица, телефон рядом, отсутствие скорого внешнего окончания.

Сигнал: в 22:18 сестра прислала ролик и сообщение о собеседовании.

Обещание: рассмеяться, показать присутствие, на минуту отложить выбор первого шага в работе.

Вход: открыть присланный ролик, поставить реакцию, затем перейти от конечного сообщения к рекомендациям.

Переменное продолжение: смешное, полезное, скучное и раздражающее сменяли друг друга; каждый следующий элемент требовал меньше действий, чем возвращение к таблице.

Потеря точки выхода: в 22:31 Лера заметила расхождение, но заменила выход фразой «ещё пять минут» без сигнала и следующего жеста; позже перенесла телефон на диван и подключила зарядку.

Последствие: закрыла в 00:13; рабочая проверка перешла на утро, сон сократился, словесный ответ сестре не состоялся; усталость и напряжение подготовили более трудный следующий день.

Ни одна строка не называла Леру слабой, зависимой или безнадёжной. Ни одна не доказывала, что приложение единолично управляло вечером. Карта показывала взаимодействие состояния, задачи, социальной связи, доступности устройства и решений внутри сессии.

У карты есть ещё одно преимущество: она допускает несколько правдивых описаний одного эпизода. Для отношений главным переходом был уход от сообщения сестры к рекомендациям. Для работы — выбор лёгкого ясного действия вместо неопределённого. Для сна — отсутствие внешнего конца и перенос телефона в место отдыха. Эти версии не конкурируют за звание единственной причины. Они указывают на разные узлы изменения.

## ## Составьте карту одной сессии

Возьмите строку, которую записали в конце предыдущей главы. Если её нет, выберите недавний эпизод с расхождением между намерением и действием и конкретным последствием. Не берите ситуацию, воспоминание о которой вызывает кризисное состояние; в таком случае упражнение лучше отложить и обратиться за подходящей поддержкой.

Разделите лист на семь пунктов.

### ### 1. До сигнала

Что происходило за пять–тридцать минут до открытия? Где вы находились? Какое действие только что закончили или откладывали? Было ли телу холодно, голодно, больно, сонно? Какое решение не хотелось принимать? Где лежало устройство?

Не ищите скрытую травму и не объясняйте всю жизнь. Запишите два–четыре наблюдаемых условия.

### ### 2. Сигнал

Что произошло непосредственно перед входом: уведомление, ссылка, пауза, кровать, ожидание загрузки, неприятная мысль, автоматический жест после другого приложения? Если сигнал был внутренним, назовите его описательно: «вспомнил письмо и почувствовал напряжение», а не «подсознание заставило».

### ### 3. Обещание

Что должно было измениться в ближайшую минуту? Подходят глаголы: рассмеяться, отвлечься, успокоиться, проснуться, почувствовать связь, избежать выбора, найти идею, заполнить паузу. Можно указать несколько обещаний. Не спорьте с ними: сначала признайте, что вход действительно мог дать часть желаемого.

### ### 4. Вход

Какое первое действие вы выбрали и где оно закончилось? Отдельно отметьте переход от конечной цели к открытому потоку: посмотреть присланное, затем перейти к рекомендациям; найти обзор, затем открыть ленту; опубликовать мате-



риал, затем остаться смотреть.

### ### 5. Переменное продолжение

Что поддерживало следующие пять—десять минут? Не перечисляйте все ролики. Назовите смену функций: новизна после скуки, полезная находка после развлечения, ожидание развязки, спор, надежда на более удачный следующий элемент. Сравните число действий для продолжения и для возвращения к исходной задаче.

### ### 6. Потеря точки выхода

Когда впервые появилась достаточная причина закончить? Вы заметили время, завершили исходную цель, услышали таймер, почувствовали усталость, вспомнили о человеке или задаче? Что сделали сразу после этого? Фраза «решил выйти» недостаточна: запишите движение пальца, перенос устройства, отключение сигнала, закрытие и повторное открытие.

### ### 7. Последствие

Что наблюдаемо изменилось до конца вечера и на следующий день? Отделите прямое от возможного. «Не начал запланированную задачу» — прямое наблюдение. «Из-за ленты провалил всю неделю» — вывод, который требует проверки. Добавьте, какое состояние после сессии могло повысить вероятность нового входа.

В конце обведите один переход, а не всю цепь. Выбирайте не самый драматичный, а самый доступный для наблюдения. Например: «после просмотра присланного ролика перехожу

к рекомендациям», «после таймера назначаю ещё пять минут», «переношу телефон из кухни в кровать». Пока ничего не запрещайте и не обещайте себе. Задача этой главы — увидеть место, где маршрут меняет направление.

**## Что карта объяснить не может**

Одна восстановленная сессия зависит от памяти, а память неточна. Человек может не заметить часть входов, перепутать время или задним числом сделать историю слишком стройной. Данные экранного времени уточняют длительность, но не сообщают намерение и состояние. Запись сразу после эпизода тоже остаётся наблюдением участника, а не объективным диагнозом.

Не стоит превращать элементы модели в обязательные стадии. Иногда обещание не осознаётся. Иногда продолжение почти одинаково. Иногда точка выхода есть и человек осознанно выбирает долгую сессию без заметного ущерба. Иногда значительный ущерб связан с состоянием, которое требует профессиональной оценки, а изменение интерфейса будет лишь малой частью помощи.

Модель не отвечает на вопрос, есть ли у человека клиническое расстройство. Она не заменяет оценку сна, тревоги, депрессии, особенностей внимания или других состояний специалистом. Если использование устойчиво и значительно нарушает работу, учёбу, отношения или безопасность, разумно обратиться за квалифицированной помощью. При непосредственном риске приоритетом остаётся

безопасность, а не заполнение карты.

Зато модель хорошо отвечает на более скромный вопрос: из каких наблюдаемых переходов состоял этот эпизод? Для изменения этого достаточно, чтобы начать.

## Перед следующим роликом есть обещание

Лера перечитала свою карту и сначала обвела уведомление календаря. Потом заметила более раннюю развилку: первый ролик выполнил социальную задачу, но она не вернулась к сообщению сестры. Реакция создала ощущение ответа, хотя разговор о собеседовании так и не начался.

Почему следующий ролик показался уместнее словесного ответа и таблицы? Потому что в тот момент он обещал сразу несколько вещей: ещё немного лёгкости, отсутствие сложного выбора, новизну и ощущение, что вечер пока принадлежит ей. Эти обещания были сильнее конкретного содержания. Лера могла забыть большинство увиденных сюжетов, но снова искать то же изменение состояния.

Карта одной сессии показала, где искать дальше. Не в перечне тем и не в споре о том, были ли ролики хорошими. Следующая глава разберёт обещание следующего элемента: облегчение, принадлежность, избегание, новизну и чувство почти достигнутого завершения. Пока обещание остаётся безымянным, любой запрет спорит с экраном на его территории. Когда функция названа, у выбора появляется второй адрес.

## Глава 4. Что обещает следующий ролик

После разговора о «залипании» легко решить, будто каждый следующий ролик обещает одно и то же: развлечение. Это объяснение слишком широкое. Оно не показывает, почему человек открывает ленту именно сейчас, почему остаётся после уже смешного ролика и почему в другой день спокойно закрывает приложение через две минуты.

В момент входа важнее не тема видео, а ожидаемый переход между состояниями. Следующий ролик может обещать, что станет чуть легче, интереснее, спокойнее или яснее; что не придётся выбирать; что рядом окажутся люди с похожей реакцией; что ещё один фрагмент наконец завершит начатое. Обещание не обязательно произносится словами. Часто оно существует как короткое движение к экрану: «там сейчас будет лучше, чем здесь».

Это не означает, что удовольствие ненастоящее. Лера действительно рассмеялась над роликом сестры. Иногда она находила полезный обзор, музыку или точную шутку, которую хотелось переслать. Проблема начинается не там, где человеку приятно, а там, где ожидаемая функция следующего элемента раз за разом расходится с итогом всей сессии.

Чтобы увидеть это расхождение, не нужно объявлять удо-

вольствие подозрительным. Нужно назвать обещание достаточно точно, а потом задать второй вопрос: что фактически стало с моим состоянием после просмотра?

## ## Реальная награда и лишний вывод

Утверждение «короткие видео ничего не дают» легко опровергнуть собственным опытом. Дают. Смех может быть настоящим, новая мысль — полезной, чувство узнавания — тёплым. Иногда десять выбранных минут просмотра действительно делают паузу приятнее и не создают заметного ущерба.

Но из реальной награды часто незаметно делается лишний вывод: раз один элемент дал желаемое, следующий даст ещё немного того же. Смешной ролик словно подтверждает, что лента — надёжный адрес облегчения. Полезный совет обещает, что ещё один приблизит ясность. Знакомая ситуация создаёт надежду на более глубокое чувство принадлежности.

Эта надежда не обязана сбываться на каждом шаге, чтобы поддерживать продолжение. После удачного ролика следующий может быть скучным, затем раздражающим, затем снова удачным. Человек ищет не копию предыдущего содержания, а повтор желаемого изменения. Поэтому вопрос «что я смотрел?» полезен меньше, чем вопрос «чего я ждал от следующего?»

У Леры первый ролик выполнил конкретную задачу. Она рассмеялась и поставила реакцию сестре. Социальный жест состоялся, но разговор не продолжился. Когда палец двинул-

ся к рекомендациям, следующий ролик уже не был ответом сестре. Он обещал сохранить лёгкость, не возвращаясь ни к таблице, ни к более содержательному сообщению о собеседовании.

Внутри одного входа обещания могут сменяться. Первое — «быстро отвечу». Второе — «ещё немного отдохну». Третье — «найду что-нибудь полезное». Четвёртое — «раз уж столько посмотрела, пусть хотя бы попадётся хороший финальный ролик». Если записать всё одной строкой «хотела развлечься», момент изменения функции исчезнет.

## ## Обещание облегчения

Облегчение — это ожидание, что неприятная интенсивность снизится. Усталость станет менее заметной, тревожная мысль отступит, раздражение ослабнет, а скучная пауза перестанет давить. Экран предлагает очень короткий путь: не решать, что именно нужно состоянию, а заменить его потоком новых стимулов.

Иногда это работает. На две минуты человек перестает прокручивать рабочий разговор или чувствовать пустоту ожидания. Такое краткое облегчение нельзя честно отрицать. Но у него есть предел: отвлечение от состояния не всегда меняет условия, которые его создали.

Лера устала от решений и не понимала, с какой ячейки начать проверку. После первого ролика рабочая неопределённость действительно отступила из центра внимания. Она не исчезла. Через два часа к ней добавились спешка и вина.

Обещание «мне станет легче прямо сейчас» частично исполнилось; возможный скрытый вывод «после просмотра мне будет легче вернуться к вечеру» не исполнился.

Чтобы различить эти две вещи, полезно уточнять срок. Не «помогает ли мне лента расслабиться?», а:

- что меняется в первые две минуты;
- что происходит через десять—двадцать минут;
- в каком состоянии я оказываюсь после закрытия;
- легче ли мне сделать то, ради чего я хотел восстановить-ся.

Ответы могут быть разными. Короткая выбранная сессия после завершённого дела способна дать приятную передышку. Та же лента перед неопределённой задачей может временно заглушить напряжение и повысить цену возвращения. Название функции не выносит приговор инструменту; оно помогает различать контексты.

Ведущее обещание облегчения можно узнать по внутреннему продолжению фразы: «Только бы сейчас не чувствовать...» Если в конце появляются «напряжение», «усталость», «обиду», «тишину» или «скуку», вероятно, вход должен был прежде всего уменьшить интенсивность состояния.

Проверочный вопрос после сессии звучит так: стало ли мне устойчиво легче, или неприятное состояние только пе-

рестало быть заметным, пока шёл поток?

## ## Обещание новизны

Новизна обещает не столько знание, сколько смену. Ещё один человек, поворот, звук, предмет, мнение. Когда текущая деятельность однообразна или требует медленного накопления результата, быстрая смена сама становится наградой.

Это обещание особенно убедительно в паузах и после длительной концентрации. Человек может не искать ничего определённого. Он хочет, чтобы ближайшие секунды отличались от предыдущих. Следующий ролик почти гарантирует отличие на уровне картинки или темы, но не гарантирует интереса, пользы и запоминаемости.

Лера любила обзоры. В рекомендациях ей попался короткий разбор кухонного устройства, затем способ складывать вещи, затем фрагмент путешествия. Каждый элемент был новым, хотя ни один не отвечал на вопрос, который она собиралась решить вечером. Через час разнообразие содержания создало странно однообразный опыт: свайп, короткая оценка, новый свайп.

Так возникает важное различие между новизной объекта и новизной действия. На экране меняются лица и темы, но роль зрителя остаётся прежней. Человек получает много отличий, почти не меняя собственного маршрута.

Обещание новизны можно узнать по фразам «интересно, что будет дальше», «хочу увидеть что-нибудь другое»,



«вдруг попадётся идея». Его не нужно сразу заменять привычным советом «почитай книгу»: медленное чтение может быть слишком высоким порогом для уставшего состояния. На этом этапе достаточно проверить итог.

Проверочный вопрос: получил ли я новизну, которую могу назвать и использовать, или только много раз сменил объект внимания?

Если после сессии остаётся одна конкретная находка и ощущение выбранной паузы, функция могла быть выполнена. Если остаётся возбуждённая рассеянность и желание продолжать поиск без предмета, обещание смены исполнялось по секундам, но не сложилось в удовлетворение.

### ## Обещание принадлежности

Лента населена людьми. Даже без прямого разговора она может создавать ощущение общего времени: другие тоже шутят над новостью, раздражаются из-за бытовой мелочи, показывают завтрак, работу, одежду, детей, животных. Для человека, который один дома или выпал из разговора, это может быть настоящим переживанием присутствия.

Но присутствие, взаимный контакт и принадлежность — не одно и то же. Присутствие означает, что вокруг звучат человеческие голоса. Взаимный контакт включает ответ, который может изменить разговор. Принадлежность предполагает более устойчивое «меня здесь знают или принимают». Лента способна дать первое, иногда помогает начать второе, но не автоматически создаёт третье.

Сообщение сестры дало Лере реальный адрес контакта. Реакция на ролик сообщила: «я увидела». Переход к рекомендациям сохранил человеческие лица на экране, но убрал взаимность. Сестра написала о собеседовании; Лера не задавала вопрос и не рассказала, как прошёл её день. Она оставалась среди голосов, одновременно откладывая разговор, который мог продолжиться только её словами.

Это не делает реакцию пустой. В близких отношениях короткий знак тоже важен. Ошибка возникает, когда ощущение социального присутствия принимается за завершённый контакт. Тогда человек выходит из долгой сессии с парадоксальным итогом: всё время видел людей, но не стал ближе к тому, с кем хотел быть рядом.

Обещание принадлежности можно узнать по фразам «посмотрю, чем все живут», «хочу почувствовать себя не одним», «надо ответить», «там мои». Иногда ведущая функция действительно социальная, даже если тема роликов никак не связана с близостью.

Проверочный вопрос: после сессии у меня стало больше взаимного контакта или только больше человеческих голосов вокруг?

Лере этот вопрос оказался неприятен не потому, что облачал её, а потому, что возвращал к незавершённому сообщению. Она открыла чат. Под строкой о собеседовании стояла её реакция на ролик, отправленная почти два часа назад. Сестра больше ничего не написала.

Лера набрала: «Прости, я пропала в рекомендациях. Ты боишься самого разговора или задания?» Потом стёрла первую фразу. Она звучала как отчёт и переносила внимание на неё. Оставила вопрос о собеседовании и добавила: «Я утром увижу ответ, но хочу понять».

Утром сестра ответила коротко: «Разговора. Боюсь начать тараторить». Это не превратилось в большую сцену примирения. Лера написала, что может вечером послушать пробный ответ. Разница была скромной, но наблюдаемой: реакция на контент сменилась взаимным действием с конкретным человеком.

## ## Обещание избегания

Избегание часто звучит как обвинение: будто человек трусливо уклоняется от обязанности. Полезнее видеть в нём попытку не встречаться прямо сейчас с неопределённостью, вероятностью ошибки, скукой или неприятным решением.

Перед Лерой стояла не просто таблица. Нужно было понять, почему три цены не сходятся, проверить единицы поставки и решить, кому писать, если ошибка окажется у поставщика. Задача не имела очевидного первого жеста. Ролик предлагал действие с ясным началом и немедленной обратной связью.

Вход мог обещать: «пока смотришь, не нужно выбирать». Это обещание выполнялось очень надёжно. Каждый следующий элемент переносил встречу с задачей ещё на несколько секунд. Но избегание не равно отдыху. Отдых имеет выбран-

ный предмет и хотя бы приблизительное условие окончания; избегание определяется тем, к чему не приходится возвращаться.

Иногда отложить задачу разумно. Ночью после тяжёлого дня можно осознанно перенести работу, записать первый шаг и лечь спать. Проблема не в переносе как таковом, а в том, что лента принимает решение молча. В 22:18 Лера собиралась работать. В 00:13 работа уже физически не помещалась в вечер, хотя решения о переносе она не принимала.

Обещание избегания узнаётся по окончанию фразы: «Пока я смотрю, мне не нужно...» — отвечать, выбирать, начинать, признавать, что не успею, просить помощи, выдерживать первые неловкие минуты.

Проверочный вопрос: после сессии предмет, которого я избегал, стал доступнее, остался прежним или получил дополнительную цену?

У Леры таблица стала дороже: меньше времени на сон, меньше запас перед встречей, больше раздражения на саму себя. Но другой эпизод мог бы закончиться иначе. Если бы она заранее решила перенести проверку, выписала «сверить штуки и упаковки» и посмотрела двадцать минут перед сном, задача утром могла стать доступнее. Один и тот же контент не определяет функцию; её определяет отношение просмотра к тому, что было до и после.

## Обещание почти достигнутой завершённости

«Ещё один — и хватит» иногда означает не слабое наме-

рение, а поиск подходящего конца. Последний ролик оказался скучным — не хочется заканчивать на нём. Следующий заинтересовал, но оборвался до развязки. Потом появился полезный совет, который хочется закрепить ещё одним похожим. Сессия будто всё время приближается к точке удовлетворения.

У этого обещания несколько форм. Можно ждать конца истории, лучшего финального впечатления, достаточно-го количества идей или ощущения насыщения. Общая черта одна: завершение переносится в содержание, которое человек не выбирает заранее.

Лера заметила это после ролика с рецептом. Ей показалось, что вечер всё-таки принёс что-то полезное. Она сохранила видео и подумала: «Теперь один смешной — и закрываю». Смешной не попадался несколько свайпов. Когда попался, он вёл к другому ролику того же автора. Точка выхода каждый раз была почти достигнута, но её условие менялось после нового содержания.

Здесь важно не спорить, был ли отдельный сюжет закончен. Даже завершённый ролик соседствует с визуально готовым продолжением. Если условие остановки звучит как «когда попадётся подходящий», контроль над концом передан будущему элементу.

Обещание завершённости узнаётся по словам «последний нормальный», «досмотрю эту тему», «найду ещё один полезный», «надо закончить на хорошем». Оно отличается от вы-

бранного окончания тем, что критерий нельзя проверить до следующего шага.

Проверочный вопрос: конец стал определённое после просмотра или каждый новый элемент создавал новое условие для окончания?

Мы ещё подробно разберём устройство непрерывной подачи. Пока достаточно заметить: ощущение «почти всё» может поддерживать сессию дольше, чем сильный интерес. Человек продолжает не потому, что каждый ролик прекрасен, а потому, что ни один не получил права быть последним.

## Несколько обещаний одновременно

Не нужно выбирать одну вечную причину своего просмотра. У конкретного входа может быть два ведущих обещания, а через десять минут их порядок меняется.

В 22:18 у Леры на первом месте была принадлежность: ответить сестре знаком внимания. Рядом стояло облегчение после рабочего напряжения. После реакции социальная цель закончилась, зато усилилось избегание таблицы и обещание новизны. Ближе к полуночи появилось почти достигнутое завершение: хотелось дождаться удачного последнего ролика и придать сессии смысл полезной находкой.

Если назвать все пять функций сразу, упражнение станет бесполезным. Поэтому ведущим стоит считать обещание, которое лучше всего отвечает на вопрос: какое изменение делало вход или продолжение уместным именно в ту минуту?

Это не вопрос о глубинной причине личности. Он не требует вспоминать детство или доказывать скрытый мотив. Ответ должен помещаться в одну проверяемую строку:

«В 22:18 я открыла присланный ролик, чтобы почувствовать контакт с сестрой и на минуту снять напряжение перед таблицей».

«После реакции я перешла к рекомендациям, чтобы не выбирать первый шаг работы».

«В 23:47 я продолжила, потому что хотела закончить на удачном ролике».

Три строки описывают одну сессию точнее, чем общий вывод «мне не хватает дисциплины».

## Как назвать ведущее обещание входа

Возьмите один вход из карты предыдущей главы. Лучше выбрать конкретный момент, а не среднее впечатление за неделю. Запишите время, место и действие перед открытием. Затем закончите фразу:

«Я ожидал, что в ближайшие минуты станет...»

Подберите не объяснение, а изменение состояния. Например: легче, живее, веселее, спокойнее, менее одиноко, понятнее, не так скучно. Если возникает «полезнее», уточните: полезнее для чего? Найти идею, принять решение, почувствовать готовность начать, получить право отложить?

После этого проверьте пять возможных обещаний.

1. Облегчение: что должно было стать менее неприятным?

2. Новизна: какую смену или находку я ожидал?

3. Принадлежность: с кем или среди кого хотел себя почувствовать?

4. Избегание: чего не нужно было делать, пока шёл просмотр?

5. Завершённость: какой конец или чувство «достаточно» ожидалось от следующего элемента?

Выберите одно ведущее и при необходимости одно дополнительное. Рядом напишите наблюдение, на котором основан выбор: «перед входом перечитывал неприятное письмо», «открыл ссылку друга», «сказал себе, что нужен последний хороший ролик». Если доказательства нет, оставьте формулировку предварительной.

Теперь отделите обещание элемента от итога сессии. Составьте две короткие колонки.

В первой: «Что следующий ролик действительно дал?» Здесь допустимы удовольствие, смех, информация, пауза, чувство узнавания. Не обесценивайте полученное.

Во второй: «Что стало с состоянием после закрытия?» Укажите наблюдаемое: легче начал задачу; написал человеку; лёг позже; стал спокойнее; остался возбуждённым; забыл, что искал; получил идею и применил её; продолжил избегать разговора.



Сравнение не обязано закончиться обвинительным актом. Возможны по меньшей мере три результата.

Первый: обещание и итог совпали. Вы хотели коротко пошутить, посмотрели выбранное и вернулись к делам в хорошем состоянии. Это сохранённая управляемость, а не проблема, которую надо искусственно создать.

Второй: обещание исполнилось частично. Стало легче во время просмотра, но после закрытия исходное напряжение вернулось вместе с потерянным временем. Здесь важно искать не запрет удовольствия, а другой адрес для оставшейся части потребности.

Третий: функция сменилась. Вы вошли ради контакта, остались ради избегания, а продолжили ради почти достигнутого конца. Тогда вмешательство понадобится не только на входе. Граница между присланным материалом и рекомендациями может оказаться важнее удаления всего приложения.

## Один вопрос после сессии

Вести сложный дневник после каждого просмотра нереалистично. Для начала достаточно одного вопроса, выбранного под ведущее обещание.

Если вы искали облегчение: «Мне стало устойчиво легче или состояние лишь исчезло из внимания?»

Если искали новизну: «Что новое осталось со мной после закрытия?»

Если искали принадлежность: «Возник ли взаимный кон-

такт?»

Если избегали: «Предмет стал доступнее или дороже?»

Если ждали завершённости: «Конец стал яснее или снова отодвинулся?»

Задавайте вопрос не посреди самокритики, а как проверку маршрута. Ответ «дороже» не требует немедленно исправить весь вечер. Он сообщает, что фактический адрес не совпал с обещанным. Позже мы подберём альтернативы по функциям и создадим действия выхода. Пока задача скромнее: перестать спорить с лентой на уровне «хорошо или плохо» и увидеть, какое состояние она обещала доставить.

Лера выбрала для себя два вопроса. После социальных ссылок: «Возник ли контакт или я только поставила реакцию?» После вечернего входа перед работой: «Задача стала доступнее или дороже?» Она не собиралась спрашивать это после каждого ролика. Ей были нужны две развилки, в которых обещание чаще всего подменяло итог.

На следующий вечер сестра прислала ещё одно видео. Лера посмотрела его в сообщении, улыбнулась и ответила: «Как прошло пробное собеседование?» Потом заметила готовую рекомендацию внизу экрана. Она не почувствовала внезапного отвращения к ленте и не стала человеком с идеальной дисциплиной. Следующий ролик всё ещё обещал новизну и лёгкость.

Но теперь обещание было названо. Лера увидела, что социальная задача закончилась, а новое действие открывает

уже другой маршрут. Этого различия хватило, чтобы в тот вечер вернуться в чат. В другой день его может не хватить; поэтому книга не заканчивается на правильном вопросе.

## Почему хорошего ролика недостаточно для хорошего конца

Если удовольствие реально, почему оно само не сообщает, что достаточно? Потому что приятный элемент и граница сессии выполняют разные функции. Первый отвечает на вопрос «хочу ли я это сейчас?». Граница отвечает на вопрос «по какому признаку я закончу и что сделаю потом?»

Содержание может быть конечным: шутка закончилась, рецепт показан, история получила развязку. Поток при этом не заканчивается. Он не обязан давать паузу, в которой человек снова выбирает маршрут. Следующий элемент уже доступен, а критерий «ещё один хороший» каждый раз обновляется.

Поэтому назвать обещание необходимо, но недостаточно. Это возвращает различие функций: я ищу облегчение, контакт, новизну, избегание или конец. Однако даже точное понимание не создаёт остановку автоматически. Если у сессии нет заметной границы, знание конкурирует с продолжением в каждой следующей секунде.

В следующей главе мы разберём, почему естественный конец исчезает, какие свойства непрерывной подачи поддерживают продолжение и почему история о «взломанном мозге» объясняет меньше, чем кажется. Выход не обязан рож-

даться из внезапного насыщения. Его можно спроектировать как отдельное событие — до того, как следующий ролик снова пообещает стать последним.

## Глава 5. Почему конца не видно

На следующий вечер Лера сделала то, что ещё недавно казалось ей главным решением: назвала обещание до перехода к рекомендациям. Присланный сестрой ролик дал короткий контакт, а готовая карточка внизу обещала новизну. Лера увидела разницу и осталась в чате.

Через два дня это знание не остановило другую сессию. Она открыла ленту в электричке, чтобы занять десять минут до своей станции. Станция обычно служила надёжным концом, но в этот раз поезд задержали перед платформой. Лера досмотрела ролик, затем ещё один. Когда двери открылись, она вышла, не закрывая экран. На эскалаторе содержание продолжилось, а внешний конец — прибытие — уже прошёл.

Лера не забыла предыдущую главу и не перестала понимать себя. Изменилась конструкция маршрута. Отдельные ролики заканчивались, поток — нет. Сигнал окончания возник, но следующее содержание уже было доступно. Понимание функции помогало ответить, зачем она смотрит; оно не отвечало, где именно просмотр должен закончиться.

## Конец элемента и конец действия

У обычного конечного действия граница встроена в предмет. Статья заканчивается последним абзацем, эпизод сериала — титрами, выбранная песня — тишиной. После грани-

цы может начаться новое действие, но для него часто нужен хотя бы маленький жест: выбрать следующую статью, включить серию, поставить другую запись.

Короткий ролик тоже имеет финал. Однако финал элемента не обязательно становится паузой в действии. Следующее видео появляется сразу или начинается автоматически; жест продолжения привычен и дешевле, чем решение, куда идти после закрытия. Содержание сообщает «эта история закончилась», а среда одновременно сообщает «просмотр продолжается».

Поэтому фраза «досмотрю и выйду» содержит скрытую неопределённость. Что будет признаком выхода: последние слова героя, появление следующей карточки, движение пальца, блокировка экрана, подъём со стула? Если физического события нет, конец ролика остаётся свойством контента, а не границей поведения.

В электричке Лера несколько раз видела финальные кадры. Ни один не потребовал от неё подтвердить продолжение. Когда поезд прибыл, внешняя граница тоже не сработала автоматически: телефон уже был в руке, наушники оставались в ушах, следующий ролик шёл. Чтобы закончить, нужно было прервать текущий элемент, убрать устройство и перейти к движению по станции. Продолжение требовало ничего не менять.

## Непрерывность без тайного приказа

Непрерывную подачу иногда описывают так, будто она

полностью отнимает у человека волю. Это неточно и мало помогает. Люди закрывают приложения, пропускают рекомендации, выбирают длительные сессии намеренно и по-разному реагируют на один интерфейс. Но столь же неточно считать среду нейтральной только потому, что технически выйти можно в любую секунду.

Среда распределяет стоимость действий. Продолжение может требовать одного знакомого жеста или вообще происходить без нового решения. Выход требует заметить намерение, прервать стимул, закрыть приложение и выбрать следующее действие. При усталости разница между этими маршрутами становится существенной.

Для наблюдения достаточно трёх вопросов:

1. Что должно произойти, чтобы появился следующий элемент?
2. Что должно произойти, чтобы сессия закончилась физически?
3. Какое действие имеет готовое продолжение после закрытия?

Если ответы звучат «ничего», «мне надо просто решить» и «не знаю», поток имеет конструктивное преимущество. Это не приговор и не доказательство клинического расстройства. Это описание среды, в которой окончание оставлено внутреннему решению, а продолжение уже обслужено.

## ## Переменная новизна

Следующие элементы отличаются не только темой, но и ценностью для конкретного человека. Один смешит, другой раздражает, третий кажется полезным, четвёртый скучен. Нельзя заранее знать, что появится через один жест. Эта неопределённость поддерживает проверку: вдруг следующий окажется точнее, смешнее или ближе к тому, ради чего человек открыл приложение.

Не стоит сводить всё к эффектной формуле о «взломанном мозге». Такая формула превращает сложное взаимодействие человека, состояния и среды в историю о всесильном механизме. Она не объясняет, почему Лера спокойно завершает просмотр при закипевшем чайнике, но продолжает перед неопределённой таблицей. Не объясняет и того, почему одна и та же сессия может быть выбранной в субботу и нежелательной в рабочую ночь.

Полезнее держаться наблюдаемого. Результат следующего шага заранее неизвестен. Иногда он удачен и усиливает желание продолжить приятное. Иногда неудачен и создаёт желание исправить впечатление. Средний ролик может обещать подготовку к более подходящему. Так и награда, и разочарование способны вести к одному жесту — посмотреть дальше.

Лера заметила это в электричке. После полезного обзора она подумала: «Надо ещё такие». После скучного — «не на этом же заканчивать». После спорного открыла коммен-



тарии, а вернувшись, увидела новый ролик. Причины менялись, маршрут оставался прежним.

## Почему насыщение не обязательно приходит

Некоторые действия заканчиваются, когда потребность получила достаточно. После еды появляется сытость, после решения задачи — готовый результат. Поток разнородного содержания не имеет единой единицы достаточности. Сколько шуток равно отдыху? Сколько новых фактов равно вдохновению? Какой ролик завершает чувство одиночества?

Если цель не названа заранее, каждый элемент может изменить критерий. Человек вошёл за развлечением, нашёл полезный совет, затем заинтересовался спором, потом захотел закончить на приятном. Насыщение одной функции не закрывает остальные, потому что поток успел предложить новые.

Даже явное удовольствие не всегда создаёт остановку. Хороший ролик может не завершить поиск, а повысить ожидание следующего. Плохой тоже не обязан завершать: хочется компенсировать его лучшим. Поэтому ждать внутреннего чувства «теперь достаточно» — это один возможный способ окончания, но не надёжная конструкция для всех контекстов.

Выбранная сессия может заканчиваться и без насыщения. Человек закрывает книгу не потому, что навсегда утолил интерес, а потому, что дошёл до главы и вернётся завтра. Аналогичная граница возможна для ленты, но её приходится от-

делять от качества последнего элемента.

## ## Исчезнувшая пауза

Граница — это не только конец содержания. Это пауза, в которой предыдущее намерение снова становится доступным. Если пауза заполнена следующим стимулом, человек должен сначала создать её сам.

В старых привычных маршрутах такие паузы часто давала среда: закончилась передача, пришёл автобус, закипела вода, позвал человек. В цифровом потоке часть внешних границ сохраняется, но устройство легко переносится через них. Лера могла продолжить просмотр, встав с дивана, зайдя в спальню и подключив зарядку. В электричке она перенесла поток через прибытие, эскалатор и выход из станции.

Переносимость устройства превращает событие окончания в обычный фон. Станция прибыла, но просмотр не обязан закончиться. Чайник выключился, но телефон можно взять на кухню. Наступило выбранное время сна, но экран переезжает в кровать.

Это позволяет увидеть границу не как мысль «пора», а как связку из трёх частей:

- заметный сигнал;
- физическое прекращение просмотра;
- доступное действие после него.

В 22:31 у Леры был сигнал календаря, но не было двух

остальных частей. В электричке сигналом была станция, физическое прекращение не произошло, а следующее действие — пройти к выходу — оказалось совместимо с просмотром. Граница существовала в расписании, но не в поведении.

## ## Цена незавершённого следующего шага

Закрыть поток легче, когда после него есть куда перейти. Формула «перестать смотреть» описывает отсутствие действия. Она не сообщает рукам, взгляду и вниманию, что делать через пять секунд.

Перед таблицей Лере нужно было восстановить контекст, выбрать строку и вспомнить единицы поставки. Перед продолжением просмотра ничего восстанавливать не требовалось. В электричке после закрытия нужно было убрать телефон, снять наушник, сориентироваться среди людей и вспомнить, собиралась ли она зайти в магазин. Пока это не собрано в маршрут, открытый поток остаётся самым подготовленным следующим действием.

Отсюда не следует, что каждый выход должен вести к продуктивности. После просмотра можно отдыхать, смотреть в окно, слушать музыку, писать близкому или просто идти без экрана. Важно не достоинство занятия, а его доступность. Если единственная предложенная альтернатива — немедленно выполнить сложную работу, продолжение получает лишнее преимущество.

## ## Наблюдение за границами

Выберите одну недавнюю сессию. Не восстанавливайте

всю цепочку заново. На этот раз отметьте только окончания.

Проведите вертикальную черту всякий раз, когда мог закончиться не только ролик, но и действие просмотра. Это может быть завершение присланного видео, прибытие транспорта, звонок, таймер, окончание еды, вход другого человека, мысль о сне или необходимость зарядить устройство.

Для каждой черты запишите четыре коротких ответа.

Что закончилось? Ролик, исходная цель, отведённое время, поездка, пауза между задачами.

Была ли пауза видимой? Экран остановился, появился следующий элемент, включилось автоматическое воспроизведение, уведомление легло поверх контента.

Что я сделал телом? Закрыв приложение, свайпнул, встал с телефоном, снял наушники, подключил зарядку, положил устройство экраном вниз.

Было ли готово действие после? Ответить человеку, выйти на платформу, налить чай, открыть сохранённую строку документа, выключить свет.

Не оценивайте каждую пропущенную черту как провал. Цель — найти различие между границей, которую среда лишь обозначила, и границей, которая действительно изменила маршрут.

У Леры получилось пять черт за одну поездку. Она закончила присланный ролик, закрыла короткий сюжет, увидела часы, услышала объявление станции и вышла из вагона. Только на улице просмотр закончился физически: понадо-

билось убрать телефон, чтобы застегнуть куртку и открыть зонт. Последний момент сработал не потому, что был морально важнее. Он сделал продолжение неудобным и предложил рукам другое действие.

## Таймер — сигнал, а не выход

Таймер полезен, если не требовать от него лишнего. Он может создать заметную паузу и вернуть информацию о времени. Но звук сам по себе не закрывает приложение, не убирает устройство и не назначает следующий шаг.

Когда Лера в 22:31 сказала себе «ещё пять минут», она не поставила новый таймер. Но и установленный сигнал мог бы стать лишь поводом нажать «отложить». Важно не признать таймер бесполезным, а увидеть его место: это первая часть границы.

Полная инструкция звучит конкретнее: «Когда сигнал появится, я закрываю приложение, кладу телефон на зарядку в кухне и открываю заметку с первой строкой задачи». Для отдыха последняя часть могла бы быть другой: «закрываю, оставляю телефон на столе и иду умыться». Проектированием таких связей мы займёмся дальше.

Пока проверьте существующий таймер вопросом: что должно физически произойти в первые десять секунд после сигнала? Если ответа нет, таймер сообщает время, но не создаёт выход.

## Когда длинный просмотр выбран

Отсутствие естественной границы не делает всякую дол-

гую сессию нежелательной. Человек может намеренно провести вечер за подборкой роликов, обсуждать их с друзьями или исследовать тему. Критерий остаётся прежним: совпадает ли действие с намерением и не вытесняет ли важное в конкретном контексте.

Выбранный длинный просмотр отличается не безупречным самоконтролем, а наличием решения. У него есть место среди других дел, приемлемые последствия и способ закончить, когда меняется контекст. Если человек пересматривает план и сознательно продолжает, это не то же самое, что обнаружить смену решения только по наступившей ночи.

Такое различие защищает практику от запрета ради запрета. Наша задача не вставить искусственную тревогу после каждого ролика, а вернуть границы там, где поток скрывает расхождение между намерением и итогом.

## Выход — отдельное событие

Лера снова посмотрела на поездку. Раньше она считала станцию готовым выходом. Теперь увидела: станция была только сигналом, пока телефон можно было не убирать. Настоящее окончание возникло у зонта, случайно потребовавшего обеих рук.

Полагаться на зонт каждый день было бы странно. Но наблюдение дало конструкцию. Перед следующей поездкой Лера решила проверить простой вариант: после объявления станции закрыть приложение до открытия дверей, убрать телефон во внутренний карман и оставить один наушник сня-

тым. После выхода её следующим действием было не «заняться полезным», а дойти до магазина по списку.

Это ещё не универсальный рецепт. В другой обстановке карман недоступен, наушники нужны, а объявление можно пропустить. Хорошая граница привязана к реальному контексту и не создаёт риска в движении. Она не обязана быть суровой; она должна существовать.

Непрерывная подача делает конец невидимым не магией. Финал каждого элемента отделён от окончания действия, следующий шаг заранее подготовлен, ценность меняется непредсказуемо, а внешние границы можно перенести вместе с устройством. На этом фоне одной мысли «пора» часто мало.

Следовательно, выход нельзя оставлять наградой за полное насыщение или внезапный прилив дисциплины. Его полезно проектировать заранее: где появится сигнал, какое движение прекратит поток и что будет достаточно доступно после. Но прежде чем строить такие выходы, нужно честно увидеть цену продолжения. В следующей главе Лера сравнит непосредственное удовольствие не с абстрактным «потерянным временем», а с конкретными изменениями сна, задачи, тела и контакта — без превращения каждого вечера в катастрофу.

## Глава 6. Цена, которую трудно заметить

Вечером Лера открыла таблицу и увидела знакомую строку: три цены, две единицы поставки, один срок, который нужно было уточнить. В прошлый раз рядом с этой строкой началась почти двухчасовая сессия. Теперь она знала, как выглядел вход и почему календарное напоминание не стало выходом. Но знание механизма не отвечало на более неприятный вопрос: что именно она тогда потеряла?

Первый ответ возник слишком быстро: почти два часа.

Он был точным и одновременно бесполезным. Два часа не лежали в отдельном кармане, откуда лента их украла. Часть времени действительно была приятной. Лера смеялась, узнала пару полезных вещей, ответила сестре. Если объявить весь промежуток пустым, придётся спорить с собственным опытом. А если признать удовольствие, легко сделать противоположный вывод: раз было приятно, никакой цены нет.

Оба вывода обрезали половину картины.

Цена сессии — не доказательство того, что удовольствие было ненастоящим. Это изменение, которое стало заметно в другом месте: задача осталась без следующего шага, сон сдвинулся, тело дольше не меняло позу, разговор получил реакцию вместо ответа. Иногда таких изменений нет или они



приемлемы. Иногда одно из них повторяется и накапливается. Поэтому считать нужно не минуты сами по себе, а то, какое действие просмотр вытеснил и в каком состоянии человек оказался после.

## Удовольствие и последствие могут быть правдой одновременно

Мы часто пытаемся вынести сессии единый приговор. «Это был хороший отдых» или «я опять потратил вечер». Но один эпизод способен содержать реальное удовольствие и нежелательное последствие без логического противоречия.

Можно искренне рассмеяться и лечь позже, чем собирался. Можно почувствовать близость, обменявшись роликом, и не услышать вопрос человека. Можно найти полезный совет и отложить работу, для которой этот совет не нужен. Можно выбрать длинный просмотр в свободный вечер и не заплатить за него ничем существенным.

Нам важно не превратить книгу в бухгалтерию, где каждая приятная минута должна оправдаться пользой. Отдых не обязан производить результат. Развлечение не обязано развиваться. Вопрос возникает только там, где итог расходится с намерением или регулярно ухудшает важную функцию.

Поэтому Лера не стала записывать: «1 час 56 минут потеряно». Она разделила вечер на два утверждения:

- отдельные ролики дали смех, интерес и быстрое переключение;

- после закрытия приложения задача осталась такой же неопределённой, до сна понадобилось ещё почти два часа, а утро стало теснее.

Первое утверждение не отменяло второе. Второе не требовало объявлять первое ложью.

Такое двойное описание снижает соблазн спорить с собой. Если практика требует отрицать очевидное удовольствие, она проиграет при первой же приятной сессии. Если она учитывает только удовольствие в моменте, последствия останутся невидимыми до следующего утра. Нам нужны обе шкалы: что происходило во время просмотра и что оказалось доступно после него.

## Вытеснено не всё время, а ближайший маршрут

Представим двадцать минут просмотра перед сном. В одном случае человек закончил дела, выбрал несколько роликов, закрыл приложение и лёг в намеченное время. В другом он открыл ленту перед тем, как принять лекарство по назначенной схеме, собрать вещи ребёнку или выключить плиту. Длительность одинакова, цена различается.

Её определяет не моральная ценность занятий, а соседство действий. Просмотр занимает место не абстрактной «лучшей жизни», а конкретного ближайшего маршрута. Иногда он вытесняет сложную задачу. Иногда — другой отдых. Иногда — ничего важного: вечер действительно был оставлен свободным. Иногда действие не исчезает, а переносится в более дорогой контекст — на позднюю ночь, спешное

утро или разговор, где приходится быть лишь наполовину.

Полезно завершить фразу:

«Если бы эта сессия закончилась в выбранной точке, следующим доступным действием было бы...»

Не «я стал бы идеальным», не «заялся бы саморазвитием», а наблюдаемое действие: сверить одну строку, поставить чашку в мойку, умыться, ответить двумя предложениями, убрать одежду со стула, продолжить смотреть уже выбранный фильм.

Если ответа нет, не нужно придумывать потерю. Возможно, сессия ничего заметного не вытеснила. Возможно, альтернативный маршрут ещё не был подготовлен, и это само по себе важное наблюдение. Но если ответ повторяется несколько вечеров — «лечь», «закончить письмо», «услышать партнёра» — цена перестаёт быть абстрактной.

В тот вечер у Леры вытеснилась не готовая таблица. За десять минут она всё равно не завершила бы проверку поставщиков. Вытеснился меньший и более реалистичный шаг: выяснить, в какой единице указана одна цена, отметить вопрос и сохранить место возврата. Из-за его отсутствия утром пришлось заново восстанавливать контекст под давлением встречи.

Такой счёт честнее истории «лента отняла два часа работы». Возможно, Лера не могла продуктивно работать все эти два часа. Но она могла снизить неопределённость задачи до входа или вернуться к ней после первого ролика. Цена про-

явилась не в воображаемом идеальном результате, а в несохранённом следующем шаге.

## Сон: различать соседство и причину

Поздний просмотр часто соседствует с коротким или сдвинутым сном, но из одного вечера нельзя вывести простую причинную формулу. Лера могла лечь поздно из-за рабочей тревоги, яркого света, кофе, переписки, шума или потому, что уже не хотела оставаться наедине с незавершённой задачей. Те же условия могли одновременно поддержать и просмотр, и бодрствование.

Поэтому запись «лента испортила сон» слишком сильна для наблюдения одного человека за одним эпизодом. Она смешивает несколько переходов:

1. когда просмотр закончился;
2. что произошло между закрытием приложения и попыткой уснуть;
3. когда человек лёг;
4. насколько быстро, по его оценке, заснул;
5. как чувствовал себя после подъёма.

У Леры приложение закрылось в 00:13, но уснула она около двух. Между этими событиями были душ, попытка вспомнить таблицу, ещё одна проверка телефона и раздражение

из-за позднего часа. Нельзя честно приписать весь промежуток единственной причине. Можно зафиксировать более скромное: просмотр занял часть окна, которое она собиралась использовать для завершения дела и подготовки ко сну; после него переход ко сну не стал легче.

Для личного наблюдения этого достаточно. Не нужно доказывать универсальный биологический механизм, чтобы изменить вечерний маршрут. Нужна повторяемая связь в собственном контексте и проверяемое действие.

Вместо вопроса «сколько часов лента украла у сна?» попробуйте четыре более точных:

- во сколько я собирался начать подготовку ко сну;
  - в какой момент просмотр пересёк эту границу;
  - что я сделал после закрытия;
  - каким было утро по одному-двум признакам: подъём, ясность, спешка, желание снова быстро переключиться.
- Выбирайте признаки заранее. Если утром оценивать всё сразу, плохое настроение легко превратить в обвинительный акт против вчерашнего вечера. Один наблюдаемый показатель полезнее глобального «я разбит»: например, трижды переставил будильник, пропустил завтрак, перечитал письмо четыре раза. И даже это не доказывает единственную причину. Это показывает цену, которую стоит проверить измене-

нием режима в нескольких сопоставимых случаях.

## Задача: цена повторного входа

Незавершённая задача редко остаётся точно в том же состоянии. После перерыва приходится вспомнить цель, найти файл, восстановить принятые решения и снова столкнуться с местом, где возникла неопределённость. Иногда пауза помогает; решение приходит после отдыха. Иногда контекст распадается, и возврат становится отдельной работой.

Лера открыла таблицу утром и сначала не поняла, почему одна строка выделена жёлтым. Она помнила, что заметила проблему, но не записала вопрос. Через несколько минут выяснилось: один поставщик считал цену за упаковку, другой — за единицу. Ошибку она обнаружила до встречи. Катастрофы не произошло. Именно поэтому цену было легко обесценить.

Но отсутствие катастрофы не равно отсутствию издержки. Утром Лера потратила время на восстановление, отвечала коллеге резче обычного и вошла во встречу без запаса. Ничего необратимого, лишь более узкий коридор действий. Если такое случается редко, цена может быть приемлемой. Если коридор сужается каждое утро, повторяемость становится важнее драматичности отдельного эпизода.

Для задач полезно фиксировать не только «сделано — не сделано», но и состояние возврата:

- сохранён ли следующий физический шаг;

- видно ли место, с которого продолжать;
- осталась ли задача в рабочем окне или переехала в спешку;
- потребовалось ли заново принимать уже принятое решение;
- вытеснила ли она позже другое действие.

Так мы избегаем несправедливого сравнения реального вечера с фантазией о двух часах безупречной концентрации. Лера не требовала от себя закончить весь анализ. Ей нужно было оставить задачу дешевле для возвращения: записать «уточнить упаковку у поставщика Б» и открыть нужное письмо. Это заняло бы меньше минуты и изменило бы утро.

### ## Тело: тихие сигналы вместо страшного диагноза

Цена для тела часто не выглядит событием. Человек дольше сидит в одной позе, откладывает воду, замечает усталость глаз, продолжает держать телефон, хотя кисть уже затекла. Такие ощущения реальны, но по ним нельзя ставить диагноз или обещать, что одна настройка решит медицинскую проблему.

Здесь особенно легко перейти к катастрофизации: назвать любую усталость повреждением, а каждый вечер — угрозой здоровью. Это не делает наблюдение убедительнее. Напротив, человек, который несколько раз смотрел без заметного

дискомфорта, решит, что правило к нему не относится.

Лучше отмечать простые события без медицинского толкования:

- менял ли я позу;
- вставал ли по первоначальному намерению;
- отложил ли еду, воду, туалет или назначенное действие;
- каким было напряжение в глазах, шее, кисти до и после по одной и той же простой шкале;
- исчезло ли ощущение после обычного перерыва или требует внимания специалиста.

Если есть сильная или стойкая боль, выраженное ухудшение самочувствия либо опасение за здоровье, книга не заменяет медицинскую оценку. Но большинство бытовых наблюдений не требуют немедленного вывода. Их функция — показать момент, когда сигнал тела перестал менять маршрут.

В электричке Лера заметила, что держала поднятую руку почти всю дорогу. Это не стало «вредом от ленты» в медицинском смысле. Рука просто устала, а плечо расслабилось, когда телефон оказался во внутреннем кармане. Наблюдение подсказало практическую границу: убрать устройство до выхода было удобно не только ради внимания к дороге, но и потому, что телу уже требовалась смена действия.



## ## Контакт: реакция, ответ и присутствие

Короткие видео часто входят в жизнь через других людей. Поэтому считать их только помехой общению было бы нелепо. Присланный ролик может быть приглашением, шуткой, способом сказать «я вспомнил о тебе». Лера действительно поддержала контакт с сестрой, когда посмотрела видео и поставила реакцию.

Цена возникла позже, когда знак контакта начал заменять сам контакт. Сестра написала о страхе перед собеседованием, а Лера увидела сообщение поверх следующего ролика и решила ответить потом. «Потом» наступило после полуночи короткой фразой. На следующий день сестра сказала: «Ты в последнее время всё время где-то».

Эта фраза не доказывала, что виноваты короткие видео. У сестёр могли накопиться другие недоговорённости. Но она указывала на наблюдаемое расхождение: Лера считала реакцию подтверждением близости, тогда как сестре был нужен ответ на вопрос и несколько минут внимания.

Чтобы увидеть цену для контакта, не нужно измерять любовь минутами. Достаточно различить:

- был ли просмотр совместным или параллельным общению;
- что другой человек фактически попросил: реакцию, ответ, помощь, присутствие;

- пообещал ли я вернуться к разговору и вернулся ли;

- изменился ли после сессии мой тон, доступность или способность слушать;

- перенёлся ли разговор в менее подходящее время.

Иногда цена равна нулю: люди вместе смотрят, смеются и обсуждают. Иногда ролик открывает разговор, которого иначе не было бы. Иногда экран помогает пережить момент, когда оба устали. Важно не наличие устройства между людьми, а выполнена ли функция контакта, ради которой произошёл вход.

После разговора о собеседовании Лера проверила это на практике. Сестра прислала ещё одно видео, и Лера ответила вопросом: «Хочешь сейчас прогнать первый ответ?» Ролик остался приятной частью обмена, но не стал маршрутом в рекомендации. Цена не была предотвращена героическим отказом. Лера просто различила приглашение к контакту и автоматическое продолжение просмотра.

## Состояние после — вторая половина измерения

Минуты легко посчитать, поэтому они притягивают внимание. Состояние после труднее назвать, но именно оно часто объясняет следующий вход. Если человек закрывает приложение раздражённым, перевозбуждённым, сонным, виноватым или всё ещё избегающим задачи, он может снова искать быструю смену состояния. Так последствие одной сес-

сии становится условием следующей.

Это не означает, что любое неприятное чувство создано просмотром. Возможно, оно присутствовало до входа и просто вернулось. Поэтому полезна пара коротких записей — до и после — одними и теми же словами.

Перед сессией:

- уровень энергии;
- напряжение;
- ясность следующего действия;
- потребность в контакте или уединении.

После сессии:

- что изменилось по тем же пунктам;
- какое действие теперь проще всего;
- какое действие стало дороже;
- хочется ли продолжить регулировать состояние экраном.

Не требуется числовая точность. «Напряжена, шаг неясен» до и «менее напряжена, шаг всё ещё неясен, поздно» после уже содержательнее, чем «потратила сорок минут». Такая запись признаёт частичное облегчение и одновременно показывает, что исходная трудность сохранилась.

Лера так описала вечернюю сессию:

> До: устала от решений, неясно, с какой единицы начать, хочется короткого облегчения и ответа сестре.

>

> После: несколько раз смеялась, рабочий шаг неясен, стало поздно, к таблице возвращаться тяжелее, сестре по существу не ответила.

А транспортную:

> До: рабочий день закончен, хочется переключиться, магазин после станции.

>

> После: настроение чуть легче, рука устала, станцию не пропустила, список не открыла, вышла с телефоном в руке и задержалась у перехода.

Вторая сессия стоила меньше. Она не разрушила вечер и не создала серьёзного ущерба. Но цена была конкретной: переход от станции к магазину оказался менее собранным, телу не досталась смена позы, выход потребовал случайного вмешательства зонта. Это хороший материал для небольшой настройки, а не повод объявлять поездки зоной запрета.

## Четыре области, одна запись

Чтобы наблюдение не превратилось в бесконечный днев-

ник, возьмите одну сессию и заполните пять строк.

1. Что было приятно или полезно во время? Назовите без сарказма: рассмеялся, узнал новость, почувствовал связь, отвлёкся от напряжения.

2. Какое ближайшее действие было вытеснено или перенесено? Если никакое — так и запишите. Не подставляйте воображаемую продуктивность.

3. Что изменилось после в одной или двух областях? Сон, задача, тело, контакт. Не обязательно проверять все четыре.

4. Что ещё могло повлиять? Усталость, конфликт, кофе, болезнь, срочная работа, шум, отсутствие плана. Эта строка защищает от ложной причинной уверенности.

5. Какую малую проверку можно провести? Не запрет навсегда, а сопоставимый эпизод: закончить на одной границе раньше, сохранить следующий шаг задачи, убрать телефон до выхода, сначала ответить человеку словами.

Лера выбрала две проверки, потому что цена вечерней и транспортной сессий была разной.

Для вечера: до открытия присланного ролика записать один следующий шаг таблицы. После ролика решить заново — продолжать просмотр, сделать этот шаг или идти готовиться ко сну. Если она выбирает просмотр, решение остаётся допустимым; важно, что вытеснение теперь названо.

Для электрички: после объявления станции выполнить уже спроектированную связку — закрыть приложение, убрать телефон во внутренний карман, снять один наушник

— и открыть список магазина только после остановки в безопасном месте. Здесь цена измеряется не минутами, а качеством перехода: свободны ли руки, замечен ли маршрут, не переносится ли поток через выход.

Эти проверки не докажут общую причинность. Они дадут Лере личное сравнение: что меняется, когда один элемент маршрута устроен иначе.

## Не всякая цена требует отказа

Если мы замечаем последствие, возникает желание немедленно назначить правило. Но цена — это информация для выбора, а не автоматический запрет.

Человек платит временем и состоянием за множество выбранных занятий: поздний разговор, длинную прогулку, сериал, сложную книгу, встречу с друзьями. Иногда следующему утру действительно приходится теснее, и решение всё равно остаётся приемлемым. Отличие выбранной цены в том, что она замечена до или во время действия, сопоставлена с важным и не маскируется задним числом.

Полезно спросить:

«Если бы я заранее точно знал удовольствие и последствия этой сессии, выбрал бы я её в этом месте и в это время?»

Ответ может быть «да». Тогда задача не в том, чтобы переписать вечер как ошибку. Возможно, стоит лишь подготовить сон, перенести сложное дело или предупредить близкого. Ответ может быть «нет». Тогда нужна точка выбора рань-

ше, чем последствия станут единственным аргументом. Ответ может быть «да, но короче» — и это выводит нас к проектированию границы.

Нельзя требовать от себя предвидеть всё. Цена бывает понятна только после. Поэтому наблюдение за несколькими эпизодами ценнее сурового обещания, принятого на фоне одного тяжёлого утра.

## Когда цена становится сигналом серьёзной помощи

Самонаблюдение подходит не для любой ситуации. Если просмотр регулярно связан с опасностью в дороге или на работе, устойчивым значительным нарушением сна, невыполнением обязанностей по уходу, резким ухудшением функционирования или состоянием, в котором трудно обеспечить собственную безопасность, одной настройки ленты может быть недостаточно. В такой ситуации важнее снизить непосредственный риск и обратиться за подходящей профессиональной помощью.

Это не диагноз по длительности сессии. Один долгий вечер не равен клиническому расстройству. И наоборот, серьёзность определяется не рекордом экранного времени, а характером и устойчивостью ущерба, потерей управления и контекстом. Книга может помочь собрать наблюдения и изменить среду, но не заменяет индивидуальную оценку.

## Цена, которую можно увидеть заранее

Через несколько дней Лера сравнила две поездки. В первой она несла просмотр через станцию, пока зонт не занял

обе руки. Во второй закрыла приложение после объявления, убрала телефон и сняла один наушник. У выхода она остановилась у стены, достала список и только потом пошла к магазину.

Времени она почти не выиграла. Если считать только минуты, проверка выглядела бессмысленной. Но изменился маршрут: плечо успело расслабиться, переход оказался замечен, список открылся до того, как она прошла нужный поворот. После магазина Лера могла снова открыть короткие видео, если хотела. Выход не требовал вечного отказа.

С вечерней таблицей результат был сложнее. Записав «уточнить упаковку у поставщика Б», Лера всё равно посмотрела несколько роликов. Потом поймала себя на мысли, что теперь обязана вернуться к работе, иначе практика провалилась. Эта мысль добавила напряжения.

Она перечитала собственную запись. Там не было обещания закончить таблицу. Было три доступных маршрута: один рабочий шаг, подготовка ко сну или выбранное продолжение. Лера закрыла приложение, открыла письмо поставщика, поставила рядом со строкой вопрос и выключила ноутбук. Вся операция заняла три минуты. Утром задача встретила её не жёлтым пятном, а готовым вопросом.

Цена прежнего вечера стала видимой не потому, что новый вечер оказался образцовым. Лера не отказалась от удовольствия, не вернула все минуты и не превратилась в человека, который всегда вовремя ложится. Она изменила один



перенос: задача больше не переехала в утро без адреса.

Но оставался вопрос, который нельзя решить одной записью. Лера входила в ленту ради облегчения и называла это отдыхом. После некоторых сессий напряжение ненадолго снижалось, однако энергия не возвращалась, а начало следующего действия становилось дороже. Значит ли это, что отдых был «ненастоящим»? Не обязательно. Скорее, под одним словом скрывались разные функции.

В следующей главе мы разведём восстановление, обезболивание, переключение и отсрочку начала. Тогда вместо спора «можно ли отдыхать в ленте» появится более полезный вопрос: что мне должно стать доступно после этой сессии?

## Глава 7. Иллюзия отдыха

В конце рабочего дня Лера закрыла таблицу не потому, что закончила её, а потому, что перестала различать строки. Вопрос поставщику Б был записан, письмо открыто, следующий шаг на утро сохранён. Это было лучше прежней неопределённости, но усталость никуда не исчезла.

Она поставила чайник и заметила знакомое желание: сесть на диван, открыть несколько коротких видео и «немного отдохнуть». На этот раз слово насторожило её не как оправдание, а как слишком вместительный контейнер. Отдыхом она называла и смех над присланным роликом, и полчаса без рабочих решений, и попытку заглушить раздражение, и отсрочку момента, когда нужно встать и приготовить еду. Эти действия могли выглядеть одинаково — телефон в руке, палец движется вверх, — но решали разные задачи.

Лера записала вопрос, который вырос из наблюдений предыдущих дней:

Что мне должно стать доступно после этой сессии?

Не «заслужила ли я отдых», не «полезно ли смотреть ролики» и не «сколько минут разрешено». Функциональный вопрос был скромнее. Если сессия нужна для восстановления, после неё должно стать немного доступнее то, на что сейчас не хватает ресурса: приготовить простой ужин, поговорить, лечь спать, вернуться к одному понятному шагу или

хотя бы выбрать следующий маршрут. Если нужен переход между работой и домом, должно стать легче оставить рабочий день позади. Если требуется переждать острое чувство, задача может быть другой: безопасно провести несколько минут, не требуя немедленной продуктивности.

Ответ не обязан быть героическим. «Смочь умыться и лечь» — полноценный результат. «Перестать отвечать всем и побыть одной» — тоже. Важно лишь назвать функцию до того, как слово «отдых» сделает любую длительность и любой итог неразличимыми.

## Одно слово, четыре разных процесса

В быту отдыхом называют почти всё, что не похоже на работу. Из-за этого спор о коротких видео быстро становится бесплодным. Один человек говорит: «Я действительно расслабляюсь», другой отвечает: «После ленты ты ещё более разбит». Оба могут описывать разные отрезки одного эпизода.

Для практики полезно развести четыре процесса: восстановление, обезболивание, переключение и отсрочку начала. Это не медицинские категории и не строгая классификация поведения. Один эпизод способен выполнять две функции подряд, а границы между ними зависят от контекста. Различение нужно не для ярлыка, а для выбора подходящего выхода.

Восстановление возвращает некоторую доступность: телу — возможность двигаться без лишнего усилия, вниманию

— удерживать простой шаг, человеку — слышать собеседника или принимать небольшое решение. Оно не обязательно даёт бодрость. После хорошего отдыха можно оставаться уставшим, но уже быть способным лечь спать вместо бесконечного ожидания сил.

Обезболивание на время снижает контакт с неприятным состоянием. Речь не только о физической боли и не о медицинском лечении. В бытовом смысле поток может приглушить тревогу после письма, одиночество в пустой квартире, досаду, стыд или перегрузку решениями. Такое облегчение реально. Проблема возникает не из-за самого облегчения, а когда после него исходная потребность остаётся без адреса либо состояние возвращается в более неудобный момент.

Переключение помогает завершить один режим и войти в другой. После созвонов человеку может потребоваться перестать формулировать ответы; после дороги — вернуться к домашнему темпу; после общения — побыть без требований. Короткие видео иногда хорошо выполняют эту функцию: быстро меняют содержание внимания и отделяют один фрагмент дня от другого. Но переключение имеет направление. Если после сессии человек остаётся в режиме реагирования на новые стимулы, переход мог начаться, но не завершиться.

Отсрочка начала отодвигает действие, вход в которое кажется дорогим. Ею может стать и просмотр, и уборка стола, и чтение новостей, и составление идеального плана. Со-

держание занятия не выдаёт функцию. Если Лера открывает ролики перед неясной таблицей, чтобы не выбирать первую строку, это отличается от просмотра после того, как рабочий шаг сохранён и день действительно закрыт.

Ни один из четырёх процессов не делает человека хорошим или плохим. Даже отсрочка не всегда ошибочна: иногда начинать сейчас действительно неразумно. Поздним вечером можно сознательно перенести сложную задачу на утро. Тогда требуется не заставить себя работать, а оставить задаче адрес: записать следующий шаг, назначить время или сообщить о переносе. Отличие выбранной отсрочки от автоматической — в том, что решение принято и маршрут после него существует.

## Восстановление видно по доступности, а не по образу занятия

Мы привыкли узнавать отдых по форме. Прогулка, книга и сон выглядят «правильными»; телефон — подозрительно. Но прогулка может стать изматывающей обязанностью, а смешной ролик — короткой паузой, после которой человек спокойно возвращается к разговору. Форма даёт подсказку, но не гарантирует функцию.

Поэтому вопрос «это настоящий отдых?» лучше заменить наблюдением. Выберите то, что было трудно до сессии, и проверьте, изменилось ли оно после.

До просмотра Лере было трудно:

- принимать новые рабочие решения;

- перейти от ноутбука к ужину;
- выдерживать тишину после напряжённого дня;
- отвечать сестре внимательно, а не одним знаком.

Если после десяти или двадцати минут ей проще встать и приготовить еду, рабочие мысли перестали требовать немедленного ответа, а сообщение сестры можно прочитать целиком, просмотр мог участвовать в восстановлении или переключении. Если стало лишь позднее, вставать тяжелее, а любое действие раздражает сильнее, сессия могла дать удовольствие и краткое облегчение, но не выполнить ту функцию, которую Лера называла отдыхом.

Такое сравнение не устанавливает единственную причину. На состояние влияют сон, еда, нагрузка, болезнь, конфликт, цикл, шум и десятки других обстоятельств. Не нужно превращать бытовую проверку в лабораторию. Достаточно сравнивать ближайшую доступность в похожих эпизодах и сохранять осторожность в выводах.

Полезны три признака.

Первый — уменьшилась ли цена следующего подходящего действия. Не обязательно рабочего. Если после паузы проще лечь, поесть, принять душ или выключить свет, это значимое изменение.

Второй — появилась ли способность выбирать. Восстано-

вившийся человек не всегда выбирает полезное, но видит больше одного маршрута. Он может продолжить смотреть и понимает, от чего отказывается. В автоматическом продолжении следующий ролик остаётся почти единственным доступным действием.

Третий — совпало ли состояние после с исходной потребностью. Если хотелось тишины, а после сессии голова заполнена обрывками звука, форма не совпала с задачей. Если хотелось лёгкого смеха и контакта, несколько присланных друзьями роликов могли попасть точно.

# 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.