



ВНИМАНИЕ, НАШЕ ВНИМАНИЕ

Алексей Скворцов

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Алексей Скворцов

Внимание, наше внимание

<https://litres.ru/74378547>

SelfPub; 2026

Аннотация

Твоё внимание — это кровь. Ты истекаешь ею каждый день, пока листаешь ленту, смотришь на чужие жизни и кормишь Матрицу. Эта книга — ядерный заряд, обёрнутый в бумагу. Она не утешает, не учит медитировать, не даёт заданий. Она бьёт по лицу правдой, вырывает тебя из болота привычек и превращает из овоща в хищника. Забудь про «полезные привычки». Это манифест для тех, кто устал быть кормом. Только дикая дерзость, чистый адреналин и жестокая правда, от которой сводит скулы. Хватит питать Матрицу. Хватит быть зрителем. Включайся, мудака. Игра началась.

Содержание

Глава 1: Эй, сонный! Ты только что проиграл.	4
Глава 2: Твоя голова — это палатка лунатика на краю пропасти	21
Глава 3: Дом престарелых в твоей голове	36
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Алексей Скворцов

Внимание, наше внимание

Глава 1: Эй, сонный! Ты только что проиграл.

Врубайся.

Ты еще даже не открыл глаза. Ты вообще еще не понял, живой ты или уже перешел в разряд овощей на грядке под названием «Планета Земля». Твоя задница еще помнит тепло кровати, твой мозг дымится как старый паровоз после вчерашнего загула, а твоя рука — эта предательская конечность, которая когда-то писала стихи или держала гантели, — уже шарит по тумбочке.

Она ищет не тушенку. Не пистолет. Не пачку денег.

Она ищет его. Телефон. Стеклянную консервную банку, в которой заперты все твои мечты, страхи и, что самое смешное, иллюзия свободы.

Твоя рука — это натренированный пес Павлова. Тысячи, нет, миллионы раз ты повторял этот ритуал, пока твоя башка была еще мутной от снов, и теперь твоя нервная система работает как часы. Как только световой датчик за окном (или будильник, который ты ненавидишь больше, чем свою быв-

шую) фиксирует утро, твой позвоночник посылает сигнал: «Внимание! Хозяин проснулся! Тащим экран!».

И ты тащишь. Ты хватаешь эту холодную, скользкую тварь, и еще до того, как твой мочевого пузырь дал команду на эвакуацию, ты уже прикладываешь палец к сканеру. Пип. Разблокировка. Свет от дисплея бьет тебе в лицо, выжигая сетчатку, а ты, мой дорогой овощ, еще даже не понял, какой сегодня день недели.

Это называется «Смерть номер раз». Ты проиграл бой, даже не покинув поля боя.

А теперь давай включим заднюю скорость и посмотрим на эту картину со стороны. Представь, что с потолка на тебя смотрит твой собственный дух. Или ангел-хранитель, или тот чувак из параллельной вселенной, который не проебал свою жизнь, а взял ее за яйца. Что он видит?

Он видит тушку. Теплое, еще живое мясо, размазанное по матрасу. Оно дергается от недосыпа, на губах засохла слюна, на щеке отпечаток от подушки в виде карты мира. И при этом эта тушка улыбается. Улыбается! Экранная подсветка рисует на твоем лице божественный нимб, но это не свет от Бога. Это свет от дьявола, который щекочет твои рецепторы дофамином, как проститутка щекочет кошелек лоха.

Ты смотришь в экран, а там — мир. Нет, там — его убогая копия. Там кто-то уже проснулся раньше тебя и показывает, как он жрет овсянку. Там нарезка смешных котов, от которых у твоей бабушки случился бы инсульт, потому что коты

там говорят голосами политиков. Там новость о том, что где-то что-то взорвалось, где-то кто-то кого-то кинул, а где-то просто ясно и солнечно, и этот кто-то наслаждается жизнью, пока ты ищешь 15 секундный ролик, чтобы заснуть от скуки.

Но ты не засыпаешь. Ты втягиваешься. Это как нюхать клей. Сначала просто проверяешь погоду, а через сорок минут ты уже знаешь, что у твоей одноклассницы Маши из второго «Б» выпал зуб у собаки, и она собирает деньги на операцию, и ты, чувствуя себя меценатом, ставишь лайк. Ты ставишь лайк, Карл! Ты даже не скинул деньги. Ты просто ткнул пальцем в сердечко. Ты почувствовал себя святым, потому что бесплатно выразил эмпатию. Ты обманул свой мозг, сказав ему: «Я сделал доброе дело». А на самом деле ты просто кормил алгоритм.

Алгоритм — это голодная акула. Ему плевать на твои чувства. Ему нужна твоя кровь. В мире денег это называется «вовлеченность». В мире реальности это называется «паразитизм». Каждый твой взгляд на экран — это не просто движение глазных яблок. Это выстрел. Ты стреляешь своей жизнью в черную дыру. Ты конвертируешь свое время, свои нервы, свой потенциал в пиксели, которые умирают через секунду, чтобы на их месте появились новые пиксели, потому что конвейер не останавливается никогда.

Пока ты читаешь эту хуйню в своем телефоне, твой конкурент, твой ровесник, тот парень, которому ты завидовал в школе, уже сделал 50 отжиманий, выпил стакан воды, набро-

сал бизнес-план, трахнул свою девушку так, что у нее искры из глаз, и вышел на пробежку. Он не смотрел в экран. Он смотрел в потолок. Он думал. А ты — ты просто потреблял.

И знаешь, что самое стрёмное? Ты даже не кайфуешь от этого. Ты просто убиваешь время. Но время не убивается. Время убивает тебя. Каждую секунду, которую ты тратишь на просмотр рилсов, где какая-то курица с накачанными губами открывает рот под чужую музыку, ты подписываешь себе смертный приговор. Ты говоришь своей судьбе: «Знаешь, я немного подожду. Мне сейчас интереснее посмотреть, как у чувака сгорел шашлык».

Ты стал зрителем чужого цирка, пока твоя собственная жизнь превращается в драму с плохим сценарием. Где твои планы на этот год? Где твоя цель? Ты помнишь, что хотел купить квартиру? Или ты уже поменял эту цель на подписку на какого-то блогера, который показывает, как красиво жить, но сам живет за счет твоих же просмотров?

Это же пиздец, мужик. Это как если бы ты пошел в ресторан, заплатил кучу денег, сел за стол, а тебе принесли чужую тарелку с объедками, и ты сидишь и радостно жуешь эти объедки, пока официант снимает на камеру твою довольную рожу и продает это как рекламу жвачки.

Но ты не злишься. Ты лайкаешь.

Ты лайкаешь того, кто тебя поймел.

Вот это, блядь, и есть магия твоего внимания. Ты отдаешь его тем, кто даже не знает твоего имени. Ты кормишь своей

энергией монстров из Силиконовой долины, которые, сидя в своих креслах, потирают руки и считают, сколько еще зеленых бумажек они заработают на твоей жажде узнать, что там в ленте. И самое убойное — они правы. Они зарабатывают. А ты? Ты становишься беднее. Эмоционально. Физически. Энергетически.

Ты просыпаешься утром, и у тебя уже нет сил. Ты еще даже не встал, а у тебя уже пиздец как устал. Голова гудит, глаза красные, как у кролика, который видел, как его семью превратили в салат. Ты чувствуешь себя разбитым, хотя всю ночь спал. Но ты же не спал. Ты смотрел в телефон. Ты смотрел, как кто-то чинит кран, и думал, что это полезно. Это не полезно. Это способ забить себе голову чужим дерьмом, чтобы не думать о своем.

Страшно? Должно быть страшно. На самом деле, если ты сейчас не чувствуешь холода в желудке, если ты не начинаешь злиться на этот текст, значит, ты уже труп. Ты — ходячий мертвец, который еще дергается, но внутри все сгнило от информационного мусора.

Я видел таких. Я сам был таким. Я просыпался и первым делом проверял, кто написал. А там никого не было. Там были просто уведомления из приложений. «Магазин у дома прислал скидку». «Петя из класса поздравил с днем рождения». «Канал «Интересные факты» опубликовал видео, как выглядит огромная дыра в земле».

Я смотрел на дыру в земле, а моя собственная душа пре-

вращалась в такую же дыру. Я жрал контент, как морской окунь жрет планктон, не разбирая, питательный он или ядовитый. Мне казалось, что я в курсе всех дел. Я мог поддерживать разговор о политике, об играх, о новой машине, которую я никогда не куплю, потому что все деньги уходят на интернет и пиццу. Я был самым осведомленным лохом в своем районе. И этим я гордился.

Я гордился тем, что трачу свои мозги на чужую хуйню.

Прикинь, как это звучит. «Привет, я горжусь тем, что просрал полжизни, глядя на экран». Круто? А теперь представь, что твое внимание — это не просто ресурс. Это топливо. Это кровь. Это сперма. Это твоя жизненная сила, которая материализует реальность.

Если ты сосредоточен на дерьме — ты будешь есть дерьмо. Если ты сосредоточен на страхе — ты будешь трусить. Если ты сосредоточен на чужой жизни — твоя собственная исчезнет, как туман под солнцем. Потому что у Вселенной нет пластиковой карты, чтобы вернуть тебе потраченное.

Когда ты смотришь рекламу, ты не просто смотришь. Ты разрешаешь ей проникнуть в подсознание. Ты подписываешь контракт с дьяволом, который говорит: «Я хочу быть как этот чувак в джинсах, я хочу этот шампунь, я хочу эту жизнь». Но ты получаешь только шампунь. И то, если купишь. Жизнь не продается. Жизнь создается. А ты сейчас занимаешься только потреблением.

И вот ты выходишь из дома. Ты уже полчаса потратил на

скроллинг. Опоздал на работу. Начальник делает тебе замечание. Ты улыбаешься и киваешь, но в голове у тебя — тот самый рилс с котиком. Ты не слышишь начальника. Ты слышишь ту самую музыку, которая играла под видео. Ты отсутствуешь. Твое тело здесь, а твое сознание — там, где было смешно и безопасно.

Поздравляю. Ты стал зомби. Нет, хуже. Зомби хотя бы жрут мозги других, а ты жрешь свой собственный. Ты — каннибал в мире информации.

А потом приходит вечер. Ты думаешь: «Ура, я свободен!». И что ты делаешь? Ты снова достаешь телефон. Ты садишься в метро, и все вокруг тоже смотрят в телефоны. Это как культ. Как секта, которая молится на светящиеся иконки. Вы все сидите, как на концерте Шнура, только не орете «Буйно», а тихо перевариваете визуальный шлак. Метро едет, а вы не замечаете туннеля. Вы видите только то, что находится на расстоянии 20 сантиметров от лица.

Вы пропускаете реальность.

Вы пропускаете жизнь, которая летит мимо вас, как поезд. А в этом поезде есть люди. Красивые, некрасивые, уставшие, злые. Они все — часть вашей судьбы. Глядя в телефон, вы гарантированно профукаете встречу с любовью всей вашей жизни. Она просто пройдет мимо, а вы будете лайкать старую фотографию своей бывшей, чтобы сделать ей больно.

И знаете, что самое смешное в этой трагедии? Мы верим, что это выбор. Мы думаем, что мы сами решили посмотреть

новости. А на самом деле это решение приняли за нас. Когда вы идете в магазин и берете шоколадку у кассы — вы думаете, что это ваша воля? Нет. Это мерчендайзинг. Так и тут. Ваша воля — это товар. Алгоритмы знают, что вы любите, больше, чем ваша жена. Они знают, когда вы грустите, когда радуетесь. Они подсовывают вам порцию дофамина именно тогда, когда вы наиболее уязвимы.

Вы думаете, что отдыхаете. Отдыхаете, блядь? Отдых — это смена деятельности. Вы же просто меняете одну сидячую позу на другую и один экран на другой. Вы устаете еще больше. Ваши глаза горят, ваша шея болит, ваша спина скрючена. Но вы улыбаетесь, потому что там, в телефоне, шутка про блондинку была забавной.

Психологи называют это «дофаминовой петлей». А я называю это «наркотой для бедных». Это дешевый, доступный наркотик, который продают без рецепта, и он разрушает вас медленно, но верно. Сначала вы теряете время, потом — интерес к жизни, потом — способность мыслить критически. Вы превращаетесь в послушную массу. В толпу, которой легко управлять. Покажите им войну — они будут бояться. Покажите им мир — они успокоятся. Покажите им, что их сосед зарабатывает больше — они будут завидовать и работать на износ.

Информационный мусор — это инструмент контроля. Он не просто крадет ваше внимание. Он крадет твою свободу воли. Ты уверен, что решение купить эту машину или эту

тряпку ты принял сам? Ты уверен, что тебе вообще нужна эта машина? Или ты просто увидел ее в ленте 150 раз, и твой мозг решил, что это — твоя мечта?

Найди в себе силы посмотреть правде в глаза. Ты слаб. Ты тряпка, которая дергается от уведомлений. Ты как собака Павлова, только вместо слюны у тебя выделяется время, которое ты готов слить на чужие проекты.

Но есть и хорошая новость. Ты это читаешь. Ты дочитал до этого места. Значит, внутри тебя еще есть искра. Там, под слоем пиксельного дерьма, еще тлеет огонек злости. Этого достаточно. Злость — это компас. Если тебе сейчас больно оттого, что я описываю твое утро — ты жив. Если тебе смешно — ты мертв. Если тебе страшно — ты на верном пути.

Потому что главный страх — это не страх завтрашнего дня. Это страх остаться без телефона. Это тот самый страх, когда ты заходишь в туалет и понимаешь, что забыл взять трубку. Вот это ад. Вот это настоящая паника. В этот момент ты чувствуешь голую пустоту. Ты не знаешь, куда деть руки. Ты смотришь на дверь, на кафель, на свои колени. И тебе хочется выть. От скуки, от одиночества, от того, что мир без экрана стал серым.

Но этот серый мир — он настоящий. Там есть текстуры, запахи, звуки. Там есть ты. Настоящий ты. И этого «настоящего» ты так боишься, что готов спустить 5 тысяч рублей за безлимитный интернет, только чтобы не видеть свое отражение в грязном зеркале.

Вот она, цена вопроса. Ты продаешь свою жизнь за пакет трафика.

Знаешь, как это выглядит с высоты птичьего полета? Как муравейник. Миллионы человечков сидят в своих норах и светят себе в глаза. Они не строят, не любят, не дерутся. Они просто смотрят. Они стали глазами без рук. Они стали потребителями информации, а не творцами реальности.

Где ваш план? Где амбиции? Где желание трахнуть ту самую, о которой вы мечтали? Вместо этого вы сидите и смотрите, как трахают других в порно, и думаете, что это круто. Это не круто. Это максимально убого.

Я не говорю, что нужно стать отшельником и уйти в лес. Лес — это круто, но не для всех. Но я говорю о том, что нужно перестать быть кормом. Перестань быть коровой, которую доят ради лайков. Перестань быть ведром, в которое сливают дерьмовые новости. Ты ведь был рожден для чего-то большего, чем для того, чтобы ставить пальцем сердечки под чужими фотками, пока твоя собственная душа гниет заживо.

Вспомни свои лучшие моменты. Когда ты что-то создавал. Когда ты дрался, когда целовался, когда бежал, когда падал и поднимался. Ты чувствовал себя ЖИВЫМ. Потому что тогда твое внимание было на сто процентов твоим. Ты не делил его на сто тысяч мелких осколков. Ты был целым, концентрированным, мощным. Ты мог горы свернуть.

А сейчас ты даже сопли не можешь высморкать без того, чтобы не проверить, что там в ленте.

Мы воюем с тобой на невидимом фронте. И на этом фронте нет пощады. Каждый день, когда ты просыпаешься и не берешь в руки телефон сразу — ты выигрываешь бой. Каждый раз, когда ты ждешь зеленый свет на переходе и не смотришь в экран, а смотришь по сторонам — ты сберегаешь что-то важное.

Но ты пока этого не чувствуешь. Ты чувствуешь только зуд. Зуд в пальцах. "Ну давай, ну возьми, ну посмотри, вдруг там что-то важное". Ничего там нет. Там только еще один способ тебя развести. Еще один способ заставить тебя купить то, что не нужно. Или, что хуже, — заставить тебя думать так, как выгодно им, а не тебе.

Ты уже один раз проиграл сегодня. С самого утра. С первой секунды, когда твоя рука коснулась стеклянного гроба. И твой счетчик проигрышей тикает, как счетчик Гейгера в зоне заражения. Еще немного, и будет поздно. Твой мозг станет настолько жирным от информационного фастфуда, что ты перестанешь различать реальность и виртуал.

Ты начнешь смотреть на людей в жизни и думать: «А какой у него аккаунт? А сколько у него подписчиков? А почему у него фото лучше, чем у меня?». Ты перестанешь ценить живую улыбку, живой взгляд. Ты заменишь все фильтрами. Даже свою душу ты засунешь в фильтр, чтобы казаться лучше, хотя внутри ты просто пустота.

И в конце, когда твои глаза окончательно выжгут синим светом, ты поймешь, что прожил не свою жизнь. Ты прожил

жизнь, которую тебе продали. Ты был зрителем, а не героем. Ты был статистом в чужом кино. И аплодисменты в конце не прозвучат.

Потому что единственный человек, который должен аплодировать твоей жизни — это ты сам. И если сейчас ты не аплодируешь, а просто листаешь дальше в поисках новых эмоций, значит, ты уже труп. Ты — зомби. Ты — часть системы, которая перемалывает личность в фарш для рекламных баннеров.

Но я верю, что ты не зомби. Потому что если бы ты был зомби, ты бы не читал этот бред. Ты бы просто лайкнул и пошел дальше. Но ты здесь. Ты читаешь. Ты чувствуешь, как кровь стучит в висках от злости. Ты, может быть, уже хочешь кинуть телефон об стену.

Так кинь.

Прямо сейчас. Если это дешевый телефон, кинь его в стену. Если дорогой — просто отключи его. Выключи это дерьмо. Насладись секундой тишины. Почувствуй, как стены начинают давить, потому что нет фона, нет шума, нет уведомлений. Остаешься только ты и твои мысли. И если эти мысли ужасны — это твои мысли. Это твоя реальность. Сделай с ней что-нибудь. Не убегай от нее в экран.

Это война, чувак. Война за твою серую сердцевину. За твой мозг, который купили самые богатые уроды на планете. У тебя есть выбор: остаться бараном в стаде или стать волком, который смотрит по сторонам и выбирает, куда идти.

В этой книге я буду гнать тебя, как табун лошадей. Я буду орать на тебя, я буду трясти тебя за шкуру, я буду смеяться над твоими привычками. Потому что только так ты сможешь проснуться. Только через боль и страх, через унижение осознания того, как много ты уже просрал, можно прийти к силе.

Прямо сейчас ты на дне. Ты сидишь в этой липкой жиже из ленты новостей и чувствуешь себя в безопасности. Я говорю тебе: дно гнилое. Оно прогнивает, и ты проваливаешься ниже. Туда, где нет даже света от экрана. Там только чернота. Там ты перестаешь существовать как личность. Ты становишься биомассой, которую корпорации используют для генерации трафика.

Они называют это «пользователи». Мы называем это «корм». Доедай свои крошки, корм. Наслаждайся тем, что кто-то там наверху катается на яхте, пока ты смотришь на рекламу этой яхты и думаешь: «Вот бы мне так». Вот бы мне так, блядь! А ты бы мог, если бы не смотрел на нее, а строил свою.

Каждый раз, когда ты проматываешь рекламу, ты говоришь себе: «Я не куплю это». А подсознание говорит: «Я хочу». И когда через неделю ты видишь этот товар в магазине, ты берешь его. Ты поверил. Ты купил мечту, которую тебе навязали. Ты обменял свое внимание на пластиковую игрушку. И ты доволен, как идиот.

И вот мы возвращаемся к началу. К утру. Завтра ты

проснешься. Твоя рука снова потянется к телефону. И у тебя будет выбор. Сделать тот же шаг в пропасть или на секунду задержаться и сказать себе: «Я уже сегодня проиграл, блять. А ну-ка, дай мне шанс выиграть».

Я не говорю, что будет легко. Я говорю, что будет адреналиново. Оставить телефон в соседней комнате — это как прыгнуть с тарзанки, когда у тебя страх высоты. Сначала тошнит, хочется плакать, хочется вернуться в безопасное болото. Но когда ты приземляешься на кровать и просто смотришь в потолок, не тупя в экран, твой мозг начинает работать по-другому.

Он начинает дышать. Он начинает генерировать твои собственные мысли. Ты начнешь вспоминать, кем ты хотел стать, когда вырастешь. Ты начнешь планировать. Ты начнешь жить.

А не прозябать.

Так что запомни этот день. Запомни это утро. Запомни, как ты сейчас читаешь эти строки, и твоя челюсть сжимается от того, как я обматерил твои привычки. Ты — тот, кого используют. Скажи это вслух. «Меня используют». Как звучит? Погано? Правильно. Потому что это правда.

А теперь скажи: «Я забираю свое». Скажи это громко, чтобы соседи услышали. И посмотри на этот экран последний раз как на врага. Не как на друга. Не как на окно в мир. Как на клетку. Стекланную, красивую, блестящую клетку, в которой ты сидишь уже слишком долго.

Я еще вернусь к этому утру. Я буду пинать тебя каждую главу, напоминая, сколько ты проиграл. И однажды, когда твоя рука вместо телефона возьмет гантель, книгу или ручку для чертежа, ты поймешь: я был прав.

Но до этого еще далеко. Сейчас ты просто злой читатель, который думает: «Да пошел ты, я выключу телефон, когда захочу». И ты прав. Ты выключишь, когда захочешь. Вопрос только в том, сможешь ли ты вообще захотеть этого. Достаточно ли сильно ты хочешь быть живым, а не просто существовать?

Потому что существование — это когда ты дышишь. Жизнь — это когда ты горишь. А пока ты горишь в своем телефоне, снаружи ты потухаешь. Ты становишься холодным, как этот экран.

Понимаешь, теперь каждый раз, когда ты возьмешь телефон утром, ты будешь помнить этот текст. Ты будешь знать, что ты делаешь. И этот стыд, этот страх, эта злость — они твои союзники. Они вырвут тебя из лап алгоритмов. Они заставят тебя думать дважды.

А пока... пока делай что хочешь. Ты все равно будешь делать по-своему. Просто знай: каждый раз, когда ты смотришь на этот гребанный дисплей, где-то в темноте сидит программист, пьет кофе и считает, сколько центов он заработал на твоём взгляде. Это он — твой новый бог. Он управляет твоими эмоциями. Он решает, когда тебе смеяться, а когда плакать.

Ты позволишь кому-то решать за тебя? Нет? Тогда начинай бунтовать. Прямо с этой секунды.

Выйди из этого текста. Выключи приложение. Положи телефон на стол экраном вниз, чтобы он не светил тебе в лицо. Сделай глубокий вдох. Посмотри в окно. Увидь там не отражение своих глаз, а улицу. Жизнь. Движение.

Ты только что сделал первый шаг.

И если ты его сделал, значит, у меня есть шанс тебя вытащить. Если нет — значит, я просто еще один голос в твоей голове, который ты проигнорируешь. Но знаешь что? Я буду орать громче всех. Я буду врываться в твои мысли, как таран, пока ты не сломаешь эту привычку.

Потому что я знаю, что на том конце провода сидит не просто «пользователь». Там сидит человек, который потерял себя. И я, как старый шаман, буду бить в бубен, пока ты не вспомнишь свое имя.

А пока — добро пожаловать в первый день твоей новой жизни. Или в последний день твоей старой. Выбирай сам.

Только не ной потом, что тебя не предупреждали.

Всё, хватит. Ты прочитал. Теперь проваливай. Иди, борись. Или иди, смотри дальше на своих дурацких котиков.

Но запомни: я буду ждать тебя в следующей главе. И там будет еще жестче. Потому что это — только цветочки. Ягодки будут тогда, когда ты поймешь, что весь этот контент, который ты так любишь, не просто крадет время. Он крадет твою личность.

А личность, блядь, это единственное, что у тебя есть.

Глава 2: Твоя голова — это палатка лунатика на краю пропасти

Что такое внимание? Нет, стоп. Закрой рот, если собирался отвечать. Не надо этих умных слов про «фокус» и «концентрацию». Это все хуйня для учебников, которые пишут ботаники, чтобы оправдать свою никчемную жизнь. Настоящее внимание — это не про глаза. Это про «КРОВЬ».

Да, ты не ослышался. Это про ту самую горячую, соленую жижу, которая течет по твоим венам и стучит в висках, когда ты злой, голодный или хочешь трахнуть ту самую, о которой мечтал всю ночь. Внимание — это концентрат твоей душевной энергии. Это тот самый эликсир, который превращает пустую трату времени в настоящую магию.

Но ты, мой дорогой лунатик, разбавляешь этот эликсир мочой. Ты льёшь свою кровь в канализацию, чтобы посмотреть, как какой-то ублюдок вскрывает посылку на YouTube. Ты отдаешь свою жизненную силу за то, чтобы посмотреть на чужую жизнь, чужой успех, чужую боль. Ты становишься вампиром, который сосет сам себя.

Представь, что твое внимание — это стакан с чистойшей, ледяной, горной водой. Ты стоишь посреди пустыни, горло пересохло, песок скрипит на зубах, и в этом стакане — твое

спасение. Ты можешь выпить его и пройти еще десять километров к оазису. Ты можешь окропить им лицо и почувствовать себя живым. А что делаешь ты? Ты выливаешь эту воду в песок, чтобы посмотреть, как он намокает. Ты сидишь и смотришь на мокрый песок, пока твой язык распухает от жажды. Это ты. Это твоя жизнь. Ты сидишь и палишься на мокрый песок.

А теперь представь, что этот стакан — это твоя голова. А вода — это твоя способность творить, любить, ненавидеть, строить, разрушать. Ее ровно столько, чтобы прожить день. Неделю. Год. Это не бесконечный ресурс. Это не вода из-под крана, которую можно лить литрами, пока сосед снизу не затопит. Это кровь. Это сперма. Это топливо для твоей ракеты, которая должна лететь к звездам, а не стоять в ангаре, пока ты смотришь, как чужие ракеты взлетают.

Вот ты сидишь сейчас. Читаешь этот текст. Твое внимание — здесь. Ты сконцентрировал его на этих буквах. И это уже победа. Потому что в этот момент ты не смотришь на рилсы, не читаешь новости о том, что какой-то депутат наступил на ногу другому депутату, и у них там драка с микрофонами. Ты здесь. Ты в моменте. Чувствуешь этот кайф? Чувствуешь, как твой мозг начинает шевелиться, как будто он только что проснулся после комы? Это и есть твоя сила. Собранное в кулак внимание — это как лазер. Он может прожечь сталь. А расфокусированное внимание — это как фонарик в тумане. Он просто тупо светит в никуда, и ты видишь только белое

марево.

Но давай копнем глубже. Еще глубже, в ту самую эзотерическую жопу, о которой обычно молчат, чтобы не пугать обывателей. Твое внимание — это не просто электрические импульсы в коре головного мозга. Это твоя энергетическая подпись. Это отпечаток твоей души. Когда ты на кого-то смотришь, ты не просто получаешь картинку. Ты вступаешь в контакт. Ты обмениваешься энергией. Ты либо забираешь, либо отдаешь. И чаще всего, мой дорогой лох, ты отдаешь.

Вспомни момент, когда ты стоял в очереди в магазине. Рядом с тобой стояла бабка, которая воняла старческими духами и злобой. Ты бросил на нее взгляд. Всего один взгляд. И тебе стало хреново. Настроение упало, захотелось домой, наступила какая-то тоска. Ты думаешь, это совпадение? Нет, это ты только что отдал кусок своей энергии этой бабке. Она тебя выпила. Она — энергетический вампир, а ты — донор. Ты пришел сдать кровь бесплатно.

А теперь посмотри на блогеров. На этих улыбающихся клоунов, которые скачут перед камерой и продают тебе порошок для стирки или йогу. Они не просто просят тебя купить товар. Они просят тебя посмотреть. Они просят твой взгляд. Твою кровь. Чем больше просмотров — тем больше энергии они собрали. Они питаются тобой. Ты думаешь, почему после двух часов просмотра ТикТока ты чувствуешь себя выжатым лимоном? Потому что ты и есть лимон. Ты отжался досуха.

Это древнее шаманское знание. Шаманы знали, что взгляд — это оружие. Они не смотрели в глаза врагу, потому что боялись потерять силу. Они знали, что внимание — это мост между мирами. Если ты смотришь на человека, ты соединяешься с ним. Ты впускаешь его в свой мир, а самходишь в его. И если этот человек — пустышка, если у него внутри только ветер и рекламные слоганы, то и ты станешь пустышкой.

Настоящий шаман никогда не пялится на экран. Он смотрит на огонь. Он смотрит в глаза природы. Он смотрит на небо. Потому что небо не крадет твою энергию. Оно ее отдает. А экран — он пьет. Он сосет, как пиявка. И чем больше ты смотришь, тем больше твоя душа превращается в высушенную мумию.

Ты когда-нибудь замечал, что после просмотра новостей у тебя появляется тревога? Беспричинная, липкая, как паутина. Ты начинаешь бояться за свою жизнь, хотя вокруг тишина и покой. Это не новости. Это энергетический вампиризм в чистом виде. Тебе показали картинку войны, страха, болезни. Ты посмотрел на это. Ты принял это в себя. И теперь эта энергия живет в тебе. Она грызет тебя изнутри. Ты сам принес домой монстра. Ты сам открыл дверь.

А теперь вспомни, что ты чувствуешь, когда смотришь хороший фильм. Ты переживаешь за героя, ты плачешь, ты смеешься. Ты отдаешь ему свои эмоции. Ты впускаешь его в свою жизнь. Но герой-то выдуманный! Ты плачешь из-за то-

го, чего нет. Ты тратишь свою живую кровь на мертвую картинку. Это высший пилотаж самообмана. Ты сам себя обманываешь, что это важно. Но это не важно. Это просто слив.

Я знаю одного чувака. Назовем его Колян. Колян был фанатом футбола. Он не пропускал ни одного матча. Он орал, он бил посуду, он плакал, когда его команда проигрывала. Он жил этим. А потом команда проиграла в финале, и Колян сломал телевизор. Он разбил экран, за который платил два месяца. Он разбил свою связь с миром футбола. И знаешь, что произошло? Через три дня он стал спокойным. Он начал гулять, он встретил девушку, он начал зарабатывать больше. Он перестал отдавать свою энергию людям, которые даже не знали о его существовании. Он перестал быть фанатом. Он стал человеком.

Этот пример для тебя. Ты — такой же Колян. Только ты фанат всего подряд. Ты фанат новостей, ты фанат сериалов, ты фанат блогеров, ты фанат политиков. Ты сидишь на трибуне своей жизни и орешь, размахивая флагом, а твоя команда проигрывает. И твоя команда — это ты сам. Ты проигрываешь, потому что ты смотришь на чужое поле.

Ты наверняка помнишь тот момент, когда у тебя не было интернета. Весь день. Вчера или позавчера. Ты сидел в тишине, смотрел в стену, и тебе хотелось выть. Ты чувствовал физическую боль. Это ломка. Это та же ломка, что и у наркомана, которому не дали дозу. Твой мозг требовал подпитки. Твоя душа требовала внимания. Но не твоего внимания.

Требовалось, чтобы кто-то другой привлек твое внимание. Ты не мог выносить себя самого. Потому что внутри тебя — пустота. Ты выжжен. Ты потратил всю свою воду на просмотр того, как кто-то жрет шаурму.

И вот здесь вступает в игру тот самый страх, от которого у тебя должны трястись поджилки. Ты боишься остаться наедине с собой. Потому что там, внутри, нет ничего, кроме эха от миллионов просмотренных видео. Ты — это копия копии. Ты — отражение того, что видел в экране. Ты даже не знаешь, какой у тебя голос, когда ты не цитируешь мемы. Ты даже не знаешь, какие у тебя мысли, когда ты не думаешь о том, что сказал вчерашний блогер.

Это страшно. Это пиздец как страшно. Потому что ты перестаешь быть личностью. Ты становишься набором алгоритмов, которые подсовывает тебе лента. Ты — продукт. Ты — контент, который потребляет контент. Это как матрешка, только в конце не кукла, а пустота.

А теперь представь, что каждый раз, когда ты смотришь на экран, ты теряешь частицу себя. Эта частица уходит в цифровое небытие. Она больше не принадлежит тебе. Ты никогда не сможешь ее вернуть. Это не метафора. Это физика. Нейроны, которые активировались во время просмотра, не будут использованы для твоего роста. Они уйдут в песок. Они запомнят только то, что ты видел, но не то, что ты создавал.

И вот ты лежишь на диване. У тебя в руках телефон, и ты

листаешь ленту уже два часа. Ты уже не помнишь, что было в начале. Ты просто скроллишь. Твой палец двигается автоматически. Глаза остекленели. Ты похож на зомби из фильмов Джорджа Ромеро. Ты не смотришь, ты просто потребляешь. Ты открываешь рот, и в него льется бесконечный поток дерьма. Ты жуешь его, но не чувствуешь вкуса. Потому что вкус у него одинаковый — серый и безвкусный.

Как думаешь, почему у тебя нет сил на что-то новое? Почему ты хочешь начать бизнес, написать книгу, пойти в спортзал, но у тебя всегда нет энергии? Потому что твоя энергия уже потрачена. Ты истратил ее на то, чтобы узнать, что у кого-то из знакомых сдохла собака. Ты истратил ее на то, чтобы поржать над картинкой с надписью «Ахахаха». Ты потратил ее на ненависть к политику, которого никогда не видел. Ты пустой. Ты баллон, из которого выпустили весь газ. Ты просто лежишь и ждешь, что кто-то придет и надует тебя заново.

Но никто не придет. Только ты сам можешь надуть себя. Только ты сам можешь наполнить свой сосуд. Но для этого нужно перестать смотреть на чужие сосуды. Нужно перестать завидовать, перестать сравнивать, перестать жрать глазами чужую жизнь.

Знаешь, как работает закон сохранения энергии в мире внимания? Если ты смотришь на успешного человека, ты отдаешь ему свою энергию, и он становится еще успешнее. Ты питаешь его своим взглядом. Ты — его батарейка. Ты дума-

ешь, что смотришь на него и учишься. Нет, ты просто кормишь его. Ты становишься ниже, а он выше. Это как переливание крови. Только ты — донор, а он — реципиент. И никто не спрашивает твоего согласия.

Вот ты сидишь и смотришь, как какой-то чувак путешествует по Бали. Он показывает тебе океан, пальмы, красивую еду. Ты чувствуешь зависть и грусть. Ты думаешь: «Вот бы мне так». Но у тебя нет на это денег или времени. И что ты делаешь? Ты продолжаешь смотреть. Ты продолжаешь отдавать ему свою энергию. Ты делаешь его богаче, а себя беднее. Ты добровольно подписываешься на то, чтобы быть рабом.

И когда ты выключаешь телефон, ты чувствуешь пустоту. Ты чувствуешь, что твоя жизнь — дерьмо. А у него — рай. Но дело в том, что у него рай, потому что ты и тысячи таких, как ты, платят ему своим вниманием. Без тебя он был бы просто нищим чуваком на пляже. Ты создал его успех. Ты родил его в своем сознании. А он взял и ушел в закат.

Эзотерики называют это «энергетическим вампиризмом». Шаманы говорят о «краже души». Программисты называют это «монетизацией трафика». Но суть одна. Ты отдаешь самое ценное, что у тебя есть — свое внимание — за пустоту. Ты меняешь золото на фантики.

А теперь давай представим твой мозг. Это не просто серое вещество. Это сложная сеть, которая работает как спутниковая антенна. Ты настраиваешь ее на определенную частоту. Если ты настраиваешься на частоту страха — ты ловишь

страх. Если на частоту удовольствия — тыловишь удовольствие. Но проблема в том, что ты постоянно переключаешь каналы, и твой мозг не может настроиться на что-то одно. Он барахлит. Он шумит. Он как радиоприемник в грозу, который ловит только шипение.

Ты уже не можешь сосредоточиться на одной задаче больше десяти минут. Ты дергаешься, ты проверяешь телефон, ты отвлекаешься на муху, на звук, на тень. Ты потерял способность к глубокому погружению. Ты стал поверхностным. Ты как лужа, а не как океан. Любой ветерок может тебя взволновать. Любой камень может разбить твою гладь.

И вот здесь наступает момент страха. Настоящего, животного страха. Ты понимаешь, что твоя способность к концентрации почти убита. Ты не можешь читать книги, потому что после первой страницы твой глаз бежит к краю, а рука тянется к телефону. Ты не можешь слушать собеседника, потому что ты уже думаешь о том, что написать в ответ. Ты не можешь чувствовать, потому что ты слишком занят тем, чтобы зафиксировать это чувство в сторис.

Ты стал машиной. Ты стал роботом, которому нужна постоянная подзарядка от экрана. Ты боишься остаться без связи, как ребенок боится остаться без матери. Это зависимость. И она сильнее, чем алкоголь, сильнее, чем наркотики. Потому что она легальна. Она повсюду. Она в твоём кармане. Она ждёт тебя, когда ты проснешься, она ждёт тебя, когда ты ложишься спать. Она всегда с тобой.

И вот теперь представь, что каждый раз, когда ты смотришь в экран, ты позволяешь кому-то другому управлять тобой. Ты отдаешь свой руль. Ты говоришь: «Вези меня куда хочешь». И тебя везут. В болото. В серость. В бесконечную скуку, которую маскируют под развлечение.

Ты когда-нибудь сидел в ресторане и смотрел на пару, которая сидит за соседним столиком? Они не разговаривают. Они смотрят в телефоны. Они пришли в ресторан, чтобы поесть в тишине, глядя в экраны. Они вместе, но они порознь. Они отдают свое внимание не друг другу, а тем, кто находится далеко. Они крадут у друг друга энергию, отдавая ее безликим аватарам. Их любовь умирает. Их отношения превращаются в рутину, потому что они перестали смотреть друг на друга. Внимание — это топливо любви. Если нет внимания, нет любви. Есть только соседи по квартире.

А теперь посмотри на себя. Ты такой же. Ты не замечаешь, как твоя девушка/парень изменила прическу. Ты не замечаешь, как у тебя в квартире поселилась плесень. Ты не замечаешь, как проходит твоя жизнь. Потому что ты смотришь в экран. Ты видишь только то, что находится в 20 сантиметрах от твоих глаз. Ты ослеп. Ты не видишь мира. Ты видишь только его отражение.

И это отражение враждебно. Оно хочет, чтобы ты сидел и смотрел. Оно хочет, чтобы ты был пассивным потребителем. Потому что активный потребитель — это угроза. Активный потребитель может отключить рекламу, может пере-

стать платить, может начать думать. А думать — это опасно для системы. Системе нужны бездумные глаза. Системе нужны ты и твоя энергия.

Шаманы древности говорили: «Береги взгляд, ибо он — твой меч и твоя защита». Если ты смотришь на зло, ты позволяешь злу войти в тебя. Если ты смотришь на добро, ты наполняешься добром. Ты выбираешь, чем наполнить свой сосуд. Ты выбираешь, на что смотреть. Но ты забыл, что у тебя есть выбор. Ты думаешь, что все происходит само собой. Нет. Ты сам открываешь шлюзы. Ты сам пускаешь в свою голову этот шум.

И вот я вижу тебя сейчас. Ты сидишь, читаешь эти строки, и в глазах у тебя бегают чертики. Ты злишься. Ты чувствуешь, как внутри поднимается волна гнева. Ты хочешь закрыть эту страницу и полезть в Телеграм, чтобы успокоиться. Ты хочешь сбежать от этого текста, потому что он заставляет тебя думать. А думать больно. Думать страшно. Думать — значит признать, что ты потерял контроль.

Этот страх — он твой друг. Он сигналил тебе, что ты на правильном пути. Что ты еще не окончательно потерян. Что ты чувствуешь боль, значит, ты жив. Значит, внутри еще есть что защищать. Значит, твой сосуд еще не разбит. Он просто дал трещину. Но трещину можно заделать. Главное — перестать лить туда отраву.

Ты наверняка помнишь момент, когда ты был ребенком. Ты бегал по двору, ты смотрел на небо, ты чувствовал ве-

тер. Ты не думал о лайках. Ты не думал о том, что скажут другие. Ты был здесь и сейчас. Твое внимание было чистым, как родник. Ты смотрел на мир, и мир смотрел на тебя. Ты обменивался энергией с природой, с людьми, с жизнью. Ты был целым.

А теперь ты разбит на тысячи осколков. Каждый осколок смотрит в разные стороны. Ты не можешь собрать себя. Ты пытаешься, но у тебя не хватает энергии. Потому что энергия ушла на просмотр сотен бесполезных видео. Ты — разбитое зеркало. В каждом осколке — отражение чужой жизни. И только в центре, где осколки сходятся, видно твое лицо. Но оно искажено. Оно выглядит усталым, старым, потерянным.

Этот портрет — ты. Ты — тот, кто променял свою жизнь на лайки и просмотры. Ты — тот, кто продал свою душу за дешевый дофамин. Ты — тот, кто позволил алгоритмам решать, что ему смешно, а что грустно. Ты стал марионеткой. И нитки тянутся из экрана.

Но знаешь, что самое дикое? Что ты можешь перерезать эти нитки. Прямо сейчас. Ты можешь отложить телефон. Ты можешь посмотреть в окно. Ты можешь вдохнуть полной грудью. Это будет страшно. Это будет как прыжок с тарзанки. Тебе будет казаться, что ты умираешь. Но это всего лишь ломка. Это твой мозг плачет без своей дозы. Но если ты выдержишь, ты начнешь видеть. Ты начнешь замечать, как свет падает на стену. Как дышит дерево. Как пахнет хлеб. Ты начнешь жить. Настоящей жизнью.

Потому что твое внимание — это твой билет в реальность. И только ты решаешь, куда поехать. В ад бесконечного скроллинга или в рай осознанного бытия. Но пока ты читаешь эту книгу, ты уже сделал первый шаг. Ты перестал листать ленту. Ты сосредоточился на тексте. Ты собрал свою энергию в кулак. Чувствуешь этот прилив? Это твоя сила возвращается.

И она будет возвращаться с каждой секундой, с каждым словом. Ты начинаешь вспоминать, что такое быть хозяином своей головы. А не просто арендатором, который платит своим временем за жилье в чужом мире.

Мой тебе совет, если ты хочешь реального страха и реальной боли: попробуй просидеть без телефона целый час. Только час. Ты почувствуешь, как время начинает тянуться. Как каждая минута становится длинной, как километр. Ты начнешь слышать звуки, которые обычно заглушал. Твой сосед сверху, который сверлит. Твое собственное дыхание. Твой пульс. Ты начнешь слышать свои мысли. И ты испугаешься. Потому что мысли там — это не мемы, не шутки, не новости. Там — твоя боль. Твои нерешенные проблемы. Твоя несбывшаяся мечта.

Ты так долго убежал от них в экран, что забыл, какие они. Но они там. Они ждут. И ты либо встретишься с ними, либо будешь бегать до конца своих дней. Бегать в телефоне, как крыса в колесе. Тратить свою энергию, свой ресурс, свою жизнь на то, чтобы не слышать голоса своей души.

Это и есть главная драма нашего времени. Мы не умираем от голода. Мы умираем от пустоты. Мы наполняем себя мусором, чтобы не чувствовать эту пустоту. Но мусор не насыщает. Он только создает иллюзию сытости. А на самом деле мы худые. Мы истощены. Мы как скелеты, которые смотрят на гамбургер на экране и думают, что поели.

Вот ты сидишь сейчас. Ты — скелет. Ты — призрак самого себя. И все, что тебе нужно — это перестать смотреть. Перестать потреблять. Перестать быть зрителем. Начать действовать. Начать создавать. Начать жить.

Это не просто слова. Это твой единственный шанс. Потому что время не бесконечно. Каждый день ты просыпаешься, и у тебя есть сосуд. Он наполнен до краев. Но если ты начнешь выливать его содержимое на чужие проекты, на чужие лица, на чужие идеи, ты останешься с пустотой. А пустота — это смерть. Это не физическая смерть. Это смерть твоей мечты. Твоего потенциала. Твоей души.

Ты еще можешь выбрать. Но только сегодня. Прямо сейчас. Завтра может быть поздно. Потому что завтра лента обновится. Завтра придет новая порция дофамина. И ты опять будешь кормить чужое, забывая о своем.

Я не буду тебя уговаривать. Мне насрать, что ты выберешь. Это твоя жизнь. Ты либо выйдешь из этой главы с чувством, что тебя наебали, и полезешь в Телеграм, чтобы забыться. Либо ты закроешь книгу и посмотришь в окно. И ты увидишь там себя. Свое отражение. И ты подумаешь: «А кто

этот чувак? И почему у него такой испуганный взгляд?»

И если ты задашь себе этот вопрос, ты уже на полпути к победе. Потому что проснулся. Ты вышел из комы. Ты перестал быть овощем. Ты начал думать.

А это, блядь, дорогого стоит.

Это твое внимание. Это твоя кровь. Твоя жизнь. И никто, кроме тебя, не может решить, куда она потечет. В канализацию или в океан возможностей.

Выбирай.

Только быстро.

Потому что время — оно уходит. Оно бежит, пока ты читаешь этот текст. И каждая секунда — это капля из твоего сосуда. Ты уже потерял пару капель на эту главу. Надеюсь, оно того стоило. Надеюсь, ты вернешь эти капли сторицей, когда начнешь действовать.

А если нет — просто проваливай.

Возвращайся в свое болото. Там тепло, темно и безопасно. Там нет страха, нет боли, нет вызовов. Есть только бесконечный скроллинг, который убаюкивает и усыпляет.

Но помни: там, в болоте, ты не вырастешь. Ты просто сгниешь. Заживо. Прямо сейчас.

И никто не придет тебя спасать.

Потому что у всех свои болота.

Конец второй главы.

Глава 3: Дом престарелых в твоей голове

Ты уже старый.

Нет, я не про морщины на ебале и не про седые волосы, которые ты пытаешься закрасить или выдернуть. Я про твой мозг. Про эту серую субстанцию, которая когда-то была острой, как лезвие бритвы, а теперь превратилась в губку для мытья посуды. Ты уже старый, хотя тебе, возможно, двадцать пять, тридцать или даже сорок. Время пошло по твоей черепной коробке не по часам, а по ускоренному тарифу. Ты состарился на десятилетия за последние пять лет, потому что твой мозг перестал быть мышцей. Он стал свалкой.

Ты помнишь, как вчера хотел что-то сделать? Нет, не помнишь. Ты помнишь только то, что в ТикТоке был смешной ролик с котом, а в Инстаграме какая-то тёлка показала сиськи. Ты помнишь сто тысяч треков, которые играли фоном, но не помнишь имени человека, с которым разговаривал пять минут назад. Ты не помнишь, что хотел купить в магазине, когда вышел из дома, зато наизусть цитируешь рекламный слоган стирального порошка.

Поздравляю. Твой мозг — это дом престарелых. В нем живут дряхлые нейроны, которые уже не могут подняться с дивана, чтобы дойти до туалета. Они лежат и смотрят в по-

толок. А ты — главный старикан в этой палате. Ты сидишь в инвалидной коляске своего внимания и ждёшь, когда сиделка принесёт тебе очередную порцию каши. Этой сиделкой может быть блогер, новостной канал или просто уведомление из приложения «Скидки дня». Ты открываешь рот, и тебя кормят дерьмом. Ты жуёшь, глотаешь, улыбаешься беззубым ртом, и тебе кажется, что ты сыт.

А на самом деле ты голодаешь. Твой мозг голодает по настоящей пище. По сложным мыслям. По глубоким чувствам. По тому, что заставляет нейроны шевелиться, а не просто реагировать на светодиодную вспышку. Ты питаешься фаст-фудом для сознания. Ты жрёшь шлак, который переваривается за секунду, даёт короткую вспышку дофамина и тут же превращается в жир, который оседает на извилинах. Твой мозг заплыл жиром, как свиная туша. Он стал вялым, медленным, ни на что не годным.

Вспомни, когда ты в последний раз чувствовал настоящий прилив интеллектуальной энергии? Когда ты решал сложную задачу, писал что-то творческое или просто размышлял о жизни, не отвлекаясь на уведомления? Я готов поспорить, что это было так давно, что ты уже и не помнишь. Ты превратился в овощ, который лежит на грядке и ждёт, когда его сорвут. Но никто не придёт. Потому что ты сам выращиваешь свою гниль.

А теперь давай заглянем в этот дом престарелых поподробнее. Пройдём по коридорам твоего сознания. Вот палата

номер один — «Память». Раньше там жил молодой, здоровый парень, который мог запомнить страницу текста с одного прочтения и держать в голове кучу дел. А теперь там сидит иссохшая старуха, которая не помнит, где оставила ключи, и постоянно переспрашивает: «А что я хотела сделать?». Она смотрит на тебя мутными глазами и шепчет: «Ты зачем сюда пришёл?». А ты не знаешь. Ты пришёл за телефоном, но забыл, зачем. И ты берёшь телефон, чтобы вспомнить, а когда ты открываешь экран, ты уже не помнишь, что хотел сделать, потому что там — скидка на доставку еды. И ты заказываешь еду. И снова забываешь.

Это не шутка. Это диагноз. Называется «цифровая деменция». Ты деградируешь, как древний старик, который не может связать два слова. Ты теряешь нейронные связи, потому что они не используются. Твой мозг, как мышца, атрофируется от бездействия. Ты же не заставляешь его работать. Ты заставляешь его потреблять. А потребление и работа — это разные вещи. Когда ты потребляешь, ты пассивен. Ты просто впитываешь, как губка. А когда ты работаешь, ты создаёшь. Ты думаешь. Ты анализируешь. Ты синтезируешь новое. Но ты перестал это делать. Ты стал просто губкой. И губка не может держать форму. Она висит, как тряпка, и только впитывает грязную воду.

Идём дальше по коридору. Палата номер два — «Мотивация». Там раньше жил дерзкий парень, который хотел покорить мир. Он мечтал о деньгах, о славе, о путешествиях. Он

вставал в пять утра и бежал в спортзал. А теперь в этой палате лежит немощный дед, который даже не может поднять пульт от телевизора, чтобы переключить канал. Он просто смотрит то, что ему показывают. Он не знает, чего хочет. Он хочет только одного — чтобы его оставили в покое и дали поскроллить ленту. Его мотивация умерла. Она задохнулась в информационном смоге. Потому что мотивация рождается из внимания. Когда ты всё внимание тратишь на чужое, у тебя не остаётся сил на своё. Ты хочешь чужую жизнь? Да пошла она. Ты хочешь свою. Но ты даже не знаешь, какая она, эта твоя жизнь. Потому что ты никогда на неё не смотрел.

Палата номер три — «Эмоции». Здесь живёт эмоциональный инвалид. Ты плачешь над фильмом, в котором герой потерял собаку, но ты не плачешь, когда твой друг рассказывает о своей проблеме. Ты смеёшься над мемами, но ты не смеёшься, когда с тобой шутят вживую. Ты злишься на политиков, которых никогда не видел, но ты не злишься, когда твой сосед сверлит стену в два часа ночи. Почему? Потому что настоящие эмоции требуют настоящего внимания. Они требуют, чтобы ты смотрел в глаза, слушал голос, чувствовал запах. А ты привык к суррогату. Ты привык к эмульсии чувств. Ты стал эмоциональным банкротом. Ты не можешь любить по-настоящему, потому что твоя любовь — это просто лайк. Ты не можешь ненавидеть по-настоящему, потому что твоя ненависть — это просто дизлайк. Ты стал плоским. Ты как лист бумаги, на котором написали чужие чувства.

И вот ты сидишь в своём доме престарелых, смотришь в экран, и тебе кажется, что ты молод, что ты в центре событий. Но это самообман. Ты — старик, который смотрит на молодых по телевизору и думает, что он такой же. Но он не такой. Он бегают, прыгает, трахается, а ты просто сидишь и смотришь. Ты стал зрителем, а не участником. Ты — зритель своей собственной жизни. Это самое страшное унижение, которое ты можешь себе представить.

А теперь давай поговорим о сиделках. Кто они? Эти милые люди, которые приносят тебе кашу? Это блогеры, новостные каналы, реклама, соцсети. Они улыбаются тебе, они рассказывают тебе истории, они заботятся о тебе, чтобы ты не скучал. Они постоянно рядом. Они всегда готовы развлечь тебя, успокоить, накормить новой порцией контента. Ты думаешь, они добрые? Нет, они получают зарплату за то, чтобы ты был слабым и зависимым. Они получают деньги за твои просмотры. Ты для них — не человек, ты — корова, которую доят. Ты — автомат с монетами, который не требует монет, только взглядов. Ты сам платишь им своим вниманием.

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.