

РОМАН САВИЩЕВ

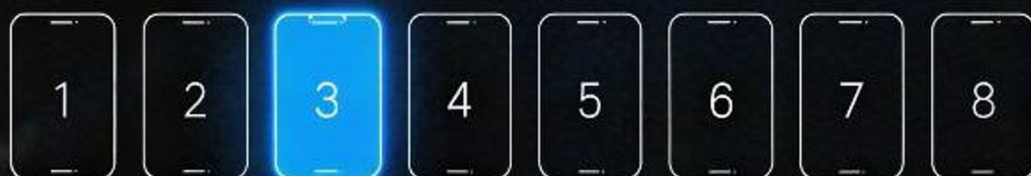
БЕСКОНЕЧНАЯ ПРОКРУТКА

Верни себе свой вечер.



Еще
одно
видео...

СЕРИЯ «ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА»



Роман Савищев

**Бесконечная Прокрутка.
Верни себе свой вечер**

«Автор»

2026

Савищев Р.

Бесконечная Прокрутка. Верни себе свой вечер / Р. Савищев —
«Автор», 2026

Ты хотел посмотреть одно видео перед сном. Потом ещё одно. А когда поднял глаза, вечер уже закончился. Я знаю, как это работает: телефон в руке, лента перед глазами, и время будто перестаёт существовать. Ты не отдыхаешь по-настоящему, но и не занимаешься ничем, что хотелось бы вспомнить. Просто листаешь, пока не становится поздно. Я написал эту книгу, чтобы разобраться, куда исчезают наши вечера и почему так трудно остановиться, даже когда понимаешь, что пора. Здесь не будет обещаний навсегда победить привычку или советов выбросить телефон. Вместо этого я разбираю, как устроена бесконечная прокрутка, почему мы возвращаемся к ней и что можно изменить в повседневных привычках. Ты найдёшь простые приёмы, которые помогут замечать момент, когда собираешься потерять ещё час, устанавливать границы и возвращаться к тому, ради чего вообще хотелось освободить вечер. Не обязательно переставать пользоваться телефоном. Достаточно снова начать самому решать, на что уходит твоё время.

© Савищев Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Об этой книге	5
Откуда взялись эти истории	6
Эссе 1. Зашёл на минуту. Очнулся через два часа	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Роман Савищев

Бесконечная Прокрутка.

Верни себе свой вечер

Об этой книге

Это не медицинская консультация и не лечение. Я студент медицинского вуза, а не врач: учусь, хожу на дежурства, читаю то же, что читают все. К этой книге я отношусь не как специалист, а как человек, который сам терял вечера в телефоне и записывал, как это устроено.

Истории обезличены. Имена, города, факультеты и детали изменены, некоторые эпизоды собраны из нескольких разговоров. Совпадение с реальными людьми случайно.

Приёмы не заменяют помощь. Если прокрутка перестала быть привычкой и стала способом не жить, если сон не восстанавливается, если ничего не радует, если появляются мысли навредить себе, это не про вечер и не про телефон. С этим идут к психиатру, психотерапевту или в службу экстренной психологической помощи. Книга здесь не помощник, и я не буду делать вид, что может помочь.

Книга ничего не обещает. Привычка не исчезнет: она меняет тему, а не пропадает. Я не стану писать, что через месяц ты будешь класть телефон в девять и спать. Обещаю другое: станет понятнее, откуда берутся два часа, которых потом нет.

Как читать. Эссе идут по порядку, но каждое держится само: можно открыть любое и начать с него. Приём стоит в пятой части, он всегда один и рассчитан на вечер. Если хочется короткий маршрут, начни с четырёх эссе: первое объясняет устройство, девятнадцатое учит входить один раз, двадцать первое ставит рубеж, двадцать седьмое разбирает срывы. Остальные читаются вокруг них. Книга написана на «ты», потому что я писал её себе двадцатилетнему. Если тебе удобнее на «вы», читай как «вы», смысл не изменится. В конце книги лежат приложения: тест, карта серии, короткие ответы на частые вопросы и словарь.

Откуда взялись эти истории

Эта книга появилась из заметок в телефоне, и в этом есть некоторое издевательство. Я записывал короткие вещи: во сколько взял телефон, что собирался сделать, через сколько вернулся. Получались строки вроде «21:40 — расписание, 23:35 — встал». Никакой системы в этом не было, и первые недели записи только раздражали: я видел цифры и не понимал, что с ними делать.

Потом появились разговоры. В общаге, на дежурствах, в очереди в столовую кто-то говорил: «Вчера два часа листал и даже не заметил». Это было почти слово в слово то, что я записывал про себя. Из таких разговоров собрана половина сцен. Диктофон я не включал и на цитаты разрешения не спрашивал: записывал по памяти в тот же вечер. Поэтому прямых цитат в книге нет, есть пересказ.

Приёмы я проверял на себе, и это единственная причина, по которой они здесь оказались. Каждый сначала жил неделю в моём вечере, потом попадал в текст. То, что не работало, в книгу не вошло. Несколько приёмов я выбросил уже после того, как написал главу: на второй неделе они переставали что-либо менять, и я не стал делать вид, что дело в читателе.

Чего здесь нет, так это выборки. Я не сравнивал группы людей, не считал статистику и не могу обещать, что мой способ сработает у тебя так же, как сработал у меня. За плечами у меня свои вечера и чужие пересказы, и больше я не заявляю. Если тебе нужны исследования, их придётся искать отдельно: я на них не опираюсь и не пересказываю их своими словами, чтобы не соврать в деталях.

Почему тридцать глав, а не пять. Потому что у этого места много входов: вечер, ночь, скука, разговор, работа, которую принесло в ленту. Можно было свести всё к одной схеме и написать бодро, но тогда пропали бы исключения, а именно в них всё и держится. Тридцать эссе идут по кругу вокруг одного и того же, и круг сужается.

Если совсем коротко: это не исследование. Это тридцать попыток описать одно место с разных сторон, пока оно не стало понятным хотя бы мне.

Эссе 1. Зашёл на минуту. Очнулся через два часа

Макароны сгорели, пока я смотрел в экран

Я поставил кастрюлю на плиту, насыпал соли, бросил макароны и решил, что за эти семь минут успею прочитать страницу конспекта. Телефон лежал на подоконнике экраном вверх, и нужно мне было ровно одно: посмотреть, во сколько завтра первая пара. Я взял его, нашёл расписание, а под расписанием висело сообщение старосты, под сообщением — чужая собака на чужом диване, и дальше я перестал помнить, зачем держу телефон в руке. Через два часа я стоял у открытого окна, в комнате пахло горелым, дно кастрюли было чёрным, а макароны прилипли к нему одной сплошной лепёшкой. Мой знакомый вышел из-за шкафа, посмотрел на кастрюлю, потом на меня и спросил: «Ты что, уснул?» Я сказал, что нет. Я не спал, я был занят.

Вот этот промежуток между «взял на минуту» и «прошло два часа» и есть предмет книги. Мне не хочется читать мораль, потому что я сам стою в этом месте почти каждый вечер и знаю, как оно выглядит изнутри. Мне интересно другое: почему движение пальцем по стеклу оказывается сильнее решения, которое ты принял головой ещё днём, и почему время внутри этого движения идёт не так, как снаружи.

Два часа, которых я даже не заметил

Тот вечер начался обычно, и в этом всё дело. Я вернулся с дежурства около восьми, повесил мокрую куртку на спинку стула и поставил воду, потому что с обеда не ел, а в перерыве между парами успел только выпить чай. Руки после улицы не слушались, и я минуты три грел их о кружку, прежде чем вспомнил, что собирался посмотреть расписание: завтра первая пара могла стоять в другой аудитории, и от этого зависело, во сколько вставать. В комнате горела только настольная лампа, она стояла у моего хорошего знакомого на столе и освещала половину шкафа, а моя половина оставалась в полутьме, и это было даже удобно: не видно, что на столе.

Телефон лежал на подоконнике. Я взял его, открыл расписание, увидел, что первая в девять, и на этом моя задача закончилась. Дальше начинается та часть вечера, которую я восстанавливаю по кускам, как сон после наркоза. Сообщение старосты про перенос зачёта. Собака на диване. Мужчина в гараже чинил смеситель и объяснял, почему прокладка держит лучше ленты. Женщина складывала футболки так, чтобы они стояли в ящике. Кто-то из знакомых снимал свой балкон с сохнувшим бельём и говорил, что наконец выспался. Я не выбирал ничего из этого списка. Я не мешал ему идти.

Стоял я всё это время у подоконника, боком к столу, и в комнате было тихо так, как бывает только в общежитии поздно: за стеной кто-то включил воду, потом выключил, потом долго кашлял. Я слышал эти звуки и не слышал их одновременно, потому что у каждого кадра был свой голос, громче соседа. Кадры шли без пауз, один в другой, и от этого казалось, что время не идёт, а стоит, и только где-то сбоку тикает чужая жизнь.

Помню момент, когда решил встать. Это было примерно на середине, и решение выглядело совершенно твёрдым: вот этот кадр досмотрю и встану, потому что вода кипит. Кадр кончился, начался следующий, и я подумал, что встану после него, потому что он короткий. Он был не короткий. Потом я перестал формулировать: осталось только движение, а между движениями — тонкая надежда, что дальше будет интереснее. Встал я не сам. Встала вода: она выкипела, макароны начали подгорать, и запах дошёл до меня раньше, чем звук. Я поднял голову и увидел, что за окном давно темно, а на часах половина одиннадцатого, и что я всё это время стоял, прислонившись бедром к столу, в одном носке, потому что второй стянул и не надел.

Пока это шло, я не замечал ни спины, ни ног, ни того, что стою в неудобной позе. Тело вернулось сразу, целиком, вместе с запахом гари: заныло под лопаткой, защищало глаза, захотелось сесть. Так возвращается не усталость, а сам факт того, что ты где-то был. Два часа я где-

то был и не могу сказать где: в гараже, на чужом балконе, в ящике с футболками. Ни в одном из этих мест меня не было, а время шло моё.

Мой знакомый в тот вечер был дома и всё видел. Он не стал меня воспитывать, он просто сказал: «Я так же вчера». Мы отмывали кастрюлю вдвоём: он держал, я скрёб, сода шипела, чёрные пятна остались на пальцах и не сходили до утра. Пока мы скребли, он рассказал, что вчера сел на пять минут проверить, не написал ли ему мастер из аптеки, и очнулся в час ночи с телефоном на груди. Мы посмеялись, и смех был настоящий, только короткий. Через минуту стало не смешно, потому что мы оба посчитали: у него вчера, у меня сегодня, у Оли, если спросить, наверняка позавчера. Такие вечера не редкость, они и есть норма, и от этой мысли кастрюля скребётся хуже.

Самое неприятное в том вечере — не два часа. Самое неприятное, что мне нечем себя оправдать. Я не был вымотан до беспамятства, не убежал от ссоры, не прятался от плохой новости: день был обычный, ровный, с одним пустым куском между делом и сном. Я не искал утешения и не искал развлечения. Мне нужно было расписание. Всё, что понадобилось для двух потерянных часов, — телефон в руке и секунда, в которую нечего было делать. Если бы мне тогда сказали, что для этого достаточно пустой секунды, я бы не поверил: мне казалось, что на такое нужна слабость, а слабости у меня в тот вечер не было.

Одна деталь вспомнилась позже и многое объяснила. Внутри этих двух часов мне ни разу не было скучно. Скука — это когда ты замечаешь, что тебе нечего делать, и начинаешь искать занятие. Я ничего не искал: занятие шло само, кадр за кадром, и каждый следующий был чуть-чуть не тем, что нужно, поэтому хотелось следующего. В какой-то момент я поймал в тёмном стекле своё отражение: человек стоит боком к столу, держит телефон двумя руками, лицо освещено снизу. Отражение мне не понравилось, и я отвёл глаза обратно в экран, потому что там было интереснее, чем смотреть на себя такого.

Почему «ещё минутка» никогда не заканчивается

Разберём, что происходит в эти два часа, потому что там нет ничего мистического. Есть короткая последовательность, которую можно разложить по шагам и увидеть, где именно теряется время.

Начинается всё с входа без цели. Я не шёл в ленту, я шёл за расписанием. Задача была конкретная, и я её выполнил за четыре секунды. Но лента открылась вместе с задачей, и, когда задача кончилась, вход остался. Цель исчезла, а критерий выхода исчез вместе с ней: пока ты что-то ищешь, ты знаешь, когда нашёл, и можешь закрыть. Когда ты ничего не ищешь, вопрос «а теперь хватит?» не имеет ответа, и по умолчанию ответ всегда один — ещё немного.

Дальше вступает цена остановки. Движение пальцем не стоит ничего: оно заучено до автоматизма, рука делает его без тебя, и в этом его сила. А остановка — это решение, а решение стоит сил, и чем дольше ты внутри, тем дороже оно обходится. В начале вечера встать было легко: ты просто закрывал экран и шёл к плите. Через час для того же действия нужно было собрать себя, назвать причину и выдержать короткое сопротивление, как при выходе из тёплой воды. Мозг выбирает дешёвое, и это не слабость характера, а обычная экономия. Рука, кстати, оказывается быстрее решения: пока ты думаешь, что пора заканчивать, она уже открыла следующий кадр, и мысль приходит к готовому.

Теперь край, которого нет. У книги есть последняя страница, у фильма титры, у разговора момент, когда кто-то говорит «ладно, я пойду». Край работает как разрешение: он снимает с тебя решение встать и делает это за тебя. Лента края не имеет: она подгружается снизу, и в ней нет ни счёта страниц, ни финального кадра. Ты не знаешь, где находишься и сколько осталось, поэтому не можешь почувствовать, что дошёл до конца. Выходит, что встать можно только по своей воле, а своя воля к этому моменту уже потрачена на предыдущие полтора часа.

Отдельно стоит сказать про ожидание. Каждый следующий кадр чуть-чуть не тот, что нужен, и именно поэтому тянет следующий. Если бы всё было интересно, ты бы насытился и

закрыл. Если бы всё было скучно, ты бы закрыл тем более. Держит среднее состояние: почти интересно, почти смешно, почти важно. Такое состояние не насыщает, оно только поддерживает аппетит, и человек идёт дальше в надежде, что сейчас наконец попадётся то самое. Надежда здесь работает как поводок: она короткая, её хватает ровно на один кадр, и за этот кадр ты отдаёшь ещё полминуты.

Последнее — сжатие времени. Пока внимание занято, часы внутри не сверяются: ты не смотришь на время, потому что тебе не за чем. Внутренние часы грубеют, и промежуток ощущается коротким, как пауза. Наружные часы идут ровно, и разница между ними и есть та самая минута, которая длилась два часа. Никакого обмана здесь нет: ты действительно не заметил, потому что тебе нечем было заметить. Пауза, к слову, нужна не только для отдыха: в паузах голова успевает уложить то, что было, и без них не остаётся ни следа, ни счёта времени.

Из всего этого легко сделать вывод, что надо запретить себе вход, и вывод будет неверным. Запрет держится ровно до первого настоящего вечера, когда ты устал или расстроен: он требует силы каждый раз заново, а привычка силы не требует вовсе. Кроме того, запрет оставляет человеку один инструмент — волю, и в тот момент, когда воля кончается, он остаётся с тем же телефоном и с добавленным чувством вины. Работает другое: менять не силу, а устройство входа и выхода, то есть ставить цель до и край после.

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.