РОМАН САВИЩЕВ

БЕСКОНЕЧНАЯ ПРОКРУТКА

Верни себе свой вечер



СЕРИЯ «ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА»

1 2 3 4 5 6 7 8

Роман Савищев

Бесконечная Прокрутка. Верни себе свой вечер

https://litres.ru/74687883
SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Об этой книге 5
Откуда взялись эти истории 7
Эссе 1. Зашёл на минуту. Очнулся через два часа 9
Конец ознакомительного фрагмента. 16

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 сохнущим 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, защипало 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 убегал 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 са-

мо, 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.