

ПОЧЕМУ МЫ СТРАДАЕМ ОТ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ
И КАК СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА САМОМ ВАЖНОМ

ЙОХАНН ХАРИ

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Х20

Johann Hari
STOLEN FOCUS:
Why You Can't Pay Attention —
and How to Think Deeply Again

Copyright © Johann Hari, 2022

Хари, Йоханн.

Х20 Украденный фокус : почему мы страдаем от дефицита внимания и как сосредоточиться на самом важном / Йоханн Хари ; [перевод с английского С. М. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с.

ISBN 978-5-04-193814-7

Наша концентрация снижается с каждым днем. Буквально за 15 минут мы можем переключиться с ленты мировых новостей на смешные видео, а после застрять в очередной статье, факты из которой не понадобятся нам никогда. Из-за синдрома дефицита внимания становится некомфортно и стыдно. Нашу способность фокусироваться украли, но ее можно вернуть.

Известный журналист, лектор TED и автор мировых бестселлеров Йоханн Хари честно рассказывает, из-за чего мы утратили способность сосредоточиваться и как этому противостоять.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Богданов С.М., перевод
на русский язык, 2025

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-193814-7

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Поездка в Мемфис	11
1. Первый фактор: рост скорости жизни, частоты переключений между занятиями и обработкой информации	31
2. Второй фактор: нарушение состояния потока	66
3. Третий фактор: нарастание физической и психологической усталости	86
4. Четвертый фактор: кризис чтения	105
5. Пятый фактор: угасание праздного мышления	119
6. Шестой фактор: влияние технологий, которые следят за человеком и манипулируют им (ЧАСТЬ I)	134
7. Шестой фактор: влияние технологий, которые следят за человеком и манипулируют им (ЧАСТЬ II)	156
8. Седьмой фактор: растущий жестокий оптимизм, или Почему личностные изменения полезны, но недостаточны	180
9. Первые проблески полноценного решения	197

10. Восьмой фактор: увеличение количества стресса, и как это приводит к настроенности	216
11. Здесь придумали, как устранять последствия резкого возрастания скорости жизни и перегрузок	232
12. Девятый и десятый факторы: ухудшение качества питания и рост загрязнения окружающей среды	245
13. Одиннадцатый фактор: всплеск СДВГ, и как мы на это реагируем	266
14. Двенадцатый фактор: наши дети в заточении и физически, и психологически	295
Финал. Возрождение внимания	326
Список существующих общественных движений за восстановление внимания	350
Благодарности	353
Примечания	356

*Посвящается
моим бабушкам Эми Макрей
и Лидии Хари*

Аудиозаписи бесед со всеми людьми, которых я цитирую в этой книге, размещены на сайте www.stolenfocusbook.com/audio.

Читая эту книгу, вы можете слушать наши разговоры.

ВСТУПЛЕНИЕ

Поездка в Мемфис

В девятилетнем возрасте мой крестник ненадолго, но серьезно заикнулся на Элвисе Пресли. Мальчик то и дело принимался хрипло горланить *Jailhouse Rock*¹, покачивая бедрами, как король рок-н-ролла. Он полностью отдавался этому занятию и не знал, что эта манера уже давно вызывает только сочувственные улыбки. Во время коротких пауз между исполнениями своего номера крестник требовал, чтобы ему рассказали об Элвисе все («Все-все!»), так что я в общих чертах изложил ему захватывающую и печальную историю с нелепым концом.

«Элвис родился в одном из беднейших городков штата Миссисипи — это далеко-далеко отсюда», — начал я. Будущий певец появился на свет вместе со своим братом-близнецом, умершим через несколько минут. Маленький Элвис много пел с детства: мать говорила ему, что, если по вечерам петь при свете луны, братик услышит его. Пресли начал выступать перед публикой в самом начале телевизионной эпохи и внезапно стал оглушительно знаменит. Где бы ни оказался Элвис, люди встречали его приветственными воплями, и в итоге его мир превратил-

¹ *Jailhouse Rock* — песня, написанная Джерри Либером и Майком Столлером, исполненная Элвисом Пресли. Выпущена одновременно с выходом кинофильма «Тюремный рок», в котором принял участие Пресли. (Прим. ред.)

ся в обитель крика. Он нашел тишину в собственноручно выстроенной вокруг себя «крепости»: купил поместье и назвал его Грейсленд. Это заменило ему утраченную свободу.

В своем рассказе я коротко пробежался по остальным вехам истории Элвиса: зависимости, гастролы до изнеможения, манерные шоу в Вегасе, смерть в 42 года. Всякий раз, когда мой крестник — назовем его Адам, чтобы не раскрывать личность, — задавал вопросы о том, как все закончилось, вместо ответа я заставлял его петь со мной Blue Moon¹. «Луна, ты же видишь, я одинок, — протягивал мальчик своим голосом. — Без мечты в сердце. Без настоящей любви».

Однажды Адам очень серьезно посмотрел на меня и спросил: «Йоханн, свозишь меня в Грейсленд?» Немного думая, я согласился. «Ты обещаешь? Правда, обещаешь?» — волновался крестник. Я сказал, что да, обещаю. И больше ни разу об этом не вспоминал, пока все было в порядке.



Спустя 10 лет Адам выпал из жизни. Он бросил школу в 15 лет и сутками сидел дома, уставившись в экраны телефона и планшета. На первом он бесконечно скроллил² сообщения в WhatsApp и Facebook³, на втором чередовались YouTube и порносайты. Временами я все еще видел в нем что-то от маленького мальчика, весело распевającego

¹ Blue Moon — песня, музыку к которой написал композитор Ричард Роджерс, а слова — Лоренц Харт. Песню исполняли многие популярные певцы, в том числе Элвис Пресли. (Прим. ред.)

² Скроллить (от англ. «scroll» — прокрутка) — перелистывать, сдвигать текст или картинки на экране гаджета. (Прим. ред.)

³ Социальная сеть Facebook запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

*Viva Las Vegas*¹, но этот человек будто больше не существовал — он рассыпался на мелкие кусочки. Адам с трудом мог поддерживать беседу несколько минут, не отвлекаясь на экран телефона или не переключаясь на другую тему. Казалось, он со скоростью *Snapchat*² уносится куда-то, где ничто серьезное не сможет до него добраться. Он был умным, порядочным, добрым, но создавалось впечатление, что его сознание неспособно сосредоточиться ни на чем.

В течение десятилетия, пока Адам вырослел, подобный же распад, по-видимому, переживали многие из нас. В начале XXI века нарастало ощущение, что способность человека сосредотачивать внимание на чем-либо постепенно разрушается. Я чувствовал это по себе: покупал стопки книг и виновато поглядывал на них, отправляя в это время *теперь уже точно последний* твит. Я по-прежнему много читал, но с каждым годом моя жизнь все больше и больше напоминала бег вверх по эскалатору, движущемуся вниз.

Люди моего поколения (мне едва исполнилось 40 лет) неизменно оплакивали утраченную способность к концентрации. Словно это друг, который исчез в океане, и с тех пор никто его больше не видел.

И вот однажды вечером мы валялись на большом диване, каждый был погружен в свой телефон, я посмотрел на Адама и содрогнулся. Так жить нельзя. «Адам, поехали в Грейсленд», — тихо произнес я.

«Что?» — удивился парень.

¹ *Viva Las Vegas* — песня Элвиса Пресли, композиторы — Док Помус и Морт Шуман. (Прим. ред.)

² *Snapchat* (от англ. «snap chat» — моментальный чат) — мобильное приложение для обмена сообщениями с прикрепленными фото и видео. (Прим. ред.)

Я напомнил ему о моем обещании. Адам обо всем этом, конечно, забыл, как и ту эпоху своей жизни. Однако было заметно, что идея разрушить отупляющую рутину нечто в нем пробудила. Он посмотрел на меня и спросил, не шутка ли это. Я сказал, что все серьезно, но есть условие. Да, мы отправимся в путешествие длиной в 4000 миль¹, съездим в Мемфис, в Новый Орлеан, прокатимся по всему Югу — куда он захочет, я все оплачу. Но Адам должен был попроситься хотя бы на время со своей зависимостью от телефона: гаджеты днем будут выключены, пользоваться можно только ночью. Нам нужно было вернуться в реальность, восстановить связь с чем-то важным. Крестник поклялся, что так и будет. И несколько недель спустя мы вылетели из лондонского аэропорта Хитроу в страну дельта-блюза.



Экскурсоводов в Грейсленде больше нет. У входа в поместье тебе вручают iPad с наушниками, а дальше планшет говорит, что нужно сделать: поверните налево, поверните направо, ступайте прямо. В каждом помещении iPad голосом неизвестного актера рассказывает, где ты оказался, и выводит на экран соответствующую фотографию. Так что по Грейсленду мы ходили, уткнувшись в свои планшеты. Вокруг были канадцы, корейцы и толпы других людей со всего мира, и все ничего не замечали вокруг, их интересовало только то, что было в руках. Я смотрел на все это с постепенно нарастающим напряжением. Время от времени кто-нибудь отрывался от планшета, и я ощущал проблеск надежды. Мне хотелось встретиться с этим

¹ 1 миля = 1,6 км. (Прим. ред.)

человеком взглядом, подойти поближе, сказать: «Слушайте, кроме нас тут никого. Это же мы проделали путь в тысячи миль, потому что захотели увидеть все это своими глазами...» Но каждый раз я убеждался, что человек просто-напросто ненадолго переключился с iPad на свой телефон, чтобы сделать селфи.

В Комнате Джунглей, любимом месте Элвиса в этом особняке, iPad разговорился вовсю. Прямо перед нами были кадки с огромными искусственными растениями, с помощью которых Элвис превратил комнату в подобие тропического леса. Обвисшие ветки производили грустное впечатление. «Дорогая, это же потрясающе! Смотри», — обратился к жене стоявший рядом со мной мужчина. Он помахал планшетом перед глазами жены, после чего принялся водить пальцем по экрану. «Свайпнешь¹ влево — видишь левую часть комнаты, свайпнешь вправо — как будто повернулся направо». Жена присмотрелась, улыбнулась и принялась свайпать по экрану своего iPad.

Я смотрел, как они свайпают туда-сюда, рассматривая помещение в разных ракурсах на экранах своих устройств. «Извините, сэр, — сказал я. — Можно ведь свайпать и старым дедовским способом — вертеть головой. Мы же здесь, прямо в Комнате Джунглей. Не обязательно рассматривать ее на экране. Все это в непосредственной близости. Вот, смотрите». Я помахал рукой, и искусственная листва издавала еле слышный шелест.

Супружеская пара слегка попятилась от меня. «Смотрите! — сказал я громче, чем собирался. — Неужели вы не

¹ Свайпать (от *англ.* «swipe» — провести, смахнуть) — смахивать, перелистывать картинку на экране сенсорного устройства. (*Прим. ред.*)