

УДК 159.922  
ББК 88.52  
А52

Adam Alter

Irresistible: The Rise of Addictive Technology  
and the Business of Keeping Us Hooked

Copyright © Adam Alter, Ph.D., 2015  
This edition published by arrangement with InkWell Management LLC  
and Synopsis Literary Agency

**Алтер, Адам.**  
А52 Не оторваться. Почему наш мозг любит всё новое и так ли это хорошо в эпоху интернета / Адам Алтер. — Москва : Эксмо, 2019. — 352 с.

ISBN 978-5-04-101588-6

Добро пожаловать в эпоху новых технологий — эпоху, когда мы используем наши смартфоны минимум по 3 часа в день. Мы заиклены на наших электронных письмах, лайках в Instagram и Facebook, обожаем сериалы и с нетерпением ждём выхода нового видеоролика на YouTube. Дети, родившиеся в эпоху интернета, проводят столько времени перед экранами, что общение с живыми людьми вызывает существенные трудности. В своей революционной книге психолог Адам Алтер объясняет, почему многие из сегодняшних приложений так неотразимы и как снизить их влияние на нашу жизнь.

УДК 159.922  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101588-6

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Посвящается Саре и Сэму*



# Содержание

Пролог. Никогда не впадай в зависимость от собственного товара .....	9
---	---

## **ЧАСТЬ 1**

Что такое поведенческая зависимость  
и откуда она берется?

<b>1.</b> Развитие поведенческой зависимости .....	21
<b>2.</b> Зависимость живет в каждом из нас .....	51
<b>3.</b> Биология поведенческой зависимости .....	72

## **ЧАСТЬ 2**

Компоненты поведенческой зависимости  
(как построить аддиктивный опыт)

<b>4.</b> Цели .....	95
<b>5.</b> Обратная связь .....	120
<b>6.</b> Прогресс .....	144
<b>7.</b> Нарастание .....	162
<b>8.</b> Интрига .....	184
<b>9.</b> Социальное взаимодействие .....	205

**ЧАСТЬ 3****Будущее поведенческой зависимости  
(и некоторые решения)**

<b>10.</b> Задушить зависимость в зародыше .....	225
<b>11.</b> Привычки и архитектура .....	249
<b>12.</b> Геймификация .....	277
Эпилог .....	300
Благодарности .....	303
Примечания .....	305
Алфавитный указатель .....	336

## ПРОЛОГ

Никогда не впадай в зависимость  
от собственного товара

В январе 2010 года на конференции Apple Стив Джобс показал iPad:

«Это устройство делает невозможное... Оно предоставляет самый удобный способ работы с интернетом; удобнее, чем ноутбук, и уж точно — чем смартфон... Это невероятный эффект... Оно идеально подходит для почты; писать письма на этом устройстве — просто мечта!» (1)

Полтора часа Джобс объяснял, почему iPad — самое лучшее устройство для просмотра фотографий, прослушивания музыки, курсов на iTunes U, выхода в Facebook, компьютерных игр и навигации по тысячам приложений.

Он считал, что iPad должен быть у каждого.

Но своим детям он пользоваться этим устройством запрещал.

---

В конце 2010 года Джобс рассказал журналисту New York Times Нику Билтону, что у его детей никогда не было iPad. «Мы ограничиваем доступ наших детей к технологиям», — сказал он. Билтон узнал, что и другие технические

гении идут на такие ограничения. Бывший редактор журнала Wired Крис Андерсон установил в своем доме строгие временные рамки для каждого устройства, «потому что мы осознаем опасности технологий лучше, чем кто бы то ни было». Пятеро его детей никогда не пользовались экранными гаджетами у себя в спальнях. Эван Уильямс, основатель Blogger, Twitter и Medium, покупал для своих маленьких сыновей сотни книг, но не давал им iPad. Лесли Голд, основательница аналитической компании, установила для детей строгое правило — экранные устройства доступны только в выходные дни. Она смягчилась, только когда им понадобился компьютер для учебы. Уолтер Айзексон, обедавший с семейством Джобса во время работы над биографией Стива, сказал Билтону: «Никто не пользовался ни iPad, ни компьютером. У детей не было ни малейшей зависимости от электронных устройств». Похоже, что люди, производящие новейшие гаджеты, следуют тому же правилу, что и наркодилеры: никогда не впадай в зависимость от собственного товара (2).

Это довольно тревожный знак. Почему величайшие публичные технократы мира оказываются величайшими технофобами? Можете представить, какой вой поднялся бы, если бы религиозные лидеры запрещали своим детям исповедовать религию? Многие специалисты из технического и обычного мира тоже разделяют эти взгляды. Некоторые разработчики видеоигр говорили мне, что избегают игры World of Warcraft, потому что она вызывает сильную зависимость. Психолог, который специализируется на зависимостях, называл фитнес-часы опасными — «глупейшей вещью в мире» — и клялся, что никогда их не купит. Основательница клиники по избавлению от зависимости от интернета говорила, что избегает гаджетов, появившихся менее трех лет назад. Она никогда не пользовалась системой оповещений в телефоне и сознательно выбирала для своего телефона такое место, чтобы не возникало соблазна постоянно проверять электронную почту. (Я два

месяца пытался связаться с ней по электронной почте и смог поговорить с ней только по офисному стационарному телефону.) Ее любимая компьютерная игра — Myst, которая вышла в 1993 году, когда компьютеры еще не могли идеально обрабатывать видеографику. Она говорила мне, что играет в эту игру лишь потому, что ее компьютер каждые полчаса зависает и его приходится перезагружать (3).

Грег Хохмут, один из основателей Instagram, понял, что создал мощный инструмент зависимости. «Всегда находится интересный хэштег, чтобы кликнуть, — говорит он. — А потом программа начинает жить собственной жизнью, как живой организм, и люди впадают в зависимость» (4). Instagram, как и многие социальные сети, — это бездонная пропасть. Facebook поставляет бесконечную информацию. Netflix автоматически переводит пользователя к следующему эпизоду сериала. Tinder подталкивает к постоянному листанию в поисках лучшего варианта. Все эти приложения и сайты полезны, но пользоваться ими умеренно очень трудно. Как говорит специалист по «этичному дизайну» Тристан Харрис, проблема не в том, что людям не хватает силы воли, а в том, что «по другую сторону экрана находятся тысячи тех, чья задача — разрушить ваше самообладание» (5).

---

У этих специалистов есть все основания для тревоги. Работая на передовой линии возможностей, они открыли две вещи.

Первое: наше понимание зависимости слишком ограничено. Мы считаем, что у некоторых людей зависимость врожденная, и называем их наркоманами. Героиновые наркоманы селятся в пустующих домах. Никотиновые наркоманы курят одну сигарету за другой. А есть и такие, кто не может обходиться без лекарств, выписываемых по рецептам. Этими

ярлыками мы отделяем их от остального человечества. Когда-нибудь они смогут подняться над своей зависимостью, но пока относятся к этой категории.

В действительности же зависимость порождается главным образом средой и обстоятельствами. Стив Джобс знал об этом. Он не давал своим детям iPad потому, что, несмотря на все преимущества этого устройства, оно могло сделать детей зависимыми. Он знал, что детям трудно устоять перед очарованием гаджета. Изобретатели и предприниматели понимают: их устройства, намеренно сделанные непреодолимо притягательными, целиком и полностью поработают пользователей. Грань между наркоманами и остальным человечеством стирается. Мы все находимся на расстоянии одного продукта или опыта от того, чтобы впасть в зависимость.

Специалисты, с которыми беседовал Билтон, выяснили также, что среда и обстоятельства цифровой эпохи гораздо сильнее способствуют формированию зависимости, чем все, что человечество переживало в своей истории до сих пор. В 60-е годы у нас было лишь несколько приманок: сигареты, алкоголь и наркотики (слишком дорогие и недоступные). В 10-е годы XXI века окружающий мир так и кишит приманками. Приманка Facebook. Приманка Instagram. Приманка электронной почты. Приманка порно. Приманка покупок через интернет. И так далее и тому подобное. Список можно продолжать бесконечно — никогда в истории он не был столь длинным. А ведь мы еще только начинаем сознавать силу этих приманок.

Специалисты насторожились, потому что знали, что создают непреодолимо притягательные технологии. В сравнении со слабосильными устройствами 90-х и начала 2000-х годов современные гаджеты эффективны — и вызывают зависимость. Сотни миллионов людей делятся своей жизнью в режиме реального времени в Instagram, и их мгновенно оценивают через комментарии и лайки. Песни, которые раньше загружались

часами, теперь доступны через секунды. Технология предлагает удобство, скорость и автоматизацию, но за все нужно платить.

Человеческое поведение отчасти диктуется рядом рефлексивных оценок расходов и выгоды. Эти оценки определяют, стоит ли выполнить действие один раз, два раза, сто раз — или не нужно делать вовсе. Когда преимущества перевешивают расходы, трудно не поддаться соблазну совершать действие снова и снова, особенно если оно воздействует на нужные неврологические участки (6).

Facebook и Instagram воздействуют на эти участки, как и завершение миссии в World of Warcraft или сознание того, что твоим твитом поделились сотни пользователей. Те, кто создает и совершенствует технологии, игры и интерактивные опыты, отлично понимают, что делают. Они проводят тысячи испытаний на миллионах пользователей, чтобы понять, какие уловки работают, а какие нет. Они умело выбирают цвета фонов, шрифты и аудиотональность, чтобы усилить вовлеченность и снизить раздражение. По мере развития опыта он становится еще более соблазнительной, мощной версией изначально предложенного. В 2004 году Facebook был развлечением, в 2016 году это уже зависимость.

---

Грань между наркоманами и остальным человечеством стирается. Мы все находимся на расстоянии одного продукта или опыта от того, чтобы впасть в зависимость.

---

Поведенческая зависимость существовала давно, но в последние десятилетия она стала более распространенной. Сопротивляться ей все тяжелее. Она уже считается нормой. Новая зависимость не связана с физическим потреблением. Человек не вводит в свой организм химические соединения, но достигает того же эффекта, потому что технологии тщательно продуманы и невероятно притягательны. Некоторые зависимости — например, азартные игры и физические

упражнения — старые. Другие же — навязчивые просмотры и непреодолимая тяга к смартфону — относительно новые. Но устоять против них становится все труднее и труднее (7).

Тем временем мы сами усугубляем проблему, придавая слишком большое значение преимуществам достижения цели и не задумываясь об оборотной стороне этого процесса. Достижение цели когда-то было полезным мотивационным средством, потому что чаще всего люди старались потратить на этот процесс как можно меньше времени и сил. Природа не создала нас добродетельными любителями тяжелого труда и здорового образа жизни. Но теперь все изменилось. Теперь мы так сосредоточились на том, чтобы сделать как можно больше за как можно меньшее время, что напрочь забыли об экстренном торможении.

---

Во многих отношениях зависимость от веществ и поведенческая зависимость очень похожи. Они стимулируют одни и те же участки мозга и подпитываются теми же базовыми человеческими потребностями: социальная вовлеченность и социальная поддержка, ментальная стимуляция и ощущение эффективности.

---

Я беседовал с несколькими клиническими психологами, и мне стали ясны масштабы проблемы. «У каждого, с кем я работал, была хотя бы одна поведенческая зависимость, — сказал один из них. — А есть пациенты, подверженные сразу всему.

Они увлечены азартными играми, их можно назвать шопоголиками, они жить не могут без социальных сетей, электронной почты и прочего». Он рассказал мне о нескольких пациентах с весьма успешной карьерой. Эти люди зарабатывают огромные деньги, но в то же время их мучает поведенческая зависимость. «Одна женщина очень красива, умна и многого добилась в жизни. У нее два магистерских диплома, она занимается преподаванием. Но у нее развилась настоящая зависимость от покупок в интернете и образовался долг в 80 тысяч долларов. Она изо всех сил скрывает это от друзей и знакомых». Такое явление очень

распространено. «Скрывать поведенческую зависимость легко — гораздо проще, чем зависимость от веществ. И это делает ее опасной, поскольку она годами остается незамеченной». Вторая пациентка тоже добилась большого успеха в своей профессии и тщательно скрывает от друзей зависимость от Facebook. «Она пережила тяжелейший разрыв, а потом начала преследовать бывшего бойфренда в интернете. С появлением Facebook стало гораздо труднее полностью рвать отношения». Один мужчина проверял свою электронную почту сотни раз в день. «Он неспособен расслабиться и наслаждаться жизнью даже в отпуске. Но вы этого никогда не почувствуете. В глубине души его снедает тревога, но миру он являет образ абсолютного спокойствия. Он сделал успешную карьеру в сфере здравоохранения, и никто даже не догадывается, как сильно он страдает».

«Влияние социальных сетей огромно, — сказал мне другой психолог. — Они полностью формируют разум молодых людей, с которыми я работаю. На сеансах я часто обнаруживаю одну вещь. Я могу пять-десять минут беседовать с молодым человеком о его ссоре с другом или подругой и лишь потом вспоминаю, что нужно уточнить, произошла ли она в переписке, по телефону, в социальной сети или при личном общении. Чаще всего это происходит в переписке или социальных сетях. Но я не сразу это осознаю. Мне кажется, что пациенты говорят о «реальном» личном общении. Я всегда останавливаюсь и начинаю размышлять. Мой пациент не различает разные режимы общения так, как это делаю я... В результате теряется истинная связь и возникает зависимость» (8).

В этой книге мы проследим возникновение поведенческих зависимостей и разберемся, с чего они начинаются, кто их формирует, какие психологические уловки делают их столь неотразимыми. Мы обсудим, как минимизировать опасные поведенческие зависимости и применить те же знания себе на благо. Если разработчики приложений способны убедить

людей тратить больше времени и денег на игры со смартфоном, то с помощью тех же приемов можно внушить им мысль о необходимости откладывать деньги на старость или жертвовать на благотворительность.

---

Не следует считать развитие технологии вредоносным процессом. Когда наша семья в 1988 году переехала в Австралию, дед и бабушка остались в Южной Африке. Мы звонили им раз в неделю, потому что звонки стоили очень дорого. Кроме того, мы писали письма, которые доходили до них через неделю. В 2004 году я переехал в Соединенные Штаты. Электронные письма брату и родителям я писал почти каждый день. Мы часто разговаривали по телефону и общались по видеосвязи, когда хотели. Технология сократила разделяющее нас расстояние. Джон Патрик Пуллен в 2016 году в журнале *Time* писал о том, как эмоциональный удар виртуальной реальности довел его до слез.

«...Моя напарница по игре, Эрин, ударила меня психическим лучом. Неожиданно мне показались огромными не только все игрушки, но и аватар Эрин. Она нависла надо мной, как настоящий гигант. Даже ее голос в наушниках изменился. Он стал низким и замедленным. На какой-то момент я снова превратился в ребенка, а этот гигант принялся любовно играть со мной. Я почувствовал себя на месте собственного сына и заплакал. Это было чистое и прекрасное переживание, изменившее мои отношения с сыном и способствовавшее их развитию. Я полностью находился во власти моего огромного партнера по игре, но в то же время чувствовал себя в абсолютной безопасности».

Технологию нельзя считать морально хорошей или дурной, пока корпорации не начинают использовать ее для массового потребления. Приложения и платформы разрабатываются для

укрепления и расширения социальных связей. Но, как и сигареты, их могут придумывать, чтобы вызывать зависимость. Даже Пуллен, воспевая свой опыт виртуальной реальности, пишет о том, что он «попался на крючок». Иммерсивная технология вроде виртуальной реальности пробуждает такие сильные эмоции, что граничит с насилием. Но она находится еще в младенчестве, и мы пока не можем судить, будет ли она в будущем использована разумно и ответственно.

Во многих отношениях зависимость от веществ и поведенческая зависимость очень похожи. Они стимулируют одни и те же участки мозга и подпитываются теми же базовыми человеческими потребностями: социальная вовлеченность и социальная поддержка, ментальная стимуляция и ощущение эффективности. Лишите людей удовлетворения этих потребностей, и у них с большой вероятностью выработаются одновременно и зависимость от веществ, и поведенческая зависимость.

Поведенческая зависимость состоит из шести компонентов: соблазнительные цели, находящиеся вне пределов досягаемости; непреодолимая и непредсказуемая позитивная обратная связь; ощущение постепенного прогресса и совершенствования; задачи, которые постепенно становятся все сложнее; напряженность, требующая разрешения; сильная социальная связь. Несмотря на разнообразие, современные поведенческие зависимости воплощают хотя бы один из этих шести компонентов. Instagram вызывает зависимость, потому что одни фотографии собирают много лайков, а другие нет. Пользователи стремятся получить больше лайков, размещая одну фотографию за другой, и постоянно заходят на сайт, чтобы поддержать своих друзей. Геймеры целыми днями играют, чтобы довести игру до конца, — они хотят завершить миссию. Кроме того, у них формируются сильные социальные связи с другими участниками игры.

Каково же решение? Как нам сосуществовать с этим опытом, который вызывает зависимость, но в то же время играет

центральную роль в нашей жизни? Миллионы бывших алкоголиков стараются держаться подальше от баров, но даже те, кто избавляется от интернет-зависимости, вынуждены пользоваться электронной почтой — без нее вы не можете получить визу или найти работу. Все меньше профессий не связано с использованием компьютеров и смартфонов. Аддиктивная технология становится частью нашей жизни, чего никогда нельзя было сказать об аддиктивных веществах.

Вы можете сосредоточить аддиктивный опыт в одной сфере своей жизни, стараясь вырабатывать у себя полезные привычки, способствующие здоровому поведению. Когда вы поймете, как формируется поведенческая зависимость, то сумеете ослабить ее вредоносное влияние или даже извлечь из нее выгоду. Те же принципы, что заставляют детей играть в игры, могут заставить их хорошо учиться в школе. А цели, ведущие к чрезмерной увлеченности игрой, помогут людям начать откладывать деньги на старость.

---

Эпоха поведенческих зависимостей еще только начинается, но уже появились первые признаки кризиса. Зависимости вредны, потому что отвлекают нас от важного дела, от работы и игры, от базовой гигиены и социального взаимодействия. Хорошо то, что наши отношения с поведенческой зависимостью не фиксированны. Мы многое можем сделать, чтобы восстановить баланс, существовавший до эпохи смартфонов, электронной почты, портативных устройств, социальных сетей и просмотров по запросу. Важно понять, почему поведенческие зависимости столь опасны и как они влияют на человеческую психологию. Мы должны научиться побеждать вредные зависимости и развивать те, что идут нам на пользу.