

УДК 128

## **ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ЦИФРОВОЙ ГИГИЕНЫ ЖИЗНИ**

**В.В. Буланов**

ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет», г. Тверь

DOI: 10.26456/vtphilos/2021.3.068

Автор статьи утверждает, что вопрос А. Камю о том, стоит ли человеческая жизнь того, чтобы её прожить, потому до сих пор не нашел убедительного ответа, что на него нельзя ответить сугубо теоретически. По мнению автора статьи, надо не только обосновать необходимость любви к жизни, но и научиться её практиковать. Он полагает, что практика любви к жизни предполагает следование гигиене жизни. Пребывание в цифровой реальности сильно влияет на жизнь человека. Поэтому современный человек должен следовать цифровой гигиене жизни. Цифровая гигиена жизни не может быть сведена к набору ряда рекомендаций, поскольку их выполнение должно стимулироваться убедительными мотивами. Эти мотивы, согласно автору статьи, являются философскими основами цифровой гигиены жизни и представляют собой приятие трех взаимосвязанных утверждений: мир природы ценнее цифровой реальности, должно воспитывать в себе все большую любовь к живым существам, противодействие механизации человеческого мышления.

***Ключевые слова:** алгоритмизация мышления, биофилия, благоговение перед жизнью, любовь к жизни, клипизация мышления, цифровая гигиена жизни, цифровая реальность.*

Как связаны слова «философия» и «гигиена» в цифровую эпоху? Как ни парадоксально, ответ на этот вопрос можно обрести, если предварительно ответить на другой вопрос, сформулированный за много лет до появления Интернета. А. Камю задолго до торжества цифровой революции заметил, что есть лишь один по-настоящему важный философский вопрос – «Стоит ли жизнь того, чтобы её прожить, или она вовсе того не стоит?» [3, с. 15–16]. Думаю, с ним в целом можно согласиться, ведь человеку естественно бояться смерти и стремиться жить как можно дольше, но это не означает, что при этом он любит свою жизнь. Причем он нередко совершает поступки, позволяющие предполагать, что жизнь ему безразлична или даже неприятна, он обычно ведёт такую неинтересную, скучную жизнь, что мог бы честно признаться, что она не стоит того, чтобы её прожить.

Поиск ответа на этот вопрос Камю очень сложен, так как человек хочет много и подчас его желания противоречат друг другу. Желать иметь свободу и хотеть быть причастным к какой-либо социальной общности, стремиться к стабильности и к новизне, жаждать общения и мечтать о покое – все это знакомо всем людям. Э. Фромм объясняет это

следствием сущностной, экзистенциальной раздвоенности, противоречивости человека. Она мучает человека и потому он постоянно ищет ценностные установки, которые помогут ему смягчить свои страдания [10, с. 289, 292, 294, 299]. Эта особенность существования человека помогает понять, почему сих пор в философии (в религии постановка такой проблемы невозможна) ведется поиск убедительного ответа на вопрос: за что же человеку любить жизнь?

Теоретически можно обосновать тезис о том, что человеку нужно любить свою жизнь. В частности, предложены аргументы в пользу того, почему нравственно благоговение перед жизнью (А. Швейцер), почему психологическое благополучие предполагает биофилию – любовь ко всему живому и к жизни в целом (Фромм), почему следование жизненному порыву благотворно, так как оно содействует освобождению человека от скуки, рутины, тягостных ограничений (А. Бергсон). Но это слишком отвлеченно. Человек, пытающийся построить своё отношение к жизни сугубо логически, («теоретический человек») бессилён, безрадостен и боится её «ледяного потока» [5, с. 109], т. е. всего, что в ней иррационально и дискомфортно, а потому не может убедить себя полюбить её. Появлению такой любви мешает и то обстоятельство, что «теоретический человек» склонен схематично, т. е. искаженно и умертвляюще, воспринимать все проявления жизни. Недаром Ф. Ницше заметил, что перед холодными глазами ученого любая птица лежит ошипанной [7, с. 292], мертвой и не похожей на саму себя.

Думаю, что теоретическое обоснование любви к жизни должно быть дополнено практикой любви к жизни, осуществляемой в человеческой деятельности. Иначе теория останется лишь теорией. Можно призывать к благоговению перед жизнью, но при этом сохранять приверженность привычке, вредной для здоровья, например, к курению табака. Можно соглашаться с учением о биофилии, но при этом бросать мусор в лесу. Можно увлекаться описанием жизненного порыва, но одновременно избегать контактов с живыми существами (в частности, отказываться завести какого-либо домашнего питомца, не интересоваться посещением зоопарков).

Как осуществить этот переход от теории к практике? Полагаю, что осознанием того факта, что человек, отказывающийся от практики любви к жизни, поддерживает собственными поступками все то, что теоретически осуждают сторонники любви к жизни. Если ты куришь табак, ты лишь на словах можешь благоговеть перед жизнью, а на деле тебе она безразлична. Если ты бросаешь мусор в лесу, ты лишь формально приемлешь биофилию, а на деле ты ей чужд. Если ты воодушевлен описанием жизненного порыва, но не хочешь контактировать с живыми существами, то в действительности тебе жизненный порыв не нравится. А если ты презираешь жизнь, чужд биофилии, испытываешь неприязнь к жизненному порыву, то как ты сам можешь хотеть жизнь?

Соответственно, человеку, чтобы захотеть жить, надо начать практиковать любовь к жизни.

Для того чтобы любовь к жизни стала для современного человека, ежедневно взаимодействующего с цифровой реальностью, практикой, поддерживающей в нём желание жить, ему, на мой взгляд, необходимо следование гигиене жизни. Это понятие ввёл Ницше. По его мнению, гигиена жизни предполагает ведение образа жизни, обеспечивающего защиту человеческой психики от информационной перегрузки. Согласно Ницше, гигиена жизни имеет два основных принципа. Первый – обеспечение ограниченности сферы мышления и познания определенной проблематики. Соблюдение этого принципа предполагает отказ от культа эрудиции и стремления быть в курсе всех современных процессов и событий. Вторым – развитие навыков противодействия влечения к бесконечному познанию. Эти навыки могут быть как надисторическими (например, уход в религиозные переживания), так и внеисторическими (в частности, восхищение прекрасным в искусстве) [6, с. 89–91, 168–169]. Ницше только обозначил проблему разработки гигиены жизни, в XX в. она не была решена.

Цифровая революция радикально изменила бытие человека, так как он начал попеременно пребывать то в природной, то в цифровой реальности, а теперь этот баланс утрачен, «в мире неуклонно возрастает уровень интернет-зависимости» [9, с. 44]. Это актуализировало размышления о гигиене жизни, начатые Ницше. Об информационной или цифровой гигиене написано немало статей. Их авторы полагают, что цель такой гигиены данных концепций – «предупреждение отрицательного влияния информации на здоровье человека», а задача – выработка гигиенических нормативов распространения, потребления и хранения информации [1, с. 6]. Но эти концепции не могут доказательно объяснить, как убедить людей следовать данным нормативам. Но это, на мой взгляд, можно сделать, если добавить в эти учения философскую составляющую. Полагаю, если исходить из понимания жизни, как бытия человека в качестве природного существа, то гигиена жизни человека, взаимодействующего с цифровой реальностью, должна иметь три философских основы.

### **Первая философская основа**

Первая философская основа цифровой гигиены жизни может быть изложена так: цифровая реальность должна быть менее ценной, чем природный мир. Тому, как видится, есть две причины. Первая из них базируется на том, что цифровая реальность создается и поддерживается при помощи неживых, технических устройств и потому человек, предпочитающий коммуникацию с компьютером общению с живым собеседником, не может по-настоящему любить жизнь. Вторая из них связана с тем, что чуть ли не вся цифровая реальность состоит из симулякров – подмен, выдающих себя за действительность, и соблазняющих предпочитать себя действительности (Ж. Бодрийяр). Так, человек, увле-

ченный компьютерной игрой, вместо того чтобы решать реальные жизненные проблемы, например, поужинать, может предпочесть этот прием пищи, т. е. удовлетворение подлинно природной потребности, продлению своего участия в игровой коммуникации с компьютером. И это решение свидетельствует об отсутствии у него подлинной любви к жизни.

Для человека взаимодействие с цифровой реальностью бывает очень увлекательным (участие в компьютерных играх, переписка в социальных сетях, просмотр лент новостей и мемов). Потому ему сложно ограничивать временной промежуток этого взаимодействия несколькими часами в день и он способен, почти не замечая того, потратить на это занятие чуть ли не весь свой досуг. А потом страдать от того, что его жизнь однообразна, от того, что у него не хватает времени на своевременное выполнение по-настоящему важных дел. Как же современному человеку обеспечить эффективный самоконтроль ежедневного времени пребывания в цифровой реальности? Как видится, для этого нужно сочетание философского аргумента в пользу необходимости такого самоконтроля при помощи соответствующих компьютерных программ. Думаю, можно ориентироваться на утверждение Ницше, согласно которому достоин уважения и свободы только тот человек, который может дать самому себе закон и стать судьёй и палачом своего закона [7, с. 65], т. е. вводить, осуществлять самоконтроль и наказывать себя за поступки, несовместимые с этим самоконтролем. Уже разработаны компьютерные программы, препятствующие неограниченному взаимодействию человека с цифровой реальностью и этим помогающие ему осуществлять самоконтроль, в частности, проводить досуг за просмотром ленты Tik Tok не дольше им самим установленного временного интервала.

### **Вторая философская основа**

Второй философской основой цифровой гигиены жизни, как видится, является следующее утверждение: человек, стремящийся научиться любить свою жизнь, может добиться этого, лишь воспитывая в себе всё большую любовь к живым существам. На этот вывод, как представляется, наводит рефлексия над размышлениями Фромма о подлинной любви к жизни – биофилии и тремя чертами характера, препятствующими её развитию.

Во-первых, человек – биофил любит все живые существа в равной степени. Печально, когда в человеке любовь к себе гипертрофируется, превращаясь в себялюбие (нарциссизм), тогда для него объектом любви становится только он сам и то, что ему самому ценно [10, с. 249, 251, 462]. Так как в жизни человека-нарцисса присутствуют и другие люди, нередко уязвляющие его себялюбие, он не может по-настоящему любить свою жизнь.

Во-вторых, человеку-биофилу присуще уважением ко всем живым существам, а потому он терпим к их проявлениям свободы. Если

же человеку свойственна нетерпимость к инаковости, свобода других живых существ у него вызывают негативные эмоции, вплоть до разрушительной агрессии (деструктивности) [10, с. 230–231, 462]. Человеку невозможно любить свою жизнь, если разнообразие и изменчивость живых существ, с которыми он постоянно взаимодействует, вызывает у него разрушительную агрессию.

В-третьих, для человека-биофила характерно принятие жизни как потока перемен, участие в котором рискованно, так как предполагает выборы между ценностными установками. Развитию биофилии в человеке препятствуют инфантильность, стремление уберечь себя от рисков и снять с себя ответственность (путём установления и поддержания симбиотических связей, не важно, с чем – с семьей, с религией, с нацией, с государством) [10, с. 290–293, 462–463]. Насколько инфантильный человек страшится и избегает ответственности и риска, неотделимых от жизни, настолько ему трудно полюбить свою жизнь.

Воспитание в себе любви ко всем живым существам, как видится, должно сочетать в себе как теоретический компонент (им может послужить согласие с этикой благоговения перед жизнью, разработанной Швейцером), так и практическую составляющую (введение в свою деятельность разных форм альтруистического поведения по отношению к живым существам). В основе этики благоговения перед жизнью лежат императивы отношения к жизни как к высшей ценности, миро- и жизнеутверждения, приоритета альтруизма над эгоизмом в мотивации поведения человека. Личностное самосовершенствование воспринимается Швейцером как процесс воспитания человеком у самого себя «постоянно углубляющегося благоговения перед жизнью» [11, с. 294, 451, 495]. Чем сильнее выражены в характере человека нарциссизм, деструктивность и тяготение к пребыванию в симбиотической связи, тем сложнее убедить его в необходимости любви ко всем живым существам и дольше будет длиться это самовоспитание. Думаю, практическая составляющая воспитания любви к жизни должна базироваться на обязательном периодическом участии в жизнеутверждении. Для этого участия сначала надо привить самому себе потребность в жизнеутверждении (в частности, посредством просмотра телепередач и фильмов о животных, посещения зоопарков, океанариумов, ботанических садов и т. п.). После этого уже можно будет самому начать практиковать жизнеутверждение (например, посредством ухода за комнатными растениями и домашними животными, участия в коллективных акциях сторонников защиты природы).

### **Третья философская основа**

Под третьей философской основой цифровой гигиены жизни, полагаю, следует понимать противодействие механизации человеческого мышления. Уже сейчас исследователи не без оснований допускают, что в недалеком будущем «все человеческое может быть отброшено... че-

ловек станет компьютероподобным зомби» [8, с. 44]. Можно констатировать, что победа цифровой революции породила растущую опасность исчезновения границы между человеком и машиной и она отражена в алгоритмизации и клипизации мышления людей, взаимодействующих с цифровой реальностью. Рассмотрим эти процессы подробнее.

Психологическая причина алгоритмизации мышления скрыта в том, что лень в той или иной степени присуща каждому человеку, а алгоритм услужливо предлагает уже готовое решение и тем самым позволяет лениться, ведь уже самому «думать не надо» [2, с. 6]. В цифровом обществе начала XXI в. уже господствуют алгоритмы, а неординарному человеку остается лишь индивидуальный бунт против своего превращения в робота-андроида в форме намеренно нелогичного поведения [2, с. 6].

Клипизация мышления является формой адаптации человеческой психики к необходимости воспринимать и перерабатывать огромный поток информации, обрушивающийся на него при взаимодействии с цифровой реальностью. Результат такой адаптации двойственен. С одной стороны, клипизация мышления развивает навыки фрагментирования информации и переключения «между простыми действиями и часто повторяющимися, не требующими большой концентрации внимания» [4, с. 68]. С другой стороны, под влиянием клипизации происходит «регресс в мышлении», потому что человек привыкает отдавать приоритет отрывочной информации, данной в ощущениях [12, с. 257]. Люди с клиповым сознанием умеют плохо анализировать, испытывают трудности с усвоением значительного объема знаний, воспринимают мир фрагментировано, не склонны к чувствам сопереживания и ответственности [4, с. 68–69]. Психологически клиповое мышление очень похоже на функционирование искусственного интеллекта, только искусственный интеллект гораздо эффективнее.

Современному человеку надо осознанно противостоять процессам алгоритмизации и клипизации мышления. При этом, полагаю, оправданно исходить из концепции человека, предложенной Ф. Гиренком. Согласно ей, важнейшая часть человеческой сущности – это не разум, а способность к сотворению мнимостей – всего ранее не бывшего и имеющее бытие в человеческой психике содержания духовной культуры (грёз, изображений, символов и т. д.) [2, с. 26, 37]. Этих мнимостей за всю историю человечества было создано очень много, причём на любые вкусы и ценностные ориентации. Их носителями являются одни из самых распространенных культурных артефактов, возникшие задолго до цифровой революции, – книги на бумажных носителях. Полагаю, что приучение к ежедневному чтению книг на бумажных носителях – это оптимальный способ противодействия алгоритмизации мышления, так как сюжеты книг нелинейны и сложны, поэтому помогает бороться с леностью мышления, а их бумажный формат побуждает жить в природном, а не в цифровом мире. Полезно такое чтение и как средство устранения клипизации мышления, ведь содержание книг разделено на столь большие блоки текста, что для их связ-

ного понимания придется развивать навыки цельного, а не фрагментарного восприятия, получения выводов на основании результатов анализа, а не вследствие нерелексивного восприятия.

### **Заключение**

Человек, живущий после цифровой революции, по-прежнему стоит перед важнейшим философским вопросом – «стоит ли тебе продолжать жить?». Очевидно, что теоретическое обоснование любви к жизни должно быть дополнено практикой любви к жизни. Помочь человеку в этом должно следование гигиене жизни. Но так как цифровая революция внесла в жизнь человека существенные коррективы, то теперь нужно разрабатывать не просто гигиену жизни, а цифровую гигиену жизни. У цифровой гигиены жизни есть три философских основы. Каждое из них имеет как теоретическое обоснование, так и практическую применимость. Первая из них такова: цифровая реальность должна быть менее ценной, чем природный мир. В соответствии со второй из них человек, стремящийся научиться любить свою жизнь, может добиться этого, лишь воспитывая в себе всё большую любовь к живым существам. Под третьей из них понимается противодействие тенденции механизации человеческого мышления. Практические рекомендации по осуществлению цифровой гигиены взаимосвязаны с её философскими основами: без первых современному человеку не ясно, как следовать цифровой гигиене в своем повседневном поведении, вторые призваны убедить в том, что следовать ей надо для того, чтобы любить свою жизнь.

### **Список литературы**

1. Бухтияров И.В., Денисов Э.И., Еремин А.Л. Основы информационной гигиены: концепции и проблемы инноваций // Гигиена и санитария. 2014. № 4. С. 5–9.
2. Гиренок Ф.И. Введение в сингулярную философию. М.: Проспект, 2021. 304 с.
3. Камю А. Миф о Сизифе. Эссе об абсурде // Камю А. Миф о Сизифе; Бунтарь. Минск: Попурри, 1998. С. 13–142.
4. Купчинская М.А., Юдалевич Н.В. Клиповое мышление как феномен современного общества // Бизнес-образование в экономике знаний. 2010. № 3. С. 66–71.
5. Ницше Ф. Рождение трагедии // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. М.: Культурная революция, 2012. Т. 1/1. С. 7–143.
6. Ницше Ф. О пользе и вреде истории для жизни // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. М.: Культурная революция, 2014. Т. 1/2. С. 83–172.
7. Ницше Ф. Так говорил Заратустра. Книга для всех и ни для кого // Ницше Ф. Полн. собр. соч.: в 13 т. М.: Культурная революция, 2007. Т. 4. 432 с.
8. Смирнов К.С. Антропологический кризис в эпоху неототалитаризма // Вестник Волгоградского университета. Серия 7. Философия. 2008. № 2. С. 44–48.

9. Ушакова Е.С. Интернет-зависимость как проблема современного общества [Электронный ресурс] // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие». 2014. № 1. С. 44–51. URL:<http://humjournal.rzgm.ru/art&id=64> (дата обращения: 01.05.2021 г.)
10. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. Минск: Попурри, 1999. 624 с.
11. Швейцер А. Культура и этика // Швейцер А. Упадок и возрождение культуры. Избранное. М.: Прометей, 1993. С. 287–506.
12. Шеметова Т.М. Клиповое интернет-сознание как тип пралогического мышления // Вестник Нижегородского университета им Н.И. Лобачевского. 2013. № 4. С. 254–259.

## **PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS OF THE DIGITAL HYGIENE OF LIFE**

**V.V. Bulanov**

Tver State Medical University, Tver,

The author of the article claims that the question of A. Camus whether a human life is worth living, has not yet found a convincing answer, because it cannot be answered purely theoretically. According to the author of the article, it is necessary not only to justify the need for love of life, but also to learn how to practice it. He believes that the practice of loving life involves following the hygiene of life. Being in a digital reality greatly affects a person's life. Therefore, a person, who is often present in a digital reality, should follow the digital hygiene of life. Digital hygiene of life cannot be reduced to the implementation of a number of recommendations, because their application must be stimulated by convincing motives. These motives, according to the author of the article, are the philosophical foundations of digital hygiene of life. They represent the acceptance of three interrelated statements: the natural world is more valuable than digital reality, it should cultivate an increasing love for living beings, and it should resist the mechanization of human thinking.

**Keywords:** *algorithmization of thinking, bioophilia, awe before life, love of life, clipization of thinking, digital hygiene of life, digital reality.*

*Об авторе:*

БУЛАНОВ Владимир Владимирович – доктор философских наук, доцент, доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО «Тверской государственной медицинской университет», г. Тверь. E-mail: [althotas3111978@mail.ru](mailto:althotas3111978@mail.ru)

*Author information:*

BULANOV Vladimir Vladimirovich – PhD, Assoc. Prof., Assoc. Prof. of the Dept Philosophy and Psychology with courses of Bioethics and History of Russia, Tver State Medical University, Tver. E-mail: [althotas3111978@mail.ru](mailto:althotas3111978@mail.ru)