
А. В. ГАСИЛИН

МИНИМАЛИЗМ КАК ЭТИКА ЦИФРОВОЙ КУЛЬТУРЫ*

Объектом данного исследования являются антропологические трансформации в условиях сетевых медиа, предметом – этика сетевого взаимодействия, утверждаемая в рамках интернет-движения американских блогеров-минималистов. На материале действующих сетевых ресурсов лидеров данного движения выделяются основные этические императивы минимализма, имплицитно содержащие критику традиционной сетевой культуры. Анализ данных ресурсов выявляет такие базовые принципы минимализма, как принцип осознанности и принцип экономии внимания. В статье рассматривается взаимосвязь данных принципов с дзен-буддистскими концепциями субъективного действия, аналитикой Dasein М. Хайдеггера, а также критикой общества потребления, сложившейся в рамках неомарксизма. Исследование позволяет выявить следующие тенденции современной сетевой культуры: 1) возрастающую потребность в осознанности в ходе сетевой коммуникации; 2) тенденцию к оптимизации информационных потоков; 3) критику неконтролируемого потребления информации в форме этического императива.

Ключевые слова: минимализм, марксизм, этика, цифровые медиа, цифровая культура, культура потребления, антиконсюмеризм, Интернет, дзен-буддизм, М. Хайдеггер, Г. Маркузе.

The object of the research is different kinds of anthropological transformations in terms of digital media. The subject is the ethics of network communication, established by network society of American bloggers-minimalists. Based on the materials of actual Internet resources of the leaders of this movement one can define the main ethical imperatives of minimalism implicitly consisting the critics of the traditional digital culture. The analysis of these resources identifies such basic principles of minimalism as the principle of awareness and principle of attention economics. The article considers the interaction of the principles with Zen-Buddhist conception of subjective action,

* Статья подготовлена при поддержке РФФ (грант № 17-18-01620).

Dasein-analysis of M. Heidegger and critics of consumer society within neo-Marxism. The research helps to identify the following trends of modern digital culture: 1) growing demand for the awareness in the process of Internet communication; 2) general tendency to the optimization of informational flows; 3) critics of uncontrolled consumption of information in the form of ethical imperative.

Keywords: *minimalism, Marxism, ethics, digital media, digital culture, culture of consumption, anti-consumerism, Internet, Zen-Buddhism, Heidegger, Marcuse.*

Введение

Находясь на позициях технологического оптимизма, трудно избежать ассоциации нынешнего стремительного развития цифровой культуры с утратившей валидность концепцией прогресса. Провозвестники четвертой технологической революции увлеченно рисуют утопические картины технократического Эдема, игнорируя тот факт, что любая культурная акселерация имеет свою теневую сторону. Примером могут служить экологические издержки второй промышленной революции, сыгравшие не последнюю роль в отказе развитых стран от индустриальной экономики и переориентации на так называемую экономику знаний. Было бы крайне наивно предполагать, что третья промышленная революция, если считать таковой эксплозивное развитие цифровых технологий, сможет избежать подобных издержек.

Если стремительный скачок промышленного производства в начале XX в. отразился на состоянии окружающей среды, то текущие изменения, по видимости, касаются самого человека: его жизненных ритмов, паттернов восприятия, моделей поведения, коммуникативных привычек и пр. Постоянно растущие потоки информации, с которыми ежедневно сталкивается рядовой пользователь цифровых медиа, являются одной из основных причин значительного увеличения доли диагнозов синдрома дефицита внимания (СДВГ) у детей и взрослых. Согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний в США (CDC), в промежуток между 2003 и 2011 гг. количество детей в возрасте от 4 до 17 лет с диагнозом СДВГ возросло на 42 % [Trends...]. В то же время среди студентов европейских и американских вузов в последние годы

наблюдается серьезное увеличение спроса на риталин и аддерол – фармакологические препараты, предназначенные для лечения СДВГ и улучшения способности к концентрации. Согласно данным Международного комитета по контролю над наркотиками (INCB), в 2013 г. общемировое потребление этих препаратов увеличилось на 66 % относительно 2012 г., составив в общей сложности свыше 2,4 млн доз указанных препаратов [Narcotics... 2015]. Конечно, указанные тенденции не являются исключительно следствием интенсивного развития цифровой культуры, но данная культура, по всей видимости, играет в этом процессе отнюдь не последнюю роль, учитывая повсеместное распространение мобильных средств связи и постепенное снижение возраста их пользователей.

Постоянно возрастающая сложность информационной среды диктует выбор между двумя диаметрально противоположными стратегиями адаптации: 1) первая предполагает постепенную адаптацию пользователей к возрастающим скоростям обмена информацией и увеличению ее комплексности; 2) вторая направлена на адаптацию технических средств под естественные ритмы и анатомические особенности человека. Одним из многочисленных проявлений последней является особая информационная этика, сложившаяся в рамках сетевой субкультуры американских блогеров-минималистов.

Этический минимализм – явление сравнительно новое, хотя в его основе лежит проповедь простоты, известная еще со времен стоиков и воплощенная в самых разных формах дискурса – от проповедей первых христианских анахоретов до концепции опрощения Льва Толстого. Новизна этического минимализма отнюдь не в теоретических основаниях утверждаемых им жизненных стратегий, а в конкретных способах их реализации в рамках цифровой культуры.

Будучи специфическим продуктом собственно интернет-среды, минимализм возник в самом начале XXI в. как особое направление блог-культуры, объединившее тысячи пользователей англоязычного сегмента Сети – в основном Соединенных Штатов и Австралии. Идеологическая составляющая течения – продукт сетевого творчества неофициальных «апостолов» движения, традиционно представленный в формате блогов. Один из старейших и наиболее авторитетных сетевых ресурсов этого движения – блог «Zen Habits»,

принадлежащий 44-летнему писателю Лео Бабауте (Leo Babauta). В 2005 г. он дважды попадал в топ-25 американских блогов по версии журнала «Time», имея среднее число подписчиков свыше 200 тыс. За десять последующих лет его аудитория увеличилась в 10 раз, и на данный момент (июль 2017 г.) составляет около двух миллионов пользователей.

Еще один минималистский сетевой проект – «The Minimalists», совместное детище писателей Джошуа Мильберна (Joshua Millburn) и Райана Никодемуса (Ryan Nicodemus). Пожалуй, это самый успешный сетевой проект минималистов: его аудитория перевалила за 20 миллионов пользователей [Millburn, Nicodemus. About...].

Будучи наиболее популярными и резонансными проектами в рамках этического минимализма, эти два блога дают достаточно полное представление о его идеологии и утверждаемых им способах существования в цифровой среде. Мы не ставим перед собой задачи подробно рассмотреть систему ценностей минимализма, а сосредоточимся лишь на конкретных стратегиях взаимодействия с цифровыми медиа, сложившихся в рамках этого течения.

Этика осознанности

Минимализм как стиль жизни немало позаимствовал у минимализма как эстетической позиции: в его основе лежит тяга к простым формам, культ чистоты и равновесия. Белый фон, крупный черный шрифт, полное отсутствие изображений – будь то рекламные блоки, ссылки на потоковое видео, сопутствующие иллюстрации или графические элементы интерфейса – «Zen Habits» имитирует аналоговую монохромность бумажного листа: каждая его страница содержит минимум хорошо структурированного текста, дополненного аскетичной, но удобной системой навигации. За лаконичной эстетикой «Zen Habits», выгодно контрастирующей с разнузданной пестротой большинства сайтов и блогов, стоит хорошо различимая этическая позиция, которую можно охарактеризовать как *императив осознанности*. Привычке к свободному нерелексивному скольжению по каскаде ссылок, задающемуся не столько интенцией пользователя, сколько самой структурой гипертекстуальной сети, этот императив противопоставляет особую экологию сетевой навигации, в рамках которой всякая избыточность

представляется *информационным шумом*, подлежащим выявлению, купированию и устранению. Ускоренному взаимодействию между узлами сети и лавинообразному увеличению сложности минимализм противопоставляет сознательное снижение емкости информационных потоков, замедление темпа обработки входящих данных и учреждение различных фильтров. «Всегда помни – способность к концентрации определяет твою реальность, – цитирует Лео Бабаута магистра Йоду из “Звездных Войн”. – Концентрация при использовании Интернета формирует твой сетевой опыт» [Babauta. The Magical...].

Новую сетевую экологию, утверждаемую минимализмом, можно сравнить с современной культурой здорового питания: если последняя пропагандирует строгий отбор продуктов для ежедневного меню, внимательное отношение к самому процессу принятия пищи, в частности, чуткое восприятие вкуса и медленный темп поглощения, то первая предполагает, что информация, будучи пищей неорганической, также должна быть тщательно отобрана и усвоена в неспешном, комфортном для пользователя ритме. Бесконтрольному, самостийному саморазворачиванию медийной «Матрицы», темп которого задают не жизненные потребности пользователей, а постоянно растущие мощности и возможности технических средств, Бабаута противопоставляет особый стиль сетевой жизни, утверждающий в качестве базовой ценности медиа отнюдь не саму информацию, а осознанность, обеспечивающую автономность пользователя и полный контроль над инфопотоками. Пошаговому формированию такого стиля жизни и посвящен блог «Zen Habits».

Отметим, что этика осознанности выходит далеко за рамки сетевой активности и является заметной тенденцией в странах западного мира. В американском обществе практика осознанности, как правило, ассоциируется с высоким уровнем концентрации, трансподобными состояниями диссоциации и различными техниками расслабления, имеющими ценность с терапевтической точки зрения [Varela *et al.* 1993]. Для Бабауты характерно более глубокое понимание феномена осознанности, заимствованное им из дзен-буддизма. В частности, многие положения, представленные в «Zen Habits», перекликаются с базовыми принципами дзен-буддистской школы Сото, имеющей официальное представительство в США.

В 1971 г. японский дзен-проповедник Сюнрю Судзуки основал в Сан-Франциско дзен-буддистский горный центр Тассахара [Principles...]. Во время своего проживания в Сан-Франциско Бабаута не раз посещал этот центр, о чем свидетельствуют записи в его блоге [Babauta. Zen...].

В дзен-буддизме требование осознанного существования связано с переживанием чистой феноменальности бытия – дологической «Таковости» (санскр. «татхата»). Известный буддолог и популяризатор дзен-буддизма Дайсэцу Тэйтаро Судзуки описывает Таковость как *«нечто единое, нечто независимое от появления и исчезновения, постоянно пребывающее превыше измерений, отделений и разделений, совершенно единственное, не несущее следов сознательных усилий»* [Судзуки 2005: 108]. Нацеленность дзен-буддистских практик на переживание Такоivosti отчасти созвучно хайдеггеровскому вопрошанию о сущности Бытия, из которого вырастает его понятие вот-бытия (Dasein), элиминирующего субъект-объектную оппозицию в чистом феноменальном бытовании, противопоставленном обыденной бессознательной погруженности в череду событий благодаря пристальному вниманию к наличному бытию и заботливой захваченности его смыслом. Хотя в блоге «Zen Habits» отсутствуют глубинные философские выкладки на тему осознанности, противопоставление «дзен-привычек» обыденному неосознанному существованию вполне созвучно хайдеггеровской риторике «подлинного бытия самости», противопоставленного безличной публичности das Man. Сравним следующий пассаж из «Бытия и Времени»: *«В использовании публичных транспортных средств, в применении публичной информационной системы (газета) всякий другой подобен другому <...> В этой незаметности и неустранимости люди (das Man) развертывают свою собственную диктатуру»* [Хайдеггер 1997: 126], – со следующим фрагментом из блога Бабауты: *«Я не осуждаю людей, которые любят делиться фотографиями в Instagram – я хорошо понимаю их потребность. Нам всем нравится делиться картинками чудесных поездов, забавных животных, экзотической еды и пр. Но давайте задумаемся, откуда исходит эта потребность, и нельзя ли привнести в этот процесс больше осознанности?»* [Babauta. The Mindfulness...]

Императив осознанности противопоставляется здесь той самой «диктатуре *das Map*», о которой говорит Хайдеггер: осмысленность обыденной социальной практики ставится под сомнение; в конце концов, автор приходит к довольно ригористичному выводу: *«Мы можем наслаждаться моментом, не делаясь своими впечатлениями. Мы можем высоко ценить его красоту, не предлагая другим тоже это делать. Можно увидеть какую-то неполноту в чистом переживании момента, но это не так. В действительности это переживание вполне самодостаточно»* [Vaubaut. The Mindfulness...]

Таким образом, осознанность для Лео Бабауты выступает способом преодоления репрессивной социальности, открытия в персональном переживании самодостаточности текущего момента.

Персоналистический аспект минималистической этики осознанности обнаруживается и в самом формате «*Zen Habits*» – единого авторского онлайн-дневника с открытым доступом. Для Бабауты его сетевой проект – не только способ популяризации идей по осознанному существованию, ответственному потреблению и оптимизации жизненного пространства, но и своеобразный «бортовой журнал» практик самосовершенствования. Возможно, именно высокая степень персонализации «*Zen Habits*» и является ключевым фактором его высокой популярности. Обращенный к потенциально безграничной аудитории, блог минималиста выступает и систематизированной во времени, и локализованной в сетевом пространстве практикой самоописания, одновременно носящей черты исповеди, свидетельства, духовного упражнения и призыва к действию.

В то же время в своем призыве к кардинальной оптимизации сетевой активности Бабаута далек от аскетизма: минималистическая операция ограничения не имеет целью исключить любые проявления «суетного мира», речь идет только об оптимизации сетевых практик через своеобразную переоценку ценностей, лежащих в основе информационного общества. С другой стороны, минималистская этика осознанности далека и от экологического консерватизма, свойственного многим защитникам окружающей среды. Она видит в цифровой культуре высокий потенциал оптимизации, позволяющий, к примеру, значительно сократить, а в перспективе –

полностью исключить оборот бумажной документации, существенно упростить хранение и использование продуктов культуры (книг, музыки, изображений, фильмов и т. д.) за счет их переноса на цифровые носители. Впрочем, в отличие от сторонников тотальной «дигитализации» действительности минималисты видят в цифровой культуре и серьезные риски.

К примеру, сервисы мгновенных сообщений, включая электронную почту, являются, с точки зрения Бабауты, несомненным шагом вперед с позиции оптимизации, если сравнивать их с аналоговыми средствами связи. Но существенное ускорение доставки сообщений, сделавшее любого пользователя – вне зависимости от его географической локации – потенциально доступным в течение считанных секунд, привело к тому, что современные мессенджеры (включая традиционную электронную почту) способствуют неконтролируемому разрастанию информационного потока между участниками сети, занимающему благодаря повсеместной экспансии мобильных средств связи значительную часть пользовательского времени. В отличие от коммуникационных средств аналоговой эпохи, электронные сообщения требуют от пользователя мгновенной реакции, инфизируя своим присутствием каждый момент жизни. В результате изначально полезный инструмент превращается в средство информационного террора, ввергающее пользователя в состояние латентного ожидания входящих сообщений.

Желая примирить между собой выгоды и риски электронных средств связи, Бабаута предлагает изменить навязанный техникой ритм взаимодействия. Речь идет о своего рода гигиене цифровых медиа, исключающей из окружающей среды все источники информационного шума: *«Пытайтесь время от времени выявлять источники, приносящие шум в вашу жизнь. Можете даже составить что-то вроде списка того, что отвлекает вас или заставляет нервничать. Чтобы достичь внутреннего равновесия, нужно избавиться от большинства вещей, присутствующих в этом списке»* [Babauta. Filter...].

Итак, для Бабауты осознанность выступает основным условием упорядочивания, позволяющим произвольно модифицировать свои цифровые привычки, не поддаваясь тому, что М. Маклюэн описал как нарциссическую очарованность медиа [Маклюэн 2003: 50–57].

В то же время через такие ресурсы, как «Zen Habits», сами медиа способствуют распространению практик осознанности, и, судя по их популярности, минималистские технологии борьбы с синдромом дефицита внимания весьма востребованы: несмотря на крайне редкое обновление, блог Бабауты продолжает оставаться одним из самых посещаемых ресурсов американского сегмента Сети [Sculte 2015].

Экономика внимания

«Пришло время сделать выбор между сознанием и коматозным состоянием, между жизнью, наполненной смыслом, и зомбиобразным существованием на автопилоте, нечувствительным к потенциалу, скрытому в окружающем нас мире, скрытому в каждом из нас. Время сделать окончательный выбор, и это не то решение, которое дается легко. <...> Это твой последний шанс. После этого не будет пути назад. Если возьмешь синюю таблетку – история закончится, ты проснешься в своей кровати и будешь верить во что захочешь. Если возьмешь красную – окажешься в Стране Чудес, и я покажу тебе, как далеко ведет кроличья нора» [Millburn, Nicodemus. Take...].

Этот патетический фрагмент, отсылающий к знаменитому диалогу Морфеуса и Нео из фильма «Матрица», несмотря на скрытую иронию, выдает серьезные претензии проекта «The Minimalists». Если Лео Бабаута делает ставку на сознательное замедление и разряжение информационного потока, то Джошуа Мильберн и Райан Никодемус склонны рассматривать минимализм как особую неконформистскую стратегию, противопоставленную инертному существованию в рамках господствующей культуры потребления. В своем критическом взгляде на нынешнее состояние цифровой культуры минималисты опираются на современную критику общества потребления, характерную для идеологов антиконсюмеризма и энафизма [Naish 2008]. В случае цифровых медиа минималисты порою даже более радикальны, чем политические активисты левого спектра.

Характерный пример такого радикализма – призыв к полному отказу от домашнего Интернета в пользу публичных точек доступа. По мнению Мильберна и Никодемуса, это довольно искусственное

ограничение сулит пользователю сразу несколько выгод, позволяя: 1) оптимизировать ежемесячные расходы; 2) преодолеть интернет-зависимость; 3) значительно повысить эффективность использования Сети; 4) освободить время для творчества, физической активности, очного общения и пр.; 5) физически разделить социальное (Интернет) и приватное (личный компьютер) пространства, привязав различные типы деятельности к разным локациям.

Минималисты признают, что подобный отказ является радикальной мерой, требующей значительных волевых вложений, но в случае успешной реализации позволяющей высвободить значительное количество временных ресурсов. Главное, что технически это требование вполне достижимо, – авторы блога испытали это на собственном опыте. Реальные потребности в сетевой активности, возникающие в течение дня, минималисты фиксируют в виде специального списка задач, позволяющего избежать лишних временных потерь при попадании в зону бесплатного Интернета. Таким образом, основная выгода от этого радикального шага состоит в превращении сетевой активности в абсолютно целенаправленное предприятие: «Теперь, когда я выхожу в Интернет, – говорит Никодемус, – у меня есть цель. Он превратился в полезный инструмент, обогащающий мою жизнь» [Millburn, Nicodemus. Killing...]. Таков характерный пример утверждаемой ресурсом «The Minimalists» *экономики внимания*.

Многолетний опыт работы в бизнесе дал Мильберну и Никодемусу понимание, что главный ресурс, с которыми работают современные медиа, – отнюдь не информация, а *внимание* пользователей. Именно внимание покупается бесчисленными развлекательными порталами, новостными сайтами, социальными сетями. Внимание – главная разменная монета цифровой культуры: деньги, слава и власть являются лишь превращенными формами этого базового медиаресурса. Поэтому одной из ценнейших наук в рамках цифровой культуры выступает *экономика внимания*, требующая от пользователя глобального пересмотра собственной стратегии в качестве экономического субъекта и радикальной трансформации существующих экономических отношений.

В стратегии минималистов легко увидеть рецепцию «Великого отказа» Герберта Маркузе. Сравним приведенный выше рецепт

минималистов со следующим фрагментом из «Одномерного человека»: *«Простое отсутствие всех рекламных и всех независимых средств информации и развлечения погрузило бы человека в болезненный вакуум, лишаяющий его возможности удивляться и думать, узнавать себя (или скорее отрицательное в себе) и свое общество. Лишенный своих ложных отцов, вождей, друзей и представителей, он должен был бы учить заново эту азбуку. Но слова и предложения, которые он сможет построить, могут получиться совершенно иными»* [Маркузе 2003: 505].

Причем если у Г. Маркузе речь идет о воображаемом и маловероятном событии, то минималисты, будучи скорее практиками, нежели теоретиками, предлагают конкретные способы для воплощения его в реальность. Здесь Дж. Мильберн и Р. Никодемус неожиданно оказываются ближе к К. Марксу, чем авторитетный представитель Франкфуртской школы, так как их деятельность гораздо больше направлена на *изменение* мира, нежели на его *объяснение*. Разумеется, это не позволяет говорить о наличии какой-то генетической связи между минимализмом и марксизмом, но, учитывая многолетний кризис последнего и растущую популярность первого, подобный медийный радикализм может со временем вылиться в нечто большее, чем экстравагантный жест в рамках локальной сетевой субкультуры.

Заключение

Императив осознанности и экономика внимания – это лишь два аспекта масштабной программы оптимизации, затеянной американскими блогерами-минималистами. Данная программа затрагивает отнюдь не только привычные способы взаимодействия с цифровыми медиа, но и все значимые области жизни – начиная от потребительской культуры и заканчивая творческой активностью. Хотя на первый взгляд эта программа может показаться реакционной, даже консервативной в отношении интенсивно развивающейся сетевой культуры, в действительности ее основная цель отнюдь не в утверждении традиционных ценностей в противовес ценностям информационной культуры, и уж тем более не в торможении развития технологий. Минимализм нацелен на максимальную оптимизацию жизненного пространства. Но при этом речь идет не об оп-

тимизации ради увеличения продуктивности, а об оптимизации как особой практике себя (в фукианском понимании). В центр этой практики ставится императив свободы: свободы от доминирующих социальных тенденций, деструктивных привычек, избыточной информации и фетишей, порождаемых цифровой культурой, свободы от мифа о беспредельных возможностях и безмерном богатстве выбора, свободы от образа себя, сконструированного собственным социальным окружением.

Минимализм выступает в некотором смысле школой социального хакерства, в которой критика общества потребления является только первым этапом «перепрошивки» собственной социальной программы, предполагающей полный пересмотр ценностных основ, паттернов поведения, повседневных привычек и стратегий коммуникации. Школа эта находится в самом начале своего развития, но ее растущая популярность уже маркирует важные тенденции в современной цифровой культуре, обнаруживающей потребность в большем уровне осознанности и саморефлексии.

Литература

Маклюэн М. Понимание медиа: Внешние расширения человека. М. : Канон-пресс, Кучково поле, 2003.

Маркузе Г. Одномерный человек // Эрос и цивилизация. Одномерный человек: Исследование идеологии развитого индустриального общества. М. : АСТ, 2003.

Судзуки Д. Т. Очерки о дзен-буддизме. Ч. 3. СПб. : Наука, 2005.

Хайдеггер М. Бытие и время. М. : Ad Marginem, 1997.

Babauta L. Filter Out the Noise [Электронный ресурс]. URL: www.zenhabits.net/noise/ (дата обращения: 09.09.2017).

Babauta L. The Magical Power of Focus [Электронный ресурс]. URL: www.zenhabits.net/the-magical-power-of-focus/ (дата обращения: 09.09.2017).

Babauta L. The Mindfulness of Social Photo Sharing [Электронный ресурс]. URL: www.zenhabits.net/instashare/ (дата обращения: 09.09.2017).

Babauta L. Zen Mountain: Leave It All Behind [Электронный ресурс]. URL: www.zenhabits.net/retreat/ (дата обращения: 09.09.2017).

Millburn J., Nicodemus R. About Joshua & Ryan [Электронный ресурс]. URL: www.theminimalists.com/about/ (дата обращения: 09.09.2017).

Millburn J., Nicodemus R. Killing Home Internet Is the Most Productive Thing I've Ever Done [Электронный ресурс]. URL: www.theminimalists.com/internet/ (дата обращения: 09.09.2017).

Millburn J., Nicodemus R. Take the Red Pill: Embrace Minimalism [Электронный ресурс]. URL: www.theminimalists.com/redpill/ (дата обращения: 09.09.2017).

Narcotics Monitoring Board Reports 66 % Increase in Global Consumption of Methylphenidate // The Pharmaceutical Journal. 2015. Vol. 294. 14 March [Электронный ресурс]. URL: www.pharmaceutical-journal.com/news-and-analysis/news-in-brief/narcotics-monitoring-board-reports-66-increase-in-global-consumption-of-methylphenidate/20068042.article (дата обращения: 09.09.2017).

Naish J. Enough: Breaking Free from the World of More. London : Hodder & Stoughton, 2008.

Principles & Governance // San Francisco Zen Center [Электронный ресурс]. URL: www.sfzc.org/about-zen-center/principles-governance/lineage (дата обращения: 09.09.2017).

Sculte B. From Overweight and Unhappy to Awesome Internet Guru // The Washington Post. 2015. 31 March [Электронный ресурс]. URL: www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/03/31/from-fat-and-lazy-to-awesome-internet-guru-heres-how-leo-batauta-did-it/?utm_term=.b403d16abdde (дата обращения: 09.09.2017).

Trends in the Parent-Report of Health Care Provider-Diagnosis and Medication Treatment for ADHD: United States, 2003–2011 // Centers for Disease Control and Prevention [Электронный ресурс]. URL: www.cdc.gov/ncbddd/adhd/features/key-findings-adhd72013.html (дата обращения: 09.09.2017).

Varela F., Thompson E., Rosch E. The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience. Massachusetts : MIT Press, 1993.