

Ведь мы в последнюю очередь чувствуем благодарность за то, что вообще родились на свет, не так ли? А могли бы и не родиться. Могли бы. Но родились.

*Дуглас Хардинг*

Невыносимой реальность делает ошибочное убеждение, что ее можно исправить.

*Шарлотта Йоко Бек*



# Содержание

<i>Введение. Когда-нибудь мы все умрем.....</i>	9
<b>Часть I. Наш выбор – делать выбор.....</b>	21
1. Ограниченностъ как данность .....	23
2. Ловушка эффективности.....	43
3. Лицом к лицу с конечностью.....	63
4. Учимся прокрастинировать .....	77
5. Проблема арбуза .....	95
6. Внутренний прерыватель.....	107
<b>Часть II. По ту сторону контроля.....</b>	115
7. На самом деле у нас нет времени .....	117
8. Вы здесь .....	129
9. Открываем отдых заново .....	145
10. Спираль нетерпения .....	165
11. Остаться в автобусе .....	177
12. Одиночество цифрового кочевника .....	189
13. Терапия вселенской незначительности .....	207
14. Человеческая болезнь.....	219
<i>Послесловие. За гранью надежды .....</i>	233
<i>Приложение. 10 способов,</i> помогающих смириться с ограничениями.....	239
<i>Благодарности.....</i>	251
<i>Примечания .....</i>	255



## Введение

# Когда-нибудь мы все умрем

Средняя продолжительность человеческой жизни абсурдно, ужасающе, возмутительно мала. Для сравнения: первые современные люди появились на равнинах Африки по крайней мере 200 000 лет назад, и, по оценкам ученых, жизнь в той или иной форме просуществует еще около полутора миллиардов лет, пока усиливающийся жар Солнца не приговорит последний живой организм к смерти. Ну а лично вы? Если предположить, что вы доживете до 80, на вашу долю выпадет примерно 4000 недель жизни.

Конечно, может быть, вам повезет: доживете до 90, и тогда в вашем распоряжении будет 4700 недель. Может быть, вам *очень* повезет, как француженке Жанне Кальман, которая умерла в 1997 году, как считается, в возрасте 122 лет: самая старая долгожительница из всех известных в мире<sup>1</sup>. Кальман утверждала, что помнит свою встречу с Винсентом Ван Гогом — в основном ей запомнилось, что

от него несло спиртным, — и дожила при этом до рождения первого успешно клонированного животного, овечки Долли, в 1996 году. По прогнозам биологов, такая поразительная продолжительность жизни скоро станет обычным явлением<sup>2</sup>. Но даже на ее долю выпало всего лишь около 6400 недель.

Представляя ситуацию в таком устрашающем свете, мы с легкостью понимаем, почему философы, начиная с древних греков и заканчивая нашими современниками, считали краткость жизни главной бедой человеческого существования: нам даны умственные способности, чтобы строить бесконечно грандиозные планы, но почти не отпущенено времени на их воплощение. «Рождаемся мы так ненадолго и отведенное нам время пролетает так скоро, что, за исключением разве что немногих, мы уходим из жизни, еще не успев к ней как следует подготовиться»<sup>3</sup>, — сетовал римский философ Сенека в трактате «О скоротечности жизни». Получив в своих подсчетах эти 4000, я сначала чуть не упал в обморок, но, придя в себя, тут же принялся донимать друзей — просить их предположить (наобум, без каких-либо подсчетов в уме), на сколько недель жизни может рассчитывать среднестатистический человек. Одна моя знакомая назвала шестизначное число. Однако, как я не преминул ей сообщить, довольно скромное шестизначное число недель (310 000) — это средняя продолжительность существования всей человеческой цивилизации, начиная с шумеров из древней Месопотамии. За любой длительный период времени, как писал современный философ Томас Нагель, «мы все успеем умереть»<sup>4</sup>.

Из этого следует, что главной заботой каждого должен быть тайм-менеджмент в широком смысле этого слова. Получается, что тайм-менеджмент — это и есть жизнь.

Но сфера, обозначаемая сегодня этим словом (и еще более модным словцом «продуктивность»), крайне узка. Выполнять максимум рабочих задач в минимальный срок, расписать по секундам утренний ритуал, научиться готовить еду на всю неделю по воскресеньям — вот и все. Конечно, это важные вещи. Но не единственно важные. Мир полон чудес, но далеко не всякий гуру продуктивности осознает, что смысл нашей бешеной *деятельности*, возможно, в том, чтобы пережить побольше этих чудес. Похоже, мир катится в тартарары — наша общественная жизнь кажется безумной, а на планете все теплеет и теплеет. Но счастье тому, кто нашел систему тайм-менеджмента, которая позволяла бы эффективно общаться с собратьями, участвовать в общественной жизни или заботиться об окружающей среде. Казалось бы, хоть кто-то из авторов, пишущих о продуктивности, должен принимать всерьез сугубые факты о скротечности жизни, а не притворяться, что на них можно просто закрыть глаза. Но не тут-то было.

В этой книге сделана попытка восстановить равновесие: понять, сможем ли мы открыть (возможно, заново) способ восприятия времени, учитывающий нашу реальность — возмутительную быстротечность и те возможности, которые сулят нам наши 4000 недель.

## Жизнь на ленте конвейера

Едва ли сегодня нужно кому-то объяснять, что у нас мало времени. Переполненные ящики электронной почты и удлиняющиеся списки дел сняться нам в кошмарных снах; нас преследует чувство вины за то, что мы делаем слишком мало, или не делаем все одновременно, или за то и другое. (Откуда вы знаете, что люди настолько

заняты? Это как в анекдоте: «Как узнать о вегане, что он веган? Не волнуйтесь, он сам вам скажет.») Опросы стабильно показывают, что мы испытываем невиданную прежде нехватку времени<sup>5</sup>. Однако в 2013 году в одном исследовании голландских ученых было сделано забавное предположение: возможно, такие опросы преуменьшают масштабы эпидемии занятости, поскольку многие слишком заняты, чтобы участвовать в опросах<sup>6</sup>. В последнее время, с ростом гиг-экономики, чрезмерную загруженность переименовали в «умение крутиться», так что работа нон-стоп стала считаться не бременем, а бодрящим образом жизни, которым можно хвастаться в социальных сетях. При этом ничего не изменилось: у нас слишком много дел, которые мы упрямо пытаемся впихнуть в слишком тесные временные рамки, которые, к сожалению, не растягиваются.

Но загруженность — лишь вершина айсберга. И тем не менее занятость — это начало. Большинство жалоб, если не вникать в детали, сводится по сути к тому, что наше время ограничено. Почему мы непрестанно боремся с соблазнами соцсетей? Почему нас тревожит снижение способности концентрировать внимание, так что даже бывшие книжные черви не могут прочитать и абзаца, не хватаясь поминутно за телефон? Да потому, что эта ситуация демонстрирует наше неумение оптимально использовать отпущенное нам время, и без того ограниченное. (Вы бы меньше казнились из-за того, что убили утро, сидя в Facebook, если бы этих утр у вас было немерено.) А может быть, ваша проблема не в чрезмерной, а в недостаточной загруженности, в том, что вы томитесь на скучной работе или вообще сидите без работы. Такое положение дел кажется особенно мучительным из-за скоротечности жизни, из-за того, что вы *безвозвратно*

*тратите* свое драгоценное время совсем не на то, на что хотели бы. Даже худшие аспекты современности, такие как популяризация самых оголтелых политиков и блогеров в видеороликах на YouTube, можно, пусть косвенно, объяснить тем же основополагающим фактом скротечности жизни. Наше время и внимание настолько ограничены<sup>7</sup>, а потому ценные, что социальные сети делают все возможное, чтобы завладеть ими любым способом, — и именно поэтому, вместо того чтобы снабжать пользователей точной, но скучной информацией, они подсовывают нам материал, который гарантированно замусорит наш мозг.

Никуда не делись и вечные человеческие проблемы: кого взять в мужья или жены, завести ли детей, какую выбрать карьеру. Имей мы в запасе тысячи лет жизни, эти вопросы не стояли бы так остро: мы могли бы тратить десятилетия на то, чтобы испробовать разные варианты. К тому же наш список жалоб на время будет неполным без одного тревожного чувства, знакомого каждому человеку старше 30. Речь о том, что с возрастом нам начинает казаться, что течение времени ускоряется, постепенно набирает темп, а к 70–80 годам, как утверждают пожилые люди, месяцы начинают пролетать перед глазами словно минуты. Не правда ли, как это жестоко: наши 4000 недель не только постоянно идут на убыль; чем меньше времени остается у нас в запасе, тем быстрее мы его теряем.

И если наши отношения со временем всегда были сложными, то последние события сделали положение дел критическим. В 2020 году, во время изоляции из-за пандемии коронавируса, парализовавшей наш обычный распорядок дня, у многих появилось дезориентирующее чувство искаженного времени: казалось, что дни стремительно несутся один за другим и в то же время тянутся бесконечно долго. Восприятие времени разделило нас

даже больше, чем раньше: тем, у кого была работа, а дома маленькие дети, его катастрофически не хватало; неработающим и оказавшимся в бессрочном отпуске было некуда его девать. Люди стали работать в непривычные часы, перепутав день с ночью, — кто дома, согнувшись над мерцающими мониторами ноутбуков, кто, рискуя жизнью, в больницах и на складах почтовых заказов. Казалось, будущее отодвинулось на неопределенный срок и многие из нас застряли, как выразился один психиатр, в «новом бесконечном настоящем»<sup>8</sup> — тревожном подвешенном состоянии, заполненном блужданием в социальных сетях, случайными вызовами в Zoom и бессонницей. В таких условиях невозможно строить осмысленные планы и даже ясно представлять себе, что будет через неделю.

Все это особенно удручет, если вспомнить, что мы, как правило, очень плохо умеем управлять своим и без того ограниченным временем — настолько плохо, что попытки выжать из него максимум не просто безуспешны, но зачастую только усугубляют ситуацию. Вот уже много лет нас заваливают советами о том, как полностью оптимизировать свою жизнь: всем нам знакомы книги с названиями вроде «На пике возможностей», «Как работать по 4 часа в неделю» и «8 правил эффективности: Умнее, быстрее, лучше», а также сайты, полные лайфхаков по изъятию секунд из времени, которое занимают домашние дела. (Обратите внимание: само слово «лайфхак» предполагает, будто жизнь какой-то несовершенный механизм, который нужно модифицировать, чтобы он лучше работал.) Есть многочисленные приложения и устройства для того, чтобы максимально увеличить отдачу от рабочего дня, тренировок и даже сна; есть напитки, заменяющие прием пищи, вроде Soylent, чтобы не тратить время на еду. А в рекламе многих товаров и услуг (от кухонной техники до электрон-

ных платежных систем) упор делается в первую очередь на то, что они помогут вам достичь вожделенной цели — использовать свое время по максимуму.

Проблема не в том, что все эти приемы и товары бесполезны. Они как раз очень и очень полезны — в том смысле, что помогают вам делать больше, успевать проводить больше встреч, таскать детей на большее количество внешкольных занятий, приносить больше выгоды начальнику. Но, как ни парадоксально, вы ощущаете еще большую загруженность, тревогу, а в результате пустоту. Как отметил американский антрополог Эдвард Холл, время сегодня воспринимается как непрерывная лента конвейера, преподносящая нам новые задачи, как только мы расправляемся со старыми<sup>9</sup>. И чтобы повысить свою продуктивность, нужно сделать так, чтобы конвейер ускорился. Или же наконец сломался: нынче мы часто слышим, особенно от молодых людей, о всеобъемлющем, глубочайшем выгорании, из-за которого нет сил делать простейшие домашние дела. Это парализующее истощение свойственно целому поколению, которое социальный критик-миллениал Малcolm Харрис назвал «поколением тонко настроенных инструментов, с самого зачатия предназначенных для того, чтобы стать идеальными машинами для производства»<sup>10</sup>.

Такова неприглядная правда о времени, и в большинстве советов о том, как им управлять, она не учитывается. Время ведет себя как упрямый малыш: чем больше вы пытаетесь его контролировать и подчинять своим правилам, тем меньше оно поддается контролю. Вспомним технику, призванную помочь нам совладать со временем: согласно здравому смыслу, в мире посудомоечных машин, микроволновок и реактивных двигателей времени должно, по ощущениям, стать *больше* благодаря множеству высво-

божденных часов. Но реальный опыт людей совершенно не таков. Напротив, жизнь ускоряется, и люди становятся более нетерпеливыми. Почему-то двухминутное ожидание у микроволновки раздражает куда больше, чем двухчасовое у духовки, так же как 10 секунд ожидания медленно загружающейся странички в интернете испытывают наше терпение сильнее, чем три дня, необходимые, чтобы получить ту же информацию по почте.

Точно такая же разрушительная схема применима и ко многим нашим попыткам продуктивнее работать. Несколько лет назад, утопая в электронных письмах, я успешно внедрил систему под названием *Inbox Zero*, но вскоре понял, что чем эффективнее отвечаешь на электронные письма, тем больше их становится. Почувствовав, что из-за всей этой переписки моя загруженность только возросла, я купил книгу «Как привести дела в порядок», написанную гуру тайм-менеджмента Дэвидом Алленом. Меня соблазнили его слова о том, что можно иметь огромное количество дел, но все равно работать продуктивно и с «чистым сознанием» и что его система поможет достичь состояния, которое мастера боевых искусств называют «сознание как вода»<sup>11</sup>. Но глубинный смысл книги Аллена — что дел всегда будет слишком много — до меня не дошел, и вместо этого я попытался выполнить невозможное количество дел. На самом деле я действительно научился быстрее разгребать дела, но привело это лишь к тому, что каким-то магическим образом работы стало прибавляться. (В сущности, никакой магии здесь нет. Это простая психология плюс капитализм. Подробнее об этом позже.)

Не таким должно было быть наше будущее. В 1930 году экономист Джон Мейнард Кейнс в статье «Экономические возможности наших внуков» сделал знаменитый прогноз:

уже в XX веке благодаря росту доходов и техническому прогрессу наступит время, когда никому не придется работать больше 15 часов в неделю. Перед человеком возникнет новая сложность — заполнить чем-то новообретенное свободное время и не сойти при этом с ума. «Впервые со дня своего сотворения человек столкнется с реальной, всеобщей проблемой: как использовать свою свободу от насущных экономических нужд»<sup>12</sup>, — написал Кейнс. Но он ошибся. Оказывается, когда люди зарабатывают достаточно денег, чтобы удовлетворить свои потребности, они просто придумывают себе новые потребности и стремятся к новому уровню жизни. Им так и не удается «догнать соседа»: едва приблизившись к цели, они находят себе новых, более успешных «соседей» и теперь гонятся уже за ними. В результате они работают все больше и больше, пока загруженность не становится символом успеха. Хотя совершенно очевидно, что это абсурд: на протяжении почти всей истории человечества смысл богатства состоял как раз в том, чтобы *не работать*. Более того, деловитость состоятельных людей заразна: ведь для руководителей один из самых эффективных способов заработать побольше — сократить расходы и повысить производительность в своих компаниях и отраслях. А это бьет по подчиненным, вынужденным работать на износ, просто чтобы выжить.

## Заняты не тем

Но проблема коренится глубже — во внутреннем ощущении, которое трудно выразить словами: это чувство, что при всей своей бешеной активности даже богатые и знаменитые заняты не тем, чем надо. Мы смутно ощущаем, что есть на свете дела важные и осмыслиенные, пусть даже

точно не знаем, какие именно, — и вместо того, чтобы отдавать свое время именно им, мы делаем что-то не то. Наша жажда смысла выражается по-разному, например в желании посвятить себя некоей высшей цели, в интуитивном ощущении, что именно в данный исторический момент со всеми его кризисами и бедами мы можем делать нечто большее, чем просто зарабатывать и тратить деньги. Этим же стремлением к осмысленности объясняется наше тупое отчаяние от того, что мы вынуждены ежедневно работать и работать, что у нас нет времени на любимые занятия, даже на то, чтобы больше бывать с детьми, или на природе, или где угодно, только не в пробках по дороге на работу. Чарльз Айзенштайн, автор книг об экологии и духовном росте, вспоминает, что впервые ощутил эту общую «неправильность» в нашем обращении со временем еще в детстве, которое он провел в условиях материального благополучия Америки 1970-х:

*Я знал, что жизнь должна приносить большие радости, быть более полной, значимой, а мир на самом деле прекраснее, чем то, что мы видим. Мы не должны ненавидеть понедельники и жить ради выходных и отпуска. Нас не должны заставлять поднимать руку и спрашивать разрешения. Нас не должны держать в четырех стенах один солнечный день за другим<sup>13</sup>.*

И это чувство «неправильности» лишь усугубляется нашими попытками стать еще продуктивнее. Из-за них по-настоящему важные дела уходят все дальше, за линию горизонта. Мы только и стараемся «прорваться» через дела, «убрать их с дороги». Мысленно мы живем в будущем, только и думая о том, как доберемся наконец до «важного», и тревожась, что не справимся, что нам не хватит реши-

тельности или выносливости, чтобы выдержать темп нашей сегодняшней жизни. «Дух нашего времени — безрадостная срочность», — утверждает писательница Мэрилин Робинсон. Она отмечает, что многие из нас тратят жизнь на то, чтобы «сделать себя и своих детей средством для достижения целей, не имеющих к нам никакого отношения»<sup>14</sup>. Наши попытки прорваться на самый верх служат не нашим, а чьим-то интересам: мы стремимся больше работать, покупать больше товаров массового потребления и таким образом становимся прекрасными винтиками в экономической машине. Но все это не дает ни душевного покоя, ни возможности отдавать свое ограниченное время людям и вещам, которые нам по-настоящему интересны.

«Четыре тысячи недель: Тайм-менеджмент для смертных» — это очередная книга о том, как использовать наше время наилучшим образом. Но в ее основе лежит уверенность, что тот тайм-менеджмент, который мы знаем, с треском провалился и не стоит делать вид, будто это не так. Этот странный исторический период, когда время как будто снялось с якоря, может оказаться прекрасной возможностью пересмотреть наши с ним отношения. Мыслители прошлого тоже сталкивались с этими проблемами, и, если применить их мудрость к сегодняшнему дню, некоторые истины становятся еще более очевидными. Продуктивность — это ловушка. Она лишь увеличивает занятость: сколько мы ни пытаемся «разобраться» с работой, она накапливается все быстрее. Никому за всю историю не удалось достичь баланса между жизнью и работой. Не удастся это и вам, даже если вы будете честно делать «шесть вещей, которые успешные люди делают до 7 утра». День, когда все наконец-то будет под контролем, никогда не наступит — тот вожделенный день, когда вы наконец разгребете электронную почту, когда список дел переста-

ЧЕТЫРЕ ТЫСЯЧИ НЕДЕЛЬ

нет рasti, когда вы выполните все обязанности на работе и дома, когда вас не будут ругать за пропущенный дедлайн или случайную ошибку и когда вы, полностью «оптимизировавшись», сможете наконец заняться тем, что в жизни по-настоящему важно. Начнем с того, что признаем свое поражение: ничего этого не случится.

И знаете что? Это *отличные новости*.

# Часть I

## Наш выбор – делать выбор



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)