

Содержание

Введение. Несовершенная жизнь. **11**

Неделя первая Быть конечным

День первый. Все еще хуже, чем вы думаете. **25**

Об избавлении от неудач

День второй. Байдарки и суперъяхты. **31**

О том, как взять и сделать

День третий. Надо только принять последствия. **37**

О расплате

День четвертый. Отказ от выплаты «долга по продуктивности» **43**

О силе «списка выполненных дел»

День пятый. Слишком много информации **49**

Об искусстве чтения и нечтения

День шестой. Вы не можете заботиться обо всем. **55**

О том, как оставаться нормальным, когда в мире такой бардак

День седьмой. Пусть будущее будет будущим. **61**

О том, что нельзя перейти мост, пока вы до него не добрались

Неделя вторая Принятие мер

День восьмой. Охота за решением	69
<i>О выборе дороги в лесу</i>	
День девятый. Заканчивать дела	75
<i>О магии завершения</i>	
День десятый. Поиск жизненной задачи	81
<i>О том, чего хочет реальность</i>	
День одиннадцатый. Просто зайдите в гараж	87
<i>О том, как подружиться с тем, чего вы боитесь</i>	
День двенадцатый. Правила, которые служат жизни	93
<i>О том, как заниматься важными делами «типа ежедневно»</i>	
День тринадцатый. Три часа	99
<i>О том, как быть сосредоточенным в жизненном хаосе</i>	
День четырнадцатый. Научиться ценить проблемы	105
<i>О том, что беспроблемный период в нашей жизни никогда не наступит</i>	

Неделя третья Искусство отпускать

День пятнадцатый. А если это будет легко?	111
<i>О ложной ценности усилий</i>	

День шестнадцатый. Обратное золотое правило **117**
О том, как не быть собственным злейшим врагом

День семнадцатый. Не стойте на пути у собственной щедрости **123**
О тщетности попыток становиться лучше

День восемнадцатый. Оставьте другим людям их проблемы **127**
О том, как не смешивать свои эмоции с чужими

День девятнадцатый. Хороший случай или хорошая история **133**
О преимуществах непредсказуемости

День двадцатый. Ставьте количественные цели **139**
О том, чтобы уволить вашего внутреннего контролера качества

День двадцать первый. Разрешите вас побеспокоить **145**
О том, как важно позволять себе отвлекаться

Неделя четвертая

Присутствовать в настоящем

День двадцать второй. Хватит так заботиться о Будущем Себе **153**
О том, как полностью погрузиться во время и пространство

День двадцать третий. Как начать с душевного равновесия **159**
О том, что сначала нужно заплатить себе

День двадцать четвертый. Неприбранное гостеприимство **165**
О том, как нас сближают наши несовершенства

День двадцать пятый. Жизнь – не копилка	171
<i>О том, как отпускать прекрасные мгновения</i>	
День двадцать шестой. И думать нечего	177
<i>О том, что есть сила в незнании</i>	
День двадцать седьмой. С'ест fait par du monde	183
<i>О том, что стоит попытаться</i>	
День двадцать восьмой. Самое важное	189
<i>О том, как найти свой путь</i>	
Эпилог. Двигаться вперед, не стремясь к совершенству	195
Благодарности	199
Рекомендации для дальнейшего чтения	201

*Легче пытаться быть лучше, чем ты
есть, чем быть тем, кто ты есть.*

МЭРИОН ВУДМАН

Есть ли жизнь до смерти? Вот в чем вопрос!

ЭНТОНИ ДЕ МЕЛЛО

Введение

Несовершенная жизнь

Это книга о том, как дружелюбно раскрывается перед вами мир, стоит только признать, что вы никогда не приведете свою жизнь в порядок. О том, каким невероятно продуктивным вы становитесь, бросив унылые попытки повысить свою продуктивность, и о том, насколько легче даются смелые и важные дела, если признать, что вам никогда не успеть сделать больше, чем пару-тройку дел из списка (и что, строго говоря, вам вообще абсолютно *не нужно* заниматься ни одним из этих дел). О том, какой увлекательной, даже волшебной становится жизнь, когда вы принимаете ее быстротечность и непредсказуемость; как исчезает ощущение изолированности, если перестать скрывать от других свои слабости и промахи; и какая свобода приходит с пониманием того, что самые большие жизненные трудности вам, возможно, никогда не удастся полностью преодолеть.

В общем, это книга о переменах, которые произойдут, едва вы поймете, что жизнь ограниченного человеческого существа — в эпоху нескончаемых задач и безграничных возможностей, рядом со множеством других людей, упрямо отстаивающих собственную индивидуальность, — это

не та проблема, которую вы должны стараться решить. 28 глав книги задуманы как руководство к новому мироощущению, которое я называю «имперфекционизмом» — освобождающим, наполняющим энергией и основанным на убеждении, что ограничения — это *не препятствия* и вы не должны изо дня в день преодолевать их на пути к некоему воображаемому пункту, где наконец почувствуете свою реализованность. Напротив, только понимая и принимая эти ограничения, вы сможете строить разумную, свободную, наполненную, открытую для людей и чудес жизнь — как никогда актуально для того бурного и тревожного периода, в котором мы сейчас живем.

Если вы решите читать эту книгу с рекомендуемой скоростью — по главе в день, я надеюсь, что она станет четырехнедельным «ретритом для сознания» в гуще повседневной жизни — способом реально жить здесь и сейчас и в результате делать больше того, что для вас имеет значение. Надеюсь, что вы не отложите предлагаемый подход «на потом» как очередную систему, которую можно попробовать в один прекрасный день, если, конечно, найдется свободная минутка. В конце концов, как мы увидим, один из главных принципов имперфекционизма состоит в том, что день, когда все дела окажутся сделаны и можно будет наконец заняться построением жизни, полной смысла и свершений, жизни кипучей и полнокровной... такой день никогда не наступит. Для смертных человеческих существ такой день — сегодня.

В общем, искренне надеюсь, что вы найдете эту книжку полезной. Но чтобы уж быть с вами до конца честным — я написал ее для себя.

Когда мне было уже изрядно за 20, я начал работать в *The Guardian*. Работа заключалась в том, что утром я приходил в редакцию, получал задание разобраться в какой-нибудь актуальной теме — например, что ждет беженцев, спасающихся от очередного геополитического кризиса, или почему зеленые смузи вдруг стали такими популярными — и к 17:00 того же дня выдать аналитическую, с претензией на интеллектуальность статью в 2000 слов. За час или два до дедлайна редактор начинал прохаживаться у меня за спиной, нервно щелкать пальцами и вслух удивляться, почему я еще не заканчиваю статью. Это повторялось регулярно, и каждый раз я отвечал, что написать за семь часов статью в 2000 слов с претензией на интеллектуальность на тему, о которой я с утра еще ничего не знал, было в высшей степени абсурдной затеей. Тем не менее ее нужно было написать — поэтому мои дни в *The Guardian* были пропитаны ощущением, что я загнан в угол, сражаюсь со временем и должен немедленно собраться и действовать — тогда, может быть, появится хоть какой-то шанс уложиться в срок.

Не то чтобы я винил редактора, нет! Мне уже хорошо было знакомо чувство, будто я играю в догонялки; действительно, одним из главных чувств, сопровождавших мое взросление, было смутное ощущение, что я отстаю и должен выкарабкаться на минимальный уровень продуктивности, иначе на меня обрушится какая-то катастрофа. Иногда казалось, что мне просто нужно стать более дисциплинированным; иногда я был уверен, что решение кроется в новой системе тайм-менеджмента и я найду эту систему, как только сдам статью о смузи. Я глотал книги по селф-хелпу, пробовал медитировать и изучал философию стоицизма и нервничал

еще больше каждый раз, когда оказывалось, что очередная новая система вовсе не панацея. При этом впереди всегда висела морковка — надежда на то, что в один прекрасный день я «порешаю все дела» («дела» могли значить все что угодно, от разбора электронной почты до понимания того, как должны строиться романтические отношения) и тогда наконец начнется настоящая (по-настоящему *настоящая*) жизнь.

Сейчас я знаю, что я такой был не один. Более того, сотни бесед и электронных переписок, которые я вел с 2021 года, когда опубликовал книгу о проблеме правильного использования времени, убедили меня в том, что сегодня почти каждый испытывает это ощущение: ты все еще не разобрался со своей жизнью и, чтобы не отставать, а хотя бы оставаться на месте, нужно бежать все быстрее и быстрее. Молодых людей, с которыми я общался, задача привести свою жизнь в рабочий порядок, похоже, вводила в ступор, а многие из 40- и 50-летних были разочарованы тем, что до сих пор не справились с этой задачей, и начинали сомневаться в том, что с ней вообще удастся когда-либо справиться. Ясно было, что ни деньги, ни карьера не устранили проблему, — вполне логично, поскольку в современном мире внешний успех часто является результатом того, что человек еще больше, чем все остальные, втянут в отчаянную игру в догонялки. Как заметил предприниматель и инвестор Эндрю Уилкинсон, «большинство успешных людей — это просто ходячее тревожное расстройство, используемое для повышения продуктивности».

Самая распространенная форма чувства тревоги, которому я пытаюсь здесь дать определение, — абсолютная, подавляющая загруженность, ощущение, что нужно

слишком много успеть в ограниченное время. Но эта тревога может принимать и другие формы. У некоторых она проявляется в синдроме самозванца — убежденности в том, что есть базовый уровень компетентности, которого достигли практически все, только не вы, и вы не перестанете сомневаться в себе, пока его не достигнете. У многих она проявляется в ощущении, что секрет близких отношений еще не разгадан: при всех внешних достижениях мы ежедневно чувствуем себя неэффективными, сталкиваясь с обескуражающей сложностью свиданий, брака или воспитания детей. Есть люди, у кого ощущение «отставания от поезда» вызвано убежденностью в том, что они должны больше делать для выхода из разворачивающихся вокруг национальных и глобальных кризисов, однако понятия не имеют, что конкретно им следовало бы сделать. Но все перечисленное объединяет идея, будто имеется какой-то способ существования в мире, некий способ овладения правилами бытия человека в XXI веке, который вы должны открыть. И пока не откроете, вы не сможете расслабиться и жить.

Самое плохое — все наши усилия решить эту проблему, похоже, только усугубляют ее. В моей книге «Четыре тысячи недель» я назвал одно из объяснений этого феномена «ловушкой эффективности»: чем лучше и быстрее вы справляетесь с поступающими заданиями, тем чаще обнаруживаете, что нагрузка только возрастает и вместе с ней нарастает стресс. Классический пример — электронная почта: поклявшись справиться с потопом в папке «Входящие», вы начинаете быстрее отвечать на письма, получаете ответы на свои ответы, и на многие из них вам нужно снова отвечать; вдобавок вы зарабатываете репутацию человека, необыкновенно оперативно отвечающего на мейлы,

и все больше людей начинают думать, что со своими вопросами им стоит в первую очередь обращаться именно к вам. Более того, когда вы пытаетесь переделать все дела, ваши дни начинают заполнять менее важные задачи — поскольку вера в то, что имеется способ все их переделать, означает, что вы уклоняетесь от принятия сложных решений о том, что действительно стоит вашего ограниченного времени.

Но мои беседы с такими же, как я, помогли увидеть и более глубокую проблему, которая заключается в том, что наши постоянные усилия занять водительское место в собственной жизни, похоже, высасывают из нее то самое чувство полноты бытия, ради которого и стоит жить. Дни утрачивают то, что немецкий социолог Хартмут Роза назвал «резонансом». Мир начинает казаться неживым, и, несмотря на все наши старания сделать еще больше, мы обнаруживаем, что стали еще дальше от желаемых результатов. Такое случается, даже когда наши попытки взять все под контроль срабатывают. Вы сумели заставить себя мотивировать ежедневно — и вдруг почувствовали, что это скучно до оскомины; или организовали романтический вечер с вашей второй половиной — ведь все же говорят, что это верный способ не дать чувствам потухнуть! — но оба сидели как на иголках, пререкались, и в итоге оба почувствовали себя несчастными. Когда я был «фанатом продуктивности», то хватался за все новые системы планирования своей жизни и, загружая очередное приложение или покупая очередной ежедневник, чувствовал пьянящее возбуждение: я на пороге великих свершений! Через день или два новое расписание начинало казаться унылым и безжизненным, очередным списком дел, через который нужно было продираться, и я начинал злиться на придурка, который

имел наглость диктовать мне, на что тратить время, — хотя этим придуrom был я сам.

Примеры, конечно, мелкие, но такая утрата полноты жизни помогает объяснить и эпидемию выгорания, которое вызвано не просто переутомлением, а пустотой, возникающей после того, как вы годами заставляете себя, как машину, делать больше и больше, не чувствуя, что сделали достаточно. Даже нынешнюю ожесточенную и наводящую на мысли о всемирном заговоре политическую жизнь можно рассматривать как отчаянную попытку изголодавшихся по резонансу людей хоть что-то почувствовать.

Основная проблема, как ее описывает Роза, такова: движущей силой современности является фатально ошибочная идея, что реальность можно и нужно сделать еще более контролируемой и что залог душевного покоя и благополучия в том, чтобы все более полно подчинять ее нашему контролю. Поэтому мы воспринимаем мир как бесконечную череду вещей, которые должны присвоить, изучить или победить. Мы ставим перед собой задачу искоренить бардак в папке «Входящие», прочитать стопки книг, которые собирались прочесть, упорядочить рабочий график; мы пытаемся оптимизироваться, занимаясь фитнесом или медитациями, и чувствуем себя обязанными непрестанно прокачивать свои родительские навыки, финансовую грамотность и понимание мировой обстановки. (Даже если нам есть за что себя похвалить — скажем, за то, что ценим дружбу выше заработка денег, — мы и к дружбе можем подходить с позиций оптимизации, заставляя себя заводить все больше друзей или чаще с ними встречаться, то есть пытаться осуществлять больше контроля над своей социальной жизнью.) Наша культура подкрепляет эту доктрину

контроля множеством способов. Последние достижения в области технологий, кажется, вот-вот позволят нам наконец справиться со своей рабочей нагрузкой (сейчас это виртуальные ассистенты с искусственным интеллектом), а гиперконкурентная экономика заставляет еще острее ощущать необходимость стараться все больше, просто чтобы удержаться на плаву.

Однако каждодневный опыт вместе со столетиями философской мысли свидетельствует о том, что осознанная и полноценная жизнь не связана с наращиванием контроля. Реальность не станет более предсказуемой и безопасной до тех пор, пока вы наконец не сможете расслабиться. Футбольный матч так возбуждает потому, что вы не знаете, кто выиграет; интеллектуальное изучение какой-либо темы так затягивает, поскольку вы еще только начинаете разбираться в предмете. В истории величайших открытий часто фигурируют счастливая случайность, использование незапланированных возможностей или всплесков мотивации. Чтобы восхититься другим человеком, проникнуться пейзажем или произведением искусства, полный контроль не нужен. При этом хорошая жизнь вовсе не означает, что следует оставить все надежды повлиять на реальность. Хорошая жизнь — когда человек идет на смелые поступки, создает вещи и оказывает влияние без фоновой заинтересованности в достижении полного контроля. Резонанс зависит от взаимности: вы что-то делаете — запускаете бизнес, организуете общественную кампанию, отправляетесь в поход, осуществляете рассылку с анонсом мероприятия — и потом видите, как мир реагирует.

Ничего удивительного в том, что многие из нас проводят значительную часть жизни, пытаясь занять позицию

доминирования над реальностью, которая иначе грозит задавить своей неконтролируемой массой. Как же иначе справляться с длинными списками дел, реализовывать честолюбивые замыслы, пытаться быть хорошим родителем или партнером и выполнять гражданский долг в охваченном кризисом мире! Но это не работает. Тем временем жизнь все ближе к тому, чтобы превратиться в унылую, одинокую и часто доводящую до бешенства рутину, в нечто такое, что нужно перетерпеть, чтобы дождаться лучших времен — которые, похоже, никогда не наступят.

Эта книга — моя попытка начать с того места, где забуксовали лайф-коучи «наведи-в-своей-жизни-порядок, возьми-все-под-контроль», и вместо этого отправиться туда, где больше смысла, прока и, что немаловажно, веселья. (При подготовке книги я использовал материалы моей электронной рассылки The Imperfectionist и многочисленные отклики ее читателей.) Вместо того чтобы поддерживать фантазии, будто в один прекрасный день все окажется у нас под контролем, эта книга принимает как данность то, что вы никогда не возьмете свою жизнь под контроль. Она начинается с утверждения, что вы никогда не почувствуете полной уверенности в своем будущем, никогда до конца не поймете, что движет другими людьми, — и что дел всегда будет слишком много.

Проблема не в том, что вы раздолбай и лузер или еще не прочли нужный бестселлер из серии «Удивительная наука» об эффективности, лидерстве, воспитании детей или еще о чем-то. Дело в том, что быть человеком, жизнь которого конечна, означает невозможность достичь уровня контроля или уровня безопасности, от которых, как многим кажется, зависит наше душевное здоровье. Просто список стоящих

вещей, на которые вы в принципе можете потратить отпущенное вам время, всегда будет намного длиннее списка вещей, на которые у вас будет время. Просто вы всегда будете уязвимы для непредвиденных бед или болезненных переживаний и никогда не сможете полностью контролировать отпущенное вам время, что бы там ни рассказывали 20-летние бездетные ютуберы про идеальный утренний комплекс упражнений.

Имперфекционист понимает, что это хорошие новости. Не то чтобы осознание конечности своего существования проходило безболезненно. (Вот почему погоня за контролем так затягивает.) Честное признание ваших не подлежащих пересмотру ограничений означает принятие того, что жизнь включает трудные решения, приходится чем-то жертвовать и всегда есть вероятность, что вы пожалеете о своем решении или разочаруете кого-то и ничего из созданного вами в этом мире никогда не будет соответствовать идеальным стандартам, существующим в вашей голове. Но именно эти истины дают вам свободу действовать и ощущать резонанс. Когда вы отказываетесь от заведомо обреченной на неудачу борьбы за то, чтобы сделать *все*, вы начинаете тратить свое ограниченное время и внимание на те несколько вещей, которые действительно имеют значение. Когда перестанете требовать совершенства от своего творчества, личных отношений — да от чего угодно, тогда сумеете вкладывать в них всю свою энергию. Когда не будете ставить свое душевное равновесие или самооценку в зависимость от достижения контроля, невозможного для человеческих существ, — тогда сможете начать чувствовать себя нормальным и наслаждаться жизнью сейчас, в это единственное время, которое у вас есть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru