

Карл Оноре

# «Без суеты»



*Как перестать спешить  
и начать жить*

# Карл Оноре

## Без суеты: Как перестать спешить и начать жить

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8283712](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8283712)*

*Оноре К. Без суеты: Как перестать спешить и начать жить: Альпина*

*Паблшер; Москва; 2014*

*ISBN 978-5-9614-3549-8*

### Аннотация

Прочитав эту книгу, вы:

– вырвитесь из цепких лап звучащего со всех сторон призыва «ДЕЛАЙТЕ ВСЕ БЫСТРЕЕ». В этих трех словах – диагноз современного мира (задумайтесь хоть на миг: что, в самом деле, будем применять скорочтение к произведениям Пруста, вдвое сократим супружеское соитие, а готовить будем исключительно в микроволновке?);

– поймете, как легко повысить качество собственной жизни: достаточно лишь научиться задавать ей собственный темп, *tempo giusto*. Станете торопиться, когда это действительно нужно, и замедляться во всех остальных случаях, не поддаваясь на провокации суетящихся вокруг, – и мир сразу заиграет яркими красками;

– перестанете корить себя и – особенно – своих детей за нерасторопность. Все, что связывает людей – семья, дружба, – черпает силу из самого скудного из наших ресурсов – времени. И чем меньше мы готовы его тратить на поддержание отношений, тем скорее мы их потеряем. Так остановитесь же на секунду!

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	27
Конец ознакомительного фрагмента.	39
Комментарии	

# Карл Оноре

## Без суеты: Как перестать спешить и начать жить

*Миранде, Бенджамину и Сусанне*

*Смысл жизни не в том, чтобы прожить ее как  
можно быстрее.*

*Ганди*

© Carl Honoré, 2004

Издание опубликовано по договоренности с Conville  
& Walsh Ltd. и Synopsis Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2014

© Электронное издание. ООО «Альпина  
Паблишер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронного  
экземпляра этой книги не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было  
средствами, включая размещение в сети Интернет и  
в корпоративных сетях, для частного и публичного  
использования без письменного разрешения владельца  
авторских прав.*

# Предисловие

## Век спеха

*Человек рождается и вступает в брак, живет и умирает посреди столь неистовой суеты, что, казалось бы, как тут не сойти с ума?*

*Уильям Дин Хоуэллс*

Лето 1985 г., раскаленный полдень. Я молод, путешествую по Европе, застрял на площади где-то в предместье Рима: обратного автобуса нет как нет. Его опоздание несколько меня не тревожит. Я не бегаю взад-вперед по тротуару, не названиваю в транспортную компанию с требованием немедленно разобраться, нет. Я надел наушники, растянулся на скамье и слушаю песню Саймона и Гарфункеля о том, как полезно сбавить обороты и насладиться мгновением. Каждая подробность той сцены запечатлена в моей памяти: двое мальчишек пинают мяч возле средневекового фонтана, ветви деревьев тянутся вдоль каменной стены, старуха-вдова несет в авоське овощи к обеду.

Прокрутим на 15 лет вперед – и все резко меняется. Шумный римский аэропорт Фьюмичино, и я – иностранный корреспондент – несусь на самолет домой, в Лондон. Я не ковыряю лениво камушки, не расслабляюсь на скамье – мчусь к выходу на посадку, только что не вслух проклиная каждого,

кто медленно плетется впереди, преграждая мне путь. У меня нет при себе дешевого плеера, и музыку слушать некогда: я объясняюсь по мобильнику с редактором, который ждет меня за тысячи километров от Рима.

Выход на посадку. Я стою в хвосте длинной очереди. Что можно делать в очереди? Ничего. Буквально ничего. Но я же не могу простаивать. Нужно придать ожиданию хотя бы видимость пользы: отвлечься от ожидания. Шуршу газетой. И тут мне попадается на глаза статья, которая в итоге и вдохновит написать эту книгу.

Я наткнулся на заголовок: «Сказка-одноминутка». Чтобы помочь родителям справиться с обязанностями, отнимающими чересчур много времени, классические сказки спрессовываются в одноминутный озвученный пересказ. Эдакое резюме Ганса Христиана Андерсена. Я чуть было не вскричал: «Эврика!» В ту пору я каждый вечер возился с двухлетним сыном, который требовал длинную сказку и чтобы читали ее медленно, с чувством, с толком, с расстановкой. Я же подсовывал ему книги покороче и гнал во всю прыть. Из-за этого мы ссорились. «Слишком быстро!» – возмущался малыш или отламливал меня уже у двери с возгласом: «Хочу еще сказку!» Отчасти я стыдился собственного эгоизма, когда вот так беспощадно сокращал ритуал укладывания, но мне не терпелось скорее заняться делами, ужином, электронной почтой, чтением, счетами, работой, посмотреть новости по телевизору. Не мог я заставить себя отправиться на дол-

гую неторопливую прогулку в мире доктора Сьюза: слишком уж это затягивалось.

Итак, на первый взгляд серия сказок-минуток показалась мне прекрасным решением проблемы: можно прогнать с десять таких сказок перед сном и все-таки уложиться в четверть часа – чего бы лучше? Я уже прикидывал, сколько придется ожидать доставки, если заказать полный набор компакт-дисков на Amazon, но тут меня как громом поразила мысль: «Я что, окончательно рехнулся?» Извиваясь змеей, очередь все ближе подползала к девушкам, которые проверяют напоследок билет. Я отложил газету и призадумался: всю жизнь я провожу в гонке, стараюсь втиснуть в каждый час какие-то дела. Скрудж, хронометрирующий все свое время, норовящий сэкономить где минуту, где хотя бы несколько секунд. И ведь я не один такой. Все вокруг – коллеги, друзья, родные – вращаются в той же воронке.

В 1982 г. американский врач Ларри Досси ввел термин «невроз времени»<sup>[1]</sup> обозначив им болезненное состояние, когда кажется, будто «время уходит, его не хватает, нужно жать на педали все сильнее, чтобы не отстать». Ныне этой формой одержимости страдает весь мир. Культ скорости царит повсюду. И вот, стоя в очереди на посадку в самолет, я задумался над вопросом, которому и посвящена эта книга: почему мы все время суетимся? Как исцелить одержимость временем? Есть ли возможность замедлиться и нужна ли нам такая возможность?

Наступил XXI в., и все куда-то несутся, вытаращив глаза. Недавно Клаус Шваб, основатель и президент Международного экономического форума, призвал ускоряться совсем уж грозными словами: «Из мира, где крупная дичь поедала мелкую, мы перешли в мир, где быстрый съедает медленного». Это предостережение актуально не только для бизнеса, живущего по законам Дарвина. Абсолютно все перегружены, все спешат, мы не успеваем за ходом времени. Британский психолог Гай Клакстон полагает, что поспешность стала для нас привычкой: «Сложилась внутренняя психология спешки, минимум времени, максимум эффективности, и с каждым днем эта потребность все сильнее»<sup>[2]</sup>. Однако настала пора критически присмотреться к этой «потребности делать все как можно быстрее». Не всегда скорость – лучшая политика. Эволюция обеспечила выживание наиболее приспособленного, а не наиболее проворного. Вспомните басню о зайце и черепахе: кто в итоге победил? Мы несемся сквозь жизнь, набиваем делами каждый час, тянемся из последних сил – а ведь треснем.

Но позвольте кое-что прояснить, прежде чем мчаться дальше: я вовсе не объявляю войну скорости как таковой. Стремление двигаться быстро освободило и преобразило наш мир. Кто бы хотел нынче обходиться без Интернета и реактивных самолетов? Беда в том, что любовь к скорости, потребность успевать больше за все более короткие отрезки времени зашла слишком далеко, превратилась в одержи-

мость, в языческий культ. Даже когда скорость начинает нас подминать, мы твердим свою мантру: «Быстрее, быстрее». Не справляешься с работой? Основной тайм-менеджмент. Так и не дочитал роман, который тебе подарили на Рождество? Учись скорочтению. Худеешь, а все без толку? Липосакция – и нет проблем. Готовить некогда? Микроволновка. И все же есть занятия, в которых нельзя, невозможно спешить. Они требуют времени, ради них приходится сбавить темп. Когда вы торопитесь там, где торопиться не следует, когда гоните себя и не можете остановиться – рано или поздно за это приходится платить.

Скорость прежде всего отражается на экономике. Современный капитализм породил небывалые богатства за счет того, что он пожирает природные ресурсы быстрее, чем матушка-природа успевает их восстанавливать. Каждый год вырубаются тысячи квадратных километров девственных джунглей, хищническая добыча привела на грань исчезновения осетра, чилийского сибаса и многие другие виды рыб. Капитализм ускоряется себе же во вред: ради того, чтобы удержаться впереди, приходится жертвовать качеством. Взять хотя бы компьютеры. В последние годы программное обеспечение выбрасывается на рынок до завершения полного цикла тестирования. А в результате системные ошибки, глюки, зависания обходятся компаниям в миллиарды долларов ежегодно.

А человеческая цена турбокапитализма? Похоже, теперь

уже не экономика для человека, а наоборот. Затянутый рабочий день снижает продуктивность, мы лепим ошибки, чувствуем себя разбитыми. Врачи не справляются с потоком пациентов, чьи симптомы однозначно указывают на стресс: бессонница, мигрени, гипертония, астма, проблемы с пищеварением и т. д. Губительно сказывается современная организация труда и на психическом здоровье. «К 40 годам люди часто выгорают, – предупреждает известный лондонский коуч. – А теперь ко мне приходят и 30-летние, и даже те, кому всего двадцать с хвостиком. Они выжаты досуха».

Трудовая этика, нормально работавшая на обычных скоростях, теперь совершенно отбилась от рук. Распространяется «ваканизм» – страх перед отпуском. Из 5000 британцев, участвовавших в проведенном Reed опросе, 60 % заявили, что не намерены полностью брать в этом году причитающийся им отпуск. Американцы в среднем недобирают пятую часть оплачиваемого отпуска. Даже болезнь не помешает работнику явиться в офис: каждый пятый американец приходит на работу в таком состоянии, что лучше бы он оставался в постели или обратился к врачу.

К чему это приводит? Пугающий пример – Япония, где уже существует слово *karoshi*, «смерть от переутомления». Одна из самых известных жертв *karoshi* – Камей Судзи, амбициозный брокер, который в разгар фондового бума конца 1980-х гг. работал по 94 часа в неделю. Компания в буклетах и рассылках прославляла его героическую выдержку, стави-

ла золотого мальчика в пример всем сотрудникам. В нарушение строжайших японских традиций Судзи поручали наставлять старших по рангу коллег в искусстве продаж, т. е. на его зятянутые в полосатый пиджак плечи ложилась дополнительная нагрузка. Когда в 1989 г. фондовый пузырь лопнул, Судзи стал работать еще больше, пытаясь совладать с ситуацией. В 1990 г. он умер от инфаркта. Парню было всего 26 лет. И хотя для кого-то эта история послужила предостережением, большинство японцев по-прежнему существуют в режиме «работай, пока не сдохнешь». Согласно официальным данным, в 2001 г. было зафиксировано рекордное количество жертв *karoshi* – 143, критики же японского образа жизни полагают, что жертвы исчисляются тысячами<sup>[3]</sup>.

Измотанность сотрудников негативно сказывается на успехах компании задолго до того, как наступит *karoshi*. Совет по национальной безопасности (National Safety Council) полагает, что каждый день миллион американцев прогуливает работу именно из-за стресса, при этом общий убыток составляет свыше \$150 млрд в год. В 2003 г. в Великобритании стресс оказался главной причиной отсутствия на рабочем месте, обойдя такой симптом, как боль в спине.

Перегрузка чревата и другими проблемами со здоровьем. Остается мало времени и сил для физических упражнений; экономя время, горе-труженик питается фастфудом, а расслабляется с помощью алкоголя. Не случайно самые торопливые народы – они же и самые толстые. У трети американ-

цев и каждого пятого британца диагностировано ожирение. Даже японцы прибавляют в весе. Исследование Национального института питания в 2002 г. обнаружило, что каждый третий японец в возрасте за тридцать имеет лишние килограммы.

На одном кофе за современным темпом не угонишься, нужна стимуляция повнушительнее. Белые воротнички по-прежнему предпочитают кокаин, но его в рейтинге быстро нагоняют амфетамины, они же «спиды». Потребление наркотиков на рабочем месте в США с 1998 г. возросло на 70 %. Многие работники перешли на кристаллический метамфетамин, который вызывает эйфорию и бодрость, – этого хватает на большую часть дня. Кроме того, не возникает неудержимой болтливости, типичного побочного эффекта от кокаина<sup>[4]</sup>. Беда в том, что сильнодействующие «спиды» вызывают еще большее привыкание, чем героин; отказ от них может спровоцировать депрессию, нервозность и агрессивное поведение.

Мы нуждаемся в стимуляторах, в том числе и потому, что лишаем себя полноценного сна. Дел полно, времени мало: в среднем американцы спят теперь на полтора часа в сутки меньше, чем 100 лет назад. На юге Европы, на родине *la dolce vita*, послеполуденный отдых остался в прошлом, как в прошлом остался наш традиционный рабочий день с 9 до 17. Уже только 7 % испанцев устраивают сиесту<sup>[5]</sup>. Недостаток сна может причинить вред нервной и иммунной системе,

вызвать диабет и болезни сердца, спровоцировать хроническое несварение, раздражительность и депрессию. Урежьте сон до шести часов и менее за ночь – и вы рискуете нажать нарушение координации и речи, рефлексов и способности к суждению.

Многие рукотворные катастрофы последних десятилетий (Чернобыль, крушение танкера Exxon Valdez, авария на АЭС «Три-Майл-Айленд», авария на химическом заводе Union Carbide, взорвавшийся при взлете шаттл Challenger) вызваны главным образом усталостью<sup>[6]</sup>.

Сон за рулем становится причиной аварий чаще, чем алкоголь в крови. По последним данным Gallup, 11 % британских водителей хотя бы однажды клевали носом за рулем. Исследование Национальной комиссии США по изучению расстройств сна связывает не менее половины всех ДТП с недосыпанием. Прибавьте к этому жажду скорости – и результатом становится мясорубка на шоссе. Каждый год аварии на дорогах уносят жизни 1,3 млн человек – вдвое больше, чем в 1990 г. Хотя в развитых странах благодаря повышенным нормам безопасности удалось сократить число аварий со смертельным исходом, к 2020 г., согласно прогнозам ООН, ДТП займут третье место среди основных причин смерти. Уже сейчас только на дорогах Европы ежегодно погибает свыше 40 000 человек и 1,6 млн калечатся<sup>[7]</sup>.

От нетерпеливости мы и досуг превращаем в опасную забаву. Каждый год миллионы людей по всему миру получа-

ют травмы во время занятий спортом и в тренажерном зале в основном потому, что делают сложные движения слишком резко, слишком быстро, слишком рано. Даже йога небезопасна: моя приятельница недавно потянула шею – вздумала сделать стойку на голове прежде, чем ее тело успело освоить это упражнение. Бывает и хуже. В Бостоне такой же нетерпеливый тренер сломал ученице тазовую кость: хотел посадить на шпагат. А некий мужчина тридцати с небольшим лет теперь всю жизнь будет подволакивать правую ногу: повредил нерв, занимаясь йогой в престижной школе на Манхэттене.

Кто спешит, тот вынужден скользить по поверхности. Нам некогда заглядывать в глубинные смыслы, строить отношения с миром и людьми. В романе «Неспешность» (1996)<sup>1</sup> Милан Кундера писал: «Когда все происходит слишком быстро, человек теряет уверенность во всем, совершенно во всем, даже в самом себе». Мы не находим времени на самое главное: на общение, дружбу и семью. А ведь все это соединяет людей и наполняет жизнь светом. Недавний опрос ICM показал, что половина взрослого населения Англии теряет старых друзей из-за своего напряженного расписания.

А что «жизнь на скоростной полосе» сотворит с вашей семьей? Все приходят и уходят вразнобой, общаются между собой по большей части с помощью оставленных на кухне записок. По данным британского правительства, работающая мать в среднем вдвое больше времени возится с элек-

---

<sup>1</sup> Кундера М. Неспешность. Подлинность. – М.: Азбука, 2007.

тронной почтой, чем играет с детьми. Японские родители и вовсе сдают отпрысков в круглосуточный детский сад. Во всех индустриализированных странах одно и то же: ребенок возвращается из школы в пустой дом, некому выслушать, как у него прошел день, какие случились беды или, наоборот, открытия, какие трудности и какие победы. В 2000 г. *Newsweek* проводил опрос среди американских подростков, и 73 % опрошенных заявили, что родители уделяют им мало времени.

Вероятно, более всего от неистового ускорения страдают дети. Им приходится гораздо быстрее расти. Многие отпрыски ныне еще деловитее родителей: дневник забит внешкольной деятельностью – то к репетитору, то на урок музыки, то на футбол. Видел я недавно карикатуру: две девчушки ждут школьного автобуса, у каждой в руках расписание, и одна говорит другой: «Смотри, я сдвину балет на час, переставлю гимнастику и отменю урок музыки... а ты перенесешь скрипку на четверг и прогуляешь тренировку по футболу... и в среду 16-го мы сможем поиграть вместе с 15:15 до 15:45».

Малыши живут как взрослые, нагруженные множеством обязанностей, и не занимаются тем, для чего, собственно, и дается человеку детство: не гоняют с друзьями, не играют без присмотра старших, не мечтают наяву. Это опять-таки плохо сказывается на здоровье, ведь дети еще хуже взрослых справляются с недосыпом и стрессом, а такова цена их забитого до отказа расписания. К психологам, занимающимся

лечением подростковой тревожности, ведут уже пятилетних детей с расстройством желудка, головной болью, бессонницей, депрессией, анорексией или булимией. В большинстве развитых стран растет число подростковых самоубийств – и это неудивительно, если посмотреть хотя бы на школьную нагрузку. В 2002 г. Луиза Китчинг, 17-летняя школьница из Линкольншира, с рыданиями выбежала из экзаменационного кабинета: ей, лучшей ученице школы, пришлось писать пятый за день экзамен с десятиминутными переменами между предметами.

Если и дальше так гнать, культ скорости будет становиться все более жестоким. Когда все несутся сломя голову, каждому страшно отстать, каждый все сильнее давит на газ – и все мчатся еще быстрее. Мы запутываемся в своего рода гонке вооружений, а мы помним, куда приводит такая гонка: к патовой ситуации, гарантии взаимного уничтожения.

Мы и так много чего успели уничтожить. Разучились ждать, предвкушать и радоваться тому моменту, когда наконец-то дождались. В ресторане все чаще гость-торопыга требует счет и вызывает такси, еще не доев десерт. Болельщики расходятся со стадиона до окончания матча, даже если победа или поражение зависят от одного очка – нужно успеть выехать до пробок. А еще современное проклятие многозадачности: делать сто дел одновременно – это же так клево, так эффективно, так современно! Но ведь даже два дела одновременно хорошо не сделаешь. Вот я, как многие люди,

смотрю телевизор и читаю газету – в результате и там, и тут многое упускаю.

В наш век – пресыщенный информацией, пресуемый СМИ, скачущий с канала на канал, наяривающий в компьютерные игры, – мы утратили искусство ничегонеделания, разучились отключаться от фонового шума и отвлекающих моментов, замедляться, оставаться наедине с собственными мыслями. Скука – само слово едва ли существовало 150 лет назад – порождение современности. Лишите нас внешних стимулов – и мы задержаемся, запаникуем, начнем подыскивать хоть какое-то занятие, чтобы «с пользой» провести время. Давно ли вам встречался попутчик, который в дороге просто смотрит в окно? Все уткнулись в газеты, в электронные игрушки, слушают айподы, тычут в кнопки ноутбуков, болтают по мобильникам.

Некогда подумать, нельзя дать идее отстояться – скорее включайте саундтрек. Гонка вооружений вынуждает и корреспондентов на местах, и экспертов в студии выпаливать сиюминутный анализ, прежде чем событие толком произойдет. Зачастую их прогнозы не сбываются, но какое это имеет значение? В стране высоких скоростей человек с мгновенной реакцией – король. Спутники все время передают информацию, новостные каналы вещают 24 часа в сутки, и среди электронных СМИ господствует тот, кого один французский социолог окрестил *le fast thinker* («быстросхватывающий»), – тот, кто, ни секунды не промедлив, успевает выда-

вать правдоподобный ответ на любой вопрос.

Все мы нынче быстросхватывающие. Нетерпение подзуживает до такой степени, что, как заметила актриса и писательница Кэрри Фишер, «мгновенного удовлетворения и то приходится ждать». Отчасти и потому под гладкой поверхностью современной жизни кипит и булькает разочарование. Каждый, кто встанет у нас на пути, вынудит сбавить темп, помешает сей же момент получить то, что нам приспичило получить, – злейший враг. Малейшая задержка, краткая проволочка, намек на промедление – и вполне нормальный человек возмущается так, что чуть вены на голове не лопаются.

Нелепые примеры такой воинственности мы видим повсюду. В Лос-Анджелесе вспыхнула драка возле кассы: какой-то покупатель задержал очередь, слишком тщательно пакуя продукты. Женщина в ярости поцарапала машину, которая опередила ее и заняла вождеденное место на парковке. Менеджер набросился на стюардессу, когда самолет вместо того, чтобы приземлиться сразу, с четверть часа кружился над Хитроу. «Приземляйтесь сейчас же! – кричал он, точно балованное дитя. – Сейчас же, сейчас же, сейчас же!»

Перед домом моего соседа остановился грузовик. Образовался небольшой затор: из грузовика вытащили доставленный столик. Прошла всего минута – а бизнесвумен лет сорока за рулем ближайшего к грузовику автомобиля уже металась на сиденье, размахивала руками, качала головой, словно китайский болванчик. Из открытого окна слышалось ее

глухое негромкое завывание. Прямо-таки сцена из «Изгоняющего дьявола». Я перепугался, не эпилептический ли у нее припадок, выбежал помочь, но увидел, что она просто злится из-за необходимости две минуты подождать. Высунувшись в окошко, она орала, ни к кому конкретно не обращаясь. «Уберите с дороги чертов фургон, пока я вас не поубивала на хрен!» Парень из мебельного пожал плечами – видать, ему не в первый раз, – скользнул за руль и отъехал. Я приоткрыл было рот, хотел посоветовать вопящей женщине сбавить обороты, но мои разумные слова были заглушены визгом шин – ее автомобиль стартанул, обдирая асфальт.

Вот куда заводит исступленное желание двигаться быстро и беречь время: гонка на дороге, гонка в воздухе, гонка шоппинга, гонка в отношениях, в офисе, в отпуске, в тренажерном зале. Гонка загнала нас – наступил безумный век спеха.

После того как в аэропорту Рима на меня при чтении рекламы одноминутных сказок снизошло откровение, я вернулся в Лондон как человек, осознавший свою миссию: вычислить цену, которую мы платим за ускорение, и продумать, есть ли шансы хоть немного уgomонить мир, которому лишь бы вращаться все быстрее и быстрее. Мы все жалуемся на сумасшедшее расписание, но разве кто-нибудь пытается что-то исправить? Оказывается, есть такие люди. Пока весь мир несется в тартарары, довольно значительное и растущее меньшинство уперлось и отказывается жать на газ. В любом человеческом деле, какое бы вы ни назвали: в сексе, работе

и спорте; в выборе еды, лечения, городского ландшафта – везде эти отщепенцы отваживаются замедлиться. И знаете, помогает. Вопреки зловещим пророчествам торговцев скоростью, «медленнее» порой выходит «лучше»: здоровью, работе, бизнесу, семейным отношениям, спорту, еде и сексу неторопливость только на пользу.

Такая ситуация складывалась и раньше. В XIX в. люди точно так же противились навязываемому им темпу жизни. Профсоюзы добивались сокращения рабочего дня. Измученные горожане выезжали за город в поисках покоя и отдыха. Художники и поэты, писатели и ремесленники искали возможности и в механический век сохранить эстетику неторопливой жизни. Но сегодня протест против ускорения распространяется шире и становится более настойчивым и громким. Повсюду: на кухнях и в офисах, в концертных залах и на заводах, в спортивных клубах и спальнях, в подъездах, в музеях, в больницах, досуговых и культурных центрах и в школах, по соседству с вами – все больше людей отказываются ставить знак равенства между «быстрее» и «лучше». И эти личные и разнообразные акты замедления – семена глобального Медленного движения.

Настало время прояснить терминологию. В этой книге «быстро» и «медленно» означают не только темп перемен – это краткое название двух форм бытия, двух жизненных философий. «Быстрый» – деловит, все контролирует, агрессивен, поспешен, склонен к анализу, живет в стрессе,

он попурицист, нетерпелив, гиперактивен, количество для него важнее качества. «Медленный» – полная противоположность: спокоен, внимателен, восприимчив, тих, полагается на интуицию, ни за чем не гонится, терпелив, вдумчив, качество предпочитает количеству. Он стремится к полноценным и значимым отношениям с людьми, культурой, работой, едой – со всем на свете. И «медленный» не так уж медлен, вот в чем парадокс. Мы убедимся, что, решая задачу на медленный лад, мы зачастую быстрее получаем нужный результат. Можно действовать быстро, но в душе оставаться «медленным». Сто лет назад Киплинг советовал сохранять здравый смысл, когда все вокруг теряют голову, и сейчас люди также учатся не перегреваться, оставаться «медленными», даже когда нужно уложиться в срок с работой или вовремя отвезти детей в школу. Одна из ключевых тем этой книги – объяснить, как это делается.

Пусть критики не клеветают: мы отнюдь не призываем ползти улиткой; мы не луддиты, вздумавшие вернуть мир обратно в доиндустриальную утопию. Медленное движение состоит из людей вроде вас и меня – всех, кто хочет жить хорошо в стремительном современном мире. Вся философия Медленного движения сводится к одному слову: равновесие. Когда нужно торопиться – торопись. Но там, где естественно не спешить, не гони. Ищи то, что в музыке называется *tempo giusto*, правильный темп<sup>[8]</sup>.

Один из главных проповедников замедления – итальянец

Карло Петрини, основатель всемирного движения Slow Food («Медленная еда»). Идея очень простая и вместе с тем очень «культурная»: то, что мы едим, следует выращивать, готовить и вкушать размеренно и с чувством. В основном, конечно, внимание сосредоточено на обеденном столе, однако движение за «медленную» еду озабочено отнюдь не только продолжительностью трапезы. Оно призывает воспротивиться скорости во всех ее проявлениях: «Наша эпоха, зародившаяся и созревшая под знаменем промышленной революции, сначала изобрела машину, а затем превратила ее в модель всего живого. Скорость поработала нас, мы все заражены вирусом спешки, которая уничтожает привычный образ жизни, вторгается в частную жизнь и заставляет нас есть фастфуд».

Жарким летним вечером в Бра, маленьком пьемонтском городе, ставшем центром «медленной» еды, мы с Петрини устроились поболтать. Его жизненный рецепт звучит вполне современно: «Кто всегда медлит, тот попросту глуп, а мы себя дураками не считаем, – сказал он. – Жить без спешки – значит иметь возможность контролировать ритм собственной жизни. Ты сам решаешь, с какой скоростью действовать в том или ином случае. Если сегодня мне нужно поторопиться, я тороплюсь; если завтра захочу двигаться медленно, так и будет. Мы боремся за право самостоятельно задавать себе темп».

Эта простая и понятная философия прорастает уже во

многих сферах жизни. Многие работники требуют – и добиваются – разумного равновесия между работой и жизнью. В постели людям вновь открываются радости неторопливого секса – тантрического или любых эротических прелюдий. «Медленнее – значит лучше» – таков девиз многих входящих в моду видов спорта, от йоги до тайцзи и альтернативных вариантов медицины, от лечения травами до гомеопатии: мягкое, внимательное отношение к организму, который воспринимается как целое. Городские планировщики меняют облик улиц, чтобы поощрить людей меньше ездить и больше ходить пешком. Многие дети ныне тоже спасены от спешки: родители проредили их загруженное расписание.

Естественными союзниками активистов Медленного движения становятся антиглобалисты: и те и другие опасаются, как бы турбокапитализм не прикончил Землю и всех ее обитателей. И те и другие призывают нас работать, производить и потреблять поспокойнее – и нам же будет лучше. Но активисты Медленного движения ближе к умеренным антиглобалистам: они вовсе не стремятся уничтожить капиталистическую систему, а мечтают о капитализме с человеческим лицом. Сам Петрини упоминает «блага глобализации». Но Медленное движение затрагивает и нечто более глубокое, всеохватывающее, чем просто экономическая реформа. Оно разоблачает идола скорости и тем самым возвращает нам понимание того, что значит быть человеком в эпоху микрочипов. Кое-что можно наладить в жизни, если хотя бы точеч-

но применять принципы неспешности. Однако всю полноту пользы из Медленного движения мы извлечем, только если пойдем дальше и пересмотрим свой подход абсолютно ко всему. «Медленный» мир возникнет лишь в результате радикального пересмотра образа жизни.

Медленное движение еще только формируется. У него нет центрального штаба, веб-сайта, единого руководства, нет политической партии, отстаивающей его интересы. Многие люди самостоятельно принимают решение сбавить скорость, вовсе не осознавая себя при этом частью некоего тренда, а уж тем более всемирного крестового похода. Важно одно: существует и растет меньшинство, предпочитающее «медленное» «быстрому». Каждый акт замедления вливается в это общемировое движение. Как и антиглобалисты, активисты Медленного движения находят друг друга, налаживают связи и оформляют свою философию на международных встречах, через Интернет и другие медиа. Появляются все новые формы Медленного движения. Одни, как сторонники «Медленной еды» (Slow Food), сосредотачиваются преимущественно на одной сфере жизни, другие стараются охватить «медленным» мировоззрением все. Тут и японский Клуб лени (Sloth Club), и американский фонд «Продлить мгновение» (Long Now Foundation), и европейское Сообщество замедления времени (Society for the Deceleration of Time). Растут эти общества в основном за счет перекрестного опыления. Уже немало групп отделилось от Slow Food.

Более 60 городов в Италии, а теперь и за ее пределами, подняли знамена «медленной» жизни и стремятся превратиться в оазисы спокойствия. В Бра сложилось также движение «Медленный секс» (Slow Sex), идея которого состоит в том, чтобы изгнать поспешность из спален. В Соединенных Штатах доктрина Петрини вдохновила педагогов объединиться и создать движение «Медленное обучение» (Slow Schooling).

Я взялся за эту книгу с целью представить Медленное движение широкой аудитории, объяснить его смысл и ход развития, показать препятствия, доказать, что это движение на пользу всем нам. Разумеется, у меня есть и личные причины написать такую книгу: я спидоголик, и это – мой личный путь к освобождению. С каждой главой я надеюсь возвращать себе частицу того блаженного покоя, в котором я пребывал мальчишкой, дожидаясь автобуса в Рим. Я хочу читать сыну сказки на ночь, не поглядывая исподтишка на часы.

Я хочу того же, что любой нормальный человек: жить лучше, обрести равновесие между «быстрым» и «медленным».

# Глава 1

## Все быстрее и быстрее

*Мы утверждаем, что великолепие мира обогатилось новой красотой – красотой скорости<sup>2</sup>.  
Маринетти Ф. Манифест футуризма<sup>3</sup>*

Что вы делаете в первую очередь, едва открыв глаза поутру? Раздвигаете занавески? Переворачиваетесь на другой бок обнять партнера или подушку? Выскакиваете из постели и десять раз отжимаетесь, чтобы разогнать кровь по жилам? Нет: первым делом вы, как и все, глядите на часы. Они лежат прямо тут, у изголовья, и не только сообщают нам, сколько часов отдыха имеется еще в запасе, но и подсказывают, как себя вести. Рано? Закрываем глаза и пытаемся снова уснуть. Поздно? Одним прыжком вылетаем из-под одеяла и галопом в ванную. С момента пробуждения и на весь день часы задают нам ритм. Мы несемся с одной встречи на другую, от одного дедлайна к следующему. Каждый миг жизни заранее включен в расписание, куда ни глянь – на прикроватном столике, в корпоративной столовой, в уголке монитора, на записке – тикают и тикают, отмечая, что успели сделать, под-

---

<sup>2</sup> Пер. с фр. В. Шершеневича.

<sup>3</sup> Маринетти Ф. Т. Манифесты итальянского футуризма. – М.: Типография Русского Товарищества, 1914.

гоняют, пугают опозданием.

В стремительном современном мире мы как будто все время гонимся за уже тронувшимся поездом. Как ни спешим, как умно ни планируем, в сутках не хватает часов. Отчасти это не новость, однако ныне время ускользает от нас проворнее прежнего. Почему? Что изменилось по сравнению с условиями жизни наших предков? Чтобы замедлиться, надо для начала понять, почему мы так ускорились, почему мир залихорадило, откуда эти перегруженные планы. Начнем же действительно с исходной точки – с наших отношений со временем как таковым.

Люди издавна пытаются разгадать загадку времени: они ощущают его реальность, его власть, но не могут подобрать этому явлению определения. Блаженный Августин размышлял: «Что есть время? Когда меня не спрашивают, я понимаю, но попытайся я объяснить – и явно ничего не знаю». Миновало 16 веков, а попробуй прочесть страничку Стивена Хокинга – и придешь точно в такое же замешательство. Как ни загадочна природа времени, человек издавна находил способы размечать его ход. По мнению археологов, двадцать с лишним тысяч лет назад, в ледниковый период, древние охотники на территории нынешней Европы уже считали дни от полнолуния до полнолуния, вырезая линии и точки на камнях и палках. Собственные календари создавали все великие цивилизации: шумеры, вавилоняне, египтяне, китайцы, ацтеки и майя. Одной из первых печатных книг, вышед-

ших в типографии Гутенберга, стал «Календарь на 1488 г.». Как только наши предки научились считать годы, месяцы и дни, им понадобилось нарубить время на кусочки помельче. Сохранились солнечные часы из Египта 1500 г. до н. э., один из древнейших приборов для деления суток на равные части. Существовали и «хронометры», замерявшие определенные отрезки времени: пока сквозь отверстие прольется столько-то воды или просыплется столько-то песка, пока догорит свеча или налитая в емкость нефть. С изобретением механических часов в XIII в. искусство измерять время в Европе существенно усовершенствовалось. На исходе XVII в. люди умели точно отсчитывать уже не только часы, но и минуты и секунды.

Измерять время приходилось и просто ради выживания человечества как вида. Древние цивилизации составляли календари, чтобы вычислить лучшие сроки для сева и жатвы. Но с самого начала искусство измерения времени превратилось в обоюдоострый меч. С одной стороны, планирование помогает каждому работнику (и земледельцу, и программисту) добиваться большей эффективности. С другой стороны, как только мы беремся хронометрировать, правила игры переворачиваются с ног на голову, и не мы господствуем над временем, а время овладевает нами. Мы стали рабами расписания. У нас сплошные дедлайны, а каждый дедлайн по определению – спринтерский забег. Человек измеряет время, а время, как гласит итальянская поговорка, мерит чело-

века.

Часы позволили нам составлять график на день, посулили большую продуктивность – и тут же установили жесткий контроль. По крайней мере те первые часы были слишком ненадежны и потому не могли повелевать людьми так, как сейчас. Солнечные часы «выключаются» ночью и в плохую погоду, продолжительность часа на них меняется вместе с сезоном из-за наклона земной оси. А водные и песочные часы прекрасно измеряли длительность конкретного события, но не указывали время дня. Почему дуэли, сражения и другие важные события так часто приурочивали к рассвету? Не потому, что наши предки обожали вскакивать спозаранку, но потому лишь, что рассвет – всем понятная точка отсчета. Точных часов не было, и жизнь сверяли с «естественным временем», как выражаются социологи. Иными словами, человек полагался на свои ощущения, а не на часы: ел проголодавшись и ложился спать, когда устанет. Но чем более совершенствовалось измерение времени, тем чаще людям указывали, в какой момент чем следует заниматься.

Уже в VI в. монахи-бенедиктинцы придерживались расписания, которого не устыдился бы самый прилежный тайм-менеджер<sup>[9]</sup>. Сверяясь с примитивными часами, они звонили в колокола в установленное время, днем и ночью, подгоняя друг друга от одного дела к другому – с молитвы на учебу, от учебы к работе в огороде, затем на отдых и снова на молитву. Когда же на площадях Европы защелкали механи-

ческие часы, граница между «контролируемым временем» и «контролирующим временем» стерлась окончательно. Интересным примером может послужить Кельн<sup>[10]</sup>. Согласно историческим документам, часы в этом немецком городе были установлены примерно в 1370 г. В 1374 г. появилось городское уложение, в котором устанавливалось начало и конец рабочего дня и обеденный перерыв сводился «к одному часу и не более». В 1391 г. с 21:00 (зимой с 20:00) в городе был установлен комендантский час для иностранцев, а в 1398 г. отбой в 23:00 был предписан всем. Так за одно поколение свершился мощный переворот: отцы еще толком не умели определять, который час, а детям часы предписывали, когда работать, как долго обедать, в котором часу укладываться спать. Никто больше не сверялся с естественным временем, только с механическим.

Европейцы последовали примеру прилежных бенедиктинцев: составили себе повседневное расписание, чтобы эффективнее жить и работать. Так, философ, архитектор, музыкант, художник и скульптор итальянского Возрождения Леон Баттиста Альберти был человек занятой. Чтобы поумному распорядиться временем, он каждое утро начинал с составления плана: «Поднимаясь с постели, я прежде всего спрашиваю себя, чем сегодня нужно заняться. Дел очень много, я их записываю, обдумываю и для каждого назначаю время: это сделаю с утра, это – днем, а вот это – вечером»<sup>[11]</sup>. Ему бы кто подарил электронного секретаря.

В эпоху промышленной революции скорость нарастала и планирование стало делом обязательным. До века машин скорость передвижения не превышала конского галопа или хода корабля под всеми парусами, но паровой двигатель переносит людей, предметы, информацию на огромные расстояния и гораздо быстрее. Фабрики выпускают за день больше готовых изделий, чем ремесленник изготовит за всю жизнь. Новая скорость сулила замечательные приключения и процветание, люди были в восторге. Когда первый в мире пассажирский поезд подъехал к станции Стоктон в графстве Йоркшир в 1825 г., его приветствовала толпа из 40 000 англичан, дали 21 ружейный залп.

Зарождавшийся капитализм жил за счет скорости. Кто быстрее, тот и богаче. Предприниматель, успевший первым произвести и доставить на рынок свою продукцию, подрезал конкурентов. Требовалось проворно обращать капитал в прибыль, а прибыль вновь вкладывать в дело, чтобы получить больше прибыли. Не случайно в XIX в. в лексикон вошло выражение «быстрые деньги».

В 1748 г., на заре промышленной эры Бенджамин Франклин благословил брак выгоды и поспешности словами, которые мы твердим и ныне: «Время – деньги». Новое мировоззрение нагляднее всего выразилось в изменившемся методе оплаты: теперь работник получал не сдельно, а по часам. А раз каждая минута стоит денег, то бизнес превращается в безостановочную погоню за объемами производства. Боль-

ше единиц продукции в час – больше доход. Чтобы обойти соперников, нужно первым установить на заводе новейшее времясберегающее оборудование. Современный капитализм так и появился на свет с врожденной потребностью вечно обновляться, ускоряться, становиться все более эффективным.

Способствовала ускорению и неразлучная спутница промышленной эры – урбанизация. Города всегда притягивают самых энергичных, предприимчивых людей, и город сам превращается в гигантский ускоритель. Попав в город, человек волей-неволей начинает двигаться проворнее. В 1871 г. англичанин, имя которого осталось неизвестным, записал в дневник впечатления от британской столицы: «Как в Лондоне расходуются нервы и умственные силы – это страшное дело. В Лондоне все живут второпях. Где угодно в другом месте можно превратиться в лежачий камень, но тут так и покатишься... разум не поспевает за быстрой чередой новых образов, новых людей, новых впечатлений. Сделки совершаются все проворнее. Продажа и покупка, взвешивание и счет и даже разговор через прилавок – все в силу привычки исполняется с большой быстротой. У медлительных и задумчивых тут нет шансов, но, пожив какое-то время в городе, они, словно ленивая лошадь в запряжке с резвыми, тоже пойдут непривычным аллюром».

XIX в. породил огромное количество изобретений, благодаря которым люди смогли быстрее путешествовать, быстрее работать и общаться друг с другом. В результате индуст-

стриализация и урбанизация распространяются. Из 15 000 патентов, выданных в США в 1850 г., основную массу составляли устройства «для наращивания скорости и для сбережения времени и труда», как выразился посетивший страну швед. В Лондоне в 1863 г. открывается первая линия метро, в Берлине в 1879 г. появляется электрический трамвай, в 1900 г. заработали первые лифты. В 1913 г. с первого в мире конвейера съезжает Ford Model T. Развивались и средства коммуникации: дебют телеграфа состоялся в 1837 г., в 1866 г. кабель протянули через океан, а десятилетием позже появляются телефон и беспроводное радио.

С этими технологиями нельзя было бы совладать без точного отсчета времени. В основе механики современного капитализма – часы, от них зависит все остальное: встречи, дедлайны, контракты, процесс производства, расписания, транспорт, рабочие смены. Известный социолог Льюис Мамфорд назвал часы «основным механизмом» промышленной революции. Но лишь с установлением стандартного времени на исходе XIX в. потенциал этого механизма раскрылся полностью. Прежде каждый город привязывал счет времени к полудню, к трудноуловимому моменту, когда тени исчезают и кажется, будто солнце прямо над головой. В результате временные зоны насчитывались десятками и сотнями. Например, в начале 1880-х Новый Орлеан на 23 минуты отставал от Батон-Ружа, который находится 130 км западнее<sup>[12]</sup>. Пока скорость путешественника не превышала скорости ко-

ня, эти нелепицы мало что значили. Но появились поезда – а они пересекали временные зоны достаточно быстро, – и разница стала заметной. Городам и государствам пришлось сверять часы, чтобы привести в порядок железнодорожное расписание. В 1855 г. на основной территории Великобритании время определялось по телеграфной связи с Королевской обсерваторией в Гринвиче. В 1884 г. 27 государств согласились признать гринвичский меридиан нулевым, что в итоге привело к установлению всемирного стандартного времени. К 1911 г. бо́льшая часть страны жила по этому времени.

На начальном этапе промышленной революции мало кто из рабочих смотрел на часы. Люди работали в своем ритме; отдыхали, когда вздумается; к ужасу хозяина, могли и вовсе не явиться на работу с почасовой оплатой труда. Чтобы приучить работников к новомодной дисциплине, без которой не мог бы сложиться современный капитализм, правящие классы начали прославлять пунктуальность как гражданский долг и моральную добродетель, а медлительность, склонность к опозданиям порицали, словно смертный грех<sup>[13]</sup>. В каталоге 1891 г. компания, производившая часы с электросигналом, предупреждала об опасностях промедления: «Более всех других добродетелей тот, кто хочет преуспеть в жизни, должен возлюбить пунктуальность и более всех других промахов избегать опозданий». Одни из производимых компанией часов с замечательным названием «Автократ» грозились «поторопить медлительных и склонных

задерживаться».

Пунктуальность стала общедоступной с появлением в 1876 г. заводного будильника. Несколько лет спустя на заводах стали появляться специальные часы, которые рабочие включали в начале смены и останавливали в конце. Так наглядно воплощался принцип «Время – деньги». Приходилось учитывать каждую секунду, и наличие карманных часов воспринималось как показатель статуса. В США бедняки участвовали в еженедельных розыгрышах часов. На призыв к пунктуальности откликнулись и школы. Один из отрывков в издании хрестоматии Макгаффи от 1881 г. предупреждал читателей об ужасных последствиях неточности: поезда сходят с рельсов, бизнес рушится, проигрываются сражения, казнят невиновных, любовная лодка разбивается об опоздание. «И так все в жизни: самые разумные планы, важнейшие дела, судьба человека, его честь, счастье и сама жизнь могут пойти прахом из-за чьего-то промедления».

Пружина часов сжимается все туже, развитие технологии позволяет выполнять любые операции быстрее, суeta проникает во все сферы и уголки жизни. Думайте быстрее, работайте быстрее, говорите, читайте, пишите быстрее, заглатывайте пищу, шевелитесь, шевелитесь! В XIX в. о жителях Нью-Йорка один проезжий писал: «Они несутся так, словно впереди их ожидает сытный обед, а сзади нагоняет полиция». В 1880 г. Ницше отмечает укрепившийся дух «...торопливости, непристойной потной спешки, желания “сде-

лать все дела” сию же секунду».

Умные люди начали понимать, что не только мы создаем технологии, но и технологии формируют нас. В 1910 г. историк Герберт Кассон писал, что «с появлением телефона изменился и образ мыслей. Остались в прошлом медлительность и задумчивость... Жизнь стала более напряженной, бодрой, скорой». Кассон, наверное, не удивился бы и тому, что после многочасового сидения за компьютером нас раздражает всякий, кто движется на скорости менее 1000 бит/с.

Под конец XIX в. к спешке прибавились новые обороты: внес свою лепту предтеча всех консультантов по менеджменту Фредерик Тейлор. На сталелитейном заводе в Вифлееме (Пенсильвания) Тейлор с помощью хронометра и логарифмической линейки по секундам рассчитал продолжительность каждой операции и затем организовал работу с максимальной отдачей. «Прежде на первом месте стоял человек, но в будущем на первом месте будет машина», – зловеще пророчествовал он. Хотя книги Тейлора читались повсюду, у самого автора не все складывалось удачно при внедрении «научного управления» в жизнь. Одного рабочего ему удалось научить перекладывать за день вчетверо больше чушек чугуна, но многие ушли с завода, не выдержав стресса. Да и руководству фабрики нелегко было иметь дело с Тейлором, и в 1901 г. его уволили. Он доживал в бесславии, объект ненависти для молодых профсоюзов. Тем не менее кредо Тейлора «на первом месте расписание, человек в луч-

шем случае на втором» успело оставить след в западном сознании. Майкл Шварц, снявший в 1999 г. документальный телефильм о наследии Тейлора, говорил: «Пусть Тейлор и умер в неизвестности, последнее слово, видимо, осталось за ним: его идеи повлияли на наш образ жизни, не только на работу, но и на частную жизнь каждого человека».

Примерно в те же годы, когда Тейлор подсчитывал, сколько сотых секунды нужно, чтобы сменить перегоревшую лампочку, Генри Олрич опубликовал роман под названием «Мир без города и деревни» (A Cityless and Countryless World) о марсианской цивилизации, где время настолько дорого, что используется вместо денег. Прошло 100 лет, и пророчество того гляди сбудется: время все более превращается в деньги. Появились такие выражения, как «запас времени», «недостаток времени».

Почему на фоне растущего материального богатства все острее ощущается «бедность временем»? Думается, главная причина – в смертности человека. Современная медицина добавила с десятков лет к 70 годам, которые отмерила человеку Библия<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> «Дней лет наших – 70 лет, а при большей крепости – 80 лет; и самая лучшая поря их – труд и болезнь» (Пс. 89, 10). – *Прим. ред.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

# Комментарии

1.

«Одержимость временем» – выражение из книги Larry Dossey, *Space, Time and Medicine* (Boston: Shambhala, 1982).

2.

Мое интервью с Гаем Клакстоном в июле 2002 г.

3.

См.: Scott North, “Karoshi and Converging Labor Relations in Japan and America,” *Labor Center Reporter*, No. 302, Fall, 1997.

4.

Потребление амфетаминов на работе: по данным анализов и опросов на рабочем месте Quest Diagnostics в 2002 г.

5.

По данным *Official Journal of the American Academy of Neurology*, June 2002.

6.

Leon Kreitzman, *The 24-Hour Society* (London: Profile Books, 1999), p. 109.

7.

**8.**

Percy A. Scholes, *Oxford Companion to Music* (Oxford: Oxford University Press, 1997), p. 1018.

**9.**

См.: Jeremy Rifkin, *Time Wars: The Primary Conflict in Human History* (New York: Touchstone, 1987), p. 95.

**10.**

Gerhard Dorn-Van Rossum, *History of the Hour: Clocks and Modern Temporal Orders* (Chicago: University of Chicago Press, 1996), pp. 234–35.

**11.**

Allen C. Bluedorn, *The Human Organization of Time: Temporal Realities and Experience* (Stanford: Stanford University Press, 2002), p. 227.

**12.**

Clark Blaise, *Time Lord: The Remarkable Canadian Who Missed His Train, and Changed the World* (Toronto: Knopf, 2000).

**13.**

Robert Levine, *A Geography of Time: The Temporal Adventures of a Social Psychologist* (New York: Basic Books, 1997), pp. 67–70.