

МЕЖДУНАРОДНЫЙ БЕСТСЕЛЛЕР

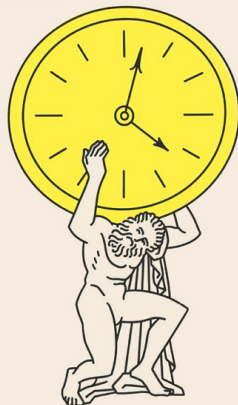
Удивительно честная книга,
которая опровергает
наши представления
об отпущенном нам времени.

Марк Мэнсон,
автор бестселлера
«Тонкое искусство пофигизма»

4000 недель

Тайм-
менеджмент
для
смертных

Оливер
Беркман



Оливер Беркман

Четыре тысячи недель. Тайм-менеджмент для смертных

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68872809

Четыре тысячи недель: Тайм-менеджмент для смертных / Оливер

Беркман: Альпина Паблишер; Москва; 2023

ISBN 9785961486391

Аннотация

Гуру тайм-менеджмента рассказывают о секретах концентрации, которые позволят наладить баланс между работой и личной жизнью, выполнять максимум задач в минимальный срок, оставаться на пике продуктивности, эффективно работать нон-стоп. Но даже если мы следуем их советам, то рискуем выгореть, если дел слишком много, и заскучать, когда их слишком мало.

«Время ведет себя как упрямый малыш: чем больше вы пытаетесь его контролировать и подчинять своим правилам, тем меньше оно поддается контролю».

Правда в том, что день, когда вы разгребете рабочую почту, никогда не наступит, а ваш список дел – на самом деле бесконечный конвейер. Оливер Беркман предлагает отложить его в сторону и задать себе вопрос: вы правда хотите тратить

отпущенные 4000 недель жизни на безрадостную борьбу за продуктивность? Его книга – мировой бестселлер, который меняет наше представление о времени нашей жизни и о том, как его потратить наилучшим образом. Прочитав ее, вы сможете принять реальность такой, какая она есть, поймете, на что хотите тратить время, а заодно избавитесь от одержимости постоянной занятостью и страха упущенной выгоды.

«Средняя продолжительность жизни человека абсурдно, ужасающе, оскорбительно мала. Но это не повод для вечного отчаяния или для паники, к которой ведут вечные тщетные попытки максимально использовать свое ограниченное время».

Для кого

Для тех, кто считает, что неправильно распоряжается своим временем, хочет избавиться от чувства вечной занятости и получать удовольствие от жизни.

Содержание

Введение	9
Часть I	24
1	24
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Оливер Беркман

Четыре тысячи недель.

Тайм-менеджмент

для смертных

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик *Е. Серегина*

Редактор *О. Бараиш*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Е. Кунина*

Корректоры *Е. Аксенова, Т. Редькина*

Верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому исполь-

зованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2021 by Oliver Burkeman

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2023

* * *

Оливер Беркман

Четыре тысячи недель

Тайм-менеджмент
для смертных

Перевод с английского



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва

*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

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^[1]. 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 успеш-

^[1] В 2018 году некоторые российские исследователи сделали поразительное заявление: якобы «Жанна» на самом деле была Ивонной, дочерью Жанны, которая после смерти той много лет выдавала себя за мать. Все же принято считать достоверной первоначальную версию. См.: Collins, Lauren. Living Proof // New Yorker, 17 и 24 февраля, 2020.

но клонированного животного, овечки Долли, в 1996 году. По прогнозам биологов, такая поразительная продолжительность жизни скоро станет обычным явлением^[2]. 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 отпущено 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»^[3], – 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) –

[2] См., например: Hughes, Bryan, Hekimi, Siegfried. "Many Possible Maximum Lifestyle Trajectories," *Nature*. 2017. E8–E9.

[3] Сенека Л. А. О скоротечности жизни // Философские трактаты. – М.: Алетейя, 2001.

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»^{4}.

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 словом «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 суровые факты о скоротечности жизни, а не притворяться, что на них можно просто закрыть глаза. Но не

^{4} Nagel, Thomas. "The Absurd," *Journal of Philosophy* 68 (1971): 716–27.

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 снятся 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^[5]. 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^[6].

^[5] См.: Gershuny, Jonathan. "Busyness as the Badge of Honor for the New Superordinate Working Class," *Social Research* 72 (2005): 287–315.

^[6] Anina Vercruyssen et al., "The Effect of Busyness on Survey Participation: Being Too Busy or Feeling Too Busy to Cooperate?" *International Journal of Social Research*

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 казнили себя 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 скорости 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 скоротечности жизни. Наше время и внимание настолько ограничены^[7], а потому ценны, 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 мужа 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.

^[7] См.: James Williams, *Stand Out of Our Light: Freedom and Resistance in the Attention Economy* (Cambridge: Cambridge University Press, 2018).

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»^[8] — 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 удручает, если вспомнить, что мы, как правило, очень *плохо* умеем управлять своим и без то-

^[8] Matzner, Fredrick, цит. по: Matt Simon, "Why Life During a Pandemic Feels So Surreal," *Wired*, March 31, 2020. <https://www.wired.com/story/why-life-during-a-pandemic-feels-so-surreal/>.

го 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 электронных платежных систем) упор делается в первую очередь на то, что они помогут вам достичь вожаделенной 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 загрузку.

женность, 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 справляемся со старыми^[9]. 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 Малкольм Харрис назвал «поколением тонко настроенных инструментов, с самого зачатия предназначенных для того, чтобы стать идеальными машинами для производства»^[10].

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

^[9] Edward T. Hall, *The Dance of Life: The Other Dimension of Time* (New York: Anchor, 1983), 84.

^[10] Malcolm Harris, *Kids These Days: The Making of Millennials* (New York: Back Bay Books, 2018), 76.

больше благодаря множеству высвобожденных 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»^{11}. 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 дей-

^{11} Аллен Д. Как привести дела в порядок: Искусство продуктивности без стресса. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

ствительно 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»^[12], – 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 аб-

^[12] Кейнс Дж. М. Экономические возможности наших внуков // Вопросы экономики. 2009. № 6. С. 60–69.

сурд: 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 осмысленные, 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 боль-

ше бывать с детьми, или на природе, или где угодно, только не в пробках по дороге на работу. Чарльз Айзенштейн, 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 больше 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^[13].

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 решительности 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 «сде-

^[13] Charles Eisenstein, *The More Beautiful World Our Hearts Know Is Possible* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2013), 2.

лать себя и своих детей средством для достижения целей, не имеющих к нам никакого отношения»^[14]. 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 станут 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

^[14] Marilynne Robinson, *The Givenness of Things: Essays* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 2015).

честно делать «шесть вещей, которые успешные люди делают до 7 утра». День, когда все наконец-то будет под контролем, никогда не наступит – тот вожаденный день, когда вы наконец разгребете электронную почту, когда список дел перестанет расти, 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

1

Ограниченность как данность

Проблема не в том, что наше время ограничено. Настоящая проблема – и именно в этом я надеюсь вас убедить – заключается в следующем: мы невольно унаследовали набор неверных представлений о том, как использовать это ограниченное время. Любое из этих представлений только ухудшает ситуацию, но мы чувствуем потребность жить именно так. Чтобы понять, как мы дошли до жизни такой и как помириться со временем, передвинем часовую стрелку назад – в эпоху, когда никаких часов еще не было.

Если подумать, вы должны благодарить судьбу за то, что не родились английским крестьянином эпохи раннего Средневековья. Во-первых, гораздо меньше вероятности, что вы дожили бы до старости. Но даже если бы и дожили, открывшуюся перед вами жизнь нельзя было бы называть иначе как рабской. Вы бы дни напролет пахали землю, на которой феодал-землевладелец разрешил вам жить в обмен на львиную долю урожая или дохода, который вы могли бы с него

получить. Церковь тоже требовала регулярных пожертвований, и вы слишком боялись бы вечного проклятия, если бы не подчинились. Ночевали бы вы в лачуге, где в одном помещении ютилась бы не только вся семья (члены которой, как и вы, редко бы мылись и чистили зубы), но также и свиньи с курами, ведь по лесу рыскали волки и медведи, которые не преминули бы угоститься любой живностью, оставшейся снаружи после заката. Еще одним вашим постоянным спутником были бы болезни – от кори и гриппа до бубонной чумы и «огня святого Антония» (так называлось отравление спорыньей ржи, вызывавшее бред и ощущение, будто кожа горит или искусана^{15}).

Время до расписаний

Но есть ряд проблем, с которыми вы бы почти наверняка не столкнулись, – это проблемы со временем. Даже в самую страду вам бы вряд ли пришло в голову, что «у вас слишком много дел», что надо торопиться или что жизнь движется слишком быстро, не говоря уже о том, что у вас нарушен «баланс между работой и личной жизнью». По тем же причинам в более свободные дни вам никогда не было бы скучно. И хотя смерть, в том числе ранняя, была обыденным яв-

^{15} См.: Angel Sanchez-Crespo, "Killer in the Rye: St. Anthony's Fire," *National Geographic*, November 27, 2018. <https://www.nationalgeographic.com/history/magazine/2018/11-12/ergotism-infections-medieval-europe>.

лением, запас времени не казался бы ограниченным. Ничто не заставляло бы вас искать способы его «экономить». К тому же вы не чувствовали бы вины за время, потраченное зря: если бы вы отвлеклись от молотбы зерна, чтобы посмотреть петушиный бой на деревенской лужайке, никто бы не сказал, что вы отлыниваете от работы. И дело не в том, что время двигалось медленнее, и не в том, что средневековые крестьяне были такими уж спокойными или безропотными. Просто, насколько нам известно, время как абстрактное понятие – как *явление* – для них не существовало.

Это может показаться странным лишь потому, что в нас слишком глубоко укоренился современный образ мыслей о времени: мы забываем даже, что это всего лишь образ мыслей. Мы подобны пресловутой рыбе, которая ничего не знает о воде, потому что постоянно в ней находится. Но, если посмотреть со стороны, наши убеждения начинают выглядеть довольно странно. Мы представляем себе время так, будто оно существует отдельно от нас и от мира вокруг нас, «независимого мира математически измеримых последовательностей»^[16], по выражению американского культуролога Льюиса Мамфорда. Чтобы понять, что он имеет в виду, подумайте о чем-нибудь, связанном со временем, например как вы планируете провести завтрашний вечер или чего добились за последний год. Сами того не осознавая, вы, скорее всего,

^[16] Lewis Mumford, *Technics and Civilization* (Chicago: University of Chicago Press, 2010), 15.

представьте себе календарь, линейку, сантиметр, циферблат или какую-нибудь более расплывчатую абстрактную временную шкалу. И тут же начнете, сверяясь с этим воображаемым прибором, выстраивать свои реальные дела в соответствии с временной шкалой, существующей у вас в голове. Именно это имел в виду Эдвард Холл, когда сравнивал время с лентой конвейера. Каждый час, неделя или год уподобляется контейнеру, движущемуся по ленте, и мы должны заполнить его прежде, чем он проедет мимо, чтобы почувствовать, что используем свое время правильно. Когда дел слишком много и они не умещаются в контейнеры, мы испытываем неприятное чувство чрезмерной занятости. Когда их слишком мало, нам становится скучно. Если мы успеваем заполнять все проезжающие мимо контейнеры, то гордимся, что у нас все под контролем, и чувствуем, что наше существование оправданно. Если слишком много контейнеров проезжает мимо незаполненными, нам кажется, будто мы прозевали их. Если же мы используем контейнеры с пометкой «рабочее время» для отдыха, начальник может и разозлиться. (Он заплатил за эти контейнеры, это его имущество!)

У средневекового крестьянина не было таких проблем. Работники просыпались с рассветом и ложились, едва начинало смеркаться, а длина дня для них варьировалась в зависимости от времен года. Воспринимать время как нечто абстрактное и существующее отдельно от жизни не было необходимости: люди доили коров, когда их нужно было

подоить, и собирали урожай, когда наступало время жатвы. Каждого, кто попытался бы навязать любому из этих занятий внешний график – например, получить от коровы месячный удой за один день, чтобы «быстрее покончить с этим», или приблизить время сбора урожая, – справедливо сочли бы ненормальным. Не было и беспокойной потребности «сделать все», потому что крестьянский труд не имеет конца: пора подоить коров или собрать урожай обязательно наступит снова, всегда, поэтому нет смысла спешить к гипотетическому моменту завершения. Историки называют такой способ жизни ориентированным на задачи, так как ритм жизни органично рождается из самих задач, а не из выстраивания их на абстрактной временной шкале – подход, который сегодня стал для нас второй натурой. (Считать средневековую жизнь медленной соблазнительно, но точнее будет сказать, что само понятие «неспешная жизнь» показалось бы большинству средневековых людей бессмысленным. Неспешная по сравнению с чем?) До изобретения часов объяснить, сколько времени понадобится на то или иное действие, можно было только одним способом: сравнить его с другим конкретным действием. Так, средневековые люди могли измерять продолжительность действия в *Miserere* – отрезках времени, необходимых, чтобы прочесть псалом 50, известный под названием *Miserere mei Deus*^{17}.

^{17} E. P. Thompson, "Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism," *Past and Present* 38 (1967): 81.

Такая жизнь, вероятно, и переживалась как безбрежная и текучая, полная – без преувеличения – своего рода магии. При всех материальных лишениях наш крестьянин наверняка ощущал, что окружающий мир имеет и иное, внушающее трепет измерение. Не отягощенный беспокойством об «уходящем времени», он, возможно, испытывал чувство вечности, которое наш современник Ричард Рор, францисканский священник и писатель, называет «жизнью в глубинном времени»^[18]. В сумерках средневековый сельский житель мог слышать, как в лесу шелестят духи, а не только медведи и волки; вспахивая поля, он, возможно, ощущал себя крошечной точкой на гигантском полотне истории, на котором его далекие предки были почти такими же живыми и реальными, как родные дети. Об этом можно говорить с некоторой долей уверенности, поскольку островки глубинного времени порой встречаются и в наши дни – это происходит в моменты, когда мы, по выражению писателя Гэри Эберле, попадаем «в область, где всего вдоволь, где мы не пытаемся заполнить пустоту в мире или в себе». Граница, отделяющая личность от ее окружения, размывается, и время останавливается. «Часы, конечно, продолжают идти, – пишет Эберле, – но мы не слышим, как они тикают»^[19].

^[18] Richard Rohr, "Living in Deep Time," *On Being* podcast. <https://www.wnyc.org/story/richard-rohr-living-in-deep-time/>.

^[19] Gary Eberle, *Sacred Time and the Search for Meaning* (Boston: Shambhala, 2002).

С некоторыми это происходит во время молитвы, медитации или среди величественных природных ландшафтов. Я уверен, что мой маленький сын провел младенчество именно в таком состоянии и только теперь начинает из него выходить. (Пока мы не приучаем детей к расписаниям, они ориентированы исключительно на задачи, и это, вместе с недосыпом, может объяснить ощущение потусторонности в первые несколько месяцев, проводимых с новорожденным: из времени, измеряемого часами, нас затягивает в глубинное время, нравится это нам или нет). В 1925 году Карл Густав Юнг, знаменитый швейцарский психолог, путешествуя по Кении, однажды на рассвете тоже неожиданно провалился в вечность:

С невысокого холма открывался поистине величественный вид на эту обширную саванну. На горизонте виднелись стада диких животных: газелей, антилоп гну, зебр, бородавочников и т. п. Пощипывая траву, стада неторопливо продвигались вперед, подобно медленно текущей реке. Глубокую тишину нарушали лишь редкие тоскливые крики хищных птиц. Это была тишина вечного начала, тишина мира, каким он был всегда, или мира в состоянии небытия, когда еще никто не побывал в нем и не узнал, что есть мир^{20}.

^{20} Carl Jung, *Memories, Dreams, Reflections* (New York: Vintage, 1989), 255.
Цит. по: Эдингер Э. Ф. Творение сознания: Миф Юнга для современного человека. – М.: Городец, 2016.

Конец вечности

Можно, конечно, не придавать значения абстрактной идее времени, но здесь есть один серьезный недостаток. Это очень ограничивает то, чего вы можете достичь. Такой образ жизни хорош для мелкого землевладельца, чей график работы задается временами года, но вряд ли годится для кого-то еще. Везде, где требуется координировать действия целой группы людей, необходим надежный, общепринятый метод измерения времени. Считается, что именно поэтому появились первые механические часы. Их изобретение приписывается средневековым монахам, которым нужно было начинать утренние молитвы затемно и чтобы весь монастырь для этого просыпался в нужное время. (Поначалу для решения этой проблемы выбирали монаха, которому поручали всю ночь бодрствовать и следить за движением звезд; но для этого требовалась, во-первых, ясная погода, а во-вторых, гарантия, что «дежурный» монах не заснет.) Стандартизация времени и придание ему наглядности неизбежно побуждают людей считать его чем-то абстрактным и существующим независимо от конкретных занятий, на которые оно отводится. Время – это то, что уходит по мере движения стрелок по циферблату. Изобретение парового двигателя традиционно считают заслугой промышленной революции. Но, как показывает Мамфорд в своем капитальном труде «Техника и цивили-

лизация», опубликованном в 1934 году, этого, скорее всего, не произошло бы без часов. К концу XVIII века английские крестьяне начали стекаться в города, работать на фабриках и заводах, и на каждом предприятии требовалось координировать действия сотен людей, которые работали в фиксированные часы, часто шесть дней в неделю, чтобы поддерживать машины в рабочем состоянии.

От абстрактного мышления о времени логично перейти к отношению к нему как к *ресурсу*, то есть тому, что можно купить, продать и использовать с максимальной эффективностью, как уголь, железо или любое другое сырье. Прежде работникам платили за расплывчато определяемый «день работы», либо они получали сдельную зарплату – конкретную сумму за каждый тюк сена или убитую свинью. Но постепенно распространилась почасовая оплата, и владелец фабрики, который эффективно использовал часы своих рабочих, выжимая из каждого занятого на производстве столько труда, сколько было возможно, мог получить большую прибыль, чем тот, кто этого не делал. Некоторые особо придирчивые фабриканты и вовсе стали приравнивать недостаточно старательных работников к ворам. «Кругом людишки страшно меня обманывают», – негодовал известный английский промышленник Амброуз Кроули из графства Дарем; в 1790 году он объявил на своих предприятиях, что будет взимать штрафы за время, проведенное за «курением, песнопениями, чтением газет, спорами, ссорами, занятиями,

не касающимися моего бизнеса [или] любым бездельничеством»^{21}. Кроули считал, что его нерадивые рабочие – настоящие воры, незаконно присваивающие содержимое контейнеров с конвейера времени.

Мамфорд порой как будто подразумевает, что в наших проблемах со временем виновато исключительно изобретение часов. Едва ли это так. (И я вовсе не призываю вернуться к образу жизни средневековых крестьян.) Но все зашло слишком далеко. Раньше время было просто средой, в которой протекала жизнь. Но потом, когда для большинства людей «время» и «жизнь» оказались разделены, время превратилось в *вещь*, которую *используют*, – и именно этой перемене мы обязаны всеми сложностями со временем, которые испытываем сегодня. Как только время для вас становится ресурсом, который можно использовать, вы начинаете ощущать внешнее принуждение или внутреннюю потребность использовать его как можно лучше. А если вам кажется, что оно потрачено зря, вы начинаете корить себя. При таком давлении невольно приходишь к выводу, что остается одно: использовать свое время *лучше*, стать более эффективным, заставлять себя работать еще усерднее или дольше, словно машина времен промышленной революции. Тогда как следовало задаться вопросом, разумны ли все эти требования. Возникает соблазн делать несколько дел одновременно, то есть использовать один отрезок времени на два занятия сразу.

^{21} Thompson, "Time, Work-Discipline, and Industrial Capitalism," 81.

На это одним из первых обратил внимание немецкий философ Фридрих Ницше: «Думают с часами в руке, подобно тому, как обедают с глазами, вперенными в биржевой лист, — живут как кто-то, постоянно могущий "упустить нечто"»^[22]. Почти инстинктивно мы в мыслях проецируем свою жизнь на будущее — а это заставляет нас терзаться вопросом, будет ли все так, как мы хотим. Вскоре наша самооценка начинает определяться исключительно тем, насколько правильно мы используем время: оно перестает быть водой, в которой мы живем, и превращается в вещь, которой необходимо владеть и которую нужно контролировать, чтобы избежать чувства вины, подавленности или паники. Как-то в руки мне попала книга, название которой замечательно подытоживает вышесказанное: «Мастер времени»^[23].

Главная беда в том, что подобное отношение к времени порождает нечестную игру: почувствовать, что делаешь достаточно, невозможно. Вместо того чтобы просто жить во времени — или, если хотите, *быть* временем, — мы оцениваем каждый миг главным образом исходя из его пользы для будущей цели или для будущего оазиса покоя, на который вы рассчитываете после того, как с делами будет наконец покончено. На первый взгляд такой образ жизни выглядит разумным, особенно в условиях острейшей экономической конкуренции, когда кажется, что, если вы хотите остаться

^[22] Ницше Ф. Сочинения в двух томах. Т. 1. — М.: Мысль, 1990. — С. 650.

^[23] Трейси Б. Мастер времени. — М.: Попурри, 2019.

на плаву, нужно как можно рациональнее использовать время. (К тому же это вопрос воспитания: почти всех нас учили ставить будущие выгоды выше нынешних удовольствий.) Но в конце концов это аукается. Такое отношение вырывает нас из настоящего и заставляет всю жизнь жить в ожидании будущего, в тревогах о том, сложится ли все так, как надо; мы воспринимаем все с точки зрения будущей, желаемой выгоды, а в результате покой так никогда и не наступает. Мы лишаемся возможности пережить «глубинное время», возможное лишь тогда, когда мы забываем об абстрактной шкале и вновь погружаемся в яркие краски реальности.

Когда этот современный взгляд на жизнь стал превалирующим, пишет Мамфорд, «вечность постепенно перестала служить мерилom и целью человеческих действий»^{24}. Ее вытеснила диктатура часов, расписания и оповещений Google-календаря, «безрадостная срочность» Мэрилин Робинсон и постоянное чувство, что мы должны делать больше. Попытка овладеть своим временем плоха тем, что в конце концов время овладевает нами.

Исповедь гика производительности

Далее в этой книге рассматривается более разумный способ обращения со временем и набор практических идей

^{24} Mumford, *Technics and Civilization*, 14.

из работ философов, психологов и духовных учителей, отбросивших попытки им овладеть. Мне кажется, что они рисуют нам гораздо более спокойную и осмысленную жизнь, при этом более подходящую, чтобы сохранять производительность в течение длительного времени. Но не поймите меня неправильно: я потратил годы на попытки овладеть своим временем, и все они потерпели фиаско. Я был гиком производительности. Некоторые, как вы знаете, помешаны на бодибилдинге, моде, скалолазании или поэзии, а гики производительности помешаны на вычеркивании пунктов из списка дел. Примерно то же самое, только намного печальнее.

Мои приключения с Inbox Zero всего лишь верхушка айсберга. Я потратил бесконечные часы – а также кучу денег, в основном на красивые блокнотики и маркеры, – убеждая себя в том, что, стоит мне найти правильную систему тайм-менеджмента, выработать правильные привычки и дисциплину, я выиграю борьбу со временем раз и навсегда. (Заблуждение усугублялось еще и тем, что я вел в еженедельной газете колонку о производительности. Она давала мне хороший предлог для экспериментов с новыми приемами тайм-менеджмента: ведь это было нужно для работы. Как если бы алкоголику посчастливилось работать дегустатором вин.) То я пробовал делить каждый день на 15-минутные блоки; то с помощью кухонного таймера устанавливал себе 25-минутные периоды работы, перемежаемые пятиминутными перерывами. (У этого приема есть официальное название – метод

помидора – и целая армия последователей в сети.) В списках дел я расставлял приоритеты: А, В и С. (Угадайте, сколько задач приоритетов В и С я выполнил за все время?) Я пытался соотнести ежедневные действия со своими целями, а цели – с главными ценностями. Используя эти приемы, я так и чувствовал, что вот-вот наступит золотая эра покоя, ничем не нарушаемой производительности и великих свершений. Но она так и не наступила. Вместо этого я лишь стал еще более задерганным и несчастным.

Помню, как однажды в 2014 году зимним утром сидел на скамейке в парке возле дома в Бруклине, больше обычного беспокоясь из-за количества невыполненных задач, и вдруг осознал, что *все это никогда не сработает*. Я никогда не преуспею в своих попытках добиться достаточной эффективности и дисциплины, никогда не почувствую, что все под контролем, что я выполняю все свои обязательства и мне не нужно волноваться о будущем. Как ни странно, едва я понял, что с помощью этой стратегии не достигну чувства покоя, я тут же немного успокоился. (В конце концов, как только уверяешься, что твоя цель недостижима, продолжать корить себя за неудачу становится бессмысленно.) Но мне еще только предстояло понять, *почему* все эти методы были обречены на провал. А причина в том, что с их помощью я стремился обрести чувство, будто полностью контролирую собственную жизнь, – чувство, в принципе недоступное человеку.

Хотя в целом я этого не осознавал, моя заикленность на производительности служила скрытой эмоциональной целью. Она помогала мне бороться с чувством ненадежности, присущей сегодняшней сфере труда: если бы я научился выполнять все требования редактора и при этом запускать собственные проекты на стороне, то однажды, возможно, почувствовал бы наконец уверенность относительно своей карьеры и финансов. Но она же отвлекала от жутковатых вопросов о том, что я творю со своей жизнью и не нужно ли что-то в ней серьезно менять. Очевидно, мое подсознание решило, что, если я буду глушить себя работой, мне не придется спрашивать себя, насколько это вообще здоровое дело – основывать свою самооценку исключительно на работе. И пока я ждал, что вот-вот обрету контроль над своим временем, я мог не думать, что, возможно, жизнь требует от меня обратного: *отказаться*

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.

Примечания