

Ольга Меккинг

niksen

Хватит
быть такими
занятыми!

NY TIMES

Голландское искусство
ничегонеделания

Ольга Меккинг **Niksen. Голландское искусство ничегонеделания**

Текст предоставлен издательством

<https://litres.ru/58984054>

Niksen. Голландское искусство ничегонеделания: КоЛибри; Москва; 2020

ISBN 978-5-389-18716-0

Аннотация

<p>Нидерланды – одна из самых счастливых стран в Европе и в мире. Важная составляющая счастья и душевного здоровья голландцев – никсен, или искусство ничегонеделания. Этот «секрет национального счастья» глубоко укоренен в нидерландской культуре, но освоить его может каждый, независимо от этнической принадлежности, языка и места проживания. Для этого не требуется никаких вложений: вам не придется ничего покупать, менять себя, перестраивать свой дом, обновлять гардероб, учиться медитировать или садиться на диету. Все, что нужно, – ничего не делать! Чтобы разгадать загадку никсена, журналист, писатель и переводчик Ольга Меккинг провела всесторонние исследования, пообщалась с самыми разными экспертами – психологами, социологами, коучами, историками, культурологами, а также с самими голландцами и с теми, кто переехал в Нидерланды из других стран и осваивает

национальные традиции на месте. В результате у нее получилась остроумная и практичная книга, предлагающая действенные инструменты для решения ежедневных проблем и улучшения качества жизни здесь и сейчас. Даже если вы очень занятой человек и ваши дни расписаны по минутам, Меккинг покажет, как находить время на никсен дома, на работе, в дороге, и поможет не только научиться расслабляться и отпускать лишнее, но и стать счастливее, здоровее и продуктивнее.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение. О нет, только не очередной велнес[1] - тренд!	7
Не обычный велнес-гуру	9
В чем же дело?	11
Занятые люди повсюду	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ольга Меккинг
Niksen. Голландское
искусство ничегонеделания

Olga Mecking

NIKSEN

Embracing The Dutch Art of Doing Nothing

© Olga Mecking, 2020

© Eva Gans, иллюстрации, 2020

© Buro Blikgoed, дизайн обложки, 2020

© Кузнецова Е. А., перевод на русский язык, 2020

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2020 КоЛибри®

* * *



Введение. О нет, только не очередной велнес¹ -тренд!

Я сижу на диване и размышляю о своем обычном дне. Каждое утро я просыпаюсь – точно вовремя – от радостного пения птиц. Прежде чем встать с постели, я произношу мантру Вселенной, что-нибудь вдохновляющее, например: «Будь благословенно это чудесное утро» или «Весь мир принадлежит тебе». Я готовлю себе здоровый завтрак и планирую свой день с улыбкой и бодростью.

Я идеальная мать, потрясающая жена, воплощение спокойствия. Мой дом, конечно, сверкает чистотой. Я всегда нахожу правильные слова, когда мои дети расстроены, никогда не ору и не раздражаюсь. Мои дети выполняют работу по дому без нытья и остаются спокойными и собранными в течение дня.

Мой день проходит плавно, пока мой дом сам организует-ся вокруг меня. Я иду спать с чувством, что я изменила мир – по-крупному и в мелочах.

Моя жизнь не всегда была такой. Было время, когда я постоянно ощущала усталость. Я думала, что не могу все

¹ Велнес (*англ.* wellness) – концепция душевного и физического благополучия, включающая в себя здоровый образ жизни и психологический комфорт. – *Прим. перев.*

успеть, и чувствовала себя неудачницей. Я была убеждена, что не могу победить. Но сейчас я сильнее и увереннее в себе, чем когда-либо. Что бы ни встречалось мне на пути, я все без труда обращаю в успех. Сегодня люди восхищаются мной и ищут у меня совета и вдохновения.

«Как тебе все удается, Ольга?» – спрашивают они меня. Меня тянет ответить, что это врожденное. Я просто просыпаюсь идеальной каждое утро и ничего не могу с этим поделать! Однако истина в том, что я обрела полный контроль над своей судьбой и стала лучшей возможной версией себя благодаря удивительному маленькому секрету, который я открыла. Вы спросите, что же это за секрет? *Никсен*², или голландское искусство ничегонеделания.

² *Niksen*(*нидерл.*) – ничего не делать, бездельничать. – *Прим. перев.*

Не обычный велнес-гуру

Что, поверили? Нет? Отлично.

Единственная правда в этой истории – пение птиц по утрам, и то потому, что мой дорогой муж, годами наблюдавший, как обычный будильник резко вырывает меня из сна, пожалел меня и купил будильник, который звучит как пение птиц. И хотя это, конечно, прогресс по сравнению со звуками пожарной сирены, мои утра по-прежнему очень тяжелые. У меня трое детей, которых я должна разбудить и отправить в школу к 8 утра, желательно накормленными и одетыми. Обычно к прибытию школьного автобуса я уже теряю рассудок. И это только начало. Пока дети в школе, я едва ли нахожу минуту для себя.

Разрываясь между детьми, домом, работой, мужем (который постоянно на работе) и другими членами моей семьи и друзьями, я пытаюсь вспомнить, когда в последний раз я абсолютно ничего не делала, – и не могу.

А ведь когда-то у меня получалось. Когда я была ребенком, я могла сидеть на своей кровати или в любимом кресле отца и разглядывать узоры на ковре или смотреть в окно, ни о чем не думая. Иногда родители спрашивали меня, чем я занимаюсь, и отправляли помогать по дому или делать уроки, но у меня оставалось достаточно времени, чтобы просто мечтать. И это было потрясающе.

А сейчас? Мать троих детей, жена, писательница, хозяйка бизнеса, я всегда тороплюсь. Порой кажется, что одной рукой я пишу, другой занимаюсь детьми, левой ногой готовлю ужин, а правой – убираю дом.

Конечно, я в курсе, что сама это выбрала. Я хотела эту жизнь. Но признание этого не делает ситуацию проще. Я, как и многие мои знакомые, просто... очень... занята.

Последний раз я сидела на диване, ничего не делая, когда я просто рухнула на него. Был конец школьного года, и я, совершенно истощенная, страдала от недосыпа и была не способна функционировать. Единственное, на что меня хватало, – лежать на диване, уставившись в пространство. В таком состоянии меня обнаружил муж, когда вернулся домой с работы.

Тогда мне не пришло в голову, что свалиться вот так было единственным социально приемлемым способом ничего не делать. «Привлекательность болезни заключается в ее способности искупить один из величайших пороков нашего общества: ничего не делать», – пишут профессора в области управления Карл Седерстрём и Андре Спайсер в книге «Синдром велнес» (The Wellness Syndrome).

В чем же дело?

Что-то происходило, и мне это совершенно не нравилось. Я очень уставала и чувствовала себя подавленной, но не представляла, что с этим делать. В те годы, когда я писала о родительстве, я заметила, что стресс имеет огромное влияние на жизни людей и что многие чувствуют себя так же подавленно, как и я. Потребовалась одна короткая статья в неизвестном журнале, чтобы я осознала, что это лишь симптом гораздо большей проблемы, касающейся не только родителей.

Два года назад репортер Гебке Верховен опубликовала статью под названием «Никсен – это новая осознанность» (Niksen Is the New Mindfulness) в голландском журнале Gezond Nu. Мне очень понравилась идея, я помню, как подумала: «Класс, наконец кто-то говорит мне, что ничего не делать – нормально. Вот велнес-тренд, который я могу поддерживать».

Но я тут же задалась вопросом: а как это – ничего не делать? Когда бы я ни позволила себе присесть отдохнуть, мой дом начинал говорить со мной. «Займись мной, займись мной», – шепчет стирка абсолютно не сексуальным образом. Совесть спрашивает, напонила ли я детям об уроках. Оглядываясь вокруг, я вижу книги на полу и грязные тарелки на кухне. Я знаю, что дома нечего есть, и не имею понятия, что

приготовлю на ужин. Как я могу просто сидеть на диване, когда я чувствую, что должна встать и позаботиться о доме и всех, кто в нем живет (кроме самой себя)? Новые задачи постоянно материализуются как будто из воздуха. Если я хочу отдохнуть, кто-то из моих детей непременно заболеет, или мне нужно будет назначить встречу, или мне вдруг напомнят сделать что-то еще. Как, во имя всего святого, я должна найти время для никсена?

И все же после той статьи меня одолело любопытство. Что же такое голландцы называют *niksen*? И почему у меня оно не получается? Я начала подробно исследовать вопрос и обнаружила, что обычное безделье может оказать огромную пользу, особенно тем из нас, кто, как я, чувствует себя придавленными своей ответственностью. Ничегонеделание, или никсен, действительно стоит того, чтобы попробовать.

Мои любопытство и исследование вылились в несколько статей. Затем в мае 2019 года в *New York Times* опубликовали мою колонку «В защиту ничегонеделания» (*The Case for Doing Nothing*). Через пару дней она распространилась в сети – ее ретвитнули, перепостили и ею поделились по электронной почте почти 150 000 раз. К июлю никсен был везде. Стало ясно, что я затронула острую тему.

Весь мир хотел узнать о никсене. СМИ отовсюду посылали мне запросы на интервью. Литературные агенты и издатели просили возможности представлять меня. Я была готова отказаться от всего этого как от шума из ничего (в букваль-

ном смысле), но выяснилось, что тема откликнулась в людях повсеместно.

Начав собирать и анализировать реакции на никсен, я обнаружила, что люди сыты по горло велнес-трендами, говорящими, что мы делаем недостаточно и следует трудиться больше, чтобы улучшить себя. Вот одна из причин, почему концепт никсена нашел отклик в людях. Это самый простой вид велнеса, который можно представить.

Что меня поразило: мы просто-напросто не знаем, как это делать. Казалось бы, что может быть проще, чем ничего не делать? Но на самом деле всё далеко не так. Если бы мне платили по центу каждый раз, когда кто-нибудь спрашивает меня, как делать меньше, я бы уже стала миллионершей. Я поняла, что большинству из нас требуется помощь, чтобы научиться тому, как перестать быть такими занятыми. Я написала эту книгу в надежде, что смогу пролить свет на то, как ничего не делать, чтобы люди повсеместно осознали: это нормально – позволить себе просто так посидеть на диване.

Занятые люди повсюду

Правда в том, что мы постоянно заняты и мы в стрессе. Мы подавлены повседневными делами и поэтому чувствуем тревогу, загнанность и нехватку воздуха. Мы отчаянно ищем выход из ситуации, отправляясь за ответами даже за пределы своей страны, надеясь, что следующая книга или статья помогут стать спокойнее и жить в соответствии с нашими ожиданиями и обязанностями.

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.