

МАРИЯ ДОЛГАНОВА

ОБЫЧНЫЙ ВТОРНИК

КАК ПОЛЮБИТЬ БУДНИ
И НАХОДИТЬ РАДОСТЬ
В КАЖДОМ ДНЕ



Мария Долганова

**Обычный вторник. Как
полюбить будни и находить
радость в каждом дне**

«Альпина Диджитал»

2023

Долганова М.

Обычный вторник. Как полюбить будни и находить радость в каждом дне / М. Долганова — «Альпина Диджитал», 2023

ISBN 978-5-96-148988-0

Эта книга о важности обыкновенных дней – обычных будней – для нашего ощущения счастья. О том, что счастье заключается в мелочах. В гонке за целями и успехом мы стали забывать о том, что делает нас счастливыми. Опираясь на выводы науки о счастье – позитивной психологии, – я пытаюсь ответить на вопрос, как научиться ценить повседневность, наполнять ее приятными эмоциями и создавать больше гармоничных и счастливых моментов в своей жизни каждый день. «Человек может опаздывать, но он не обязан спешить». Для тех, кто хочет находить счастливые моменты в повседневности и наполнять будни радостью.

ISBN 978-5-96-148988-0

© Долганова М., 2023
© Альпина Диджитал, 2023

Содержание

Предисловие автора	7
Глава 1	10
Спешите жить?	12
Избавиться от внутренней спешки	14
Два в одном	16
Времени достаточно	18
Почему нам сложно жить настоящим	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Мария Долганова

Обычный вторник. Как полюбить будни и находить радость в каждом дне

Редактор *Юлия Самуленок*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Дизайн обложки *Д. Изотов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Корректоры *М. Шевченко, М. Стимбирис*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Иллюстрация на обложке www.shutterstock.com

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 использованию 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.

© Долганова М., 2023

© ООО «Альпина Паблицер», 2023

* * *

МАРИЯ ДОЛГАНОВА

ОБЫЧНЫЙ ВТОРНИК

Как полюбить будни
и находить радость
в каждом дне



альпина
ПАБЛИШЕР
Москва
2023

*Алёше и Серёже,
моим главным тренерам личного роста*

Предисловие автора

Понедельник, как известно, – день тяжелый. Среда – середина недели, экватор. Четверг – это маленькая пятница. Пятницу называют развратницей... Вторник? А что вторник? Просто день недели между понедельником и средой. Самый обычный день, ничем не примечательный, на который ничего важного не принято планировать – ни начало новой жизни, ни вечеринку, ни гостей. Кто же ходит в гости во вторник, ей-богу?

Этот день как будто символизирует саму повседневность. Во вторник можно и за продуктами пойти, и к врачу, и в химчистку, и поработать подольше: торопиться же некуда, до конца недели еще далеко. Однако именно из таких будней, когда кажется, что все идет своим чередом и ничего экстраординарного не происходит, состоит значительная часть нашей жизни. Мы привыкли радоваться выдающимся, ярким событиям – захватывающим путешествиям, насыщенным выходным и тщательно спланированным праздникам, в то время как обычные дни часто пролетают мимо и не запоминаются, словно безликие персонажи массовой театральной пьесы.

А если ты мама в декрете и занимаешься семьей, то твоя жизнь вообще на 90 % состоит из обычных дней: разница между буднями и выходными стирается, и вся неделя превращается в тягучий круговорот домашних дел, когда тебе нужно позаботиться обо всех на свете, кроме себя самой. Я знаю это не понаслышке: оставив успешную карьеру, я сама стала такой мамой и столкнулась с тем, что рутина прочно захватила мою жизнь и заставила с грустью вспоминать беззаботную бурную молодость. Я сравнивала свою жизнь «до» и «после», и моя новая реальность казалась мне неполноценной, обыденной и недостаточно яркой. Благодаря своему блогу я познакомилась со многими женщинами, которые переживали то же самое. Чувство усталости, тоски, скуки сопровождало нас на пути материнства, и если мне еще удавалось отвлечься, находя отдушину в своем блоге о домашнем уюте и поиске гармонии в повседневности, то многие другие мамы жаловались мне на то, что у них не остается на нечто подобное ни времени, ни сил.

В какой-то момент у меня закралось подозрение, что проблема не в самой жизни, а в нашем отношении к ней: в том, как мы подходим к будням без грандиозных событий и наполеоновских планов, как мы начинаем свой день, как его планируем, как к нему относимся – зачастую без уважения, без внимания, без энтузиазма. Интуиция подсказывала мне, что, возможно, мы ищем счастье не там, где нужно, и не замечаем его у себя под носом. Завидуем чужой судьбе, красивым картинкам в соцсетях и, цитируя Грибоедова, снова и снова попадаем в ловушку: «Где ж лучше? – Где нас нет»...

Тем временем именно в обычном дне стоит искать ключ к счастью. Что если за ним не надо далеко ходить? Лететь на самолете в тропические страны? Покупать новые дизайнерские вещи? Постоянно стремиться куда-то, забывая о том, где мы сейчас? Может быть, прямо здесь, рядом с нами, в самых прозаичных и привычных буднях кроется простое тихое счастье, которое только нужно научиться замечать, чувствовать, проживать, которое нам под силу создавать и приумножать изо дня в день?

В поисках ответов на эти вопросы я стала читать книги и научные статьи, слушать лекции и курсы, абсолютно не осознавая тогда, куда это меня приведет. А потом в один прекрасный день все встало на свои места: ко мне в руки попала англоязычная книга с похожим названием¹. Я надеялась найти в ней идею важности, красоты и силы, скрытых в обычных днях, прочитать о смысле маленьких дел, которыми наполнены наши будни, научиться больше ценить и любить повседневность, обрести вдохновение для того, чтобы перестать ждать чего-то лучшего в буду-

¹ Freeman, E. *Simply Tuesday: Small-Moment Living in a Fast-Moving World*. Revell, 2015.

щем и откладывать жизнь на потом. К сожалению, книга меня разочаровала, и мне не оставалось ничего другого, кроме как обратиться к этой теме самой.

Как часто бывает, следуя за своим любопытством, я неожиданно нашла не только ответы на свои вопросы, но и свое призвание. Я открыла для себя целую науку о процветании и внутренней гармонии человека – позитивную психологию, которую изучаю уже четвертый год. Я исследую возможности применения знаний о том, что делает человека счастливым, для процветания целых сообществ, городов и стран и недавно начала снимать об этом видео для своего YouTube-канала. Я вижу в этом свою миссию и верю, что применение знаний о том, из чего складывается счастье, может изменить к лучшему жизнь каждого отдельного человека, а значит, и тысяч, миллионов, миллиардов людей.

Еще Аристотель писал, что счастье есть «высшее и самое прекрасное [благо], доставляющее величайшее удовольствие», первостепенная цель человеческого существования»². Но при этом мы знаем о счастье поразительно мало. Начнем с того, что термин «счастье» многозначен: для кого-то это восторг от созерцания великолепного пейзажа, для кого-то – согревающее чувство ностальгии, когда по радио вдруг слышишь песню из своей молодости и переносишься через десятилетия в самое счастливое время в жизни. Для кого-то это воодушевление, когда все идет по задуманному плану, а для другого – умиротворение и любовь, которые переполняют тебя, когда лежишь рядом со своим долгожданным младенцем и, затаив дыхание, слушаешь, как он мирно посапывает во сне.

Счастье – это состояние, которое сложно переживать долго. Вы можете внезапно ощутить себя чрезвычайно счастливым, когда испытываете сильную положительную эмоцию – любовь, восторг, воодушевление. Но это не означает, что у вас больше никогда не будет негативных эмоций. Я склонна согласиться с мнением, что человек вообще не может стать абсолютно счастливым – ведь это подразумевает, что мы можем быть либо счастливыми, либо несчастными, третьего не дано. Но каждый из нас может стать счастливее: испытывать в жизни больше положительных эмоций, осознавать смысл своих действий и своего существования, чувствовать радость и тепло от того, что рядом есть родные и близкие, быть увлеченным своим делом и видеть его результаты. В мире нет полностью счастливых людей, потому что невозможно, чтобы всё, абсолютно всё в жизни было идеально. Но есть люди, в чьей жизни *больше счастливых моментов*. Таким человеком можете стать и вы.

Более того, есть научные исследования, подтверждающие, что целенаправленное стремление к счастью может иметь ровно противоположный эффект и сделать человека менее счастливым³. Вероятно, это происходит из-за того, что мы плохо представляем себе, как счастья можно достичь, часто ошибаемся в том, что именно делает нас счастливыми, имеем определенные ожидания и расстраиваемся, если реальность недостаточно хорошо им соответствует. Так что же, получается, к счастью нельзя стремиться? Нельзя признаваться даже самим себе, что мы хотели бы стать счастливее? Конечно, можно! Такое стремление может быть эффективным, если человек хорошо понимает, из чего складывается счастье, какие действия могут к нему привести, а какие, наоборот, отдалить от цели, и занимается делом, которое способствует процветанию.

В современной науке стремление к счастью понимается скорее как создание условий для процветания и благополучия человека, его самореализации и установления глубоких, устойчивых социальных связей. О том, как жить хорошо и правильно, мыслители задумывались испокон веков, но применение научного подхода, экспериментальное обоснование знаний о счастье – это явление современное. И бурное развитие позитивной психологии в последние

² Аристотель. Собрание сочинений в 4-х томах. Том 4. – М.: Мысль, 1976.

³ Gruber, June & Mauss, Iris & Tamir, Maya. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. *Perspectives on Psychological Science*. Vol. 6. I. 3. Pp. 222–233.

два с половиной десятилетия уже позволяет нам лучше понимать, что способствует процветанию людей, и применять эти знания на практике.

Из моих поисков научно обоснованных рецептов для гармоничной, счастливой жизни, а также из моих собственных наблюдений родилась эта книга. Если она поможет вам увидеть и почувствовать славную красоту повседневности, перестать ее обесценивать, замедлиться, выдохнуть, принять и полюбить будни и обычные дела, а также узнать чуть больше о том, как с помощью маленьких ежедневных перемен сделать свою жизнь счастливее, я буду считать свою миссию выполненной.

МАРИЯ ДОЛГАНОВА,

эксперт по счастью, автор блога @feeling.whole

и YouTube-канала «Правительство счастья» @happinesspolicy

Делитесь своими рецептами счастья и отзывами о книге по тегу **#обычныйвторник**

Эта книга не предназначена для помощи людям, страдающим от депрессии. Если вы подозреваете у себя депрессию, вы можете пройти опросник «Шкала депрессии Бека»⁴ и при обнаружении у себя депрессивных симптомов незамедлительно обратиться к психологу. Берегите себя и не стесняйтесь обращаться за помощью!

⁴ Русскоязычная версия опросника доступна, например, в книге: Бернс Д. Хорошее настроение: Руководство по борьбе с депрессией и тревогой. Техники и упражнения. – М.: Альпина Паблишер, 2023, а также на сайте <https://psytests.org/clinical/bdi.html>.

Глава 1

Обычный вторник – это и есть жизнь

Многие поэты и мудрецы на протяжении веков замечали, что истинное счастье – я называю его «радость бытия» – заключается в простых, на первый взгляд незначительных вещах. Большинство людей в неугомонном поиске чего-то важного, что могло бы с ними произойти, постоянно упускают незначительное, которое, возможно, значит больше, чем им кажется. Философ Ницше в редкий момент умиротворения писал: «Как же мало нужно для счастья! Самая малость, нежнейшая, легчайшая, шорох ящерицы, вздох, взмах, взгляд – из мелочей состоит наилучшее счастье. Остановись».
ЭКХАРТ ТОЛЛЕ «НОВАЯ ЗЕМЛЯ»⁵

Life is what happens to you while you're busy making other plans.
ДЖОН ЛЕННОН⁶

Дни, недели, месяцы проносятся мимо один за другим. Кажется, только построила планы на год, а в магазинах уже снова выставляют новогодние украшения. Время уходит стремительно, и хочется ухватиться за него, задержать ненадолго, чтобы насладиться ароматом цветущей черемухи, теплыми летними вечерами, роскошным разноцветьем осеннего леса, уютным предвкушением зимних праздников, но часто внутри остается ощущение, что *опять не успела*. Опять пропустила сезон земляники, и теперь до следующего года ждать.

В головокружительном ритме, в котором мы живем, порой из памяти выпадают целые недели, и обычный день – обычный вторник – совсем потерял свою значимость. Мы как будто ныряем в омут с головой в начале недели и, задыхаясь, выныриваем к вечеру пятницы. Едва успеваем сделать глоток воздуха – и снова ныряем. Мы что-то планируем на выходные и праздники, считаем дни до отпуска, а будни – это просто будни, время, которое должно пройти, чтобы наступило то, чего мы действительно ждем. Тем временем наша жизнь примерно на две трети состоит из обычных дней. В 2023 году в России 118 официальных выходных и праздничных и 247 рабочих дней. Если прибавить отпуск, то получается, что мы проводим две трети жизни в ожидании оставшейся трети, упуская таким образом из внимания большую ее часть.

Возможно, так на нас влияет коллективное прошлое: слишком долго у нас было принято ценить только масштабные события. Мы выросли в стране, где лучшее всегда берегли для особого случая. Сервизы стояли в сервантах, диваны и кресла автомобилей были застелены покрывалами, к отпуску готовились весь год, а платья висели в шкафу «на выход».

Да и сейчас внимание уделяют крупным достижениям и ярким впечатлениям, а время, которое проходит в промежутках между ними, становится буферным – незначительным и неважным. Вспомните, как ваши знакомые в соцсетях заваливают ленту фотографиями из поездок и селфи из походов в театр, а когда дело касается повседневной жизни, от них ни слуху ни духу. Получается, что для них особые моменты достойны появления в ленте, а обычные дни этого не заслуживают? Постылые будни неинтересны, порой даже тягостны.

⁵ Tolle, E. A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose. Penguin, 2008. Перевод автора. Издание на русском языке: Толле Э. Новая земля: Пробуждение к своей жизненной цели. – М.: Рипол Классик, 2017.

⁶ Жизнь – это то, что происходит с тобой, пока ты занят составлением других планов (англ.). По данным портала Quote Investigator, эта цитата была опубликована еще в 1957 г. в журнале *Reader's Digest*, и авторство ее приписывают Аллену Сондерсу, американскому писателю, журналисту и карикатуристу. Но Джон Леннон, несомненно, популяризовал эту фразу в своей песне Beautiful Boy, которую он написал для их с Йоко Оно сына Шона.

Когда я думаю об этом, я часто вспоминаю, как семья Кроули из сериала «Аббатство Даунтон» готовилась каждый день к ужину. Дамы надевали вечерние платья, горничные делали им прически, помогали подобрать украшения. Каждый вечер они собирались за роскошным столом, подобный которому большинство из нас не накрывали ни разу в жизни. Более того, они выбирали наряды не только к ужину! Обычно за день дама сменяла несколько туалетов. Разные платья предназначались для завтрака и утреннего приема гостей, променадов, верховых прогулок, спортивных игр, обеда, вечернего выхода в свет. Героини сериала уж точно нашли бы, что рассказать нам о важности внимательного отношения к повседневности!

Конечно, мы с вами не английские аристократы, и у нас нет безграничных ресурсов и армии прислуги, чтобы обеспечивать подобный образ жизни, но, если быть до конца честными с собой, дело не только в условиях. Само отношение к жизни изменилось. В погоне за успехом, в стремлении достигать целей, в своих расписаниях и делах мы погрязли настолько, что разучились замечать саму жизнь. Мы смотрим в будущее и не умеем жить настоящим. Мы строим планы, а потом ответственно (или не очень) выполняем свои обязательства, ставим галочки, хвалим себя за завершённые дела: мы молодцы. Поставили цель, поработали, выполнили, повторили снова и снова. Круговорот задач, фабрика эффективности, в которой остается так мало места для радости и того, чтобы *просто быть*.

С ускорением темпа жизни и ростом количества дел нам пришлось перекраивать быт и учиться существовать в условиях ограниченного времени. Мы вынуждены были сократить «лишнее», научились многозадачности и жизни на бегу. Мы строчим письма в транспорте, читаем новости на эскалаторе, проводим деловые встречи за обедом и разговариваем по телефону по пути домой. Доступность быстрой еды, мгновенной коммуникации, покупок не выходя из дома не только сделала жизнь удобнее, но и, к сожалению, повлияла на нашу способность наслаждаться размеренными прогулками, приготовлением пищи, общением с семьей за ужином. Нам все сложнее находить время, чтобы полюбоваться закатом или провести уютный вечер с книгой, устроить праздник или просто сделать что-то для удовольствия, без особой цели.

Исследователи из Университета Торонто выявили интересную закономерность: чем больше люди были подвержены влиянию фастфуда (от наличия ресторанов быстрого обслуживания рядом с домом до просмотра фотографий гамбургеров), тем меньше они были способны замедлиться и наслаждаться моментом⁷. Они без нужды читали быстрее и выбирали те продукты, которые можно было быстрее приготовить (хотя, очевидно, есть множество других немаловажных критериев выбора продуктов). Менялась даже готовность участников исследования делать сбережения: они чаще выбирали немедленную выгоду здесь и сейчас вместо получения большей выгоды в будущем. Таким образом, одно лишь присутствие в жизни людей фастфуда делало их более нетерпеливыми!

⁷ Zhong, Chen-Bo & Devoe, Sanford. (2010). You Are How You Eat: Fast Food and Impatience. Psychological science. Vol. 21. I. 5. Pp. 619–622.

Спешите жить?

Эффективность. Тайм-менеджмент. Многозадачность. Сейчас это ценности нашего общества. Жизнь ускоряется, и мы тоже стремимся не отстать и делать как можно больше в единицу времени. Общество вознаграждает тех, кто успевает больше: они получают продвижение по карьерной лестнице, более высокие зарплаты, признание и уважение.

Культурные коды тоже влияют на наше восприятие времени. Как часто мы слышим фразы «жизнь коротка», «время летит», «спешите жить»? Они напоминают нам о быстротечности времени: торопись, а то опоздаешь! И вот мы боимся, что жизнь пройдет незаметно, неминуемо наступит конец, а мы так и не успеем сделать что-то важное.

Но давайте разберемся, что означают эти слова. Например, что имеет в виду старик, который, оглядываясь назад, с грустью признаёт, что жизнь пролетела мимо? Сожалеет ли он о том, что мало успел? Что недостаточно работал? Что мало сбережений накопил? Или, напротив, это сожаление о том, что человек всю жизнь был так погружен в дела, что не заметил самой жизни?

Мне кажется, перечисленные выше фразы следует воспринимать вовсе не как призывы поторопиться, а как сигналы, что нужно замедлиться. Жизнь проносится мимо, когда мы копошимся в делах, не поднимая головы, не позволяя себе остановиться, выдохнуть и *замечать* – заметить красоту простых проявлений жизни в радостных, красивых, светлых, смешных и нелепых, спокойных и тихих, полных любви и смеха моментах, которые окружают нас здесь, в эту минуту.

Говорят, что жизнь измеряется не временем, а событиями. Я скажу по-другому: жизнь измеряется моментами. Моментами, которые мы сохранили в памяти, прожили, осознали, почувствовали. Совершенно необязательно такие моменты рождаются во время путешествий, выступлений на деловых конференциях, на веселых праздниках или в дорогих ресторанах. Моменты, которые наполняют жизнь, делают ее насыщенной, яркой, ценной и радостной, – это моменты внимания. Вкусный размеренный завтрак. Танцующий огонек свечи. Свежий пушистый снег, искрящийся в свете фонарей. Теплый вечер в компании близких друзей. Музыка, тронувшая до глубины души. Строки, от которых на глаза навернулись слезы.

Когда мы поддаемся спешке, мы перестаем замечать эти моменты. Нам некогда остановиться, и кажется, что, остановившись, мы безнадежно отстанем, что времени передохнуть попросту нет. Внутренняя спешка порождает тревогу и выносит нас за пределы «здесь и сейчас». Мы беспокоимся о будущем и постоянно оцениваем свои результаты в прошлом: хорошо ли я справляюсь, все ли успеваю? Перефразируя Барбару Фредриксон, можно сказать, что вся наша жизнь превращается в мрачную гонку, и все в ней проигрывают⁸. Итогом становится парадоксальный факт: когда мы спешим жить, мы саму жизнь упускаем в спешке.

Стресс, порождаемый спешкой, выливается в объективные последствия на физиологическом уровне: сбивчивое неравномерное дыхание, зажимы в мышцах, учащение сердцебиения. Постоянное напряжение способно вызвать целый спектр проблем со здоровьем – от мигреней до расстройств пищеварения. И речь здесь идет даже не о таких серьезных потрясениях, как потеря близкого человека, но о банальном повседневном волнении, когда мы боимся опоздать на электричку или переживаем о том, что не успеем сделать все дела до того момента, когда нужно будет забирать ребенка из детского сада⁹.

⁸ The whole morning is a grim race, and everybody's losing. Fredrickson, B. (2009). Positivity: Discover the upward spiral that will change your life. New York: Crown Publishing, P. 4.

⁹ Leger, Kate & Charles, Susan & Almeida, David. (2018). Let It Go: Lingering Negative Affect in Response to Daily Stressors Is Associated with Physical Health Years Later. Psychological Science. Vol. 29.1. 8, Pp. 1283–1290.

Нам кажется, что проблему может решить более эффективное управление временем. Тайм-менеджмент, расписания, планы на день, специальные приложения: стоит только освоить несколько новых техник, и мы все возьмем под контроль. В течение дня мы пытаемся объять необъятное, чувствуя себя к вечеру полностью опустошенными.

Но что если секрет получения удовольствия от обычного вторника кроется не в том, чтобы больше успеть? Может быть, нам стоит научиться планировать день так, чтобы не торопясь успевать важные для себя дела, оставляя время на спокойный отдых и приятные занятия? Для выгоревших мам или перегруженных задачами офисных сотрудников это может звучать как утопия. Такой подход и в самом деле требует умения отказываться от чего-то, смелости говорить «нет», а также способности *отпустить* и разрешить себе не пребывать все время в состоянии максимальной занятости.

Мне кажется, особенно важен последний пункт: часто неспособность организовать свой день комфортно и сбалансированно, уделить время отдыху и заботе о себе связана даже не с внешними обстоятельствами вроде требовательного начальника в офисе или неугомонных детей дома. Виновато внутреннее ощущение, что мы *должны быть всегда заняты*. Занятость дает нам чувство полезности, а также защищает от угрызений совести и сомнений в собственной важности. Если мама все время при деле – готовит, убирает, играет с детьми, – она чувствует себя хорошей мамой. Если сотрудник все время работает, он чувствует себя хорошим, нужным, ответственным.

При этом наше право на отдых не кажется нам очевидным, даже несмотря на объективную усталость или прописанные в трудовом расписании обязательные перерывы в работе. В нашем мире ценится продуктивность, а о какой продуктивности может идти речь, если вы решили вздремнуть в течение дня? В сознании сразу всплывают образы ленивого, лишнего, «неправильного» человека – возможно, стоит сказать за это спасибо школьной программе по литературе и образу Ильи Ильича Обломова.

Избавиться от внутренней спешки

Чтобы проживать день внимательно, замечая моменты радости и сознательно создавая их, придется научиться жить в более расслабленном состоянии. Это не означает «бездельничать»: смысл в том, чтобы не брать на себя больше, чем вы можете унести, не нарушив свой внутренний баланс. Когда количество дел, запланированных на день, не кажется вам необъятным, не вызывает напряжения и беспокойства, когда вы можете выполнить их без спешки. Если останутся время и силы, всегда можно будет добавить что-то еще.

В книге Гэри Келлера и Джея Папазана «Начни с главного!»¹⁰ авторы рекомендуют выделить одно важное дело и сосредоточить внимание на нем. Начните свой список дел на день с наиболее важного, и если вы научитесь правильно его определять в контексте своих долгосрочных целей, то со временем продвинетесь гораздо дальше, чем любой чрезвычайно занятый неважными делами человек.

Я обычно планирую одно важное дело на день и стараюсь сделать его с утра (либо тогда, когда я знаю, что буду способна сконцентрироваться, – скажем, когда дети дома, это время их дневного сна). Это дает чувство удовлетворенности и заряжает меня энергией на остаток дня. Другие задачи я рассматриваю как необязательные: я, конечно, постараюсь их выполнить, но если не успею, ничего страшного не произойдет. Когда мне кажется, что у меня слишком много важных дел, я пересматриваю свои приоритеты. Обычно ситуация, когда «все дела важные», возникает именно от того, что приоритет определен не до конца.

Внутренняя спешка возникает не только от количества дел, но и от стремления поскорее закончить то, что начато. Например, я делаю уборку, эта задача мне неприятна, и мне хочется поскорее с ней разделаться. Я часто ловлю себя на том, что начинаю торопиться, делаю резкие движения. У меня сбивается дыхание, я погружаюсь в свои мысли, стремясь отвлечься от неприятной работы. Не думаю, что, действуя впопыхах, я выигрываю много времени. Но я точно много теряю – вместо того, чтобы присутствовать в моменте и вложить в процесс работы внимание и смысл, а, может, даже получить от него удовольствие, я переживаю неприятные эмоции, тороплюсь, устаю, потею, испытываю негодование и выплескиваю негатив на близких.

Интересно, что внутренняя спешка – не просто любопытный феномен, который мы иногда замечаем в себе, это реальная поведенческая аномалия, для которой известные кардиологи Мейер Фридман и Рей Роузенман придумали термин *hurry sickness* («синдром спешки»). Это тип поведения, характеризующийся постоянной торопливостью и тревогой, всепоглощающим и продолжительным ощущением безотлагательности задач. Проще говоря, человек чувствует постоянную нехватку времени, стремится выполнять работу быстрее и волнуется при возникновении любых задержек. Звучит знакомо? К сожалению, такое поведение не только несовместимо с радостью и удовольствием, но и повышает риск возникновения заболеваний сердца¹¹.

Да, стресс порождает физиологические изменения, может спровоцировать сердечно-сосудистые заболевания или депрессию. Но хорошая новость в том, что эта взаимосвязь работает и в обратном направлении: контролируя свое тело, можно регулировать уровень стресса. Иногда, чтобы замедлиться внутренне, достаточно совершить небольшое усилие и замедлиться физически. Когда вы замечаете, что торопитесь и тревожитесь, попробуйте сбавить шаг. Обратите внимание на напряжение в своем теле и постарайтесь расслабиться. Разо-

¹⁰ Келлер Г., Папазан Дж. Начни с главного! 1 удивительно простой закон феноменального успеха. – М.: Бомбора, 2020.

¹¹ Friedman, M. (1974) Type A Behavior and Your Heart. New York: Alfred A. Knopf. На русском языке синдром кратко описан, например, в статье: Медведев В. Э. Психосоматические заболевания: концепции и современное состояние проблемы. – Архивъ внутренней медицины. – 2013. – №(6). – С. 37–40.

мните шею. И главное – дышите. Ровное глубокое дыхание помогает нам вернуться в настоящий момент, заземлиться и обрести ощущение внутренней гармонии¹².

Наша цель – научиться не спешить, даже выполняя самые рутинные задачи, не торопить реальность, а принять ее такой, какая она есть. Задача никуда не денется, ситуация не изменится, и мы стоим перед выбором: продолжить отторгать ее либо принять и найти в ней радость и смысл.

Когда я замечаю, что снова бегу с ребенком, например, в поликлинику, я напоминаю себе, что тороплюсь без причины (даже риск опоздать не является уважительной причиной для внутренней спешки – можно идти бодрым шагом и совершенно не спешить «в голове»). Я замедляюсь, дышу глубже, останавливаю монолог своего внутреннего контролера, который меня поторапливает и нагнетает стресс. Я возвращаю себя в настоящий момент и обращаю внимание на то, что происходит вокруг: какого цвета листья деревьев, как газеет по сторонам мой ребенок. Я улыбаюсь ему и напоминаю себе, что пятиминутное опоздание к врачу ничего в моей жизни не изменит. Да, придя вовремя, я смогу почувствовать себя в глазах врача хорошей, ответственной мамой. И тут я напоминаю себе, что мои материнские качества совершенно не зависят от мнения врача, а мое спокойствие для нас с ребенком гораздо важнее.

Человек может опаздывать, но он не обязан спешить. Вспомним диалог героев Майкла Райлэнса и Тома Хэнкса из фильма «Шпионский мост»¹³: «Вы что, совсем не волнуетесь?» – «А это поможет?»

Нет, спешка не поможет. Спешка – это внутреннее состояние, от которого лучше отказаться. Совсем.

¹² Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P. et al. The role of deep breathing on stress. *Neurological Sciences*. 2017 Vol. 38. I. 3. Pp. 451–458.

¹³ «Шпионский мост» (англ.: *Bridge of Spies*), реж. С. Спилберг, 2015.

Два в одном

Гора дел, море информации, непрерывный поток потребностей, с которыми мы вынуждены уживаться в современной жизни, заставляют нас искать короткие пути, одним из которых является выполнение нескольких дел одновременно. Я ничего не имею против того, чтобы наводить порядок в квартире, пока болтаешь с подругой по телефону, или смотреть видео на YouTube, пока готовишь еду. Однако мы далеко не всегда замечаем, что выполняем несколько задач сразу: едем на работу, слушая радио, листаем ленту соцсетей на деловой встрече или проверяем отчет, параллельно назначая по телефону визит к стоматологу.

Многозадачность – еще один пример «добродетели», которая высоко ценится в нашем обществе. Но так ли она хороша? Согласно исследованиям, когда мы пытаемся делать несколько дел одновременно, мы хоть и чувствуем себя продуктивными ниндзя, но в реальности только теряем в производительности, потому что наш мозг физически не приспособлен для многозадачности и вынужден постоянно переключаться с одного дела на другое, затрачивая дополнительное время и энергию¹⁴.

Погоня за двумя зайцами может сильно выматывать и создавать ненужное ощущение спешки. Ни одно из занятий в таком случае не получает нашего должного внимания – мы хуже усваиваем информацию, можем что-то пропускать, ошибаться и уж точно не способны оставаться в настоящем моменте.

Поэтому стоит помнить, что выполнение нескольких дел одновременно хотя и создает иллюзию экономии времени, но имеет свою цену: снижается производительность, концентрация внимания и ощущение присутствия в каждом из них. Лучше следовать принципу «всему свое время» и посвящать себя одной задаче, не отвлекаясь ни на что другое. Например, работать 20 минут над отчетом, потом 20 минут проверять почту и отвечать на сообщения, а не делать это параллельно. По всей видимости, выполнение нескольких дел сразу эффективно только в одном случае: когда задачи, стоящие перед нами, объективно просты и не требуют особого умственного напряжения¹⁵. То есть можно смело продолжать гладить белье и одновременно смотреть сериальчик, но вот, будучи за рулем автомобиля, снимать видео, надиктовывать сообщение или бронировать по телефону столик в ресторане – совсем не разумная, а очень опасная для вас и окружающих затея¹⁶.

Когда я чувствую, что мне нужно замедлиться и больше находиться в моменте, я сознательно концентрируюсь только на одном действии. Если готовлю еду, то не включаю ничего в качестве фона, никому не звоню и даже музыку не слушаю. Свои мысли я стараюсь обратить на действие, которое выполняю, чтобы не отвлекаться на посторонние вещи. Я вдумчиво режу овощи, замешиваю тесто, не торопясь, получая удовольствие от процесса и осознания, что я могу целиком сконцентрироваться только на нем. Когда я так подхожу к приготовлению пищи, то получаю гораздо больше удовольствия, а еще у меня появляется желание проявлять творчество – пробовать новые рецепты, красиво оформлять блюда.

Когда я готовлю в спешке и параллельно занята чем-то еще, у меня нет ни сил, ни желания вовлекать в этот процесс детей. Когда же удается замедлиться, я с радостью принимаю их помощь и приветствую желание поучаствовать. Меня не раздражает, что они делают все медленно или случайно опрокидывают что-нибудь на пол. Я никуда не спешу и с умилением наблюдаю, как они восторженно набирают ложкой муку, смешивают ингредиенты, взбивают

¹⁴ Madore, Kevin & Wagner, Anthony. (2019). Multicosts of Multitasking. *Cerebrum: the Dana forum on brain science*. 2019.

¹⁵ Adler, Rachel & Benbunan-Fich, Raquel. (2014). The Effects of Task Difficulty and Multitasking on Performance. *Interacting with Computers*. Vol. 27. № 4.

¹⁶ Strayer, D., Cooper, J. et al. (2013). Measuring Cognitive Distraction in the Automobile. *The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society*.

их миксером и пробуют тесто на вкус. Я замечаю больше важных мелочей, которые наполняют мою жизнь, впускаю в нее больше спонтанности и радости, просто снизив скорость и позволив себе не спешить.

Если вы диагностировали у себя синдром спешки, постарайтесь уделять больше внимания тому делу, которым вы сейчас заняты, и не пытайтесь успеть как можно больше. Быстрота и многозадачность не всегда идут во благо: иногда то, что нам нужно, это вдумчивость и концентрация.

Времени достаточно

Говорят, жить нужно так, как будто каждый день – последний в вашей жизни. Я категорически не согласна с этим утверждением! Оно тоже порождает внутреннюю тревогу и вынуждает отсекаать все «неважное». Например, в вашей жизни тогда не найдется места занятиям для удовольствия, требующим долгосрочного погружения. Вы не станете осваивать музыкальный инструмент или изучать иностранный язык. Зачем, если живешь так, будто завтра можно не ждать?

Мне больше нравится идея, что жить нужно так, как будто вам остался всего один день и в то же время как будто вам жить еще тысячи лет. Такой взгляд дает огромную внутреннюю свободу! Если у вас впереди еще тысячи лет, то и сменить профессию никогда (даже в 60 лет!) не поздно, как и начать писать роман, научиться играть на фортепиано или выучить хинди. Можно без угрызений совести погрузиться в чтение поэзии, отдаться эмоциям от проникновенной музыки, как герои фильма Джармуша «Выживут только любовники». Время есть, *времени достаточно*, но при этом и откладывать ничего нельзя – ведь каждый день как последний.

Времени достаточно – это важные, успокаивающие слова, особенно в нашем не на шутку ускорившемся мире. Это не означает, что нужно тратить его впустую: все же время – невозполнимый ресурс. Мы приучаем себя закрывать кран с водой, потому что напрасный расход кажется нам расточительством. «Сливать» впустую время на неважные, бесполезные занятия – это куда более серьезная растрата.

И все же жизнь впопыхах – это жизнь, от которой сложно получать удовольствие. «Нет времени» – глубоко засевшее у нас в голове убеждение. Да, время – ограниченный ресурс, но ощущение постоянного его дефицита, убеждение, что «время летит», желание иметь больше часов в сутках – разве это не похоже на бессмысленную гонку? Сколько часов будет достаточно? Разве изменилось бы что-то, если бы в сутках было 25 ч или даже 30?

Скорее всего, мы стремились бы сделать еще больше, прыгнуть еще выше, потому что корень проблемы заключается не в дефиците времени, а в жадности. Мы жаждем достижений, удовольствий, побед. У нас не времени мало, а планов чересчур много, мы хотим успеть и то, и другое, и пятое, и десятое, опередить всех, обмануть саму конечность своего существования. И вот мы впахиваем все больше в свой день, крадем час-другой своего же сна, думая, что таким образом сломаем систему, а вместо этого получаем только проблемы со здоровьем и мотивацией.

Профессор Гарвардской школы бизнеса Майкл Нортон с коллегами провели любопытное исследование, предложив людям выбрать из двух пар утверждений то, которое больше соответствует их убеждениям. Давайте тоже попробуем.

Что выберете вы:

Жизнь коротка – Жизнь длинна

А здесь?

Жизнь легка – Жизнь трудна

Исследователи пришли к выводу, что люди, которые считают жизнь длинной и легкой, примерно на 35 % более удовлетворены ей, чем те, кто думает о жизни как о короткой и трудной (также первые чаще занимаются волонтерством, участвуют в голосованиях и дают деньги на благотворительность)¹⁷. Здесь вы, вероятно, захотите возразить: может быть, у последних и вправду обстоятельства жизни складываются непросто, и именно поэтому они не такие счаст-

¹⁷ Norton, M., Anik, L. et al. (2011). Is Life Nasty, Brutish, and Short? *Philosophies of Life and Well-Being. Social Psychological and Personality Science*. Vol. 2. I. 6.

ливые! Однако в ходе исследования выяснилось, что и те, и другие сталкивались с примерно одинаковым количеством трудностей и негативных событий, только вот сторонники позиции «коротка и трудна» смотрели в будущее более пессимистично. То есть на философию жизни людей повлияли не реальные факты, а взгляды и убеждения. Возможно, настало время их менять?

Правда в том, что время есть. *Времени достаточно*. Время никуда не летит. Это вы летите, поэтому вам кажется, что жизнь проносится мимо. Как в поезде на скорости 300 км/ч. Чтобы не рябило в глазах, не кружилась голова и не перехватывало дыхание, нужно просто снизить скорость. Не гнать, не пытаться успеть все. Почаще напоминать себе: *Времени достаточно!*

Его хватит, чтобы спокойно пообедать, почитать, заняться чем-то просто так, для удовольствия, побыть с близкими, поваляться на траве, что-то поизучать, следуя за своим любопытством и не просчитывая заранее, куда это вас приведет, освоить новый навык, сделать то, что давно хотели, но откладывали.

В одном исследовании, проведенном среди молодых людей в Польше, была выявлена взаимосвязь между их ощущением смысла жизни и восприятием времени. Люди, живущие с чувством, что время идет быстро, неуправляемо, будто бы работает против них и напоминает о неизбежности смерти, оценивали степень осмысленности своей жизни ниже, чем те, кто воспринимал время позитивно – как нечто дружественное и полезное¹⁸.

Нам стоит научиться видеть во времени друга, соратника, с благодарностью принимать его и верить, что, хотя время и бесценно, нам его хватит. В нашей власти пересмотреть свое отношение ко времени, к срочности и важности выполнения всех задач. В наших силах научиться забывать о времени, с головой погружаясь в приятные и увлекательные занятия. Посмотрите, как время обычно воспринимают маленькие дети: не думая ни о чем, они живут в настоящем моменте, самозабвенно играют и веселятся. И нам есть чему у них поучиться.

¹⁸ Przepiorka, A. (2012). The Relationship Between Attitude Toward Time and the Presence of Meaning in Life. *International Journal of Applied Psychology*. Vol. 2. Pp. 22–30.

Почему нам сложно жить настоящим

Когда общество твердит нам: «Спешите жить!», обесценивает сиюминутное и придает избыточную важность эмоционально насыщенным, но относительно редким событиям, нам становится сложнее пребывать в настоящем. Вместо этого мы мысленно находимся где-то в прошлом или в будущем – словно путешествуем во времени.

Иногда мысли о будущем могут быть полезны: например, мы принимаем более взвешенные решения и способны отказаться от чего-то сегодня, чтобы получить большую выгоду завтра. Без умения откладывать вознаграждение нам сложно было бы инвестировать время и силы в обучение навыку или профессии, мастерства в которых можно достичь только годами упорного труда, или думать о накоплениях к преклонному возрасту. Размышляя о своих планах, мы можем предусмотреть возможные трудности и препятствия и определить заранее, как будем с ними справляться.

К сожалению, в большинстве случаев наши размышления не столь конструктивны, и привычка отвлекаться на них мешает нам наслаждаться жизнью. В нашем мозгу есть сеть взаимосвязанных областей, которые активизируются, когда мы не заняты выполнением какой-либо требующей концентрации задачи, а напротив, бездействуем, отдыхаем или заняты несложным делом. Это так называемая дефолтная система мозга, в которой как раз и генерируются хорошо знакомые нам отвлеченные мысли, не связанные с задачами, которые мы в данный момент выполняем. Эта система словно «выдергивает» нас из реальности в параллельный мир, существующий только у нас в голове.

Вот, например, вы гладите рубашку, а мысленно проигрываете предстоящий важный разговор с шефом или заново переживаете вчерашнюю ссору с другом и думаете, что вам следовало тогда сказать. При этом в сознании одновременно могут вспыхивать и другие совершенно не связанные между собой образы и мысли. Исследование ученых из Гарварда¹⁹ показало, что люди проводят в таких мысленных путешествиях приблизительно половину своего дня (46,9 % времени бодрствования). Эти размышления, в которых мы «варимся» постоянно, хотя и помогают нам осмысливать мир, но при этом мешают жить настоящим. Когда мы думаем о приятном (об отпуске или о походе в ресторан), это не слишком влияет на наше ощущение счастья, но любые негативные или даже нейтральные «путешествия» – прокручивание в голове разгоревшегося в офисе конфликта или мысли о том, что сегодня приготовить на ужин, – делают нас менее счастливыми.

Значит, чтобы уделять больше внимания настоящему моменту, нужно для начала научиться контролировать свой необузданный мозг.

Навык управлять собственным потоком сознания и возвращать его в состояние «здесь и сейчас» может научить нас замечать больше радостей в повседневной жизни, замедляться и уделять внимание тому, что мы делаем. Это сейчас называют модным словом «осознанность», но, по сути, это даже не умение, которое нужно приобрести, а состояние, в котором мы могли бы счастливо пребывать, если бы нам удалось кое от чего избавиться. Нам нужно попрощаться с привычкой вариться в своих мыслях и жить в искусственно созданных мирах и обратить наконец внимание на реальный мир, который разворачивается вокруг нас.

Исследование ученых из Йельского университета показало, что навык контролировать свой мозг в целом, и его дефолтную систему в частности, может развить практика медитации²⁰. О пользе медитации трубят повсюду уже не один десяток лет, но я знаю немногих

¹⁹ Killingsworth, M.A., & Gilbert, D. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*. Vol. 330, P. 932.

²⁰ Judson A. Patrick et. al. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2011 108(50), Pp. 20254–20259.

людей, кто действительно медитирует регулярно. Мне кажется, дело отчасти в том, что с медитацией связаны прочные ассоциации: человек с одухотворенным лицом сидит в позе лотоса на фоне заката, звуки восточных музыкальных инструментов, благовония, свечи и тому подобное. Неудивительно, что в таком виде идея «заходит» не всем.

Но, отойдя от привычного ассоциативного ряда, практику медитации можно назвать просто практикой *внимательности*. Необязательно принимать какую-то позу или создавать особую атмосферу, пытаться усилием воли остановить поток мыслей и расстраиваться, что где-то на заднем плане все равно не прекращается неугомонный монолог внутреннего комментатора. Суть практики внимательности – это тренировка мозга концентрироваться на чем-то одном – дыхании, ощущениях в теле или определенной мысли. В это время нужно просто замечать, если мозг отвлекается, снова запускает свою «пластинку», – и мягко возвращать его обратно. Представьте, что ваши мысли – это стадо невоспитанных овец, которые произвольно разбредаются по пастбищу кто куда (разве что на деревья не залезают), а вы пытаетесь быть пастухом, замечать, если очередная блудная овечка устремляется исследовать мир, и держать таких нарушителей под контролем.

Вышеупомянутое исследование показало, что у людей, которые часто практикуют медитацию, даже в обычной жизни меньше активируется дефолтная система мозга. То есть они лучше умеют находиться в моменте и не думать об отстраненных вещах. Их овечки становятся со временем более воспитанными и послушными! В другом эксперименте²¹ группа людей практиковала медитацию и внимательность всего в течение восьми недель. В результате у них уменьшилась тревожность, улучшилось настроение, стало больше позитивных эмоций. Они даже оказались устойчивее к вирусам! Но самое главное – у них изменилась сама схема работы мозга: наблюдалось увеличение активности в передней части левого полушария что характерно для более эмоционально устойчивых и счастливых людей.

Останавливать «путешествия во времени» можно не только в специально отведенные для этого часы, но и во время любых других занятий, когда вы замечаете, что отвлеклись на посторонние мысли. Возвращаясь к бытовому примеру с глажкой: как только вы осознали, что находитесь уже «не здесь», можно попробовать мягко вернуть себя обратно, понаблюдать за тем, как разглаживаются складки на одежде, почувствовать аромат свежевывстиранного белья и просто сосредоточиться на процессе.

Практика внимательности позволяет по-новому взглянуть на то, что давно кажется привычным, заметить нюансы оттенков, света, аромата, ощущения на теле – все то, что ускользает от внимания в обычной жизни. Как в той красивой фразе, приписываемой Альберту Эйнштейну: «Существует два способа жить. Первый – как будто чудес не бывает. Второй – как будто все вокруг чудо».

²¹ Davidson, R. & Kabat-Zinn, J. et al. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic medicine*. 65 (4). Pp. 564–570.

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.