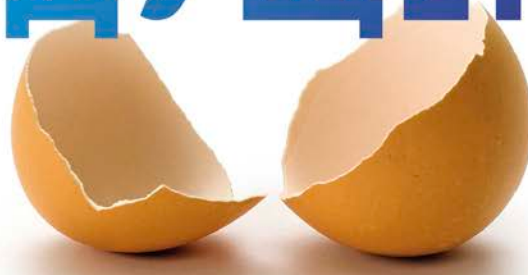


«Эта книга предлагает
задуматься, каким вы
можете стать завтра —
и что сделать
для этого уже сегодня».

Адам Грант,
автор бестселлера
«Подумайте еще раз»



НЕ МЕШАЙ СВОЕМУ БУДУЩЕМУ



**Что изменить сейчас,
чтобы не жалеть потом**

ХЭЛ ХЕРШФИЛД

Перевод Оксаны Медведь

МИОО

Оглавление

Введение	11
----------------	----

ЧАСТЬ I

ЛЕТИМ В ПУТЕШЕСТВИЕ.

КТО МЫ В СВОИХ ПУТЕШЕСТВИЯХ ВО ВРЕМЕНИ?

Глава 1. Меняется ли наше «я» со временем?	25
Глава 2. Мое будущее «я» — это действительно... я?	50
Глава 3. Наши отношения с будущими «я»	76

ЧАСТЬ II

ЗОНА ТУРБУЛЕНТНОСТИ.

ОШИБКИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ СЕГОДНЯ В ЗАВТРА

Глава 4. Опоздание на рейс	105
Глава 5. Скверное планирование путешествия	135
Глава 6. Упаковка не той одежды	162

ЧАСТЬ III

ПРИЗЕМЛЕНИЕ.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СВОЙ ПУТЬ ИЗ НАСТОЯЩЕГО В БУДУЩЕЕ

Глава 7. Приближаем будущее	195
Глава 8. Остаемся на нужном курсе	226
Глава 9. Облегчаем настоящее	257
Эпилог	287
Благодарности	293
Примечания	299

*Дженнифер, Хейс и Смит,
вы помогаете мне радоваться
и настоящему, и будущему*

Введение

Представьте: идете вы по густому лесу — и вдруг прямо перед вами откуда ни возьмись появляются железные кованые ворота. Вывеска в деревенском стиле над ними гласит: «Путь в будущее». А за воротами видна грунтовая дорожка, убегающая в чащу. Вас разбирает любопытство, вы решаете зайти за ворота и посмотреть, куда эта дорожка ведет.

Зайдя за ворота, вы замечаете, что воздух тут намного холоднее, чем был еще пару секунд назад. Через некоторое время вы оказываетесь возле дома, в котором сейчас живете, только двадцать лет спустя. Приближаясь к нему, вы видите, что из двери кто-то выходит, и вдруг понимаете, что смотрите на... себя. Точнее, на себя, но на двадцать лет старше, со всеми соответствующими отметинами времени. На талии явно выросла пара-другая лишних килограммов, на лице морщины, движения не такие порывистые и решительные, как сейчас.

Подходя все ближе к своему будущему «я», вы чувствуете, что ваша голова буквально лопается от сотен вопросов, которые вам нужно обсудить. Это сродни встрече со старым

другом, которого не видел годами: очень трудно решить, о чем спросить в первую очередь.

Понятно, вам не терпится узнать, как устроились в будущем ваши дети, как изменился окружающий вас мир. А сколько захватывающих сплетен накопилось за двадцать лет! Первыми пунктами в списке, скорее всего, будут также вопросы о вашем здоровье, о материальном положении и о том, довольны ли вы своей профессиональной жизнью и счастливы ли в жизни личной. Что вы узнали за прошедшие годы и как их прожили? Есть ли вам чем гордиться? В чем вы нашли смысл? Что приносило вам наслаждение и радость? О чем вы сожалеете? Чем разочарованы? Какое наследие вы в итоге оставите своим потомкам?

Но погодите! Прежде чем заваливать себя будущего подобными вопросами, не стоит ли хорошенько подумать и убедиться, что вы действительно хотите так много знать о последующих двух десятилетиях своей жизни? Не найдется ли каких-либо ее аспектов, над которыми вы все же предпочли бы оставить завесу тайны? И главное: как ваш разговор со своим будущим «я» изменит ваши нынешние мысли и жизнь после того, как вы проделаете обратный путь и выйдете за ворота?

Тут самое время сказать, что описанный выше сценарий основан на новелле «Купец и волшебные врата» Теда Чана. Там рассказчик — один восточный купец — приходит к алхимику, у которого, как водится, есть магический артефакт, а точнее волшебные ворота, пройдя через которые можно встретиться со своим прошлым и будущим «я»¹. Это, конечно, научная фантастика, но я изучаю эту новеллу со своими студентами с курса маркетинга и поведенческих решений

в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. И настоял, чтобы ее прочли все мои друзья и родственники.

Такая моя настойчивость объясняется тем, что эта сказка отлично помогает разобраться в идее путешествий во времени, в том, в чем мы, люди, на удивление хороши. Хотя мы, понятно, путешествуем во времени иначе, чем персонажи бесчисленных научно-фантастических книг на эту тему, — мы делаем это в своей голове, в своем сознании.

В общем, моя настойчивость объясняется одним потрясающим фактом: вы все уже заходили за волшебные врата.

На первых порах исследователи в области нейровизуализации головного мозга сосредоточились на изучении базовых — но крайне важных — вопросов. Один из них заключался в следующем: что происходит в мозге человека, когда он максимально расслаблен и в голове у него нет каких-то конкретных мыслей? Испытуемых просили лечь в сканер и лежать там спокойно, стараясь ни о чем не думать. Ученые, проводившие эти первые исследования, ожидали зарегистрировать у людей в сканере нулевую активность мозга; что отсканированная картинка будет выглядеть как чистый лист или что-то вроде того, что видишь на экране, выключив телевизор. Но обнаружили они нечто совсем другое, а именно явление, известное сегодня как «сеть пассивного режима работы мозга», или СПРРМ (англ. default network)².

Эта сеть активируется, например, когда вы думаете о предстоящей презентации, над которой сейчас работаете, и это наводит вас на мысль о том, что она очень важна для ваших карьерных перспектив. И вдруг вы вспоминаете,

что — вот растяпа! — забыли отправить коллеге некоторые результаты исследований по этой презентации, хоть и клятвенно обещали это сделать. А это, в свою очередь, напоминает вам о множестве разных задач, которые нужно обязательно решить (сегодня!). Вы вдруг вспоминаете, что вам надо купить открытку ко дню рождения отца, который будет уже на следующей неделе, что наводит на мысли о том, насколько хорошим отцом он был, пока вы росли. А уже буквально через секунду вы думаете о будущем, лет этак на десять вперед, — скажем, о том, чему вы сможете научить своих детей, когда у них начнется трудный подростковый возраст.

За считанные секунды наши мысли могут переметнуться из настоящего в ближайшее или далекое будущее, назад в настоящее, затем в прошлое и обратно в далекое будущее; и все это происходит с нами в рамках явления, известного как *мысленное путешествие во времени*. И мы делаем это так легко, что нередко не осознаем важности данного навыка; ну да, наша СПРРМ, когда мы бездействуем, активно поддерживает наши ментальные путешествия. Между тем, как писал Стивен Джонсон в *New York Times*, эта удивительная способность путешествовать во времени — «определяющее свойство человеческого интеллекта»³. А психолог Мартин Селигман и его соавтор Джон Тирни пошли на шаг дальше. Они утверждают, что людей как биологический вид отличает от остальных жителей нашей планеты именно «способность созерцать будущее». «Мы процветаем благодаря умению обдумывать и учитывать свои перспективы»⁴.

Некоторые люди совершают путешествия во времени вполне целенаправленно. Возьмем, например, Шавди Рахбар. Она 6 мая 2020 года села за стол и написала письмо

об отношениях в своей жизни и собственном стремлении к счастью. Это была не просто запись в дневнике и не письмо близкому другу. Шавди собиралась отправить письмо самой себе, и прийти оно ей должно было только через год. Рахбар была одной из восемнадцати с лишним тысяч в тот конкретный день и одной из десяти миллионов людей, написавших письма себе в будущем на чрезвычайно популярной платформе FutureMe⁵. Этот сайт сделан по принципу капсулы времени, которую многие из нас собирали в школе: эдакий тайник с письмами, картинками и прочими предметами и памятными вещичками, которые школьники складывают в какой-нибудь контейнер, закапывают в землю и выкапывают через пять или десять лет.

Надо сказать, письма будущим «я» на FutureMe наполнены самыми разными эмоциями и посвящены различным темам. Одни пронизывает беспокойство о выборе жизненного пути⁶ («Мне так страшно. Мне очень, очень страшно. В жизни так много дорог, а я совсем не знаю, какая из них моя»). Другие звучат ободряюще («Но я хочу, чтобы ты знал: я никогда о тебе не забываю, я всегда готов поддержать и подбодрить тебя»)⁷. А третьи просто забавные («Дорогое будущее “я”, а хочешь знать, чем мы с тобой различаемся? Ты старше»)⁸.

Думаю, то, что когда-то считалось всего лишь чем-то вроде обряда посвящения в старшей школе — написать в девятом классе письмо себе двенадцатикласснику, — заиграло новыми красками, когда разразилась пандемия COVID-19. Подозреваю, в это время очень многих людей куда больше, чем когда-либо прежде, начало интересоваться, что же нас ждет в будущем. И многим больше, чем когда-либо, хотелось