

Содержание

Введение. Несовершенная жизнь.	11
-------------------------------------	----

Неделя первая Быть конечным

День первый. Все еще хуже, чем вы думаете.	25
---	----

Об избавлении от неудач

День второй. Байдарки и суперяхты.	31
---	----

О том, как взять и сделать

День третий. Надо только принять последствия.	37
--	----

О расплате

День четвертый. Отказ от выплаты «долга по продуктивности»	43
--	----

О силе «списка выполненных дел»

День пятый. Слишком много информации	49
--	----

Об искусстве чтения и нечтения

День шестой. Вы не можете заботиться обо всем.	55
---	----

О том, как оставаться нормальным, когда в мире такой бардак

День седьмой. Пусть будущее будет будущим.	61
---	----

О том, что нельзя перейти мост, пока вы до него не добрались

Неделя вторая

Принятие мер

День восьмой. Охота за решением **69**

О выборе дороги в лесу

День девятый. Заканчивать дела **75**

О магии завершения

День десятый. Поиск жизненной задачи **81**

О том, чего хочет реальность

День одиннадцатый. Просто зайдите в гараж. **87**

О том, как подружиться с тем, чего вы боитесь

День двенадцатый. Правила, которые служат жизни **93**

О том, как заниматься важными делами «типа ежедневно»

День тринадцатый. Три часа **99**

О том, как быть сосредоточенным в жизненном хаосе

День четырнадцатый. Научиться ценить проблемы **105**

О том, что беспроблемный период в нашей жизни никогда не наступит

Неделя третья

Искусство отпускать

День пятнадцатый. А если это будет легко? **111**

О ложной ценности усилий

День шестнадцатый. Обратное золотое правило **117**

О том, как не быть собственным злейшим врагом

День семнадцатый. Не стойте на пути у собственной щедрости **123**

О тщетности попыток становиться лучше

День восемнадцатый. Оставьте другим людям их проблемы **127**

О том, как не смешивать свои эмоции с чужими

День девятнадцатый. Хороший случай или хорошая история. **133**

О преимуществах непредсказуемости

День двадцатый. Ставьте количественные цели **139**

О том, чтобы угодить вашего внутреннего контролера качества

День двадцать первый. Разрешите вас побеспокоить **145**

О том, как важно позволять себе отвлекаться

Неделя четвертая

Присутствовать в настоящем

День двадцать второй. Хватит так заботиться о Будущем Себе **153**

О том, как полностью погрузиться во время и пространство

День двадцать третий. Как начать с душевного равновесия **159**

О том, что сначала нужно заплатить себе

День двадцать четвертый. Неприбранное гостеприимство **165**

О том, как нас сближают наши несовершенства

День двадцать пятый. Жизнь — не копилка	171
<i>О том, как отпустить прекрасные мгновения</i>	
День двадцать шестой. И думать нечего	177
<i>О том, что есть сила в незнании</i>	
День двадцать седьмой. C'est fait par du monde	183
<i>О том, что стоит попытаться</i>	
День двадцать восьмой. Самое важное	189
<i>О том, как найти свой путь</i>	
Эпилог. Двигаться вперед, не стремясь к совершенству.	195
Благодарности	199
Рекомендации для дальнейшего чтения	201

*Легче пытаться быть лучше, чем ты
есть, чем быть тем, кто ты есть.*

МЭРИОН ВУДМАН

Есть ли жизнь до смерти? Вот в чем вопрос!

ЭНТОНИ ДЕ МЕЛЛО

Введение

Несовершенная жизнь

Это книга о том, как дружелюбно раскрывается перед вами мир, стоит только признать, что вы никогда не приведете свою жизнь в порядок. О том, каким невероятно продуктивным вы становитесь, бросив унылые попытки повысить свою продуктивность, и о том, насколько легче даются смелые и важные дела, если признать, что вам никогда не успеть сделать больше, чем пару-тройку дел из списка (и что, строго говоря, вам вообще абсолютно *не нужно* заниматься ни одним из этих дел). О том, какой увлекательной, даже волшебной становится жизнь, когда вы принимаете ее быстротечность и непредсказуемость; как исчезает ощущение изолированности, если перестать скрывать от других свои слабости и промахи; и какая свобода приходит с пониманием того, что самые большие жизненные трудности вам, возможно, никогда не удастся полностью преодолеть.

В общем, это книга о переменах, которые произойдут, едва вы поймете, что жизнь ограниченного человеческого существа — в эпоху нескончаемых задач и безграничных возможностей, рядом со множеством других людей, упрямо отстаивающих собственную индивидуальность, — это

не та проблема, которую вы должны стараться решить. 28 глав книги задуманы как руководство к новому мироощущению, которое я называю «имперфекционизмом» — освобождающим, наполняющим энергией и основанным на убеждении, что ограничения — это *не препятствия* и вы не должны изо дня в день преодолевать их на пути к некоему воображаемому пункту, где наконец почувствуете свою реализованность. Напротив, только понимая и принимая эти ограничения, вы сможете строить разумную, свободную, наполненную, открытую для людей и чудес жизнь — как никогда актуально для того бурного и тревожного периода, в котором мы сейчас живем.

Если вы решите читать эту книгу с рекомендуемой скоростью — по главе в день, я надеюсь, что она станет четырехнедельным «ретритом для сознания» в гуще повседневной жизни — способом реально жить здесь и сейчас и в результате делать больше того, что для вас имеет значение. Надеюсь, что вы не отложите предлагаемый подход «на потом» как очередную систему, которую можно попросить в один прекрасный день, если, конечно, найдется свободная минутка. В конце концов, как мы увидим, один из главных принципов имперфекционизма состоит в том, что день, когда все дела окажутся сделаны и можно будет наконец заняться построением жизни, полной смысла и свершений, жизни кипучей и полнокровной... такой день никогда не наступит. Для смертных человеческих существ такой день — сегодня.

В общем, искренне надеюсь, что вы найдете эту книжку полезной. Но чтобы уж быть с вами до конца честным — я написал ее для себя.

Когда мне было уже изрядно за 20, я начал работать в *The Guardian*. Работа заключалась в том, что утром я приходил в редакцию, получал задание разобраться в какой-нибудь актуальной теме — например, что ждет беженцев, спасающихся от очередного геополитического кризиса, или почему зеленые смузи вдруг стали такими популярными — и к 17:00 того же дня выдать аналитическую, с претензией на интеллектуальность статью в 2000 слов. За час или два до дедлайна редактор начинал прохаживаться у меня за спиной, нервно щелкать пальцами и вслух удивляться, почему я еще не заканчиваю статью. Это повторялось регулярно, и каждый раз я отвечал, что написать за семь часов статью в 2000 слов с претензией на интеллектуальность на тему, о которой я с утра еще ничего не знал, было в высшей степени абсурдной затеей. Тем не менее ее нужно было написать — поэтому мои дни в *The Guardian* были пропитаны ощущением, что я загнан в угол, сражаюсь со временем и должен немедленно собраться и действовать — тогда, может быть, появится хоть какой-то шанс уложиться в срок.

Не то чтобы я винил редактора, нет! Мне уже хорошо было знакомо чувство, будто я играю в догонялки; действительно, одним из главных чувств, сопровождавших мое взросление, было смутное ощущение, что я отстаю и должен выкарабкаться на минимальный уровень продуктивности, иначе на меня обрушится какая-то катастрофа. Иногда казалось, что мне просто нужно стать более дисциплинированным; иногда я был уверен, что решение кроется в новой системе тайм-менеджмента и я найду эту систему, как только сдам статью о смузи. Я глотал книги по селф-хелпу, пробовал медитировать и изучал философию стоицизма и нервничал

еще больше каждый раз, когда оказывалось, что очередная новая система вовсе не панацея. При этом впереди всегда висела морковка — надежда на то, что в один прекрасный день я «порешаю все дела» («дела» могли значить все что угодно, от разбора электронной почты до понимания того, как должны строиться романтические отношения) и тогда наконец начнется настоящая (по-настоящему *настоящая*) жизнь.

Сейчас я знаю, что я такой был не один. Более того, сотни бесед и электронных переписок, которые я вел с 2021 года, когда опубликовал книгу о проблеме правильного использования времени, убедили меня в том, что сегодня почти каждый испытывает это ощущение: ты все еще не разобрался со своей жизнью и, чтобы не отставать, а хотя бы оставаться на месте, нужно бежать все быстрее и быстрее. Молодых людей, с которыми я общался, задача привести свою жизнь в рабочий порядок, похоже, вводила в ступор, а многие из 40- и 50-летних были разочарованы тем, что до сих пор не справились с этой задачей, и начинали сомневаться в том, что с ней вообще удастся когда-либо справиться. Ясно было, что ни деньги, ни карьера не устраняли проблему, — вполне логично, поскольку в современном мире внешний успех часто является результатом того, что человек еще больше, чем все остальные, втянут в отчаянную игру в догонялки. Как заметил предприниматель и инвестор Эндрю Уилкинсон, «большинство успешных людей — это просто ходячее тревожное расстройство, используемое для повышения продуктивности».

Самая распространенная форма чувства тревоги, которому я пытаюсь здесь дать определение, — абсолютная, подавляющая загруженность, ощущение, что нужно

слишком много успеть в ограниченное время. Но эта тревога может принимать и другие формы. У некоторых она проявляется в синдроме самозванца — убежденности в том, что есть базовый уровень компетентности, которого достигли практически все, только не вы, и вы не перестанете сомневаться в себе, пока его не достигнете. У многих она проявляется в ощущении, что секрет близких отношений еще не разгадан: при всех внешних достижениях мы ежедневно чувствуем себя неэффективными, сталкиваясь с обескураживающей сложностью свиданий, брака или воспитания детей. Есть люди, у кого ощущение «отставания от поезда» вызвано убежденностью в том, что они должны больше делать для выхода из разворачивающихся вокруг национальных и глобальных кризисов, однако понятия не имеют, что конкретно им следовало бы сделать. Но все перечисленное объединяет идея, будто имеется какой-то способ существования в мире, некий способ овладения правилами бытия человека в XXI веке, который вы должны открыть. И пока не откроете, вы не сможете расслабиться и жить.

Самое плохое — все наши усилия решить эту проблему, похоже, только усугубляют ее. В моей книге «Четыре тысячи недель» я назвал одно из объяснений этого феномена «ловушкой эффективности»: чем лучше и быстрее вы справляетесь с поступающими заданиями, тем чаще обнаруживаете, что нагрузка только возрастает и вместе с ней нарастает стресс. Классический пример — электронная почта: поклявшись справиться с потоком в папке «Входящие», вы начинаете быстрее отвечать на письма, получаете ответы на свои ответы, и на многие из них вам нужно снова отвечать; вдобавок вы зарабатываете репутацию человека, необыкновенно оперативно отвечающего на мейлы,

и все больше людей начинают думать, что со своими вопросами им стоит в первую очередь обращаться именно к вам. Более того, когда вы пытаетесь переделать все дела, ваши дни начинают заполнять менее важные задачи — поскольку вера в то, что имеется способ все их переделать, означает, что вы уклоняетесь от принятия сложных решений о том, что действительно стоит вашего ограниченного времени.

Но мои беседы с такими же, как я, помогли увидеть и более глубокую проблему, которая заключается в том, что наши постоянные усилия занять водительское место в собственной жизни, похоже, высасывают из нее то самое чувство полноты бытия, ради которого и стоит жить. Дни утрачивают то, что немецкий социолог Хартмут Роза назвал «резонансом». Мир начинает казаться неживым, и, несмотря на все наши старания сделать еще больше, мы обнаруживаем, что стали еще дальше от желаемых результатов. Такое случается, даже когда наши попытки взять все под контроль срываются. Вы сумели заставить себя медитировать ежедневно — и вдруг почувствовали, что это скучно до оскомины; или организовали романтический вечер с вашей второй половиной — ведь все же говорят, что это верный способ не дать чувствам потухнуть! — но оба сидели как на иголках, пререкались, и в итоге оба почувствовали себя несчастными. Когда я был «фанатом продуктивности», то хватался за все новые системы планирования своей жизни и, загружая очередное приложение или покупая очередной ежедневник, чувствовал пьянящее возбуждение: я на пороге великих свершений! Через день или два новое расписание начинало казаться унылым и безжизненным, очередным списком дел, через который нужно было продирается, и я начинал злиться на придурка, который

имел наглость диктовать мне, на что тратить время, — хотя этим придурком был я сам.

Примеры, конечно, мелкие, но такая утрата полноты жизни помогает объяснить и эпидемию выгорания, которое вызвано не просто переутомлением, а пустотой, возникающей после того, как вы годами заставляете себя, как машину, делать больше и больше, не чувствуя, что сделали достаточно. Даже нынешнюю ожесточенную и наводящую на мысли о всемирном заговоре политическую жизнь можно рассматривать как отчаянную попытку изголодавшихся по резонансу людей хоть что-то почувствовать.

Основная проблема, как ее описывает Роза, такова: движущей силой современности является фатально ошибочная идея, что реальность можно и нужно сделать еще более контролируемой и что залог душевного покоя и благополучия в том, чтобы все более полно подчинять ее нашему контролю. Поэтому мы воспринимаем мир как бесконечную череду вещей, которые должны присвоить, изучить или победить. Мы ставим перед собой задачу искоренить бардак в папке «Входящие», прочитать стопки книг, которые собирались прочесть, упорядочить рабочий график; мы пытаемся оптимизироваться, занимаясь фитнесом или медитациями, и чувствуем себя обязанными непрерывно прокачивать свои родительские навыки, финансовую грамотность и понимание мировой обстановки. (Даже если нам есть за что себя похвалить — скажем, за то, что ценим дружбу выше зарабатывания денег, — мы и к дружбе можем подходить с позиций оптимизации, заставляя себя заводить все больше друзей или чаще с ними встречаться, то есть пытаться осуществлять больше контроля над своей социальной жизнью.) Наша культура подкрепляет эту доктрину

контроля множеством способов. Последние достижения в области технологий, кажется, вот-вот позволят нам наконец справиться со своей рабочей нагрузкой (сейчас это виртуальные ассистенты с искусственным интеллектом), а гиперконкурентная экономика заставляет еще острее ощущать необходимость стараться все больше, просто чтобы удержаться на плаву.

Однако каждодневный опыт вместе со столетиями философской мысли свидетельствует о том, что осознанная и полноценная жизнь не связана с наращиванием контроля. Реальность не станет более предсказуемой и безопасной до тех пор, пока вы наконец не сможете расслабиться. Футбольный матч так возбуждает потому, что вы не знаете, кто выиграет; интеллектуальное изучение какой-либо темы так затягивает, поскольку вы еще только начинаете разбираться в предмете. В истории величайших открытий часто фигурируют счастливая случайность, использование незапланированных возможностей или всплесков мотивации. Чтобы восхититься другим человеком, проникнуться пейзажем или произведением искусства, полный контроль не нужен. При этом хорошая жизнь вовсе не означает, что следует оставить все надежды повлиять на реальность. Хорошая жизнь — когда человек идет на смелые поступки, создает вещи и оказывает влияние без фоновой заинтересованности в достижении полного контроля. Резонанс зависит от взаимности: вы что-то делаете — запускаете бизнес, организуете общественную кампанию, отправляетесь в поход, осуществляете рассылку с анонсом мероприятия — и потом видите, как мир реагирует.

Ничего удивительного в том, что многие из нас проводят значительную часть жизни, пытаясь занять позицию

доминирования над реальностью, которая иначе грозит задавить своей неконтролируемой массой. Как же иначе справиться с длинными списками дел, реализовывать честолюбивые замыслы, пытаться быть хорошим родителем или партнером и выполнять гражданский долг в охваченном кризисом мире! Но это не работает. Тем временем жизнь все ближе к тому, чтобы превратиться в унылую, одинокую и часто доводящую до бешенства рутину, в нечто такое, что нужно перетерпеть, чтобы дождаться лучших времен — которые, похоже, никогда не наступят.

Эта книга — моя попытка начать с того места, где забуксовали лайф-коучи «наведи-в-своей-жизни-порядок, возьми-все-под-контроль», и вместо этого отправиться туда, где больше смысла, прока и, что немаловажно, веселья. (При подготовке книги я использовал материалы моей электронной рассылки The Imperfectionist и многочисленные отклики ее читателей.) Вместо того чтобы поддерживать фантазии, будто в один прекрасный день все окажется у нас под контролем, эта книга принимает как данность то, что вы никогда не возьмете свою жизнь под контроль. Она начинается с утверждения, что вы никогда не почувствуете полной уверенности в своем будущем, никогда до конца не поймете, что движет другими людьми, — и что дел всегда будет слишком много.

Проблема не в том, что вы раздолбай и лузер или еще не прочли нужный бестселлер из серии «Удивительная наука» об эффективности, лидерстве, воспитании детей или еще о чем-то. Дело в том, что быть человеком, жизнь которого конечна, означает невозможность достичь уровня контроля или уровня безопасности, от которых, как многим кажется, зависит наше душевное здоровье. Просто список стоящих

вещей, на которые вы в принципе можете потратить отпущенное вам время, всегда будет намного длиннее списка вещей, на которые у вас будет время. Просто вы всегда будете уязвимы для непредвиденных бед или болезненных переживаний и никогда не сможете полностью контролировать отпущенное вам время, что бы там ни рассказывали 20-летние бездетные ютуберы про идеальный утренний комплекс упражнений.

Имперфекционист понимает, что это хорошие новости. Не то чтобы осознание конечности своего существования проходило безболезненно. (Вот почему погоня за контролем так затягивает.) Честное признание ваших не подлежащих пересмотру ограничений означает принятие того, что жизнь включает трудные решения, приходится чем-то жертвовать и всегда есть вероятность, что вы пожалеете о своем решении или разочаруете кого-то и ничего из созданного вами в этом мире никогда не будет соответствовать идеальным стандартам, существующим в вашей голове. Но именно эти истины дают вам свободу действовать и ощущать резонанс. Когда вы отказываетесь от заведомо обреченной на неудачу борьбы за то, чтобы сделать *все*, вы начинаете тратить свое ограниченное время и внимание на те несколько вещей, которые действительно имеют значение. Когда перестанете требовать совершенства от своего творчества, личных отношений — да от чего угодно, тогда сумеете вкладывать в них всю свою энергию. Когда не будете ставить свое душевное равновесие или самооценку в зависимость от достижения контроля, невозможного для человеческих существ, — тогда сможете начать чувствовать себя нормальным и наслаждаться жизнью сейчас, в это единственное время, которое у вас есть.

В «Радости неидеальной жизни» я также пытаюсь решить проблему, которая мучает меня много лет: почему книги, обещающие помочь жить более осмысленно или продуктивно, никому не помогли? Худшие из таких книг просто предлагают список мер — почти никогда не работающих, поскольку внутренний путь, через который автор к ним пришел, не универсален. (Если автору пришлось бороться, скажем, с эмоциональными корнями своего неприятия организованности — почему вам должно помочь простое следование списку советов по организации времени и пространства?) Те книги, что получше, предлагают сдвиг в перспективе, изменение установок, за которым должны последовать перемены в образе жизни. Но сдвиг в перспективе сохраняется удручающе недолго — несколько дней все видится по-другому, а потом инерция берет свое и старые привычки возвращаются.

Я бы хотел, чтобы то полезное, что вы можете найти на этих страницах, забралось вам под кожу и дошло до ДНК — и сохранилось. Разумеется, я никак не могу контролировать то, как вы читаете эту книгу, — как не могу контролировать бесчисленные аспекты реальности, — но предлагаю читать по главе в день, по порядку, в течение четырех недель. Первая неделя посвящена принятию фактов конечности, вторая — смелым несовершенным действиям, третья — тому, как не стоять на пути у себя самого, и, наконец, четвертая — тому, как жить полной жизнью сейчас, не откладывая на потом.

Называя эту книгу «ретритом для сознания», я предлагаю вам отнестись к ее чтению как к ежедневному возвращению в метафорическое убежище в тихом уголке вашего мозга, где вы можете позволить новому образу мышления

формироваться в фоновом режиме, без необходимости ставить свою повседневную жизнь на паузу. В главах описываются как сдвиги в перспективе, так и практические приемы, и я надеюсь, что время от времени какая-нибудь глава будет понемногу, но конкретно менять то, как вы проживете следующие 24 часа после ее прочтения. Вот что, по моему опыту, делает изменения прочными: реальная обратная связь от тех вещей, которые вы стали делать по-другому.

Естественно, нельзя ожидать, что моя книга идеально вам подойдет. Соответственно, рекомендую не прилагать чрезмерных усилий, чтобы удержать прочитанное в памяти или применить его на практике. Просто поверьте: если что-то придется вам по душе, оно само там задержится. Эта книга не из тех, что обещают идеальную систему управления своей жизнью при условии, что вы безукоризненно выполните рекомендации. Конечность человеческой жизни гарантирует, что этого никогда не случится. Именно поэтому нужно с головой погрузиться в эту жизнь. Прямо сейчас.

Неделя первая

БЫТЬ КОНЕЧНЫМ

*Заблудился в лесу и не найдешь дорогу домой? Забей!
Построй дом. «Ну ладно, я заблудился, но теперь я здесь
живу! Я значительно улучшил свое положение!»*

МИТЧ ХЕДБЕРГ

День первый

Все еще хуже, чем вы думаете

Об избавлении от неудач

Правда не перестает быть правдой. Признание не сделает ее хуже. Отказ узнавать правду не заставит ее исчезнуть. И именно с правдой вам придется взаимодействовать. Невозможно жить в неправде, ибо ее не существует. Люди способны вынести правду, ведь она и так их окружает повсюду.

Юджин Джендлин

Самое полезное, что вы можете сделать, если хотите провести больше времени на планете, занимаясь тем, что для вас важно, — осознать, что конечное существование человека с ограниченным временем и ограниченным контролем над этим временем на самом деле гораздо хуже, чем вы думаете. Гораздо. Вам знакомо это облако меланхолии, которое иногда опускается в три часа ночи, когда вы лежите и смотрите в темноту, или вечером долгого, выматывающего четверга на работе — когда кажется, что жизнь, которую вы себе представляли, может никогда и не наступить? Так вот, чудо начинается с понимания: это вам не кажется.

Не скрою: меня часто называли душнилой. Видимо, я должен постараться объяснить, почему в моем взгляде на жизнь нет ничего депрессивного. Рассмотрим для начала всем знакомую ситуацию. Кто из нас не чувствовал себя подавленным, глядя на длинный-длинный список дел? Вы думаете, проблема в том, что у вас слишком много дел и не хватает времени, чтобы их сделать, так что ваша единственная надежда — с поразительной эффективностью распорядиться своим временем, мобилизовать все скрытые резервы организма, блокировать все отвлекающие факторы и как-то продержаться до конца? Увы, ваша ситуация хуже, чем вы думаете, — поскольку количество дел, которые, как кажется, действительно требуют выполнения, не просто велико, а, с какой стороны ни глянь, бесконечно. Поэтому справиться с ними не просто очень трудно — это невозможно.

И тут начинается самое интересное. Как только вы понимаете, что победить список дел, казавшихся вам такими важными, никак нельзя, происходит серьезный психологический сдвиг. Что-то внутри разжимается. Представьте, что вы вышли из дома без зонтика и начался ливень. Вы мечетесь, пытаетесь укрыться, но наконец оставляете тщетные усилия и соглашаетесь с тем, что промокнете до костей. Ну и ладно, так тому и быть. Когда вы поймете, что вам удастся сделать лишь малую часть того, что вы хотели бы сделать в идеальном мире, тревога утихнет и появится желание заняться тем, что вы действительно можете сделать. Никто не говорит, что жить сразу станет легко и приятно: в зависимости от вашей ситуации, если какие-то планы останутся нереализованными, последствия могут быть серьезными. Но если делать все, что от вас требуют или что вы сами требуете от себя, действительно невозможно — значит, так оно и есть

и признание истинного положения вещей только на пользу. Теперь, когда вы смотрите в лицо реальности, можно оставить пустые надежды на то, что все успеете, и заниматься делами просто потому, что ими стоит заниматься.

Конечно, ваша главная проблема может заключаться не в загруженности на работе. Возможно, вы перфекционист и страдаете, пытаясь создать нечто соответствующее вашим высоким стандартам. Но и эта ситуация хуже, чем вы думаете, поскольку ни одна из ваших работ, будучи воплощена в жизнь, не окажется столь идеальной, как в вашем воображении. А может, вас мучает синдром самозванца и вы думаете, что вам нужно больше опыта или образования, чтобы чувствовать себя уверенно среди своих коллег? Но правда в том, что даже самые опытные и квалифицированные специалисты значительную часть времени действуют по наитию, и, если вы когда-нибудь собираетесь внести свой уникальный вклад в этот мир, вам, вероятно, придется действовать без подготовки. У вас проблемы в личной жизни? И они тоже хуже, чем вы думаете. Возможно, вы действительно связали жизнь не с тем человеком или вам требуется несколько лет терапии — но факт есть факт: два несовершенных и смертных человека, живущих и взрослеющих вместе, будут с неизбежностью действовать друг другу на нервы и будить скрытые комплексы. (Если кто-то станет утверждать, что в своей семейной жизни с таким не сталкивался, стоит как минимум удивиться.)

Покойная мастер дзена Хоун Дзию–Кеннетт, урожденная Пегги Кеннетт, образно описывала чувство внутреннего освобождения, которое приходит с пониманием того, насколько непреодолимы наши человеческие ограничения. Она любила говорить, что ее стиль обучения заключается не в том, чтобы

облегчить груз, который лежит на ученике, но в том, чтобы настолько этот груз увеличить, чтобы ученик его сбросил. Говоря метафорически, облегчить чью-то ношу — значит побудить человека поверить, что, приложив достаточные усилия, он сможет преодолеть свои проблемы, сможет действительно найти способ чувствовать, что делает достаточно, или что достаточно компетентен, или что завязать близкие отношения — легче легкого, и т. д. Хоун Дзию-Кеннет исходила из того, что зачастую добрее и действеннее будет сделать ношу ученика тяжелее — помочь ему увидеть, насколько безнадежна его ситуация, и тем самым разрешить ему перестать бороться.

А потом? А потом расслабиться. Ибо, расслабившись, вы сможете добиваться большего и получать больше удовольствия в процессе, поскольку вас теперь не отвлекает отрицание реальности вашего положения, осознанное или нет. Именно в этот момент вы входите в блаженное состояние, которое писатель Саша Чейпин называет «играть на развалинах».

Лет в 20, вспоминает Чейпин, он хотел написать великий роман и стать знаменитым писателем вроде Дэвида Фостера Уоллеса. Только такой и никакой другой, в его представлении, могла быть успешная жизнь. Но когда этого не случилось, когда максимализм Чейпина уперся в его ограничения в реальном мире, он нашел это неожиданно освобождающим. Он столько раз уверял себя, что не может позволить себе облажаться, и вот он облажался — и это его не уничтожило. Он получил свободу быть таким писателем, каким на самом деле мог быть. Когда максимализм такого сорта натывается на границы, пишет Чейпин, «возможно начало чудесного состояния бытия... вы больше не воспринимаете

окружающий мир как нечто, что нужно преобразовывать. Вы видите в нем свалку, которой он и является. И теперь вы можете оглядеться и сказать: “Окей, что тут у нас на самом деле, раз уж я перестал лгать себе о том, каким этот мир станет в один прекрасный день?” С этой свободой приходит бодрящее понимание, что вполне можно жить дальше: именно потому, что вы никогда не достигнете идеала, вы можете сделать лучшее из того, что можете; и поскольку близкие отношения — слишком сложная штука для того, чтобы рассчитывать, что все пойдет гладко, вполне можно решиться на них и посмотреть, что получится. Тут нет никаких гарантий — не считая того, что, отказываясь от жизни, вы наверняка будете мучиться».

Ибо наша проблема, как выясняется, никогда не заключалась в том, что мы еще не нашли правильный способ достичь контроля над жизнью или защититься от нее. Наша реальная проблема состояла в том, что мы воображали, будто это вообще возможно для смертных человеческих существ, которые в конце концов обнаружили, что им некуда деваться с самолета под названием «жизнь», со всеми ограничениями, клаустрофобией, отсутствием аварийных выходов — всем, что эта жизнь подразумевает. («Наше страдание, — пишет Мэл Вейтсман, еще один мастер дзен, — это вера, что выход есть».) Но когда до вас дойдет, что в этом смысле ваша ситуация хуже, чем вы думали, вам больше не нужно будет проживать жизнь, скорчившись в самолетном кресле в позе эмбриона и отчаянно надеясь, что кто-то найдет способ вывести самолет из пике. Вы поймете, что самолет уже разбился. (Он разбился для вас в тот момент, когда вы родились.) Вы уже попали на необитаемый остров, где из еды только заветренное бортовое питание, и нет

Неделя первая. Быть конечным

другого выхода, кроме как извлечь максимальную пользу из жизни вместе с другими уцелевшими пассажирами.

Ну что ж, вот вы и здесь. Мы все здесь. А теперь... чем бы таким хорошим заняться в оставшееся время?

День второй

Байдарки и суперяхты

О том, как взять и сделать

Шаг, который кажется неверным, — это просто следующий шаг.

АГНЕС МАРТИН

Дочитав до этого места книжку, объясняющую, как найти время на то, что важно, вы, наверное, ждете, что автор предложит некую систему. Так, во всяком случае каждый раз происходило со мной. Взяв в руки книгу, автор которой обещал научить построить более успешную или осмысленную жизнь, я пролистывал первые страницы и сразу переходил к той части, где он излагал свою систему. Когда надеешься изменить жизнь, ничто не может быть более привлекательным, чем новая система. Заманчиво, но... Почти никто не хочет услышать реальный ответ на вопрос о том, как тратить больше вашего конечного времени, занимаясь значимыми для вас вещами, не предлагающий никакой системы. А ответ такой: не нужно никакой системы. Просто займитесь. Выберите то, что считаете по-настоящему важным, и займитесь этим хотя бы несколько минут — скажем, четверть часа. Сегодня. Все

действительно так просто. К сожалению, оказывается, что для многих из нас это как раз одна из самых трудных вещей в мире.

Дело не в том, что системы или методики достижения цели плохи. Отнюдь нет. (Правила осмысленной эффективности так играют свою роль, и некоторые из них мы в дальнейшем рассмотрим.) Просто они — не главное. Главное — и у меня ушли годы на то, чтобы это понять, — выработать готовность просто сделать что-то здесь и сейчас, один раз, независимо от того, часть ли это системы, или привычка, или ритуал. Если не сделаете приоритетным такой навык, рискуете угодить в коварную ловушку — вместо того чтобы взять и сделать, ввяжетесь в ненужный и, что хуже, контрпродуктивный проект превращения в человека, который *делает*. Проблема, о которой я говорю, возникает так: вы хотите обрести душевное спокойствие и ясность мысли, которые, по вашему мнению, даст медитация, поэтому решаете стать медитатором. Покупаете книжку о том, как изменить свои привычки, пролистываете ее и начинаете представлять, как лучше всего выработать привычку медитировать. Выписываете по почте подушку для медитации. Может, даже заходите настолько далеко, что садитесь помедитировать. Но потом что-то идет не так. Возможно, масштаб проекта «стать медитатором» — то есть медитировать ежедневно всю оставшуюся жизнь — начинает вас пугать, и вы решаете отложить всю эту эпопею до лучших времен, когда, как вы надеетесь, у вас будет больше возможностей и сил. А может, наоборот: новые ощущения от медитирования вас возбуждают, но через неделю или две новизна сменяется однообразием, и вы разочарованно сдаетесь.

А нужно было забыть о проекте «стать медитатором» и сосредоточиться исключительно на том, чтобы сесть и помедитировать. Один раз. Пять минут.

Стоит упомянуть еще один вариант этой проблемы: человек пытается стать другим и при этом, сам того не осознавая, хочет избежать изменений, которые для этого требуются. Предположим, вы хотели бы начать свой бизнес, но вам страшно. Есть прекрасный способ оттянуть этот пугающий процесс: превратить его в долгосрочный проект. Таким образом вы сможете месяцами исследовать рынок, устраивать мозговые штурмы, выработать такой же распорядок дня, как у одного из ваших кумиров из мира бизнеса, — вставать в пять утра, поддерживать необходимый уровень гидратации... и вам никогда не придется начинать этот страшный бизнес.

Чтобы стало понятнее, используем для примера байдарку и суперъяхту. Быть человеком, согласно этой аналогии, значит сидеть в маленькой одноместной байдарке, которая несет вас по реке времени к неизбежной, однако непредсказуемой смерти. Ситуация захватывающая, но весьма уязвимая: вы отданы на милость течения и все, что реально можете, — это сохранять бдительность, изо всех сил стараясь управлять байдаркой и по возможности мудро и с достоинством встречая препятствия. Немецкий философ Мартин Хайдеггер описывал эту ситуацию, используя придуманное им слово *Geworfenheit*, «заброшенность», — затруднительное для перевода, но как никакое другое подходящее для описания затруднительного положения: мы заброшены, говорит Хайдеггер, в мир, созданный не нами. Просто появиться на свет — значит оказаться заброшенным в место и время, которые вы не выбирали,

с особенностями характера, которые вы не выбирали, при этом ваше время утекает у вас под ногами минута за минутой, нравится вам это или нет.

Такова жизнь. Но мы-то хотим другого. Нам бы хотелось почувствовать намного больше контроля. Вместо того чтобы махать веслом, мы желали бы ощутить себя капитаном суперяхты, невозмутимым и управляющим ситуацией, капитаном, который прокладывает маршрут в бортовых компьютерах, а потом откидывается на спинку кожаного кресла и в тишине и комфорте наблюдает, как все идет по плану. Системы и методики самосовершенствования, «долгосрочные проекты» подпитывают эту фантазию: вы тратите время, мечтая, как стоите на капитанском мостике хозяином всего, что видите, и представляете, как здорово будет достичь пункта назначения. В отличие от этого готовность взять и сделать одну значимую вещь сегодня — просто помедитировать, просто написать несколько абзацев романа, просто уделить все внимание одному разговору с вашим ребенком — требует отказа от чувства контроля. Это значит идти на риск — не знать заранее, справитесь ли вы (можете быть уверены — неидеально), удастся ли вам стать тем человеком, который всегда занимается такими вещами. Это значит, что вы смотрите правде в глаза: всегда плывете на байдарке и никогда — на суперяхте.

Итак, простая, хотя для многих и мучительная задача: что бы вы смогли сегодня (самое позднее завтра, если вы читаете эти строки поздно вечером) сделать такое, что позволило бы неплохо использовать частичку вашего конечного времени и что вы действительно были бы готовы сделать? (Не отвлекайтесь на размышления о наилучшем способе провести время — это рассуждения капитана суперяхты,

порожденные желанием чувствовать уверенность, что вы на правильном пути.) Есть, конечно, ирония в том, что сделать нечто сегодня, один раз, просто на пару дюймов изменив курс байдарки, — единственный для вас способ когда-нибудь стать человеком, который будет делать это регулярно. Иначе — и поверьте мне, я все это прошел — вы всего лишь человек, который живет, строя планы, как стать другим человеком. Иногда это вызывает восхищение окружающих, поскольку со стороны может показаться, что вы активно совершенствуетесь. Но это совсем не то же самое.

Так что просто возьмите и сделайте — один раз, абсолютно без гарантий, что когда-нибудь вам удастся повторить. Хотя потом, возможно, вы обнаружите, что повторяете, на другой день или через несколько дней, и, может быть, еще раз, и еще, — пока не поймете, что выработали не систему, требующую силы воли, не привычку, а сложившуюся практику работы над романом, или медитирования, или прислушивания к своим детям, или создания бизнеса. Чего-то, что вы делаете не только для того, чтобы стать лучше (хотя и такой эффект возможен), но потому, что все, что вы воплощаете в реальность, прямо здесь, посреди реки, само по себе стоит воплощения в жизнь.

День третий

Надо только принять последствия

О расплате

*Ты волен делать что угодно. Надо
только принять последствия.*

Шелдон Копп

Один мой друг никак не мог решить, уходить от жены или нет. Никто из супругов не был виноват в разладе, но было ясно, что этот брак ничем хорошим не кончится, и выбор между двумя одинаково пугающими вариантами парализовал моего друга. Уйти значило причинить боль жене и шокировать консервативных родственников, но стиснуть зубы и остаться значило обречь их обоих на десятилетия мучений либо вынудить жену уйти самой. Выбирая из двух плохих возможностей, слишком легко решить, что раз оба варианта болезненны, то оба невозможны. Поэтому он замер на месте, надеясь, что какой-нибудь третий вариант волшебным образом даст о себе знать.

Только через некоторое время до него дошло, что к ситуации можно подойти по-другому: нужен не третий вариант,