

Александр Судаков
Время не ждёт

https://litres.ru/74696007
SelfPub; 2026

Аннотация

Мы все говорим: «время ускорилось». Но часы тикают с той же скоростью, что и тысячу лет назад. Ускорились не часы — мы перестали замечать жизнь.

«Время, которого не было» — книга о самой недооценённой потере современного человека: о днях, которые прожиты, но не прожиты. Почему детство кажется бесконечным, а годы после сорока слипаются в серое пятно? Почему память хранит не галочки в списке дел, а запах дождя и случайный разговор? И почему слово «потом» — самое опасное слово в языке?

На страницах книги — наука о восприятии времени, живые истории людей, которые вернули себе жизнь, и простые практики: час без часов, дневник одного момента, пять минут «между делами».

Это не учебник продуктивности. Это приглашение снова научиться замечать. Потому что жизнь не ждёт «когда-нибудь». Она происходит сейчас.

Содержание

ПРОЛОГ 4
Каждый человек рождается богатым 4
ЧАСТЬ I. КАК МЫ ПОТЕРЯЛИ ВРЕМЯ 6
ГЛАВА 1. Когда лето было бесконечным 7
ГЛАВА 2. Список дел длиннее жизни 16
ГЛАВА 3. «Потом» — самое опасное слово в языке 27
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Александр Судаков
Время не ждёт

ПРОЛОГ

Каждый человек рождается богатым

Каждый человек рождается богатым. Самым богатым на планете — богаче президента и основателя техногиганта вместе взятых. Потому что у него есть единственная валюта, которую нельзя купить, украсть или унаследовать: вся жизнь впереди.

Примерно четыре тысячи недель.

Они распределены по чековой книжке, где чек нельзя отложить, переписать на завтра или вернуть. Каждую ночь непотраченное сгорает — без компенсаций, без овердрафта, без прощения.

И почти все мы тратим это богатство так, словно оно бесконечно. Платим жизнью за спешку, за экран, за «вот закрою этот вопрос — и начну жить». Забираем у себя ежедневную плату и не замечаем, как остаёмся при пустых стенах очень красивой квартиры, в которой не прожили ни одного настоящего вечера.

Эта книга не учит успевать. Успевать вас уже научили — приложения, методики, трекеры. Эта книга о другом: как перестать не замечать то, что уже твоё.

Она устроена просто. В первой части мы посмотрим в зеркало и честно признаемся, как и когда мы потеряли время. Во второй — поймём, что такое время на самом деле: почему оно течёт неравномерно, почему годы ускоряются и кто на самом деле врёт — часы или память. В третьей — найдём место, где жизнь происходит на самом деле. Оно вас удивит: жизнь происходит не там, где вы думаете. И в последней части — попробуем вернуть её обратно. Не советами «вставай в пять утра», а маленькими, почти незаметными решениями.

В каждой главе — три вещи: что говорит наука, история одного живого человека и один инструмент, который можно взять сегодня. Не завтра. Сегодня — слово, к которому мы будем возвращаться ещё много раз.

Начнём с самого простого вопроса.

Когда ты в последний раз смотрел на дождь?

ЧАСТЬ I. КАК МЫ ПОТЕРЯЛИ ВРЕМЯ

Задача этой части — зеркало. Ты узнаешь себя. И, возможно, впервые по-настоящему испугаешься. Это нормально. Страх — хороший знак: он означает, что ты ещё не окончательно уснул.

ГЛАВА 1. Когда лето было бесконечным

Закрой глаза. Ненадолго. Прямо сейчас.

Я хочу, чтобы ты вспомнил одно лето. Не самое счастливое и не самое громкое — нет. Самое обычное. То, которое не отмечено в календаре никакими событиями, кроме дня рождения друга и поездки в деревню.

Вспомни, как ты просыпался. Не от будильника — от того, что за окном уже было слишком светло. Солнце пробивалось сквозь занавески, которые мама называла «портьерами», и рисовало на стене полосы тёплого, пыльного света. Где-то далеко лаяла собака, но это не было тревожно — просто утренний звук, как пение птиц. На кухне шумела вода в чайнике или трещала сковорода, и запах жареных яиц смешивался с запахом нагретой травы, которая лезла в открытое окно.

Ты ел быстро. Не потому, что куда-то спешил, а потому что снаружи ждали. Велосипед, который вчера оставили у забора. Мяч, который за ночь набрал росы. Двор, который к восьми утра уже нагревался, и асфальт под ногами был тёплым, почти мягким.

И впереди — целый день.

Не «график». Не «таймлайн». А день. Бесконечный, как космос.

День, который не кончался

Можно было построить шалаш из старых досок и рваного брезента, который протекал, но это не имело значения. Можно было исследовать заброшенный сарай на окраине, где пахло пылью и машинным маслом, и найти жука с зелёным, как бензин, панцирем. Можно было ловить светлячков в банку из-под огурцов, делая в крышечке дырочки гвоздиком, и наблюдать, как они мигают в темноте кладовки, создавая собственную вселенную.

Можно было сидеть на тёплом асфальте и смотреть, как муравьи тащат крошку хлеба в три раза больше себя, и это казалось важным. Не «милым» — важным. Как будто ты стал свидетелем чего-то значимого.

А вечером — лавочка у дома. Взрослые разговаривали о своём, и их голоса были фоном, как радио на кухне. Ты смотрел на небо и замечал, что одна звезда мигает чаще другой. И думал: завтра будет ещё один такой же длинный день. И ещё. И ещё.

Лето длилось три месяца. Но в памяти оно — отдельная жизнь. Со своими законами, своей географией, своим временем.

Моргание

А теперь открой глаза.

Посмотри на свои часы. Не наручные — на телефоне. Те, которые показывают не только время, но и дату, и количество невыспанных часов, и сколько шагов ты прошёл.

Когда это произошло в последний раз: ты проснулся в понедельник, моргнул — и наступила пятница? Только встретил Новый год, а уже нужно менять последнюю цифру в документах. Только началось лето, а уже сентябрь. Только пообещал себе «в этом году точно…» — а год прошёл.

Мы говорим: «Время ускорилось». Но часы при этом тикают с той же скоростью, что и тысячу лет назад. Земля совершает оборот за те же 23 часа 56 минут. Секунда не стала короче.

Значит, дело не во времени. Дело — в нас.

Почему мозг врёт

Нейробиологи и психологи ломают голову над этим парадоксом уже больше века. Единого ответа нет, но есть несколько объяснений, которые дополняют друг друга, как детали одного пазла.

Первое и самое убедительное связано с тем, как мозг за-

писывает воспоминания.

В детстве почти всё происходит впервые. Первый снег, который ты осознаёшь как снег, а не как белую кашу, которую тебе подсовывают на ложке. Первый велосипед без дополнительных колёсиков — момент, когда мир вдруг расширяется до размеров квартала. Первый поцелуй, первое разочарование, первый раз, когда ты понял, что взрослые тоже плачут.

Мозг ребёнка — это не просто губка, вбирающая влагу. Это сложнейшая машина, которая вынуждена обрабатывать каждый новый стимул, строить новые нейронные связи, рисовать карту мира с нуля. Запах дождя после жары, шершавый руль велосипеда, скрип качелей, вкус клубники прямо с грядки, тепло асфальта под ладонями — каждая деталь требует внимания, потому что мозг ещё не знает, важна она или нет. Он не может позволить себе экономить. Он должен записать всё.

Именно поэтому воспоминания о детстве такие насыщенные. Когда ты вспоминаешь то лето, перед глазами не просто «хорошо». Перед глазами — десятки картин, запахов, звуков, тактильных ощущений. И чем больше деталей хранит память, тем длиннее кажется сам период. Не потому что часов было больше. А потому что в каждом часе было больше жизни.

Во взрослой жизни происходит обратное. Мозг — поразительно экономное устройство. Он не тратит энергию на то, чтобы записывать одно и то же. Если ты десятый год едешь

на работу по одной и той же дороге, встречаешь тех же людей, выполняешь привычные задачи, мозг говорит себе: «Я знаю эту программу. Переключаюсь на автопилот». Он больше не фиксирует детали. Он использует готовые шаблоны.

И недели исчезают. Мы их прожили, но не сохранили. Они прошли мимо памяти, как вода через решето.

Тест

Давай проверим. Прямо сейчас.

Вспомни прошлый вторник.

Что ты ел на завтрак?

Какая была погода?

О чём думал по дороге?

Что сказал тебе первый человек, которого ты встретил?

Что было в обеде?

Скорее всего, ты не помнишь. И дело не в плохой памяти. Дело в том, что этот вторник ничем не отличался от предыдущего понедельника и от последующей среды. Он был предсказуем. А мозг не записывает предсказуемое.

Теперь вспомни другой день. Не обязательно счастливый — но яркий. День рождения ребёнка. Первую встречу с человеком, которого полюбил. Момент, когда ты впервые увидел море. Или даже день, когда тебя уволили, или когда ты получил страшный диагноз, или когда внезапно, среди обычной недели, случилось что-то, что выбило почву из-под ног.

В памяти сразу появляются детали. Цвет рубашки. Запах в помещении. Точные слова. Даже спустя годы.

Мы помним не то, что длилось долго. Мы помним то, что было прожито по-настоящему. То, что нас удивило, напугало, изменило.

История Миши

Мне рассказали историю человека, которого я назову Мишей. Он работал в банке пятнадцать лет. Не любил, не ненавидел — просто работал. Утро: кофе, метро, офис. Вечер: метро, ужин, сериал, сон. Выходные: поход в магазин, уборка, встреча с друзьями, где все обсуждали работу.

Однажды Миша посчитал. Он взял лист бумаги и поделил: 15 лет по 250 рабочих дней. 3 750 дней. Он попытался вспомнить хотя бы десять из них.

Не события — просто дни.

Не смог.

«Я прожил пятнадцать лет, — сказал он мне, — и у меня есть воспоминаний на месяц. Остальное — белый шум».

Миша уволился. Не для того, чтобы «найти себя» — он ненавидит эту фразу. Он устроился охранником в ночной музей. Зарплата в три раза меньше. Но каждую ночь он видит, как лунный свет падает на картины. Каждую ночь слышит, как скрипит паркет. Каждую ночь замечает что-то новое — царапину на раме, запах лака, тень от статуи, которую

раньше не видел.

«Я не знаю, счастлив ли я, — говорит он. — Но я точно знаю, что живу. Потому что вчерашняя ночь не похожа на позавчерашнюю. А в банке у меня был один день, повторённый три тысячи раз».

Не время ускорилось

Вот мысль, которая однажды заставила меня замереть посреди обычного дня.

Время не ускорилось. Мы перестали замечать жизнь.

Мы смотрим в телефон вместо неба. Быстрее идём, но меньше видим. Знаем расписание встреч, но не помним, какого цвета были облака. Научились экономить минуты, но перестали проживать мгновения.

Самая страшная потеря происходит не тогда, когда проходит ещё один год. Она происходит тогда, когда целый год невозможно отличить от предыдущего. Когда декабрь похож на сентябрь, а среда — на субботу. Когда жизнь превращается в ровный гул, из которого иногда вырываются острые звуки — отпуск, ссора, болезнь, покупка машины — а всё остальное тонет в белом шуме.

Возможно, именно в этот момент человек начинает стареть. Не когда появляются седые волосы. Не когда в паспорте меняется цифра. А когда новые впечатления заканчиваются раньше, чем заканчивается жизнь.

Секрет детства

Я не думаю, что детство было счастливым только потому, что мы были детьми. Что это какая-то химическая привилегия, которую природа даёт только молодым мозгам.

Секрет был в другом.

Мы умели замечать.

Каждый жук был открытием. Каждая лужа — океаном. Каждый закат — событием, достойным внимания. Мы не спешили жить, потому что уже жили. Не ждали «настоящей жизни», потому что не знали, что она может быть где-то ещё.

И вот вопрос, который я хочу оставить с тобой на сегодня.

Когда ты в последний раз по-настоящему смотрел на дождь? Не через стекло машины, спеша с работы. А просто стоял и смотрел, как капли бьются о лужи, как пахнет мокрый асфальт, как гремит гроза где-то за домами?

Когда без спешки разговаривал с родителями, не отвлекаясь на уведомления?

Когда наблюдал, как улыбается твой ребёнок, не думая о том, что пора укладывать его спать, потому что завтра рано вставать?

Когда встречал рассвет просто потому, что хотел увидеть, как начинается новый день?

Время нельзя замедлить. Нельзя вернуть. Нельзя сделать секунду длиннее.

Но можно снова научиться замечать.

И тогда однажды — может быть, уже завтра — ты поймаешь себя на неожиданной мысли.

Сегодняшний день оказался удивительно длинным.

Совсем как то далёкое лето, которое когда-то казалось бесконечным.

ГЛАВА 2. Список дел длиннее жизни

Однажды утром я открыл ежедневник. Обычный рабочий день. Встреча в девять. Совещание в десять. Звонок клиенту. Ответить на письма. Подготовить документы. Заехать в магазин. Тренировка. Прочитать двадцать страниц книги. Записать идеи. Позвонить партнёру. Ещё несколько пунктов, которые я дописывал мелким почерком в поле, потому что места не хватало.

Я посмотрел на этот список и вдруг поймал себя на странной мысли.

Если я выполню всё, что здесь написано, станет ли этот день счастливым?

Ответ пришёл неожиданно быстро.

Нет.

Я могу выполнить каждую задачу. Поставить напротив каждой галочку. Испытать короткое удовлетворение — то лёгкое, почти физическое ощущение, которое возникает, когда строчка зачёркнута. А вечером лечь спать с ощущением, что день снова куда-то исчез. Что я его прожил, но не заметил.

Галочка как наркотик

Мне кажется, одна из самых незаметных ловушек современного мира заключается в том, что мы научились измерять ценность дня количеством выполненных задач.

Хороший день — это когда многое успел. Плохой — когда список дел остался незакрытым. Мы стали менеджерами собственной жизни — и придумали себе простые KPI: чем больше галочек, тем выше эффективность. Но если задуматься — разве ради этого человеку дана жизнь? Чтобы эффективно закрывать задачи?

Последние двадцать лет мир буквально одержим продуктивностью. Каждый год выходят новые книги. Новые приложения. Новые ежедневники с цветными разделителями и системами трекеров привычек. Новые методики: GTD, Pomodoro, time-blocking, Eat the Frog, Zen to Done. Существует целая индустрия, которая зарабатывает на том, чтобы учить людей управлять временем. И это неудивительно — современная жизнь действительно требует координации множества дел. Планирование помогает не сойти с ума от хаоса.

Проблема начинается в тот момент, когда инструмент становится смыслом.

Когда человек уже не управляет списком дел. Когда список дел начинает управлять человеком.

Мы просыпаемся не потому, что хочется увидеть рассвет. А потому, что будильник напоминает о первом совещании. Завтракаем, отвечая на сообщения. Едем в машине, слушая подкаст на ускоренной скорости — ведь время в дороге тоже нужно использовать с пользой. Обедаем, одновременно читая новости. Даже прогулку превращаем в тренировку, измеряя количество шагов и сжжённых калорий. Даже отдых стараемся сделать максимально эффективным: медитация по приложению, сон с трекером фаз, отпуск, который нужно «правильно» спланировать, чтобы успеть всё.

Мы перестали просто жить. Мы начали постоянно оптимизировать собственную жизнь.

И вот что самое тревожное: мозг обожает это.

Дофаминовый конвейер

Нейробиологи знают: выполнение задачи — даже маленькой, даже глупой — вызывает выброс дофамина. Это химическое вещество, которое мозг выделяет в ожидании награды. Когда ты ставишь галочку, мозг получает микродозу удовольствия. И чем больше галочек, тем больше доза.

Проблема в том, что дофаминовая система не различает важное от неважного. Для мозга ответить на письмо и обнять ребёнка — это просто два разных действия, каждое из которых может дать «клик». И если ответить на письмо быстрее и проще, мозг выберет письмо. Потому что путь наименьшего

сопротивления даёт награду быстрее.

В результате мы превращаемся в сборщиков галочек. Мы бегаем между задачами, как белки в колесе, и каждый оборот кажется нам движением вперёд. Но колесо стоит на месте.

Есть исследование, проведённое Глорией Марк в Калифорнийском университете (Ирвин). Учёные наблюдали за офисными работниками и фиксировали, чем человек занимается каждые несколько минут. Результат был шокирующим: средний сотрудник переключается между задачами каждые три минуты. Три минуты — и уже новое окно, новый чат, новое уведомление. При этом люди искренне верили, что «работают продуктивно». Но когда учёные проверили качество выполненных задач, оказалось: чем больше переключений, тем ниже глубина работы. Человек, который отвечает на письма во время совещания, не делает две вещи одновременно. Он делает обе плохо. И не запоминает ни одну.

Потому что память, как мы уже говорили в первой главе, записывает только то, что требует внимания. А многозадачность — это внимание, раздробленное на осколки. И каждый осколок слишком мал, чтобы оставить след.

Музей за пять секунд

Представь себе музей. Ты пришёл туда впервые. Перед тобой картина, которую художник писал несколько лет. Но у

тебя есть всего пять секунд. Потом нужно бежать к следующему экспонату. Пять секунд. Следующая картина. Пять секунд. Следующая. Через час ты увидишь сотни произведений искусства. Но сможешь ли вспомнить хотя бы одно?

Именно так сегодня многие проживают свои дни.

Мы постоянно движемся. Постоянно заняты. Постоянно что-то делаем. Но почти ничего не проживаем.

Я знаю человека, которого назову Андреем. Он работал в IT-компании, где культура продуктивности была доведена до абсурда. Ежедневные стендапы, еженедельные ретроспективы, ежемесячные ревью. Каждый час Андрея был заблокирован в календаре. Даже обед — «networking lunch». Он носил фитнес-браслет, который напоминал встать с кресла каждые сорок пять минут. Он отслеживал сон, шаги, калории, экранное время, время чтения, время медитации. У него было приложение, которое считало, сколько книг он прочитал за год, и другое приложение, которое показывало, что он читает медленнее, чем 78% пользователей.

Андрей просыпался в пять утра, потому что так советовал один блогер. Медитировал десять минут, потому что так советовал другой. Записывал три страницы мыслей, потому что так написала Джулия Кэмерон. Пил воду с лимоном, потому что так делал Стив Джобс. И каждый вечер ложился спать с ощущением, что он «не дотянул». Что где-то есть ещё одна привычка, которую нужно выработать. Ещё одна техника, которая наконец-то сделает его счастливым.

Однажды Андрей сломал руку. Не серьёзно, но на месяц оказался в гипсе. И внезапно обнаружил, что не может печатать одной рукой так быстро, как раньше. Не может одновременно есть и отвечать на письма. Не может записывать трекер привычек. Его система рухнула за один день.

И знаешь, что он сказал мне потом?

«Это был самый счастливый месяц за пять лет. Я смотрел в окно. Я разговаривал с женой, не отвлекаясь на телефон. Я ел медленно и чувствовал вкус еды. Я впервые за долгое время почувствовал, что живу, а не управляю проектом под названием моя жизнь».

Что запоминает память

Самое удивительное заключается в том, что наш мозг не оценивает жизнь количеством выполненных задач. Он запоминает события. Эмоции. Неожиданности. Разговоры. Моменты.

Именно поэтому день, полностью состоящий из однотипных действий, спустя неделю кажется почти пустым. Можно ответить на сто писем. Провести десять встреч. Закрыть двадцать задач. Но если в этом дне не было ничего, что тронуло сердце, память сохранит его лишь как ещё один рабочий вторник. И через год ты не сможешь отличить его от другого рабочего вторника. Они слепятся в одно серое пятно, как кадры из одинакового фильма.

Однажды я задумался над простой мыслью.

Никто никогда не говорит: «Самый счастливый день моей жизни был тогда, когда я полностью разобрал электронную почту».

Никто.

Люди вспоминают совсем другое. Рождение ребёнка. Первое путешествие. Разговор с отцом, который закончился тем, что вы оба плакали и смеялись одновременно. Предложение руки и сердца. Вечер у костра, когда казалось, что вы с друзьями решили все проблемы мира. Закат на берегу моря, который невозможно было сфотографировать, потому что свет был таким, что камера его не ловила. Случайную встречу, изменившую судьбу.

Жизнь словно сама подсказывает нам, что действительно имеет значение.

Но почему тогда большую часть времени мы посвящаем совсем другому?

Ловушка «после»

Есть ещё один парадокс. Чем быстрее мы выполняем задачи, тем быстрее появляются новые.

Кажется, стоит разобраться с делами — и тогда наконец можно будет жить. Но список никогда не заканчивается. Сегодня ты мечтаешь закрыть проект. Завтра появляется следующий. Потом ещё один. Затем ремонт. Покупка автомоби-

ля. Переезд. Новая должность. Новые обязательства. Новые письма, которые будут приходить, даже если ты ответишь на все предыдущие.

Список дел растёт быстрее, чем календарь успевает переворачивать страницы.

И однажды становится страшно.

Потому что приходит мысль: «А что, если я всю жизнь готовился жить, но так и не начал?»

Несколько лет назад я понял одну вещь. Дела никогда не заканчиваются. Заканчивается только жизнь.

Эта мысль сначала показалась слишком жёсткой. Потом я понял, что именно она возвращает всё на свои места.

Нельзя дождаться момента, когда исчезнут все заботы. Такого дня не существует. Всегда останутся счета. Работа. Домашние дела. Новые планы. Новые обязанности. Новые письма.

Если ждать идеального момента для счастья, можно прождать всю жизнь.

Что говорят уходящие

Представь себе пожилого человека. Ему девяносто лет. Он сидит у окна и вспоминает свою жизнь.

Как ты думаешь, о чём он жалеет?

О том, что недостаточно быстро отвечал на электронные письма? О том, что не успел посетить ещё несколько сове-

щаний? О том, что плохо вёл календарь?

Скорее всего, нет.

Есть исследование, которое мало кто читает, но которое стоило бы повесить на стену в каждом офисе. Австралийская психотерапевтка Бронни Уэйр много лет работала с людьми, которым оставалось жить считанные недели. Она записывала их сожаления. Потом написала книгу «Пять сожалений умирающих».

Вот они. Пять сожалений, которые повторялись снова и снова:

«Я жалею, что не хватило смелости жить своей жизнью, а не той, которую от меня ожидали».

«Я жалею, что не так много времени проводил на работе».

«Я жалею, что не выражал свои чувства».

«Я жалею, что не поддерживал связь с друзьями».

«Я жалею, что не позволял себе быть счастливее».

Заметь: ни одного слова о продуктивности. Ни одного слова о списках дел. Ни одного слова о том, что человек пожалел, что не прочитал больше книг по саморазвитию или не заработал больше денег.

Гораздо чаще люди жалеют о несказанных словах. О времени, которое не провели с близкими. О мечтах, которые так и остались мечтами. О путешествиях, постоянно откладываемых «на следующий год». О детях, которые выросли слишком быстро, пока родители были на совещаниях. О родителях, которым всё собирались позвонить завтра.

Эффективность против жизни

Парадокс современной жизни состоит в том, что мы стали невероятно эффективными. Мы умеем делать больше, чем любое поколение до нас. Мы можем работать удалённо, заказывать еду за три клика, общаться с десятью людьми одновременно, учиться онлайн и путешествовать на скорости восьмисот километров в час.

Но умеем ли мы жить лучше?

Этот вопрос нельзя измерить производительностью. На него невозможно ответить количеством выполненных задач. Потому что качество жизни определяется не тем, сколько дел мы сделали. А тем, сколько жизни было в каждом прожитом дне.

Я не предлагаю отказаться от ежедневников. Не предлагаю перестать планировать. Не предлагаю жить без целей.

План — прекрасный слуга. Но очень опасный хозяин.

Пусть список дел помогает жить. Но никогда не позволяй ему стать причиной, по которой ты откладываешь жизнь.

Один вопрос

Иногда полезно открыть ежедневник и рядом с привычными задачами написать всего один вопрос.

Не «что мне сегодня нужно сделать?»

А совсем другой.

«Что сегодня сделает этот день незабываемым?»

Это может быть что угодно. Позвонить отцу. Сходить в парк вместо спортзала. Приготовить ужин вместо заказа доставки. Просидеть полчаса на балконе, просто смотря на небо. Написать письмо другу, с которым давно не общался. Взять ребёнка за руку и идти домой медленно, не спеша.

Возможно, именно этот вопрос однажды окажется самым важным в твоей жизни.

Потому что список дел почти всегда длиннее одного дня. Иногда длиннее месяца. Иногда длиннее года. Но он всегда оказывается длиннее человеческой жизни. И если однажды придётся выбирать между ещё одной выполненной задачей и часом, проведённым с теми, кого ты любишь, вспомни простую истину.

Дела можно перенести на завтра.

Жизнь — нельзя.

ГЛАВА 3. «Потом» — самое опасное слово в языке

У каждого человека есть свой список.

Мы редко записываем его на бумаге. Но почти всегда носим в голове, как тяжёлую сумку, которую не замечаешь, пока не попробуешь встать.

Когда-нибудь съездить в Исландию и увидеть, как гейзер выбрасывает пар в серое небо. Когда-нибудь научиться играть на гитаре — не для кого-то, а просто чтобы вечерами напевать под стук дождя по подоконнику. Когда-нибудь проводить больше времени с детьми, не отвлекаясь на рабочие чаты. Когда-нибудь начать бегать по утрам, когда город ещё не проснулся. Когда-нибудь написать книгу. Когда-нибудь открыть своё дело. Когда-нибудь сказать родителям, как сильно ты их любишь — не мельком, не в конце разговора, а всерьёз, глядя в глаза.

Это удивительный список. В нём всегда живёт лучшая версия нашей жизни. Та, которой мы могли бы быть, если бы не постоянно находились в режиме ожидания.

Но почти возле каждого пункта стоит одно маленькое слово.

Потом.

Блокнот Олега

Однажды мне рассказали историю мужчины, которого назову Олегом. Он работал инженером на заводе тридцать лет. Не любил, не ненавидел — просто работал. Дом, машина, дача, ипотека. Классика. В сорок пять лет Олег делал ремонт в квартире и снял старую полку в шкафу. За ней лежал блокнот в клетку, покрытый пылью и жирными следами от рук, которые когда-то его держали.

Это был его блокнот. Двадцатилетней давности.

На первой странице, крупными, ещё молодыми буквами, было написано: «Когда-нибудь».

Ниже тянулся список.

Прыгнуть с парашютом.

Научиться танцевать танго.

Увидеть северное сияние.

Провести целый день без телефона.

Съездить с сыном в горы.

Показать жене Париж.

Поговорить с отцом по душам.

Научиться варить кофе как в Италии.

Прочитать «Войну и мир».

Выучить французский.

Олег сидел на полу среди строительного мусора и читал этот список. Сын, с которым он хотел съездить в горы, уже

работал в другом городе и звонил раз в две недели, быстро, по делу. Отец, с которым он хотел поговорить по душам, умер три года назад — и они так и не поговорили, потому что всё время находилось что-то срочное. Жена, которую он хотел свозить в Париж, спрашивала об этом каждый год, а он отвечал: «Вот закрою ипотеку». Ипотека закрылась два года назад. Но тогда понадобилась новая машина. Потом ремонт. Потом — «вот только этот проект, и точно поедем».

Олег смотрел на эти строки и впервые в жизни почувствовал, что слово «потом» имеет вкус. Горький, как несвежий кофе.

А что, если «потом» никогда не заканчивается?

Иллюзия просторного завтра

Мне кажется, именно это слово незаметно управляет миллионами судеб. Не сегодня. Потом. Не сейчас. Позже. Не в этом году — когда появится больше времени.

Но жизнь устроена иначе. Она не становится менее занятой. Она постоянно подбрасывает новые причины для отсрочки. После университета начинается работа. После работы — семья. После рождения детей появляются заботы о детях. Потом ипотека. Потом ремонт. Потом забота о пожилых родителях. Потом помощь уже взрослым детям. Потом внуки. Потом собственное здоровье, которое внезапно требует внимания.

И если внимательно посмотреть на жизнь большинства людей, становится ясно: «потом» никогда не превращается в «сейчас» само по себе. Это не ждёт у двери, пока ты разберёшься с делами. Оно не приходит. Его нужно взять.

Психологи давно заметили интересную особенность человеческого мышления, которую называют иллюзией будущего свободного времени. Мы почти всегда верим, что в будущем у нас будет больше свободного времени, больше сил, больше денег и больше возможностей, чем сегодня. Завтра кажется просторнее. Следующий месяц — более расслабленным. Следующий год — обещает передышку.

Исследователи Зауберман и Линч из Университета Карнеги — Меллон провели эксперимент: они спросили студентов, сколько свободного времени будет у них через месяц, и сколько — сегодня. Студенты уверенно заявляли, что через месяц у них будет больше свободных часов. Но когда через месяц их спросили снова, оказалось, что их занятость выросла точно так же, как и в предыдущем месяце. Иллюзия просто сдвинулась на следующий месяц.

Мы — мастера обманывать себя картинкой будущего, в котором мы будем менее загружены, более дисциплинированы, более свободны. Но будущее — это не другое место. Это просто сегодня, повторённый много раз.

Почему мозг предпочитает «потом»

Есть ещё одна причина, глубокая, почти биологическая.

Наш мозг устроен так, что он безумно любит немедленное вознаграждение. Это называется гиперболическим дисконтированием — странное слово для простой вещи: мы ценим награду сегодня гораздо выше, чем ту же награду через год. И наоборот — мы считаем затраты сегодня гораздо более болезненными, чем те же затраты в будущем.

Ответить на письмо проще, чем начать писать книгу — потому что письмо даст микродозу удовольствия через пять минут, а книга потребует лет. Проверить сообщения легче, чем провести вечер в долгом разговоре с ребёнком — потому что сообщение даёт мгновенный отклик, а отношения строятся годами. Купить новую вещь проще, чем годами копить на путешествие — потому что вещь в руках сейчас, а путешествие где-то там.

Мелкие срочные задачи создают ощущение завершённости. А самое ценное в жизни почти никогда не даёт мгновенного результата.

Любовь требует времени. Дружба требует времени. Воспитание детей требует времени. Мечта требует времени. Здоровье требует времени.

Именно поэтому они так часто проигрывают срочным делам. Потому что «потом» в нашем мозге звучит как «бес-

платно». А «сейчас» — как «дорого».

Анна, которая начала в понедельник

Я знаю женщину, которую назову Анной. Всю жизнь она хотела научиться рисовать. С детства. Но всегда было «не время». Сначала школа, потом институт, потом работа, потом дети, потом внуки. В пятьдесят восемь лет Анна нашла в шкафу старые альбомы и краски, купленные двадцать лет назад. Краски высохли. Альбомы пожелтели.

Она сидела и плакала. Не потому что не научилась рисовать. А потому что поняла: она могла начать в любой из этих двадцати лет. Но каждый раз находила причину подождать.

Потом Анна пошла в ближайший магазин канцтоваров и купила новые краски. И начала. В пятьдесят восемь. С грубыми мазками, с непониманием перспективы, с рисунками, которые она не показывала никому. Через год она выставила свои работы в библиотеке родного города. Не потому что стала гением. А потому что перестала ждать разрешения от «потом».

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.