

Выгорание — это не знак почета.

Действительно, лучших результатов порой достигают тяжелым трудом. Но это правда лишь отчасти. В конце концов, есть предел времени и усилий, которые мы можем потратить. И чем сильнее мы опустошены, тем меньший результат дают наши усилия. Из этого замкнутого круга мы не выходим до тех пор, пока не выгорим окончательно — *все еще* не достигнув желаемого. Вам это наверняка знакомо. Может быть, вы прямо сейчас ходите по этому кругу.

А что, если вы попробуете противоположный подход? Если вместо того, чтобы работать на пределе сил, а иногда и выходя за них, поискать более легкий путь?

Дилемма

После публикации моей первой книги «Эссенциализм. Путь к простоте»* я ударился в лекторскую деятельность**. У меня появилась возможность в поездках по стране передавать ее основные тезисы, подписывать книги и делиться идеями, близкими моему сердцу. Моей жене Анне нравилось, когда я брал с собой в путешествия кого-нибудь из детей, что я и делал. Во время одной такой поездки, приехав в назначенное время на автограф-сессию, я увидел, что три сотни человек выстроились в очередь, уходящую куда-то за угол. В магазине закончились экземпляры книги — раньше такого никогда не случалось. Тот год прошел в вихре зон ожидания в аэропортах, такси и номеров в отелях, куда я возвращался вечером,

* Маккеон Г. Эссенциализм. Путь к простоте. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017.

** Приглашаю вас в Академию эссенциализма (essentialism.com), которая поможет вам принять более осознанный и непринужденный образ жизни.

взбудораженный и усталый, и вызывал кого-нибудь из обслуживающего персонала. Успех «Эссенциализма» изменил все.

Люди, прочитавшие и прослушавшие книгу три, пять, семнадцать раз, писали мне, чтобы рассказать, как она изменила их жизнь, а в некоторых случаях даже спасла. Каждый хотел поделиться со мной своей историей — и я хотел их услышать. Я хотел выступать перед большими залами людей, желающих стать эссенциалистами. Хотел ответить на каждое письмо от читателей. Хотел лично подписать книгу каждому, кто просил меня об этом. Я хотел быть внимательным и благодушным с каждым, кто желал рассказать мне свою историю эссенциализма.

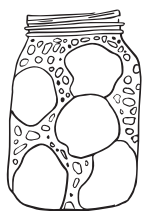
Лучше звание «отца эссенциализма» было только звание отца теперь уже четырех детей. Моя семья воплощает все, что для меня важно, поэтому я намеревался посвятить ей все свои силы. Я хотел быть достойным мужем для Анны и дать ей свободу и время для реализации ее целей и желаний. Я искренне хотел заниматься детьми, когда бы им ни вздумалось со мной пообщаться, даже если порой это было мне неудобно. Я хотел отмечать с ними их победы. Учить их и поощрять к достижению целей, которые кажутся им наиболее значимыми — неважно, захотят они снять фильм или пополнить ряды бойскаутов. Я хотел играть в настольные игры, бороться, плавать вместе, играть в теннис, ходить на пляж и ночь напролет просматривать фильмы с попкорном и вкусоностями. Чтобы найти на все это время, я уже отказался от многих незначительных вещей: я не писал новую книгу, хотя все твердили о своем ожидании, что я буду выпускать по одной каждые восемнадцать месяцев. Я временно перестал преподавать свой курс в Стэнфорде. Я отложил в сторону планы на открытие нового бизнеса. Словом, я никогда еще не был столь избирателен, но все равно чувствовал, что этого слишком много. И не только. Я испытывал желание развивать свою деятельность, хотя места в моей жизни для этого уже не оставалось.

Я стремился внедрить эссенциализм в свою жизнь. Жить тем, чему учил других. Но этого было мало. Я чувствовал, как трещит по швам убеждение, которого я придерживался всю свою жизнь: чтобы достичь желаемого без перегрузок, не уходя в дела с головой, нужно просто приучить

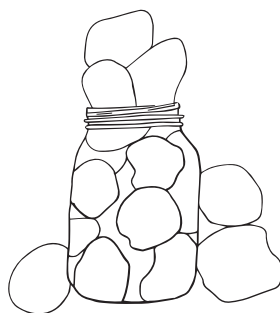
себя говорить «да» важным задачам и «нет» всему остальному. Теперь я задумался: что делать, если я уже избавился от всего неважного, но важного все равно *осталось* слишком много?

В то время я работал с группой чрезвычайно здравомыслящих предпринимателей, так вот один из них упомянул принцип «больших камней». Помните известную историю об учительнице, которая, насыпав на дно пустой банки маленьких камешков, пыталась сверху положить несколько больших? Они не помещались. Тогда учительница взяла еще одну пустую банку такого же размера. На этот раз на дно она положила крупные камни, а потом высыпала маленькие. И все камни поместились в банке. Разумеется, это метафора. Большие камни символизируют самые важные задачи, такие как здоровье, семья и отношения. Маленькие — менее важные задачи, такие как работа и карьера. Песок — занятия вроде серфинга в интернете и соцсетях.

Примерно такого же принципа я всегда и придерживался: если в первую очередь выполнять наиболее значимые задачи, то останется время не только для самого важного, но и для всего остального. Поступая наоборот, вы обнаружите, что выполняете самые заурядные действия, а на действительно важные задачи места не остается. Но, сидя тем вечером в гостиничном номере, я задумался: что же делать, если больших камней слишком много? Что, если необходимое просто не помещается в банку?



КАК ЭТО ДОЛЖНО РАБОТАТЬ



НО ЧТО, ЕСЛИ БОЛЬШИХ КАМНЕЙ СЛИШКОМ МНОГО?

Пока я размышлял, мне позвонили по видеосвязи. С телефона жены звонил мой сын Джек. Обычно он так не делает, и я сразу же заострил на этом внимание. Я заметил, что он очень бледный. Мальчик говорил взволнованно и выглядел испуганным. Я слышал, как где-то на заднем плане жена просила Джека развернуть телефон, чтобы я видел, что происходит.

Джек попытался объяснить: «Ева... с ней что-то не так... Она просто ела, а потом у нее голова начала дергаться... Мама... сказала, чтобы я позвонил тебе». У Евы начались сильные тонико-клонические судороги. Дальше я действовал на адреналине: быстро собрал вещи и ночным рейсом вылетел домой.

Уже через несколько недель я был эмоционально истощен. Мы ездили по больницам. Консультировались с врачами. Постоянно отвечали на звонки друзей и родственников, которые спрашивали, справляемся ли мы и чем они могут помочь. Между тем я понял, что другие мои задачи не испарились просто потому, что в моей семье разразился кризис. Мне по-прежнему приходилось переносить лекции. Отменять рейсы. Отвечать на важные письма. Стены сжимались вокруг меня. Я был так сильно перегружен делами, что иногда просто задыхался. Мне хотелось сломаться. Это была настоящая пытка!

Так продолжалось много недель. В итоге я назвал вещи своими именами: я выгорел. А ведь я написал книгу о том, как быть эссенциалистом, и теперь сам вымотан до изнеможения. Я чувствовал груз ответственности, которую сам возложил на себя, — быть идеальным эссенциалистом. Но в моем списке уже не оставалось ничего неважного, что можно было бы вычеркнуть. Оставалось только важное. И наконец я сказал Анне: «Мне плохо».

Вот что я понял: я совершал правильные действия, исходя из правильных причин. Но действовал неверным способом. Словно штангист, который пытался взять вес мышцами поясницы. Пловец, который не научился нормально дышать. Пекарь, который скрупулезно лепит каждый хлебушек руками. Думаю, вы очень хорошо понимаете, о чем я говорю. Наверняка

вы знаете, каково это — очень любить свою работу, но быть на грани истощения. Делать все, на что способен, но понимать, что этого недостаточно. Иметь больше важных задач, чем умещается в один день. Желать сделать больше, но не иметь такой возможности. Идти вперед к своим целям, но быть слишком усталым, чтобы хоть немного порадоваться успеху.

Для тех, кто слишком много вкладывается, скажу: есть иной путь. Ни к чему такие сложности. Переход на следующий уровень не подразумевает хронической усталости. За продуктивность необязательно расплачиваться умственным и физическим здоровьем. Когда важные задачи становятся невыполнимыми, можно либо отказаться от них, либо найти более простой, легкий путь.

«Эссенциализм» был о том, что нужно совершать правильные действия, а эта книга — о том, как делать это правильно.

После выхода «Эссенциализма»³ у меня появилась редкая возможность общаться с тысячами людей — с одними лично, с другими в Сети, с некоторыми в рамках своего подкаста — о трудностях, с которыми они сталкивались, пытаюсь вести яркую, насыщенную жизнь. То был многолетний тур по выслушиванию. До того мне ни разу не приходилось слышать проникновенные истории о том, как люди изо всех сил старались делать по-настоящему важные для них вещи, от такого большого количества людей.

Нам не хватает мотивации, потому что у человека это ограниченный ресурс. Чтобы действительно развиваться в желаемом направлении, необходимо иной, новый образ жизни и деятельности. Вместо того чтобы работать еще больше в погоне за лучшим результатом, мы можем сделать самые важные действия самыми простыми.

Некоторым от мысли о том, чтобы трудиться менее усердно, становится не по себе. От этого мы кажемся себе ленивыми. Боимся, что отстаем. Виним себя за то, что в очередной раз «не сделали всего возможного». Эта установка, сознательная или нет, может уходить корнями в пуританскую идею о том, что любой тяжелый труд ценен сам по себе. Пуританизм не только прославлял трудности — он объявил подозрительным все, что

дается легко. Но эффективно достигать целей — не значит быть неусердным, а значит поступать разумно. Это освобождающая нас альтернатива тяжкому труду и лени одновременно, ведь она позволяет сохранить расклад и при этом достигать желаемого.

Как изменится ваша жизнь, если простые, но бессмысленные действия станут даваться труднее, а самые что ни на есть важные — легче?

Как изменится ваша жизнь, если простые, но бессмысленные действия станут даваться труднее, а самые что ни на есть важные — легче? Если значимые проекты, которые вы прежде откладывали, начнут доставлять удовольствие, а бессмысленные отвлекающие моменты полностью лишатся своей притягательности? Такое положение вещей было бы нам на руку. Оно изменило бы все. И оно *меняет* все. В этом заключается основной

смысл моей книги. Она о новом образе жизни и труда. О способе достигать большего простыми путями — достигать большего, *потому что* вам стало проще. О способе озарить неизбежные тяготы жизни и получить нужные результаты без выгорания.

Точный бросок

Эта книга разделена на три части. Первая часть возвращает вас в состояние непринужденности. Вторая показывает, как действовать, не прилагая лишних усилий. А третья рассказывает, как без усилий, легко получать результаты. Каждая часть логически вытекает из предыдущей.

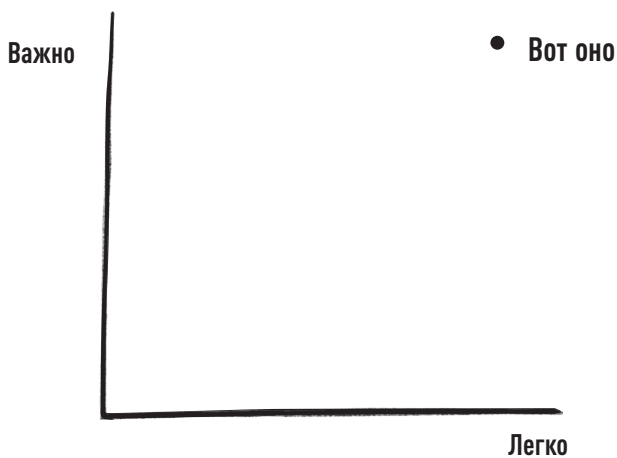
Представьте себе, как баскетболист выходит вперед, чтобы сделать штрафной бросок. Сначала он заходит в зону. Находит точку на линии штрафного броска, несколько раз ударяет мячом — этот ритуал помогает ему полностью сосредоточиться. По нему прямо видно, как он очищает голову: отпускает эмоции, отгораживается от шума толпы. Вот это я называю *состоянием непринужденности*.

Затем баскетболист сгибает колени, сгибает локоть под определенным углом и выполняет отточенный бросок без особого усилия. Он тренировал это точное, лаконичное, полетное движение до тех пор, пока оно не впечаталось глубоко в мышечную память. Он выполняет рискованный бросок, но не чувствует риска — плавно и быстро. Это называется *действием без лишних усилий*.

В итоге, описав дугу, мяч летит и попадает в корзину. Слышится приятный шорох: звук идеального штрафного броска. Баскетболист может делать так снова и снова. Такое ощущение мы испытываем, когда достигаем *результата легко, без усилий*.

ЧАСТЬ I: СОСТОЯНИЕ НЕПРИНУЖДЕННОСТИ

Когда мозг загружен под завязку, все становится трудным. Усталость делает нас медленными. Устаревшие убеждения и несвоевременные эмоции препятствуют усвоению новой информации. Бесчисленные рутинные отвлекающие дела мешают ясно осознать, что на самом деле важно.

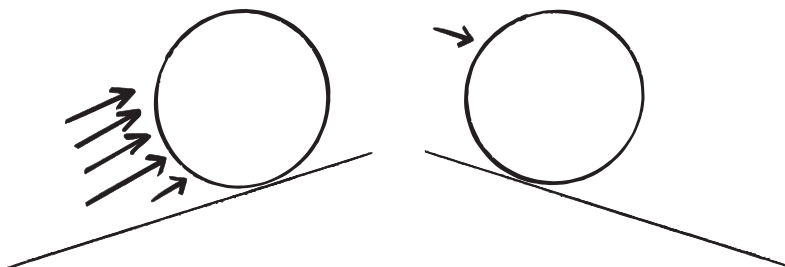


Итак, первый шаг к более непринужденному образу жизни — это очистить свои ум и сердце от хлама.

Вы наверняка уже испытывали нечто подобное. В такие моменты вы чувствуете себя отдохнувшими, спокойными и сосредоточенными. Вы полностью находитесь в моменте. Вы очень четко понимаете, что важно здесь и сейчас. Вы чувствуете, что можете совершить правильное действие.

В этой части книги описаны действенные методы возвращения в состояние непринужденности.

МОДЕЛЬ



	Усталый	Непринужденный
Думает	Все важное требует огромных усилий	Самые важные задачи могут быть самыми простыми
Делает	Старается изо всех сил: усложняет, суетится, слишком много думает и слишком много делает	Находит более простой путь
Получает	Выгорание и полное отсутствие желаемых результатов	Нужные результаты без выгорания

ЧАСТЬ II: ДЕЙСТВИЕ БЕЗ ЛИШНИХ УСИЛИЙ

В состоянии непринужденности легче начать действовать без усилий. Мы по-прежнему можем сталкиваться с трудностями, из-за которых трудно идти вперед, туда, куда мы намерены. Перфекционизм мешает приступать к важным проектам, неуверенность мешает их закончить, а желание делать слишком много и быстро — держать нужный темп. Эта часть книги посвящена тому, как упростить действия, чтобы работа давалась легко, без усилий.

ЧАСТЬ III: РЕЗУЛЬТАТ БЕЗ УСИЛИЙ

Когда мы совершаем действие без лишних усилий, то приближаемся к результату, который хотим получить.

Есть два типа результатов: одноразовый и самовоспроизводящийся. Когда ваши усилия дают вам разовую выгоду, вы получаете *одноразовый результат*. Каждый день начинается с нуля; если не приложишь усилий сегодня, то сегодня уже не получишь результата. Соотношение — один к одному: количество прилагаемых усилий равняется полученному результату. Но что, если мы будем получать результат постоянно, без дальнейших усилий с нашей стороны?

С *самовоспроизводящимся результатом* вы прилагаете усилия один раз и пожинаете их плоды снова и снова. Результаты вы получаете, когда

спите или когда берете выходной. Самовоспроизводящиеся результаты можно получать практически до бесконечности.

Само по себе действие без лишних усилий дает одноразовый результат. Но если подкрепить его оптимизацией, результат возвращается к нам в увеличенном виде, как процент с депозита. Так мы получаем самовоспроизводящийся результат.

Получать отличный результат — это хорошо. Но получать отличный результат без усилий — еще лучше. С легкостью получать отличный результат снова и снова — лучше всего. В третьей части книги рассказывается о том, как этого добиться.

Что угодно может быть непринужденным — но не все сразу

Обретение непринужденного образа жизни похоже на то, как увидеть воду в специальных очках для рыбной ловли⁴. Без них не рассмотреть, что плавает под блестящей поверхностью воды. Но стоит их надеть, как расположенные под особым углом линзы отсекают горизонтальные световые волны, исходящие от воды, и блеска больше нет. Внезапно становится видно всю рыбу под водой.

Привычка делать все трудным способом — как будто ослепление блеском водной глади. Но когда вы начнете применять изложенные здесь идеи на практике, то поймете, что легкие способы всегда были доступны, просто скрывались от вашего взгляда.

Мы все знаем, каково это — ощущать себя непринужденно. Например, вы когда-нибудь:

- находясь в расслабленном состоянии, понимали, что сейчас легче максимально полно сосредоточиться?
- переставали работать изо всех сил, при этом получив лучший результат?
- делали один раз что-нибудь, что приносило вам пользу многократно?



Я пишу эту книгу с одной целью — помочь вам чаще и интенсивнее переживать подобные состояния. Разумеется, нельзя сделать непринужденным абсолютно все в своей жизни. Но в ваших силах сделать многие важные действия более возможными. После чего они станут и более простыми, затем легкими и наконец будут даваться вам без усилий.

При написании книги я консультировался со специалистами по поведенческой экономике, философии, психологии, физике и нейробиологии; читая их статьи, я тоже приобщался к знаниям. Я скрупулезно и методично искал ответ на важный вопрос: как научиться легче делать то, что значит для нас больше всего? Теперь я спешу поделиться этим знанием с вами, потому что, как говорила английская писательница Джордж Элиот, «для чего мы живем, если не затем, чтобы сделать жизнь друг друга проще?»⁵.