

1 Життя за правилами обмеженості

Справжня проблема не в тому, що наш час обмежений. Справжня проблема — я сподіваюся вас у цьому переконати — криється в тому, що ми прийняли на віру недоладний набір *ідей* про організацію часу, які лише погіршують ситуацію. Щоб зрозуміти, як це сталося та як побудувати кращі стосунки з часом, нам варто перевести стрілки годинника назад до моменту, коли годинників ще не було.

Загалом, ви маєте радіти, що не народилися селянином у середньовічній Англії, бо навряд чи дотягнули б до зрілого віку. Та якби й дотягнули, ви б усе життя були в ярмі. Каторжні дні минали б за обробітком землі, на якій місцевий лорд дозволив вам жити в обмін на здирницьку частку врожаю чи прибутку від нього. Церква також вимагала б постійних пожертвувань, і під загрозою вічного прокляття вам би забракло духу не скоритися. Ночували б ви в тісній хижі разом з усім сімейством (яке, як і ви, рідко коли милося чи чистило зуби) та курками й поросятами, яких на ніч заганяли всередину: тоді в лісах чигали ведмеді й вовки, що залюбки ласували тваринами, яких після заходу сонця залишили надворі. Вас повсякчас переслідували б хвороби: від кору та грипу до бубонної чуми та «полум'я святого Антонія»¹⁶ — форми харчового отруєння, спричиненого поцвілим житом, яке супроводжувалося галюцинаціями, ніби ваша шкіра горить або її кусають невидимі зуби.

Дорозпорядкова епоха

Та з одним різновидом проблем ви б точно не стикнулися: з проблемами часу. Навіть у найбільш виснажливих днях вам не спало б на думку, що у вас «купа роботи», що треба поквапитися, що життя

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

спливає надто швидко і тим паче, що у вас порушений баланс між роботою і домом. Окрім того, у менш завантажені дні ви б не нудьгували. І хоча тоді смерть підстерігала людей на кожному кроці, а життя обривалися значно раніше, ніж тепер, ви б не відчували браку часу й не намагалися б його зекономити. До того ж ви б не карталися, що марнуєте його: якби замість молотьби зерна ви пішли подивитися на бої півнів на вигоні, то не почувалися б, ніби байдикуєте. І це не через те, що тоді дні збігали повільніше чи середньовічні селяни жили розслабленіше та легше мирилися з долею. Причина в тому, що вони взагалі не усвідомлювали час як якусь абстрактну сутність, як *річ*.

Якщо це збиває з пантелику, то лише тому, що сучасне уявлення про час так глибоко вкоренилося, що ми забули про те, що його можна сприймати інакше: ми наче та рибка, яка гадки не має про воду, бо вона навколо. Подумки відійдіть на кілька кроків — і ситуація відразу ж проясниться. Ми уявляємо час, як щось окреме від нас та від природи, «як самостійний світ математичних послідовностей»¹⁷, як казав американський соціолог Льюїс Мамфорд. Щоб зрозуміти його слова, запитайте себе про щось, пов'язане з часом, — що ви плануєте робити завтра ввечері чи чого досягли за минулий рік — і ви, радше несвідомо, почнете уявляти календар, рулетку, циферблат чи якесь інше мірило часу. Потім ви станете міряти своє реальне життя цим уявним мірилом. Едвард Хол мав на увазі те ж саме, коли говорив про конвеєр, що невпинно рухається повз нас. Кожна година, день чи рік — це наче ящик на конвеєрі, який ми маємо заповнити, щоб не відчувати, ніби гаємо час. Коли нагромаджується забагато роботи, яка не вміщається в ящик, ми відчуваємося заклопотаними, а коли її замало — нам нудно. Якщо ми встигаємо наповнювати ящики, то хвалимо себе за те, що «тримаємо все під контролем», і відчуваємо, що в нашому житті є сенс; якщо забагато ящиків лишаються порожніми, нам здається, що ми їх змарнували. Якщо ящики з написом «робота» ми використаємо для дозвілля, наш роботодавець може розлютитися. (Це ж він за них заплатив, вони належать йому!)

Середньовічному селянину зайвим було забивати голову такими чудернацькими думками. Він просинався зі сходом сонця й лягав після його заходу, а тривалість днів для нього залежала від пори року. Не було сенсу мислити час як щось абстрактне та

окреме від життя: ви доїли корів, коли їх треба було доїти, і збирали врожаї, коли наставала пора. Ніхто не намагався прив'язати це до якогось розкладу: спроби пришвидшити досягання врожаю чи за один день видоїти місячну норму молока, щоб скоріше впогратися з цими справами, правомірно списали б на божевілля. Не було тиску строків, адже робота селянина ніколи не закінчиться: молоко та врожай нікуди не дінуться, тому немає сенсу гнатися за ефемерним моментом закінчення роботи. Науковці називають такий спосіб життя «орієнтованістю на виконання завдання», бо його ритм диктують завдання, а не спроби увібгати їх в абстрактні часові рамки, що стало для нас другою натурою. (Спокусливо думати, що в середньовіччі життя бігло повільно, але варто сказати, що концепція «повільного життя» багатьом видалася б безглуздою. Повільне порівняно з чим?) У догодинникову еру, коли вам треба було пояснити, скільки часу займе якась справа, ви могли хіба що порівняти її з іншою справою. Тогочасні люди могли описати тривалість роботи як «милостиву»¹⁸ — тобто приблизний час, за який можна прочитати псалом 50 «Помилуй мене, Боже», — або «цикливу», що пояснень не потребує.

Таке життя здається розлогим, пливким і наповненим тим, що без перебільшення можна назвати магією. Незважаючи на доволі злиденне існування, наш селянин, напевно, відчував барвистість і чарівність навколишнього світу. Без турбот про дні, що постійно збігають, він глибше усвідомлював яскравість світу — це захопливе відчуття безчасовості, яке сучасний французький автор та священник Річард Фор назвав «життям у глибинному часі»¹⁹. На світанку він міг чути, як у лісі шепочуть духи та крадуться ведмеді й вовки; обробляючи землю, він міг відчувати себе маленькою краплею в океані історії, де давні предки були такими ж реальними, як і його діти. Ми можемо з упевненістю це стверджувати, бо навіть сьогодні подекуди натрапляємо на острівці глибинного часу: у ті моменти, коли, як казав письменник Гері Еберле, ми прослизавмо «у царство, де всього вдосталь, де ми не намагаємося заповнити порожнечу в собі чи у світі»²⁰. Грань між нами та рештою світу розмивається, а час завмирає. «Звісно, годинник не зупиняється, але ми не чуємо його цокання»²¹, — пише Еберле.

Це трапляється з деякими людьми під час молебнів, медитації чи споглядання мальовничих пейзажів. Я цілком упевнений, що

мій син усе дитинство провів у цьому стані й лише починає з нього виходити. (Поки дітям не намагаються нав'язати певний розпорядок, вони повністю «зорієнтовані на виконання завдання», що, разом із недосипанням, може пояснити деяку химерність перших кількох місяців поруч із новонародженим: батьків проти їхньої волі переводять з астрономічного часу в глибинний.) У 1925 році в Кенії швейцарський психолог Карл Юнг, удосвіта збираючись у похід, також неочікувано для себе поринув у позачасовість:

З невеликого пагорба посеред безкрайньої савани нам відкрився величний пейзаж. Аж до краю горизонту ми бачили незліченні стада газелей, антилоп гну, зебр, бородавочників і т.д. Тварини пощипували траву та пливли, наче повільна ріка. Тишу порушували хіба поодинокі тужливі скрики хижих птахів. Це була незворушність вічного початку, світ, яким він завжди був у стані небуття... Я відійшов від моїх товаришів, поки вони не зникли з поля зору, та насолодився відчуттям абсолютної самоти²².

Кінець вічності

Однак відсутність абстрактної ідеї часу має один суттєвий недолік: це накладає жорсткі обмеження на те, чого ви можете досягти. Ви можете бути дрібним фермером, якому за розклад правлять пори року, але ви можете бути лише ним (або дитиною). Щойно у вас виникає потреба скоординувати дії дюжини людей, вам необхідний надійний та загальноприйнятий метод виміру часу. Тому середньовічні монахи й винайшли перші механічні годинники: їхні молебні починалися затемна, і вони мали вигадати, як розбудити весь монастир у конкретний час. (Попервах вони доручали котромусь монаху всю ніч пильнувати рух зір, але ця стратегія працювала лише за безхмарної погоди та коли монах не засинав.) Зробивши час стандартизованим і видимим, люди неминуче почали мислити його як абстрактну річ, що існує незалежно від справ, на які його можна використати. Відтепер час — це те, що спливає разом із ходом стрілок по циферблату. Індустріальну революцію часто ототожнюють із винайденням парового двигуна, але Льюїс Мамфорд у видатній праці «Техніка та цивілізація» доводить, що вона навряд чи сталася б без годинника. Наприкінці XVIII століття англійські селяни ринулися

в міста, щоб влаштуватися на заводи й фабрики, а це вимагало координації сотень людей, які працювали за чітким графіком по шість днів на тиждень, аби підтримувати роботу машин.

З абстрактної категорії час перетворився на *ресурс*, який можна було купувати, продавати та ефективно використовувати, як вугілля, залізо та іншу сировину. Раніше робітникам платили або за відпрацьований день, або за відрядною моделлю — тобто конкретну суму за копицю сіна чи зарізану свиню. Проте згодом набула поширення погодинна оплата, і власник фабрики, який ефективно використовував час робітників, вичавлюючи з них усе до останньої краплі, заробляв більше, ніж його гуманніші конкуренти. Деякі галасливі промисловці нарікали, що ті, хто працював недостатньо важко, буквально вчиняли крадіжку. «Мене жахливо ошукали ниці люди»²³, — лютував залізний магнат Емброуз Кроулі зі Стаурбриджа. У 1790 році він видав меморандум, яким запровадив політику урізання платні за «куріння, співи, читання газет, дискутування та інші речі, які не стосуються роботи або нагадують байдидування». На думку Кроулі, ледачі працівники крали час, використовуючи ящики з його конвеєрної стрічки часу.

Не обов'язково вірити, як інколи натякає Мамфорд, у те, що всі наші часові біди пов'язані з винайденням годинника. (І я точно не виступатиму за повернення до способу життя середньовічних селян.) Але межу перетнуто. Раніше час був лише середовищем, у якому виникало життя, його матерією. Опісля, коли в людській свідомості «час» і «життя» розділилися, він перетворився на *річ*, якою можна *користуватися*, і саме ця ідея лежить в основі всіх сучасних часових гризот. А якщо час — це ресурс, ви починаєте відчувати тиск, чи то ззовні, чи то зсередини, щодо його раціонального використання, і картаєте себе, коли його марнуєте. Стикнувшись із великою кількістю вимог, легко припустити, що єдиним виходом має бути краще використання часу: ви маєте стати продуктивнішими, працювати важче й довше, наче машина в часи індустріальної революції, а не замислюватися над обґрунтованістю цих вимог. Надзвичайно спокусливою починає здаватися ідея багатозадачності — тобто одночасного виконання кількох завдань. На це одним із перших звернув увагу німецький філософ Фрідріх Ніцше. У статті від 1887 року він жалівся: «Людина думає з годинником у руці, поки обідає та читає про останні біржові новини»²⁴.

Ви починаєте інтуїтивно проектувати думки на уявне майбутнє та непокоїться, чи станеться все так, як ви того хочете. Невдовзі ваша самооцінка стає цілком залежною від того, як ви використовуєте час: він більше не водойма, в якій ви плаваєте, а річ, яку треба повністю собі підпорядкувати, щоб не відчувати вини, паніки чи заклопотаності. Заголовок книжки, яку я отримав кілька днів тому²⁵, чудово підсумовує сказане: «ОПАНУЙТЕ ЧАС, ОПАНУЙТЕ ЖИТТЯ».

Основна проблема полягає в тому, що таке ставлення до часу змушує вас грати в гру, в якій ви ніяк не можете показати хороший результат. Замість того щоб просто проживати життя, що розгортається в часі, або ж *бути* часом, нам стає важко не оцінювати кожен момент з погляду його внеску в досягнення цілі чи якогось оазису відпочинку, куди ми сподіваємося дістатися, коли розберемося з роботою. На поверхні це здається розумним рішенням, особливо в надзвичайно конкурентному економічному середовищі, де ви змушені розважливо використовувати час, якщо хочете залишитися на плаву. (Це також відображає те, як нас виховували в дитинстві: орієнтували на майбутні здобутки, а не на одномоментні насолоди.) Але це має зворотний наслідок: нас виштовхують із теперішнього і змушують гнатися за майбутнім. Ми постійно переживаємо, чи все нам вдасться, і дивимося на речі крізь призму пізнішої та бажаної вигоди, тому не маємо душевного спокою. Через це ми не можемо відчутти «глибинний час», ту позачасовість, для досягнення якої треба забути про абстрактну рулетку та повністю поринути в яскраву реальність.

З укоріненням такого світогляду, як писав Льюїс Мамфорд, «вічність перестала бути мірилом та ціллю для людей»²⁶. Її місце посіла диктатура годинників, розкладів і нагадувань гуглівського календаря, «безрадісна метушня» Мерілін Робінсон і постійне відчуття, що ви маєте встигати більше. Спроби «опанувати час» закінчуються тим, що він сам вас опановує.

Зізнання гіка продуктивності

Решта книжки покликана продемонструвати, як розумно взаємодіяти з часом, і надати набір практичних ідей, запозичених із праць філософів, психологів і духовних наставників, які відмовилися від спроб його контролювати чи опанувати. Гадаю, вона

окреслює значно спокійніший та змістовніший спосіб життя та допоможе стати продуктивнішим у довгостроковій перспективі. Але зрозумійте мене правильно: я роками марно намагався опанувати власний час. Насправді симптоми цього найяскравіше проявлялися в представників виду, до якого я належав. Я був «гіком продуктивності». Ви знаєте, як деякі люди пристрасно захоплюються бодіблінгом, модою, скелелазінням чи поезією? Гіки продуктивності одержимі викреслюванням пунктів зі списків справ. Тобто це приблизно те саме, але значно сумніше.

Мої пригоди з Zero Inbox були лише вершиною айсберга. Я згавав незліченну кількість годин та грошей (головно на дорогі записники та маркери), сподіваючись на те, що якщо знайду правильну систему тайм-менеджменту, сформую потрібні звички та виявлю досить самодисципліни, то зможу раз і назавжди підкорити свій час. (У цю ілюзію мене затягнула газетна колонка про продуктивність, яку я вів: під приводом роботи я мав змогу експериментувати з різними методиками. Я був наче алкоголік, що примудрився влаштуватися сомельє.) Я пробував різні методи: розбивав дні на блоки по п'ятнадцять хвилин; використовував кухонний годинник і працював по двадцять хвилин із перервами по п'ять. (Цей підхід навіть має офіційну назву — Pomodoro Technique — та культ онлайн-послідовників.) Я розграфлював аркуші на колонки з пріоритетністю А, В і С. (Вгадайте, скільки завдань із колонок В і С я виконав?) Я намагався узгоджувати «щоденні дії» з моїми «цілями», а «цілі» — з «ключовими цінностями». Ці підходи часто справляли враження, немов ось-ось відкриють переді мною царство спокою, зосередженої продуктивності та осмисленої діяльності. Але цього не відбулося. Натомість я став більш знервованим і нещасним.

Пригадую, як одного зимового ранку 2014 року я сидів у парку на лавці неподалік свого дому в Брукліні, вкрай стурбований обсягами невиконаної роботи, і раптом усвідомив, що *ніщо з цього ніколи не спрацює*. Мені ніколи не вдасться стати досить продуктивним, дисциплінованим і вольовим, щоб здобути відчуття контролю над ситуацією, розібратися з усіма зобов'язаннями та облишити тривогу про власне майбутнє. За іронією долі, усвідомлення того, що така стратегія не принесе душевного спокою, миттєво дало мені душевний спокій. (Зрештою, якщо ви переконалися, що досягти бажаного було неможливо, стає важко критикувати себе за

невдачу.) На той момент я мав зрозуміти, чому всі ці методи були приречені на провал і чому відчуття контролю над власним життям постійно від мене вислизало.

Хоч я того й не усвідомлював, моя одержимість продуктивністю мала під собою емоційне підґрунтя. З одного боку вона допомагала боротися з гризотами сучасного ринку праці: якщо мені вдасться виконати всі вимоги всіх редакторів, запускаючи водночас власні проекти, можливо, одного дня я перестану непокоїтися через свою кар'єру та фінансову забезпеченість. Однак вона також придушувала моторошні питання про те, що я робив зі своїм життям і чи потрібно щось кардинально змінювати. Моя підсвідомість доходила висновку, що якщо я зможу виконати достатньо завдань, мені не доведеться сумніватися, чи правильно те, що моя самооцінка так сильно залежить від роботи. І поки я був за крок від опанування часу, то міг не думати про те, що насправді мені потрібно *облишити* погоню за ним і пірнути в невідоме. У моєму випадку, як виявилося, це означало почати серйозні стосунки та зрештою створити сім'ю — дві речі, які жодна система впорядкування справ ніяк не допомагала мені впорядкувати. Було значно легше втішатися думкою про те, що колись я «оптимізуюся» так, що триматиму все під контролем і зможу без страху приймати такі рішення, ніж змиритися з тим, що цього ніколи не станеться, що страх — це частина угоди й він мене не знищить.

Та не хвилюйтеся, ми не зациклюватимемося на моїх особистих проблемах. В основі моїх негараздів лежала універсальна істина про те, що більшість із нас витрачають багато сил, у той чи інший спосіб, щоб утекти від реальності. Ми не хочемо почуватися незручно від думок про те, чи правильним ідемо шляхом і чи варто змінити якісь уявлення про себе. Нам не хочеться обпектися у стосунках або зазнати кар'єрного краху. Ми не бажаємо прийняти те, що, можливо, нам ніколи не вдасться задовольнити наших батьків або змінитися на краще. І нам точно не хочеться захворіти та померти. Деталі в кожному випадку індивідуальні, але суть одна: ми сахаємося від думки, що «ось це й усе»: що це життя з усіма його недоліками, неминучими ризиками, жажливою швидкоплинністю та некерованістю — наш єдиний шанс. Натомість ми подумки відгороджуємося від дійсності, щоб, як казав психотерапевт Брюс Тіфт, «нам не довелося свідомо відчувати клаустрофобію,

відсутність свободи, а також безсилля та пута реальності»²⁷. Цю боротьбу проти гнітючих пут реальності психоаналітики старої школи називають неврозом, і він може набувати найрізноманітніших форм: від трудоголізму та страху брати на себе зобов'язання до співзалежності та хронічної сором'язливості.

Наші непрості стосунки з часом виникають із бажання оминати болісні лабеті реальності, а більшість стратегій щодо підвищення продуктивності лише загострюють проблему, змушуючи нас і далі заплющувати на неї очі. Зрештою, нам важко визнати, що наш час обмежений, адже тоді нам доведеться приймати складні рішення, бо часу на втілення всіх мрій забракне. Також нам важко прийняти, наскільки невміло ми розпоряджаємося наявним часом: можливо, нам бракує витривалості, таланту чи інших ресурсів, щоб майстерно зіграти відведені нам ролі. Тому замість того щоб змиритися з обмеженістю, ми ховаємо голову в пісок і намагаємося втриматися за відчуття свободи. Ми женемося за ілюзією ідеального балансу між роботою й домом та впроваджуємо системи тайм-менеджменту, які обіцяють навчити нас знаходити час на все, аби лишень оминати необхідність вибору. Або ж ми прокрастинуємо, що є ще одним способом зберегти відчуття цілковитого контролю над життям, адже якщо не братися за масштабні проекти, то не доведеться засмучуватися через провал. Ми забиваємо голову клопотами та шумом, щоб заглушити власні емоції. («Ми працюємо набагато пристрасніше та бездумніше, ніж потрібно для підтримання життя, адже набагато важливіше не давати собі вільної хвилини, щоб зупинитися та подумати. Поквапливість повсюдна тому, що люди тікають від самих себе»²⁸, — писав Ніцше.) Або ж ми імпульсивно плануємо, бо альтернатива — це визнати, наскільки обмежений наш контроль над майбутнім. Крім того, більшість із нас шукають індивідуального підходу до опанування часу (наша культура говорить, що ми самі маємо створювати власний розпорядок і робити що завгодно та коли завгодно), адже нам страшно визнати, що майже всі важливі справи від шлюбу й виховання дітей до бізнесу й політики спираються на взаємодію з іншими, роблячи нас вразливими до емоційної непередбачуваності стосунків.

Однак заперечення реальності вам не допоможе. Це може дати лише тимчасову розраду та заспокоїти думкою, що колись

у майбутньому у вас усе буде під контролем. Але ви ніколи не отримаєте відчуття, що робите достатньо, що вас *самих* достатньо, бо ця «достатність» означає цілковитий контроль, якого жодній людині не досягти. Натомість нескінченна боротьба привносить у життя дедалі більше тривоги і менше радості. Приміром, що більше ви вірите в те, що зможете «все встигнути», то більше зобов'язань берете, не запитуючи себе, чи справді вони варті вашого часу. У підсумку ваші дні захаращуються марними справами. Що більше ви поспішаєте, то нервовіше підходите до завдань (чи виховання дітей), які не люблять поспіху. Що гарячковіше ви плануєте майбутнє, то сильніше непокоїтеся через непевності теперішнього, яких завжди буде вдосталь. І що більше ви оволодіваєте часом, то самотнішими стаєте. Все це ілюструє так званий «парадокс обмеженості»: що сильніше ви намагаєтеся організувати час, аби отримати відчуття контролю і свободи від обмежень людського буття, то нервовішим, порожнішим і розпачливішим стає життя. Проте якщо змиритися з обмеженістю та почати грати за її правилами, життя стане продуктивнішим, змістовнішим і радіснішим. Я сумніваюся, що почуття тривоги коли-небудь повністю зникне, — навіть у питанні визнання власних обмежень ми обмежені. Та мені невідома жодна система тайм-менеджменту, що за ефективністю може змагатися з визнанням реальності.

Крижаний дотик реальності

З практичного погляду, визнання обмеженості часу означає, що ви плануватимете дні з повним розумінням того, що на все часу точно *забракне*, тому ви хоча б не картатиметеся через невдачу. Оскільки від важкого вибору не сховатися, важливо навчитися робити його свідомо, а не пускати все на самоплив чи обманюватися думкою, що завдяки наполегливій праці та правильному тайм-менеджменту вам вдасться його уникнути. Також треба привчитися опиратися спокусі «не робити різких рухів», що насправді є ще одним способом втримати контроль, а натомість приймати серйозні, відповідальні та безповоротні рішення, які зрештою принесуть вам задоволення. Визнання обмеженості також допомагає перебороти «страх щось пропустити», адже ви зрозумієте, що такий сценарій неминучий. Проте насправді це не проблема,

адже саме це надає нашому вибору ваги: кожним рішенням витратити на щось певну кількість часу ви жертвуєте всіма іншими способами, у які могли б ним скористатися. А така добровільна жертва чітко демонструє, що для вас найважливіше. Я мушу зізнатися, що досі не досягнув досконалості в жодному з цих аспектів. Цю книжку я написав не тільки для інших, а й для себе, повіривши в слова письменника Річарда Баха: «Найкраще ми навчаємо того, що самі хочемо пізнати»²⁹.

Усвідомлення обмежень також оприявнює істину про те, що іноді свободу треба шукати не в підкоренні власного розпорядку, а у взаємодії з громадою, у різних формах соціального життя, де не вам вирішувати, що та коли робити. Це веде до розуміння того, що продуктивність часто криється не в поспіху, а в тому, щоб витратити на певні речі стільки часу, скільки потрібно; у німецькій мові це називається «айгенцайт»³⁰ — час, що належить самому процесу. Мабуть, найдалекосяжнішим наслідком усвідомлення нашої обмеженої влади над часом буде переосмислення його як речі, яку використовують. Але є альтернатива: непопулярна, однак дієва концепція «стати зняряддям часу», коли ви дивитесь на життя не як на можливість для втілення продуманих кар'єрних планів, а як на нагоду посприяти своїй країні та історичній епосі.

Я хочу уточнити, що не вважаю, ніби всі наші часові проблеми надумані та зникнуть від простої зміни перспективи. Найчастіше вони виникають із незалежних від нас причин: через надзвичайно конкурентну економіку; через недієву систему соціальної допомоги, яка в минулому полегшувала тягар роботи та піклування про дітей; через сексистські очікування, що жінки мають будувати кар'єру, виконуючи водночас більшість хатніх обов'язків. Ніщо з цього самовдосконаленням не виправити; як написала журналістка Енн Гелен Петерсен у відомій статті про емоційне вигорання міленіалів, ці проблеми не розв'язати «відпусткою, розмальовкою для дорослих, “кухарством для тривожних”, методом Pomodoro чи романтичним вечором на природі»³¹. Та я стверджую, що хоч яке привілейоване або безнадійне ваше становище, прийняття дійсності неодмінно піде вам на користь. Допоки ви витратите час на виконання неможливих завдань, переконуючи себе, що колись вам усе-таки вдасться здійснити нездійсненне, то лише гратимете їм на руку. Проте щойно ви усвідомите, що ці цілі

марні, а спроби їх досягти приречені на провал, то отримаєте силу їм опиратися та зможете наповнити життя сенсом, хай би в якій ситуації ви перебували.

Давньогрецьких і давньоримських філософів навряд чи здивувало б те, що радість варто шукати не в запереченні нашої часової обмеженості, а в її прийнятті. Вони вважали безмежність вотчиною богів, і найбагороднішою метою для людини було не стати богом, а осягнути людяність. У кожному разі, реальність саме така, і її прийняття може неабияк підбадьорити. У 1950-х ексцентричний британський автор Чарльз Гарфілд Лотт Дюкан написав невеличку книжку «Навчіть себе жити», в якій обстоював визнання наших обмежень і їдко заперечував гнітючість своїх порад. «Гнітючі? Аж ніяк, — жартував він. — Вони такі ж гнітючі, як і холодний душ. Ілюзії про життя більше не затуманюватимуть і не бентежитимуть вас, як більшість людей»³². Саме з таким піднесеним настроєм варто підходити до проблеми раціонального використання обмеженого часу. Жоден із нас не зможе самотужки повалити суспільство, що йде шляхом безмірної продуктивності, неуважності та швидкості. Але саме тут і саме зараз ви можете зіскочити з гачка, який обіцяє, ніби ці речі зроблять вас щасливими. Ви можете подивитися фактам у вічі й відмовитися бути «затуманеними та збентеженими». Ви можете увімкнути душ, морально приготуватися до бадьорливої холодної води та стати під неї.