



# СОДЕРЖАНИЕ

Призыв к отдыху	13
10 Познать себя	31
9 Телевизор	55
8 Грезы и фантазии	83
7 Горячая ванна	109
6 Прогулка	133
5 Не делать вообще ничего	165
4 Музыка	211
3 Я хочу побыть один	237
2 Проводить время на природе	265
1 Чтение	301
Рецепт идеального отдыха	337
Благодарности	357



# ПРЕДИСЛОВИЕ

«Все болезни от нервов» — каждый слышал это расхожее мнение, и в глубине души большинство из нас согласны, что стрессы и перегрузки не несут ничего хорошего. С другой стороны, сейчас практически модно быть уставшим, выгоревшим, истощенным, а бесконечный рабочий день воспринимается как подвиг во имя лучшего будущего. На фоне такого прославления «работы до упада» неудивителен рост стрессовых расстройств, тревоги, депрессии.

Ко мне обращаются люди с разными проблемами: от расстройств питания до нарушений сна. И очень часто причина происходящего — стресс. Стресс может согнуть вашу спину, приковать к дивану, лишить сна, разбалансировать гормоны, заставить вас переедать или набрать лишнюю жидкость. И самое неприятное: он меняет наше мышление. В стрессе мы хуже запоминаем, неадекватно реагируем, плохо представляем последствия своих действий, поверхностно общаемся и видим мир в черных красках. Стрессовые мысли провоцируют еще больше напряжения. Но стоит нам отдохнуть — и мир видится иначе. Стрессовые «слабые» мысли отличаются

от наших «сильных» настоящих мыслей, отражающих реальность и наши внутренние ценности.

Может, стоит просто избегать стрессов? Но как же повышение по работе, победа над конкурентами, новый интересный проект — о них тоже забыть? Стрессы — это же сама жизнь и ее удовольствия! Те, кто панически избегает стрессов, как ни удивительно, не могут похвастаться крепким здоровьем. И те, кто бежит от стрессов, и те, кто без оглядки бросается им навстречу, одинаково рискуют. Почему? Дело в том, что опасен не стресс сам по себе, а несоответствие наших текущих ресурсов и вызова, с которым пришлось столкнуться. Когда мы полны сил, то легко справляемся со сложной ситуацией, и этот опыт идет нам на пользу. Разобравшись с первым делом, мы, засучив рукава, беремся за второе (тоже непростое) и... выкладываемся из последних сил, затем третье и — мы истощены.

Что не так в этом подходе? Мы воспринимаем жизнь как непрерывную череду сражений, зачастую напрягаемся «заранее», еще не приступив к работе. Людям с такой картиной мира отдых кажется чем-то непозволительным, наградой, которую нужно заслужить, а многие и вовсе чувствуют, что, отдыхая, напрасно теряют время. Но отдых — это не «потерянное время», это восстановление наших сил и ресурсов. Чем лучше и чаще вы отдыхаете, тем эффективнее справляетесь с жизненными трудностями и задачами.

Представьте себе двух людей, которые косят траву. Один из них спешит сделать работу как можно быстрее, он косит без остановки. Даже не делает пауз, чтобы заточить косу — ведь важно не терять ни минуты. А второй косец периодически прерывается, тратит минутку, чтобы сделать лезвие идеально острым. В итоге первый будет косить дольше, сделает работу

хуже и устанет сильнее. Так и с отдыхом — чем он регулярнее и качественнее, тем лучше вы себя чувствуете и эффективнее работаете.

Так как же правильно отдыхать? Для многих расслабление ассоциируется с заеданием или запиванием стресса, но это лишь ухудшит положение. Иногда отдых воспринимается как слишком дорогое удовольствие — например, поездка на тропический остров, которую к тому же трудно вписать в рабочий график. Но на самом деле качественный отдых — это доступные каждому человеку радости: горячая ванна, уединение, прогулки на природе и чтение.

Слишком просто, чтобы быть правдой? На самом деле не так-то и легко рассмотреть возможности, которые таит в себе каждый день, поймать красоту момента. В книге «Искусство отдыха» рассказывается о том, как восстанавливать силы просто, приятно и эффективно. Она будет полезна всем, кто хочет научиться отдыхать в повседневном ритме жизни. Доступность описываемых способов — дополнительное преимущество «Искусства отдыха». Само чтение этой книги расслабляет, ведь она будит фантазию, навеивает приятные ассоциации, в конце концов — дает вам «разрешение» отдышаться! В ней есть легкость и юмор — именно то, что нужно для релаксации. Желаю приятного чтения!

*Андрей БЕЛОВЕШКИН,  
врач, кандидат медицинских наук,  
преподаватель, автор книги «Что и когда есть»*



# ПРИЗЫВ К ОТДЫХУ

## ДЕФИЦИТ ОТДЫХА

Представьте себе гамак — такой, в разноцветную полосочку. Он мягко качается из стороны в сторону на легком тропическом ветерке. Воздух упоительно теплый. Где-то внизу, под балконом номера отеля, сверкает бликами море (разумеется, нежнейшего бирюзового цвета).

Для многих это — образ идеального отдыха, место, где никому от нас ничего не нужно. Однако все не так просто. Гамак — вещь своенравная. В него нужно правильно залезть, умудрившись не сместить центр тяжести и не вывалиться с другой стороны. Потом надо поерзать вдоль длины гамака и найти место, где вам будет комфортно лежать. Возможно, придется вылезать и искать подушку, после чего снова проходить через всю эту муторную процедуру. Но вот наконец вы достигли баланса. На вас мягкой волной накачивается чувство умиротворения и спокойствия. Вы можете отдохнуть...

Правда?

Даже теперь, когда вы наконец устроились в вашем гамаке, вам не так-то просто будет удержать чувство умиротворенности. Это чувство — краеугольный камень наших отношений с отдыхом в целом. Мы двойственно к нему относимся: жаждем отдыха и покоя, однако получив его, начинаем переживать из-за того, что, кажется, обленились. Возможно, как-то неправильно живем.

Одно из серьезных наших отличий, как вида, от многих других животных — это любопытство. Даже сейчас, когда у большей части из нас есть все, что необходимо для выживания, нам все еще интересно знать — что там, за тем холмом? Что там, за океаном? Что там, на других планетах? В нас заложена тяга к познанию, к открытиям, к поиску смысла. Любопытство позволило нам выжить как виду, и выжить вполне неплохо, однако плата за него — это беспокойство. Нам всегда кажется, что мы постоянно должны что-то делать. А определяется это самое «что-то делать» в современном мире очень узко — для большей части людей это означает быть занятыми. И не просто занятыми, а занятыми все время.

Еще Сократ предупреждал нас о тщете занятой жизни. Когда мы загружаем все свое время делами, жизнь теряет свой естественный ритм. Границы между делами и бездельем начинают стираться, в то время как эти два состояния обязаны находиться в гармонии, на двух сторонах маятника. Как и в случае с гамаком, мы должны ритмично качаться от активности к отдыху, не умаляя важности последнего по сравнению с первым.

Нам следует отдыхать больше и отдыхать лучше. Причем не только ради отдыха как такового, но и ради нашего собственного здоровья. Отдых полезен не только для самочувствия, но также и для работоспособности. Один короткий

запрос в поисковике покажет вам, что на дворе — век ухода за собой. Какие бы ассоциации не вызывало у вас это определение, сама концепция, безусловно, правильна. А лучший уход за собой — это, по моему убеждению, хороший отдых.

Однако на сегодняшний день мы страдаем от дефицита отдыха. Это — факт, установленный в ходе масштабного опроса, который лег в основу этой книги. Опрос назывался «Тест на отдых», в нем принимали участие 18 000 человек из 135 стран. Мы еще вернемся к нему в этой вступительной главе, сейчас же я лишь хочу еще раз подчеркнуть, что одним из важнейших результатов этого опроса стал вывод о том, что многие люди считают, что нам недостает отдыха. Две трети опрошенных указали, что это утверждение верно для них, и что им хотелось бы отдыхать больше. Среднее указанное время на ежедневный отдых у опрошенных женщин оказалось в среднем на десять минут меньше, чем у мужчин, и, разумеется, еще меньше этого времени оказывалось у людей, ухаживающих за кем-то еще. Но именно молодые люди, парни и девушки, работающие сменами или полными рабочими днями, нуждались, согласно результатам опроса, в отдыхе больше всех остальных.

Это в целом согласуется с общими соображениями на тему того, что молодые люди в наше время подвергаются жесточайшим стрессам и плохо справляются с препятствиями и задачами, которые ставит перед ними сегодняшняя жизнь. В январе 2019 года в интернете стала вирусной статья на BuzzFeed с заголовком «Как миллениалы стали выгорающим поколением»<sup>1</sup>. Журналистка Энн Хелен Питерсен начала статью с рассказа о том, как в ее собственном списке дел скопилось столько задач, что с ней приключился «деловой паралич», из-за которого она не могла выполнить ни одну

из них. Многие люди постарше не воспринимают страдания миллениалов всерьез и презрительно называют их «неженками». Мне же кажется, что в рассуждениях Питерсен есть доля истины. Уж во всяком случае я прекрасно понимаю, почему она называет ворох своих скопившихся электронных писем «ящиком стыда» — у меня у самой сейчас в ящике лежат 50,449 имейлов. Хотя речь, конечно же, в целом не об этом.

Нет никаких сомнений в том, что быть молодым человеком в возрасте до 30 лет сегодня непросто... С учетом немилосердной конкуренции за места в вузах и за ставки на работе в сочетании с более чем осязаемыми перспективами (в зависимости, конечно, от конкретного места жительства) вынужденной жизни в качестве съемщика жилплощади до самой смерти из-за высоких цен на недвижимость. Перспективы же этого поколения перегнать по уровню доходов предыдущее, напротив, тают на глазах, а надеяться на столь же щедрые схемы пенсионных отчислений, как те, что существуют сейчас для их родителей, миллениалам не приходится. Однако надо понимать, что и у поколения X и даже у бэби-бумеров на каждую такую проблему найдется своя, не менее тяжкая. Миллениалы, возможно, в целом более склонны это признавать, однако большинство из нас (если не все мы) частенько чувствует переутомление от постоянного потока дел, кажущегося подчас нескончаемым. Современные рабочие реалии, технологии и просто стиль жизни совместными усилиями сделали существование в начале двадцать первого века бесконечно выматывающим. Благодаря смартфонам у нас выработалось ощущение постоянного пребывания «на линии» — мы осознаем, что даже в редкие моменты отдыха наш досуг может быть в любой момент прерван кем угодно.

Мы хотим больше отдыхать. Могли бы больше отдыхать. Возможно, отдыхаем даже больше, чем замечаем сами. Но уж точно не чувствуем себя отдохнувшими и полными сил.

Я и сама не очень-то умею отдыхать, или по крайней мере не умела, пока не начала исследовать эту тему. Когда я рассказывала друзьям о том, что после книг на тему эмоций, восприятия времени и финансовой психологии я начала писать об отдыхе, реакция часто оказывалась однотипной: «Да ты же сама вечно работаешь без передышки!».

Когда кто-то спрашивает меня о том, как у меня дела, я обычно отвечаю: «Ничего, как всегда много дел, даже слишком много». Это в целом соответствует действительности, однако не является ли такой ответ еще и своеобразной претензией на социальный статус? Когда вы говорите, что заняты, вы тем самым даете собеседнику понять, что в вас нуждаются, что на вас высокий спрос. Как метко подметил Джонатан Гершани, занимающийся исследованием вопросов распределения и использования времени, занятость в современном мире стала «знаком почета». В отличие от девятнадцатого века, в веке двадцать первом наш социальный статус определяет именно работа, а не досуг и количество свободного времени. Занятость отражает значимость, однако за это приходится платить истощением.

Впрочем, это не означает, что я постоянно работаю, даже в те часы, когда я и впрямь занимаюсь работой. За время сбора материалов для этой книги и собственно ее написания я непосредственно *работала* над ней не больше, чем я над ней *не работала*. Я постоянно отвлекаюсь на Фейсбук и Твиттер. Я регулярно спускаюсь заварить себе еще чаю. Я специально расположила свой рабочий стол в кабинете на втором этаже таким образом, чтобы иметь возможность

смотреть в окно, в котором всегда приятно приметить пару соседей-фрилансеров, болтающих у дороги. Естественно, к ним невозможно не присоединиться — ненавижу пропускать местные новости.

Какой из этих постоянных отвлечений получается отдых — это другой вопрос. Разумеется, во всех них большую роль играет элемент того, что называется смещенной активностью. И вот так всегда. О, как бы я хотела в какой-то момент открыть свой список дел и увидеть, что все пункты в нем зачеркнуты, и я наконец могу отдохнуть! Работа сделана, волноваться больше не о чем. Проблема заключается лишь в одном — мне никак не удастся достигнуть этого благословенного состояния, и в результате я устаю и беспокоюсь из-за этого, даже когда не занимаюсь непосредственно этими насущными задачами.

Такой дефицит отдыха, как субъективный, так и объективный, вреден для человека по целому ряду причин. Сегодня в Великобритании полмиллиона человек страдают от стресса, связанного с работой<sup>2</sup>. В США по статистике 13% всех травм, полученных на рабочем месте, можно связать с усталостью. Больше четверти всех опрошенных хотя бы иногда засыпали на рабочем месте, а 16% не так давно засыпали за рулем<sup>3</sup>. Прибавьте к этому уход за детьми/стариками, работу по дому и общую нервозность нынешней жизни, и вы поймете, почему три четверти из нас за последний год хотя бы раз оказывались под таким давлением дел и уставали настолько, что казалось, что со всем этим уже не справиться<sup>4</sup>.

Усталость очень серьезно бьет по мыслительной активности. Задача, кажущаяся пустяковой, пока ты свеж, начинает казаться непосильной, когда устаешь. Усталость ведет к провалам в памяти, притуплению эмоций, недостатку кон-

центрации, более частым недопониманиям и неверным суждениям. Мы ведь не хотим, чтобы всем этим страдал наш лечащий врач или пилот самолета, на котором мы летим?

Дефицит отдыха — проблема не только взрослых. За последние два десятилетия перемены в школах были ужаты в угоду большему количеству уроков. К примеру, лишь в 1% всех британских старших школ на сегодняшний день сохранилась большая перемена в полдень<sup>5</sup>. Однако существует предостаточно исследований<sup>6</sup>, доказывающих, что перемены способствуют поддержанию концентрации, так что вряд ли такая практика повышает средние результаты на экзаменах, не говоря уже о лишении детей времени на разминку и общение.

Негативное влияние недостатка сна уже достаточно глубоко исследовано и включает целый ряд малоприятных эффектов на организм: повышенный риск диабета второго типа, приобретенные пороки сердца, инсульты, гипертония, боли, провоспалительные процессы, расстройства настроения, проблемы с памятью, метаболический синдром, избыточный вес, рак кишечника, и все это не слишком хорошо сказывается на прогнозе продолжительности жизни<sup>7</sup>. Исследователи пока еще не обратили столь же пристального внимания на отдых, но есть основания полагать, что существенное время, проведенное за расслаблением, позволяет принимать более взвешенные решения, понижает риск депрессии, укрепляет память и снижает риск простуды.

Так что, по моему мнению, качественный отдых не менее важен, чем качественный сон. Эта книга — призыв к отдыху. Необходимо научиться ценить отдых, признавать его важность и вознести его на пьедестал. Отдых — это не роскошь, это необходимость. Без него никак не обойтись.

## СУТЬ ОТДЫХА

Свободный, удовлетворяющий, теплый, восстанавливающий, темный, лежащий, убаюкивающий, вкусный, прикольный, проясняющий, тихий, необходимый, бездумный, идеальный, безопасный, спокойный, целительный, сокровенный, личный, долгожданный, беспечный, духоподъемный

Это — некоторые из слов, которые пришли в голову 18 000 респондентов «Теста на отдых» в ответ на вопрос: «Что для вас есть отдых?».

А есть и другие слова, которые также пришли им на ум:

Слабый, хрупкий, нервный, непростой, приносящий боль, раздражающий, стыдный, неоправданный, бесцельный, злящий, потворствующий, эгоистичный, эфемерный, беспокоящий, трата времени

Очевидно, отдых ассоциируется у разных людей с абсолютно разными вещами. В научно-медицинских статьях слова «сон» и «отдых» часто оказываются взаимозаменяемы. Однако отдых — вещь гораздо более сложная и многогранная, чем сон, ведь отдыхать можно очень по-разному. Поясню сразу, что отдых, который я имею в виду, подразумевает любую спокойную, расслабленную деятельность, которую мы совершаем, когда бодрствуем. Список таких действий, естественно, вышел бы бесконечным, так что в этой книге пройдемся лишь по самым распространенным видам. Что же касается сна, то заснуть можно и посреди отдыха. Вы можете прикорнуть, читая эту самую книгу, что, в целом, не то что-

бы плохо, как мне кажется. Но путать сон и отдых все же не следует.

Для начала, отдых может подразумевать физическую активность, причем иногда достаточно изнурительную — например, игра в футбол или бег. Некоторым людям именно истощение тела тренировками и упражнениями помогает расслабить мозг, и занимаясь этим, они достигают состояния умиротворения.

Однако для многих других ощущение умиротворенности приходит именно после окончания активной физической деятельности. Все мы, мне кажется, испытывали это чувство упоительного удовлетворения после выполнения тяжелой работы или достижения некой цели. Как «сладок сон трудящегося мужа», словами Экклезиаста, так же, я считаю, сладок и отдых активной женщины.

Отдых, естественно, бывает не только активным, но и пассивным. Сидение в мягком удобном кресле или принятие горячей ванны тоже являются, как мы вскоре обнаружим, весьма популярными способами отдохнуть. Причем ценятся они не только за физическое расслабление — многие люди считают, что их разум может отдыхать только при условии, что отдыхает и тело. Однако и здесь мнения расходятся. Для некоторых отдых исключает какое-либо умственное напряжение, тогда как другие предпочитают расслабляться, читая «Поминки по Финнегану» или решая кроссворды.

Для большей части из нас что отдыхом точно не является — так это работа. Две трети опрошенных считают, что отдых — прямая противоположность работы. Однако здесь нужно разобраться в том, как мы определяем работу. Вы ведь вполне можете предпочесть день в офисе или на кассе магазина присмотру за маленькими детьми дома или