



Гайды Pareto

МЫШЛЕНИЕ И ЖИЗНЬ

Взгляд с конца

Упражнение на тридцать лет вперёд, после которого становится видно, что для вас важно на самом деле. Без чувства вины и без обещаний начать новую жизнь с понедельника.



Pareto



мышление



жизнь



приоритеты

Прежде чем начнём

Без двадцати двенадцать ночи, кухня, чайник давно остыл. Человек сидит перед закрытым ноутбуком и смотрит в список дел, где вычеркнуто почти всё: одиннадцать пунктов из тринадцати. По бумаге день удался вполне. А ощущение такое, будто его не было.

Если вы узнали этот вечер, давайте сразу договоримся: с вами всё в порядке. Дальше я не буду убеждать вас в обратном, упрекать вас в неправильно прожитых годах и объяснять, что вы гонитесь не за тем. Мне самому такие тексты попадались, и после них хочется закрыть файл и пойти заварить чай покрепче.

Странность вот в чём. Если бы дело было в количестве сделанного, закрытый список приносил бы удовлетворение, и чем длиннее список, тем больше. На деле выходит наоборот, и многие замечали это за собой: самые пустые вечера случаются после самых загруженных дней. Выходит, «сделал много» и «прожил день» вещи разные, и никакой список между ними разницы не покажет: он её попросту не видит.

Берётся эта разница из вполне понятного места, и никакого изъяна характера за ней нет.

В список дел попадает то, что умеет о себе напомнить. У задачи есть срок, есть человек, который спросит, есть уведомление на телефоне. А то, что для вас по-настоящему важно, обычно ведёт себя тише некуда. Отец в другом городе не ставит вам дедлайн. Здоровье не присылает напоминание за сутки. Дочка не заводит задачу в трекере и не пишет «жду ответа до пятницы». В итоге громкое побеждает важное каждый божий день, и побеждает честно, по правилам, которые никто специально не устанавливал.

Из этого следует довольно утешительный вывод. Чтобы увидеть важное, силы воли не хватит, сколько её ни прикладывай. Нужно другое: на время приглушить всё громкое и посмотреть на свою жизнь с такого расстояния, где мелкое перестаёт заслонять крупное.

Один такой способ существует, он старый, надёжный и занимает вечер. Ему и посвящён этот гайд.

Что у вас будет к последней странице

Короткий список того, что вы хотите успеть за оставшуюся жизнь. Пять или семь пунктов вместо двадцати: больше человек в голове не удержит.

Каждый пункт проверен на подлинность. Это важнее, чем кажется: половина того, что мы считаем своими желаниями, оказывается чужими ожиданиями, которые мы носим так давно, что перестали различать. Я дам вам простую проверку, которая за минуту отделяет одно от другого.

И первый ход. Одно конкретное дело на двадцать минут, с датой, которое можно сделать уже завтра.

Цена вопроса: два вечера, лист бумаги и ручка. Ноутбук лучше закрыть, и позже я объясню почему.

Три вещи, которых здесь не будет

Первое. Это текст не про смерть. Мы отойдём на тридцать лет вперёд, посмотрим оттуда и вернёмся, вот и всё. Никаких похорон, свечей и разговоров о вечности.

Второе. Здесь нет призыва успеть всё. Наоборот: вся работа сводится к тому, чтобы список стал короче. Если к концу гайда у вас появится семнадцать новых обязательств перед собой, значит, я где-то ошибся, и лучше выбросить такой список сразу.

Третье. Вас никто не будет стыдить. Меня самого злит жанр, где автор сначала описывает, как читатель бездарно тратит жизнь, а потом продаёт ему спасение. Стыд вообще плохое топливо: его хватает дня на четыре, а потом человек прячет книгу подальше и старается о ней не вспоминать.

Как читать

Подряд и с ручкой в руке. В гайде шесть упражнений, самое длинное на сорок минут, и каждое следующее опирается на предыдущее. Делать их лучше по ходу, потому что к отложенным упражнениям не возвращается почти никто, и я в том числе.

Через все главы идёт Сергей. Ему сорок один, он руководит отделом в компании средней руки, у него двое детей и отец в Костроме, которому семьдесят три. Сергей выдуман, но собран из живых людей, и спотыкается он там же, где спотыкаются все.

Переворачивайте страницу. Начнём с того, почему вблизи вообще ничего не видно.

Содержание

1	Почему вблизи ничего не видно	6
2	Человек, которым вы станете, вам не родня	10
3	Тридцать лет вперёд	14
4	Что оттуда видно и как отличить своё от чужого	19
5	Пять имён	25
6	Место не появится само	29
✓	Что делать дальше	33

ГЛАВА 1

Почему вблизи ничего не видно

В Пушкинском музее есть зал, где висит большое полотно, и рядом с ним всегда кто-нибудь стоит вплотную, разглядывая мазки. Мазки красивые, спору нет: видно, как краска легла густо, где кисть шла быстрее, где художник поправлял. Вот только лица на картине с такого расстояния не разобрать совсем. Чтобы увидеть лицо, нужно отойти на пять шагов, и тогда мазки пропадают, зато появляется человек, который на вас смотрит.

Зрению нужно расстояние, это знает каждый, кто хоть раз выбирал место в кинотеатре. С жизнью то же самое, только расстояние здесь никто не выбирает, и стоим мы обычно вплотную.

Прикиньте, далеко ли вперёд вы смотрите в обычную среду. У большинства взрослых людей взгляд дальше недели не уходит: понедельник, совещание в четверг, отчёт к пятнице, суббота с детьми. Что попало в этот кадр, попадёт и в список. Что осталось за кадром, живёт само по себе и календаря не касается.

Отсюда вырастает разрыв, который каждый может обнаружить у себя за две минуты.

Спросите Сергея, что для него в жизни главное, и он ответит без запинки: дети, здоровье, отношения с женой, отец. Он не будет лукавить, он действительно так думает и живёт с этой мыслью много лет. А теперь откройте его календарь за прошлый месяц и попробуйте найти там хоть одну запись, которая относилась бы к любому из этих четырёх пунктов. Их нет. Есть планёрки, есть встреча с подрядчиком, есть поездка на склад и семнадцать созвонов.



Получается, он лицемер?

Ничуть. Он просто отвечал на вопрос про главное с расстояния в тридцать лет, а живёт на расстоянии недели. Это два разных наблюдательных пункта, и с них видно разное. Между словами и календарём стоит расстояние, и двуличие тут совершенно ни при чём.

Дальше начинается самое интересное, потому что расстояние меняет ещё кое-что помимо резкости. Она меняет то, какими словами вы описываете предмет.

Спросите себя, что вы делаете завтра, и в ответе будут глаголы и подробности: заехать, отправить, позвонить, забрать. Спросите, что вы будете делать через тридцать лет, и подробности исчезнут, останется другое: «хочу, чтобы дети приезжали сами», «хочу заниматься чем-то своим», «хочу быть здоровым». Вблизи вы видите действия, издалека вы видите смысл. Одно и то же зрение, разная настройка.

У психологов для этого есть отдельное название, теория уровня интерпретации, а суть её укладывается в одну строчку: чем дальше предмет, тем крупнее мы его видим и тем меньше в нём частностей. Мне в этом наблюдении дорога одна практическая сторона. Если вы хотите понять, что для вас важно, напрягаться бесполезно. Надо отойти.

Отсюда и вывод главы, который стоит запомнить прежде остальных: с вашими ориентирами всё в порядке, и понимать себя вы не разучились. Просто взгляд наведён слишком близко, а это лечится за один вечер.

Проверим прямо сейчас.

💡 Три горизонта, четыре минуты

Возьмите лист и разделите его на три колонки.

Подпишите: «эта неделя», «этот год», «тридцать лет».

В первую напишите три дела, которые занимают вас сильнее всего прямо сейчас. Во вторую три вещи, которые должны случиться за год. В третью три вещи, о которых вы хотите, чтобы к концу жизни можно было сказать «это у меня было».

Не думайте подолгу, пишите первое, что пришло. И посмотрите на лист целиком.

Почти у всех, кто это делает, третья колонка не пересекается с первой ни одним словом. Иногда третья колонка не пересекается даже со второй.

Такое зрелище неприятно ровно одну минуту, потом становится легче, и вот почему. Разрыв между колонками означает, что вы правильно понимаете свою жизнь и при этом живёте по чужому расписанию. Первое исправлять не нужно, оно и так работает. Второе исправимо, и мы этим займёмся.

ЭТА НЕДЕЛЯ

вплотную

планёрка

отчёт

подрядчик

склад

созвон

почта, чаты

забрать, отправить, заехать

видно действия

ЭТОТ ГОД

промежуточный вид

заккрыть проект

переехать, доучиться

починить крышу

видно задачи покрупнее

ТРИДЦАТЬ ЛЕТ

полное расстояние

люди

поимённо

незаконченное дело

то, к чему возвращаетесь

видно смысл

Глаза те же. Расстояние другое.

Три горизонта: что видно с каждого расстояния



Если третья колонка осталась пустой

Так бывает чаще, чем можно подумать, и пугаться тут нечего. Пустая третья колонка означает всего лишь, что вы давно туда не заглядывали. Мышца, которой долго не пользовались, отвечает с задержкой. К третьей главе она разрабатывается, там для этого есть отдельные подпорки. Пока просто оставьте место и идите дальше.

Сергей, кстати, в первый раз написал в третью колонку «финансовая независимость», посмотрел на это слово и вычеркнул. Слово было честное, только оказалось оно средством, которое пробралось в список целей. К чему приводит такая подмена, разберём в четвёртой главе.

Что запомнить

- ✓ Зрению нужно расстояние, и пониманию собственной жизни тоже.
- ✓ Взгляд взрослого человека обычно не уходит дальше недели, поэтому в календарь попадает лишь то, что умеет о себе напомнить.
- ✓ Вблизи видны действия, издалека виден смысл. Так устроен взгляд, и этим можно пользоваться.
- ✓ Разрыв между колонками показывает, что вы понимаете себя правильно и живёте по чужому расписанию. Исправлять надо второе.

Что вы теперь умеете: за четыре минуты увидеть расстояние между тем, чем вы заняты, и тем, что для вас важно.

Прежде чем отойти на тридцать лет, нужно разобраться с одним человеком, который вас там ждёт. Отношения у вас с ним, скорее всего, прохладные.

Человек, которым вы станете, вам не родня

Есть один фокус, который каждый из нас проделывает регулярно и не замечает.

В марте вам звонят и зовут выступить на конференции в ноябре. Вы открываете календарь, видите там просторный незанятый ноябрь и легко соглашаетесь, потому что до него ещё восемь месяцев и всё как-нибудь устроится. Наступает ноябрь. Выясняется, что доклад не написан, неделя забита под завязку, и согласился на это какой-то безответственный человек, к которому у вас накопились вопросы.

Этот человек вы.

Фокус в том, что мартовский вы распорядился временем ноябрьского вас так свободно, будто это чужое время. И ведь распорядились вы им действительно как чужим: подписали от его имени, расплачиваться ему, спросить его никто не подумал.

Поначалу это кажется просто забавным свойством памяти. Но посмотрите, из чего складывается обычная неделя, и станет видно, что фокус повторяется постоянно, причём в вещах поважнее конференции.

Мы недосыпаем сегодня, потому что расплачиваться будет тот, кто проснётся. Мы откладываем обследование, которое врач советовал сделать ещё весной, потому что плохие новости, если они есть, достанутся кому-то другому. Мы обещаем себе начать бегать с понедельника и совершенно спокойно нарушаем это обещание в понедельник, чего никогда не позволили бы себе в обещании другу.

Вот на этом месте стоит остановиться. С близким человеком так не обходятся. Вы не станете занимать у матери деньги без спроса, не запишете жену на мероприятие, не спросив, и не пообещаете от имени сына, что он будет ходить в секцию. А с собой завтрашним проделываете всё это ежедневно и без малейших угрызений.

Причина проста, и она снимает с вас изрядную часть вины. Тот человек вам не родня. Вы не знаете его лица, не слышали его голоса, не сидели с ним на кухне. Сочувствие к незнакомцу слабее сочувствия к близкому, так устроен человек, и ничего постыдного в этом нет.

Проверяли это, кстати, довольно изящно. Людям показывали в виртуальном зеркале состаренное изображение их самих, и после такой встречи они охотнее откладывали деньги на пенсию, причём вело к этому именно возросшее ощущение сходства с тем, кого они увидели. Знакомство меняло поведение сильнее любых уговоров о пользе накоплений.

Отсюда следует главный вывод этой главы, и вывод этот вполне практический. Дисциплина, которой вам будто бы недостаёт, тут вовсе ни при чём. Дело в знакомстве.

 Близкий человек лицо знакомо, голос знаком	 Вы через тридцать лет лица не видели, голоса не слышали
Спрашиваете, прежде чем обещать за него	Соглашаетесь за него на ноябрь
Не занимаете его время без спроса	Занимаете у него сон и здоровье
Держите данное ему слово	Спокойно нарушаете обещание с понедельника
Замечаете, когда ему тяжело	Откладываете то, что достанется ему
Сочувствие действует в полную силу	Сочувствия к постороннему почти нет

Дисциплина тут ни при чём, дело в знакомстве

Знакомый и незнакомый: как мы обходимся с близким и с собой завтрашним

Обычно в этом месте предлагают написать письмо себе будущему, и я долго считал это упражнение бесполезным. Разгадка нашлась случайно: письмо себе будущему пишет всё тот же человек, который уже у вас в голове, с теми же представлениями и той же слепотой. Он рассказывает незнакомцу о своих планах, незнакомец молчит, знакомства не происходит.

Поэтому мы развернём упражнение задом наперёд.

Письмо от него, десять минут

Возьмите лист. Сверху поставьте дату через тридцать лет и посчитайте, сколько вам будет. Напишите эту цифру, она нужна.

Дальше пишите от его руки. Он обращается к вам сегодняшнему и рассказывает про обычный вторник: где он проснулся, что у него болит и что не болит, кто ему сегодня позвонил, чем он занят после обеда, чему был рад за прошедшую неделю.

Три правила. Пишите от руки, потому что рука соображает медленнее и потому честнее. Пишите про будни, без юбилеев и достижений. И не давайте ему учить вас жизни: он рассказывает, как у него дела, вместо того чтобы читать вам нотации.

Сергей на этом упражнении застрял на двадцать минут и написал в итоге полторы страницы. Самой неожиданной для него оказалась одна фраза, которая вышла сама собой: «в четверг звонил Мишка, просто так, поболтать». Мишка это его сын, ему сейчас четырнадцать, и разговаривают они последний год в основном о неубранной комнате.

Сергей потом сказал, что не собирался ничего такого писать, что фраза выскочила и он оставил её из упрямства. Так оно обычно и бывает: рука выдаёт то, до чего голова ещё не добралась.

Если получается открытка

Примета простая: текст выходит гладкий, тёплый и совершенно неживой, вроде поздравления с юбилеем. Значит, вы сочиняете красивое вместо того, чтобы описывать обычное.

Лечится одной подробностью. Спросите его, что у него на завтрак и во сколько он лёг. Ответ на такой вопрос сочинить сложнее, и текст сразу оживает.

😬 **А если мне страшно туда смотреть?**

Бывает, и довольно часто. Обычно страшно людям, у которых со здоровьем или с близкими сейчас непросто, и это совершенно понятная реакция.

Тогда подойдите ближе. Возьмите горизонт покороче, лет десять, и напишите письмо от того, кем вы станете за десять лет. Десяти лет этому упражнению вполне достаточно, просто картинка выйдет подробнее и приземлённее. Отойти на тридцать вы всегда успеете позже, когда захочется.

Что запомнить

- ✓ Мы свободно распоряжаемся временем и здоровьем того, кем станем, потому что ощущаем его посторонним человеком.
- ✓ Всё дело в слабом сочувствии к незнакомцу. Характер и сила воли ни при чём.
- ✓ Знакомство убеждает лучше уговоров: чем ближе вам человек, которым вы станете, тем меньше приходится себя заставлять.
- ✓ Письмо пишется от него к вам, про обычный вторник, от руки.
- ✓ Если страшно, возьмите десять лет вместо тридцати. Всё остальное так же.

Что вы теперь умеете: разговаривать с человеком, которому достанутся последствия ваших сегодняшних решений.

Он уже сказал вам одну-две вещи, которых вы от себя не ожидали. Теперь пора отойти на полное расстояние и посмотреть, что видно оттуда.

Тридцать лет вперёд

У этого упражнения дурная слава, и заслужил её человек, который его придумал.

В 1989 году Стивен Кови предложил читателям вообразить собственные похороны и послушать, что говорят у гроба родные, коллеги и друзья. Приём сильный, спорить не буду. Беда в том, что примерно половина читателей сходит на первой же строчке: воображать свои похороны им попросту не хочется, и они закрывают книгу с ощущением, что автор перегнул.

Я много лет считал упражнение так себе, пока не понял простой вещи: мешают в нём похороны, а держится оно на расстоянии. Похороны можно убрать без малейших потерь, расстояние от этого никуда не денется.

Поэтому мы отойдём на тридцать лет и посмотрим оттуда на обычный вечер.

Как это делается

Понадобится час без телефона, лист бумаги и, желательно, вечер. Утро для этого хуже: с утра голова слишком деловая и всё время сбивается на планы.

Шаг первый. Поставьте дату. Прибавьте к сегодняшнему году тридцать и напишите получившееся число крупно. Рядом свой возраст на тот момент. Цифра нужна затем, чтобы разговор перестал быть отвлечённым: «когда-нибудь потом» ни к чему не обязывает, а «в две тысячи пятьдесят шестом мне будет семьдесят один» обязывает сразу.

Шаг второй. Опишите место. Где вы находитесь в обычный будний вечер? Мечту с видом на океан оставьте в стороне и возьмите правдоподобное место: комната, кухня, веранда, окно, за которым что-то видно. Опишите три подробности, которые можно потрогать: тепло там или прохладно, что стоит на столе, что слышно со двора.

Начинать с места я советую всем, и вот почему. Себя разглядывать неловко, а комнату разглядывать легко, и через комнату вы входите в картинку незаметно для себя.

Шаг третий. Кто рядом. Кто в этот вечер с вами в доме или на связи, кто звонил вам сегодня, кого рядом нет и почему так вышло.

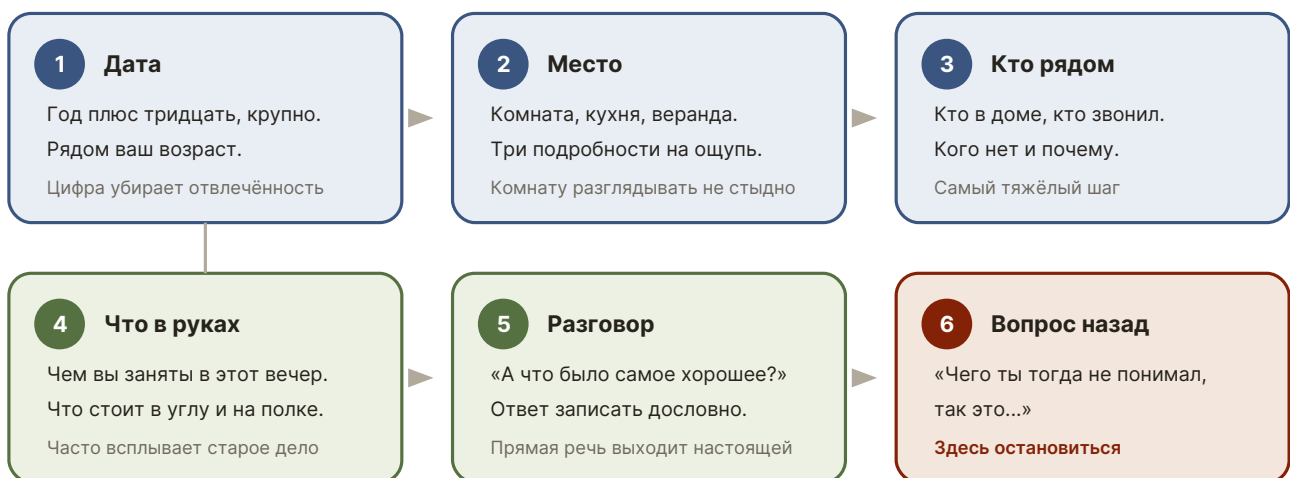
Этот шаг у многих идёт тяжелее прочих, потому что здесь впервые становится видно, кого вы теряете по дороге. Тяжесть эта не лишняя: она показывает, где стоит вмешаться, пока всё поправимо.

Шаг четвёртый. Что у вас в руках. Чем вы заняты в этот вечер. Что лежит на полке, что стоит в углу, к чему вы возвращаетесь который год подряд. Люди часто обнаруживают здесь дело, которым сегодня не занимаются вовсе, хотя думают о нём с института.

Шаг пятый. Разговор. Кто-то за столом спрашивает вас: а что было самое хорошее? Запишите ваш ответ дословно, прямой речью, как он прозвучал. Дословность важна: пересказ выходит гладким, прямая речь выходит настоящей.

Шаг шестой. Вопрос назад. Тот, кем вы стали, оборачивается на вас сегодняшнего и говорит одну фразу, которая начинается словами «чего ты тогда не понимал, так это...». Запишите её и на этом остановитесь.

ВЕЧЕР, ЧАС БЕЗ ТЕЛЕФОНА, ЛИСТ БУМАГИ



Лист отложить до завтра

Шесть шагов упражнения: от даты до фразы назад

Если в голове пусто

Это самое частое, что случается, и обычно самое пугающее. Человек садится, ставит дату, смотрит в лист и не чувствует ровным счётом ничего. Через десять минут он решает, что с ним что-то не так.

А с ним всё в порядке. Пустота означает всего лишь, что мышцу давно не тренировали и ей нужно время, чтобы расходиться. Есть три подпорки, они помогают почти всем.

Подпорка первая: начните с чужого вечера. Вспомните пожилого человека, которого вы знали близко: деда, соседа, старого учителя. Опишите его обычный вечер, каким вы его помните. Через десять минут вы поймаете себя на том, что уже дописываете туда своё, и дальше пойдёт само.

Подпорка вторая: от противного. Опишите вечер человека, которым вы точно не хотите стать. Тут воображение обычно работает бодро и подробно, у всех есть такой образец перед глазами. Когда портрет готов, переверните каждую его черту, и получится довольно точный набросок того, чего вы хотите.

Подпорка третья: одна вещь. Отвлекитесь от целой картины и ответьте на единственный вопрос: какая одна вещь должна лежать у вас на столе в тот далёкий вечер, чтобы он получился хороший? Ответ бывает неожиданный. Кто-то называет фотографию, кто-то ключи от мастерской, кто-то стопку исписанных тетрадей. От этой вещи картинка разворачивается сама.



Ваш вечер, сорок минут

Унесите телефон в другую комнату, возьмите лист и пройдите шесть шагов по порядку. Ничего не правьте по ходу и не перечитывайте написанное, пока не дойдёте до конца.

Закончив, отложите лист до завтра. Смотреть на него сегодня вечером бесполезно: там ещё горячо.



Я же всё это выдумываю. Какой в этом смысл?

Выдумываете, конечно. Угадывать будущее никто и не собирался, попадёте вы или промахнётесь, здесь неважно.

Смысл в другом. Когда воображению дают полную свободу, оно выбирает. Из бесконечного числа возможных вечеров ваша рука пишет один совершенно определённый, и этот выбор говорит о вас больше, чем любой честный ответ на прямой вопрос «что для тебя важно». Прямой вопрос вы услышите головой и ответите правильно. Этот заходит сбоку, и правильный ответ не успевает встать на пути.

Сергей проходил упражнение трижды. Первые две попытки, по его словам, вышли «как сочинение на заданную тему»: дом, семья, всё хорошо, читать невозможно. На третий раз он начал с подпорки про деда и написал вечер, где сидит на веранде в Костроме, в отцовском доме, и слушает, как во дворе разговаривают взрослые внуки.

Дом в Костроме, надо сказать, деревянный, и крыша там с прошлого года просит ремонта. Отец заговаривал о ней дважды, оба раза мельком, и Сергей оба раза отвечал «да-да, надо бы съездить посмотреть».



Не превращайте картинку в план

Сильное искушение, я сам на него попадался. Написал хороший вечер, обрадовался и тут же полез составлять маршрут на тридцать лет с этапами и сроками.

Так делать не стоит, и вот почему. Картинка эта служит компасом, картой ей не быть. Компас указывает направление, а маршрут прокладывают по местности, которую пока не видно. Если сейчас составить подробный план, вы привяжете себя к нынешним представлениям о жизни, а они за тридцать лет поменяются раз пять.

Что запомнить

- ✓ В упражнении Кови главное расстояние, а похороны можно убрать без потерь.
- ✓ Шесть шагов: дата, место, люди, дело в руках, дословный ответ про самое хорошее, фраза назад.
- ✓ Начинать легче с места, чем с себя: комнату разглядывать не стыдно.
- ✓ Пустота в голове значит только, что мышца не тренирована; помогают три подпорки: чужой вечер, от противного, одна вещь на столе.
- ✓ Получившаяся картинка служит компасом. Планы по ней не строят.

Что вы теперь умеете: за вечер получить честную картинку своей жизни с расстояния, откуда видно крупное.

Завтра вы посмотрите на исписанный лист свежими глазами, и там обнаружится закономерность, общая почти для всех, кто это делал. Разберём, что она означает.

Что оттуда видно и как отличить своё от чужого

Соберите двадцать человек, дайте каждому пройти вчерашнее упражнение и потом почитайте, что они написали. Обнаружится закономерность, от которой становится немного смешно и немного легче.

В этих текстах почти никогда не встречаются должности. Никто не пишет «сиду на веранде, и приятно вспомнить, что я дорос до директора департамента». Не встречаются и покупки: машина, которую очень хочется взять этой осенью, с тридцатилетнего расстояния как-то не вспоминается вовсе. Зато встречаются люди, причём поимённо. Встречаются места, обычно связанные с детством. И почти у всех встречается какое-нибудь дело, которое человек начал давным-давно и с тех пор всё собирается продолжить.

Почему выходит именно так, понять несложно, если задуматься на минуту.

Должность значит что-то, пока цело всё, что стояло вокруг неё: компания, отрасль, люди, которые понимают, много это или мало. За тридцать лет из этого окружения не уцелеет почти ничего. Компании не станет, отрасль перестроится, и половина тех, кто понимал разницу между руководителем группы и руководителем отдела, выйдет на пенсию и забудет её навсегда. Должность держится на чужой памяти, а чужая память недолговечна.

Люди держатся сами, безо всякого окружения. Дело, которое вы делаете руками, тоже держится само. Им не нужно, чтобы кто-то знал им цену, потому они и целы при любых переменах.

Здесь я должен кое в чём признаться, поскольку вы, возможно, ждёте от меня знаменитой фразы про то, что под конец жизни люди жалеют исключительно о несделанном.

Я её не скажу. Фраза родилась из исследований девяностых годов, звучит красиво и разошлась по всему свету, а когда её проверили заново уже в наши дни, на паре тысяч человек, картина вышла заметно сложнее и в прежнем виде не подтвердилась. Обещать вам готовый вывод о вашей собственной жизни на таком основании я не хочу. Вы и сами разберётесь, о чём будете жалеть, у вас для этого теперь есть исписанный лист.

Одно наблюдение, впрочем, пересказать стоит: оно вернее расхожей фразы.

Разрывы и расхождения

Отношения между людьми заканчиваются двумя способами, и они совершенно разные.

Первый способ громкий. Ссора, обида, сказанные слова, хлопнувшая дверь. Такие истории помнят десятилетиями, о них рассказывают, к ним возвращаются. Разрыв больно ранит, зато он честно виден: обе стороны знают, что случилось и когда.

Второй способ беззвучный. Никто не ссорился и никто не виноват. Просто в какой-то момент созванивались раз в неделю, потом раз в месяц, потом на дни рождения, потом только поздравления в мессенджере, а потом и поздравлений не стало. Спросите обоих, что произошло, и оба честно ответят, что ничего не произошло. Так и есть: ничего не произошло, в этом-то и дело.

Расхождение опаснее разрыва именно тем, что не даёт о себе знать. У разрыва есть дата, и человек хотя бы понимает, что потерял. Расхождение растянуто на годы, и в каждом отдельном месяце всё выглядит прилично: вы были заняты, и он был занят, и никто не хотел ничего дурного.

РАЗРЫВ

громкий, с датой



Больно, зато честно видно: обе стороны знают, что случилось и когда

РАСХОЖДЕНИЕ

беззвучное, даты нет



Спросите обоих, что произошло, и оба честно ответят: ничего

Расхождение опаснее: оно не даёт о себе знать

Разрыв и расхождение: два способа потерять человека

Говорю об этом здесь вот почему. Люди, которых вы вчера написали на листе, попали туда неспроста, и с частью из них вы прямо сейчас тихо расходитесь. Заметить это можно только нарочно: само оно о себе не скажет никогда.

Проверка на подлинность

Теперь о втором, что нужно сделать с исписанным листом.

Некоторые пункты в нём окажутся не вашими. Это нормально и случается у всех: мы всю жизнь собираем чужие ожидания, носим их годами и в какой-то момент перестаём отличать от собственных желаний. Отцовское «в нашей семье все получали второе высшее», институтское «к сорока у нормального человека уже должно быть своё дело», молчаливое сравнение с одноклассником, у которого дом. Всё это въедается и начинает звучать вашим голосом.

Отделить одно от другого помогают три вопроса. Задайте их каждому пункту по очереди.

Кому вы об этом рассказываете? Есть желания, которые живут в основном в пересказе: вы про них говорите на встречах выпускников, упоминаете в разговоре с родителями, пишете в

анкете. Если пункт существует главным образом в форме рассказа другим людям, происхождение у него, скорее всего, чужое.

Осталось бы это важным, если бы никто никогда не узнал?

Представьте, что вы этого добились и об этом невозможно рассказать. Никто не поздравит, никто не оценит, никто не увидит. Часть пунктов сдувается на этом вопросе мгновенно, и это само по себе ответ.

Что вы чувствуете, представляя, что этого не случится: страх или печаль? Вопрос выглядит странно, а действует вернее двух предыдущих. Страх обычно связан с чужим взглядом: страшно, что подумают, что скажут, каким увидят. Печаль связана со своим: жалко, что этого не будет, независимо от того, узнает кто-нибудь или нет. Печаль обычно указывает на подлинное, страх чаще выдаёт чужое.



Проверка листа, пятнадцать минут

Выпишите на чистый лист все пункты, которые вчера появились в вашей картинке. Обычно набирается от семи до двенадцати.

Задайте каждому все три вопроса. Рядом поставьте пометку: своё, чужое или пока непонятно.

Оставьте пять или семь пунктов, помеченных как своё. Остальное перепишите на отдельный листок и уберите в ящик.



Чужое не значит плохое

Тут важная тонкость, без которой упражнение может выйти боком. Часть чужих ожиданий вы когда-то приняли сознательно, и они успели стать вашими по-настоящему: так бывает с профессией, которую посоветовали родители, а полюбили вы сами.

Проверка показывает, откуда желание взялось, и только. Решать всё равно вам, просто теперь вы решаете, зная, чья это была идея.

У Сергея из девяти пунктов своими оказались шесть. Два ушли в ящик сразу: «дорости до директора» сдулся на вопросе о том, останется ли это важным без свидетелей, а «форма как в тридцать» продержался чуть дольше и не пережил вопроса про страх с печалью. Девятый пункт, про дом в Костроме, Сергей пометил как непонятный и полдня к нему возвращался, пока не сообразил, что дело вовсе не в доме.



А если своим не оказалось почти ничего?

Такое случается, и означает оно куда меньше, чем кажется в первую минуту. Обычно так выходит у людей, которые много лет жили в чужом расписании: работа требовала, семья требовала, обстоятельства складывались. Собственные желания в такой жизни не исчезают, они замолкают за ненужностью.

Возвращаются они не сразу. Помогает третий вопрос, про печаль: пройдитесь с ним по совсем мелким вещам, вплоть до «жалко, если я никогда больше не выберусь на рыбалку». Мелкое отзывается первым.

Что запомнить



С расстояния в тридцать лет не видно должностей и покупок: они держатся на чужой памяти, а память недолговечна.

- ✓ Видно людей, места из детства и незаконченное дело: эти держатся сами.
- ✓ Отношения чаще заканчиваются расхождением, чем разрывом, и расхождение опаснее, потому что не даёт о себе знать.
- ✓ Три вопроса на подлинность: кому вы об этом рассказываете, осталось бы это важным без свидетелей, страх или печаль.
- ✓ Печаль признак своего, страх чаще признак чужого.
- ✓ Проверка показывает только происхождение желания. Решение остаётся за вами.

Что вы теперь умеете: отличать собственные желания от чужих ожиданий и видеть расхождения, пока они ещё поправимы.

В вашем коротком списке почти наверняка есть имена. Следующая глава про них, и она самая простая в гайде.

ГЛАВА 5

Пять имён

Сергей позвонил отцу в среду вечером из машины, во дворе, не выключая двигателя.

Разговор вышел неловкий, потому что звонить без повода они не привыкли, и первые полминуты отец допытывался, всё ли в порядке. Потом Сергей спросил, что там с крышей, и отец начал рассказывать. Говорили сорок минут. Про крышу вышло минут пять, остальное про то, как дед в пятьдесят восьмом году привёз в этот дом первый телевизор и как соседи ходили смотреть.

Сергей эту историю никогда раньше не слышал. Отцу семьдесят три.

Согласие, которое ничего не стоит

Про то, что главное в жизни это люди, вам говорили примерно всю жизнь. Говорили родители, говорили в кино, говорит любой гость на любом юбилее, стоит ему только взять микрофон.

Есть и подтверждение посерьёзнее застольных тостов. В Гарварде с тридцать восьмого года ведут наблюдение за одними и теми же людьми, потом за их детьми, и это, кажется, самое длинное исследование такого рода в мире. Когда исследователи стали искать, что в пятьдесят лет предсказывает, кто доживёт до восьмидесяти здоровым и довольным, они ожидали увидеть холестерин и давление. Победила удовлетворённость отношениями.

С этим согласны все. Именно поэтому ничего и не меняется.

Согласие ничего не стоит, оно не требует ни времени, ни решения, ни телефонного звонка в среду вечером. Человек кивает, соглашается совершенно искренне и идёт дальше по своему расписанию, в котором близким не отведено ни строчки. Знание, с которым все согласны, перестаёт быть знанием и становится фоном.

Причина всё та же, с которой этот гайд начинался.

Отношения не ставят вам сроков. Работа ставит: сорвёте срок, и спросят с вас уже наутро. Отец не звонит с напоминанием, что вы не общались одиннадцать недель. Друг, с которым вы дружили двадцать лет, не пишет «жду ответа до пятницы». Дочь не заводит вам задачу «поговорить о том, что у неё происходит».

Всё, что для вас важнее прочего, лишено голоса. Поэтому оно и проигрывает каждый день: соревнование идёт по громкости, где у важного нет никаких шансов.

Пять имён

Отсюда следует упражнение, которое я считаю самым полезным во всём гайде, хотя занимает оно десять минут.



Пять имён и одна дата

Возьмите лист и напишите пять имён. Тех самых людей, без которых ваша картинка из третьей главы рассыпается.

Против каждого имени поставьте дату последнего настоящего разговора. Настоящим считается тот, после которого вы что-то узнали или что-то почувствовали. Обмен новостями и бытовые переговоры не в счёт, как бы тепло они ни прошли.

Посмотрите на даты.

Обычно на этом месте люди замолкают. У кого-то напротив двух имён стоит прошлый год, у кого-то напротив собственного ребёнка стоит «не помню».

Хочу сказать про это одну вещь, и сказать её твёрдо. О вашей чёрствости даты на листе не говорят ровным счётом ничего. Они говорят о другом: у ваших близких нет уведомлений, у вашей работы они есть, и в честном соревновании за ваше внимание близкие проигрывают технике. Виноватых тут нет. Есть заведённый порядок, и его можно переменить своими руками.

ПЯТЬ ИМЁН

те, без кого ваша картинка рассыпается

ИМЯ

ПОСЛЕДНИЙ НАСТОЯЩИЙ РАЗГОВОР



жена

на прошлой неделе



отец

в феврале



сын

не помню



друг со школы

прошлый год



сестра

весной, коротко

ДЕЛО НЕ В ЧЁРСТВОСТИ

У работы есть сроки и уведомления.

У близких нет ничего.

Один звонок сегодня стоит дороже плана на январь

Пять имён и дата последнего настоящего разговора



А если между нами уже холодно и звонок будет странным?

Будет. Первые полминуты почти наверняка выйдут неловкими, вас спросят, всё ли в порядке, и вы почувствуете себя глупо.

Дальше произойдёт вот что: неловкость кончится. Она держится до первой темы, а тема находится всегда, потому что человеку есть о чём рассказать. Сергею хватило вопроса про крышу.

И запомните полезное правило: тот, кто звонит первым, почти никогда не жалеет. Жалеют обычно те, кто ждал звонка.

Не делайте из этого систему

Знаю по себе, чем всё кончается, если увлечься. Появляется таблица, в таблице напоминания, к напоминаниям приписывается частота контактов, и живой человек превращается в строку с просроченным статусом.

Пять имён это пять имён. Держите их в голове или на бумажке в ящике стола. Как только вы заведёте под них систему, вы начнёте выполнять план по общению, и близкие это почувствуют раньше, чем вы сами.

Сергей после того звонка поступил, по-моему, умнее всех таблиц. Он ничего не стал планировать и просто договорился с отцом, что будет звонить по средам. Без повода и без темы, просто по средам. Отец сказал «ну давай», и с тех пор ждёт.

Что запомнить

- ✓ С тем, что главное в жизни это люди, согласны все, и поэтому согласие ничего не меняет.
- ✓ Близкие проигрывают работе по громкости: у работы есть сроки и уведомления, у отношений нет ничего.
- ✓ Пять имён и дата последнего настоящего разговора показывают положение дел за десять минут.
- ✓ Даты говорят о заведённом порядке. Характер тут ни при чём.
- ✓ Тот, кто звонит первым, почти никогда не жалеет.
- ✓ Договорённость вроде «звоню по средам» работает лучше любой таблицы.

Что вы теперь умеете: видеть, с кем из близких вы сейчас тихо расходитесь, и знать первый ход.

Осталось последнее, и это самое честное место в гайде. Список у вас теперь есть, так что давайте посмотрим в календарь.

ГЛАВА 6

Место не появится само

В воскресенье вечером Сергей положил перед собой два листа.

На первом шесть пунктов, прошедших проверку. На втором распечатка календаря на следующую неделю, которую он завёл привычку смотреть по воскресеньям. Он посидел над этими листами минут пять и сказал вслух то, что говорят на этом месте почти все: «сюда ничего не влезает».

И это была чистая правда. Неделя расписана с понедельника по пятницу, вечера заняты, суббота обещана подрядчику, воскресенье уйдёт на накопившееся. Из шести пунктов в эту неделю не помещался ни один.

Здесь многие расстраиваются, и совершенно зря. Я считаю этот момент лучшим во всём упражнении, и вот почему.

Ещё неделю назад Сергей чувствовал смутную неудовлетворённость и объяснял её усталостью. Теперь дело выглядит иначе: есть шесть пунктов, которым он сам назначил высшую цену, и ни одному не досталось места. Смутное чувство превратилось в задачу с условием, а задачи, в отличие от чувств, решаются.

Почему места нет

Ответ выглядит обидным, зато он точный. Место у вас занято.

Причём занято оно не пустяками. Если бы календарь Сергея состоял из бессмысленных дел, он вычеркнул бы половину за десять минут и пошёл заниматься своим. Беда в том, что каждое дело в этом календаре чем-то оправдано: планёрка нужна, подрядчик ждёт, отчёт спросят, накопившееся накопилось. Всё разумно, всё объяснимо, и в сумме получается неделя, в которой для главного не остаётся ни часа.

Отсюда следует вывод, ради которого, в сущности, писался весь этот гайд.

Свободного места в жизни не бывает. Оно не появляется само собой в январе, не образуется после того, как вы закроете текущий проект, и не возникает от того, что вы всерьёз захотели. Время на важное можно только забрать у чего-то другого, а это другое всегда будет выглядеть обоснованным и срочным.

ВАША НЕДЕЛЯ

всё обосновано

планёрка, потому что нужна

подрядчик, потому что ждёт

отчёт, потому что спросят

созвоны, потому что назначены

накопившееся, потому что накопилось

свободного места нет

ВАШ КОРОТКИЙ СПИСОК

отец

разговор с сыном

дом в Костроме

спина и сон

то самое дело с института

старый друг

в неделю не помещается ни один

ПЕРВЫЙ ХОД

Один пункт вместо шести. Двадцать минут вместо часа.

среда, 19:30, позвонить отцу

Имя и час вместо общих слов «время для семьи».

Важное и занятое: почему список не помещается в неделю

Мысль неприятная, признаю. Зато от неё можно оттолкнуться, чего не скажешь про бодрые советы найти время: они предполагают, будто оно где-то лежит ненайденное.

Первый ход

Забирать место целыми днями сразу никто не умеет, да и незачем. Начинается всё с одного хода, и у него есть три условия, каждое из которых проверено на людях, включая меня.

Один пункт вместо всех шести. Возьмите из своего короткого списка тот, который отзывается сильнее прочих. Остальные пять никуда не денутся и подождут месяц. Попытка сдвинуть все шесть одновременно заканчивается тем, что не сдвигается ни один.

Двадцать минут вместо часа. Час не помещается в занятую неделю, его нигде взять, и вы это уже видели на календаре. Двадцать минут помещаются почти всегда. Малый размер тут вроде пропуска: маленькое дело пройдёт туда, куда большое не пустят.

Имя собственное вместо общих слов. В календаре должно стоять «позвонить отцу в среду в девятнадцать тридцать». Запись вроде «время для семьи» не выполняется никогда, потому что в момент, когда она всплывает, человек не понимает, что именно ему делать, и легко переносит её на завтра.



Один ход, пять минут

Выберите один пункт из своего списка. Придумайте к нему дело на двадцать минут, с понятным началом и понятным концом.

Откройте календарь и поставьте его на конкретный день и час на ближайшей неделе. Назовите запись по-человечески, чтобы через три дня вам было ясно, о чём речь.

Одно действие, одна дата, и на этом остановитесь.

Сергей выбрал отца и поставил среду. Именно из этого потом выросли еженедельные звонки, хотя ничего такого он не планировал: он поставил одну запись на одну среду, и дальше пошло само.



Двадцать минут в неделю? Это же смешно мало.

Мало. И всё равно это бесконечно больше нуля, а до сих пор там был ноль.

Дело даже не в самих двадцати минутах. Поставив запись и выполнив её, вы впервые за долгое время отдадите место тому, что сами назвали главным. Дальше это место обычно растёт само: прибавить к начатому куда легче, чем начать.

Через месяц вы упрётесь снова

Скажу честно, чтобы вы потом не удивлялись. Один ход в неделю проходит легко, два тоже, а когда вы захотите сдвинуть третий и четвёртый пункт, места опять не окажется. И тогда придётся всерьёз разбираться с тем, чем занята основная часть вашего времени.

Это отдельная работа, у неё свои приёмы, и она по силам каждому. Но вначале стоит прожить месяц с одним ходом: без этого разбирать календарь бессмысленно, потому что непонятно, ради чего его разбирать.

Что запомнить

- ✓ Момент, когда список не помещается в календарь, лучший в упражнении: смутное чувство превратилось в задачу с условием.
- ✓ Место занято обоснованными делами, и поэтому оно не освободится само.
- ✓ Время на важное можно только забрать у чего-то другого. Ненайденного времени не существует.
- ✓ Первый ход: один пункт, двадцать минут, имя собственное в календаре.
- ✓ Маленькое дело проходит туда, куда большое не пускают.
- ✓ Через месяц вы упрётесь снова, и так и должно быть.

Что вы теперь умеете: превращать понимание в запись в календаре, которая действительно выполняется.

ФИНАЛ

Что делать дальше

Давайте посмотрим, что у вас теперь есть на бумаге.

Лист с тремя горизонтами, на котором видно расстояние между вашей неделей и вашей жизнью. Письмо от человека, которым вы станете через тридцать лет, где он рассказывает про обычный вторник. Картинка вечера через тридцать лет с дословным ответом на вопрос о самом хорошем. Короткий список из пяти или семи пунктов, прошедших проверку на подлинность. Пять имён с датами. И одна запись в календаре на ближайшую неделю.

На всё это ушло два вечера. Не так плохо для двух вечеров.

Теперь самое важное, и я прошу отнестись к этому серьёзно.

Не начинайте новую жизнь.

Соблазн после такого текста возникает сильный: составить систему, расписать год, дать себе слово, объявить домашним о переменах. Всего этого хватает недели на две, потом человек возвращается к прежнему расписанию, унося с собой лишнее доказательство, что у него ничего не выходит. Такого доказательства вам не надо, у вас и так всё в порядке.

Сделайте только то, что уже стоит в календаре. Двадцать минут в среду.

Я почти уверен, что через месяц вы обнаружите то же самое, что и Сергей. Список из шести пунктов будет лежать перед вами, два из них уже сдвинутся с места, а остальные четыре упрутся в занятую неделю. И станет ясно, что дальше нужно другое умение: разбирать своё расписание, отличая немногие дела, которые действительно тянут жизнь вперёд, от тех, что просто занимают место, потому что когда-то попали в календарь и прижились.

Об этом я написал отдельную книгу, она называется «Бритва Парето». Там разобрано, почему в любой жизни малая часть усилий

даёт основную часть результата, как эту малую часть у себя находить и, главное, что делать с тем остальным, которое отрезать нельзя. Если сегодняшний гайд показал вам, куда идти, то книга про то, как расчистить дорогу.

Впрочем, дочитав до этого места, вы уже сделали основную работу. Даже если вы больше никогда не откроете ни одной книги о продуктивности, у вас остаётся исписанный лист и понимание, которое с него не стирается: важное в вашей жизни молчит, и голос ему придётся давать вам самому.

Позвоните кому-нибудь сегодня.

Ваш, Pareto



Гайды Pareto

МЫШЛЕНИЕ И ЖИЗНЬ

Взгляд с конца

Мы редко смотрим на свою жизнь издалека.
А именно расстояние позволяет увидеть главное.
Это упражнение займёт два вечера и поможет
понять, что для вас действительно важно,
и сделать первый шаг в этом направлении.

В ЭТОМ ГАЙДЕ:



Простой способ посмотреть на свою жизнь
с расстояния тридцати лет вперёд



Фильтр, который помогает отличить
свои желания от чужих ожиданий



Короткий список того, что вы хотите
успеть за оставшуюся жизнь



Первый конкретный шаг, который
можно сделать уже завтра

Меньше суеты. Больше смысла.

Это не новая жизнь. Это ваша жизнь,
но по вашим правилам.



P

Pareto

Фокус на важном.

Отказ от лишнего.

Жизнь по своим приоритетам.



мышление



жизнь



приоритеты

ISBN 978-5-604-12345-0



9 785604 123450 >