

Вневременность

Поисковый запрос в Google на слово *время* выдает более 11,5 миллиарда результатов. Для сравнения: казалось бы, гораздо более насущные темы вроде секса и денег дают 2,75 и 2 миллиарда результатов соответственно. Время и способы его проведения для нас впятеро важнее, чем любовь и способы делать деньги. Для подобной одержимости есть убедительное объяснение. Согласно опросу Института Гэллага в 2015 году [51], 48 процентов работающих взрослых живут в постоянной спешке, а 52 процента сообщают о хроническом стрессе на этой почве. Боссы, коллеги, дети и супруги ожидают от нас немедленного ответа на электронные письма и СМС. Мы постоянно находимся на электронном «поводке», даже в постели или в отпуске. Американцы теперь работают дольше с менее продолжительными отпусками, чем граждане любой промышленно развитой страны мира.

Этот феномен известен как «дефицит времени» [52] и имеет серьезные последствия. «Манипулируя временем, мы берем кредит у будущего, — говорит профессор экономики Гарвардского университета Сендил Муллайнатан в интервью *New York Times*, — и завтра у нас будет меньше времени, чем сегодня... Это очень дорогой кредит».

Нетипичные состояния сознания позволяют отвлечься от растущих процентов по кредиту, и люди достигают этого так же, как заглушают внутренних критиков. Чувство времени не локализовано в мозге [53]. Оно отличается от зрения, за которое полностью отвечают затылочные доли мозга. Напротив, время — это распределенное восприятие, рассеянное по всему мозгу, а точнее, по всей префронтальной коре. В состоянии переходной

гипофронтальности, когда префронтальная кора отключается, мы теряем чувство времени.

Без возможности отделить прошлое от настоящего и будущего мы погружаемся в своего рода пролонгированное настоящее, которое ученые называют «глубокое сейчас». Энергия, обычно расходуемая на контроль времени, перераспределяется на сосредоточенность и внимание. Мы воспринимаем больший объем данных в секунду и быстрее их обрабатываем, в результате складывается впечатление, что текущий момент длится дольше — именно поэтому «сейчас» в измененном состоянии удлиняется.

Когда внимание сосредоточено на настоящем, мы перестаем сканировать прошлое на предмет болезненных переживаний, повторения которых хотим избежать. Мы перестаем мечтать о завтра, которое должно быть лучше, чем сегодня. При отключенной префронтальной коре мы не можем этого делать. Мы теряем доступ к наиболее сложной и невротичной части мозга, при этом самая примитивная и реактивная его часть — мозжечковая миндалина, ответственная за реакцию «бей или беги», — тоже отключается.

В своей книге *The Time Paradox** [54] профессор психологии из Стэнфордского университета Филип Зимбардо, один из ведущих специалистов в области восприятия времени, описывает это следующим образом: «Если вы полностью воспринимаете окружающую действительность и себя в ней, [это] увеличивает промежуток времени, в течение которого вы плывете, держа голову над водой, и можете различать как потенциальные угрозы, так и удовольствия... Вы осознаете свое положение и направление движения и можете корректировать свой путь».

Согласно недавно опубликованным в журнале *Psychological Science* результатам исследования [55], проведенного коллегами Зимбардо по Стэнфордскому университету Дженнифер АAKER и Мелани Рудд, опыт вневременности настолько силен, что может формировать поведение человека. В ряде экспериментов респонденты, имевшие даже короткий опыт пребывания в состоянии вневременности, «ощущали, что в их распоряжении больше времени, были более терпеливы, активнее проявляли готовность добровольно помогать другим, ценили опыт и знания выше материальных ценностей и испытывали гораздо большее удовлетворение жизнью».

Замедляя темп жизни, мы обнаруживаем, что настоящее — единственная линия времени, позволяющая получить достоверные данные в любом

* Издана на русском языке: *Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь.* СПб. : Речь, 2010. *Прим. ред.*

случае. Наши воспоминания неустойчивы и постоянно подвергаются ревизии — как альбом с фотографиями медового месяца, перечеркнутый горьким разводом. «Искажения [п]амяти типичны [56] и широко распространены, причем непохоже, чтобы кому-нибудь удалось их избежать», — утверждает когнитивный психолог Элизабет Лофтус. Прошлое — не столько заархивированная библиотека произошедших событий, сколько их постоянно обновляемый комментарий в режиме реального времени. Прогнозы ненамного лучше. Когда мы пытаемся предсказать, что ждет нас за углом, то редко добиваемся успеха. Мы склонны считать, что ближайшее будущее будет похоже на недавнее прошлое. Именно поэтому такие события, как падение Берлинской стены и финансовый кризис 2008 года, застают большинство аналитиков врасплох. То, что кажется неизбежным при взгляде назад, часто ускользает при взгляде вперед.

Если для измененного состояния характерно вневременное восприятие, то мы оказываемся в вечном настоящем с беспрепятственным доступом к достоверной информации. Мы чувствуем себя уверенно. «Я заметил еще одну интересную вещь, — говорит Сильва, — когда начинаешь растекаться мыслью по древу и идеи приходят одна за другой, не остается места ни для чего другого. Особенно для времени. Люди, посмотревшие мои видео, часто спрашивают, как мне удается связывать идеи таким нестандартным образом. Причина проста: если отвлечься от времени, то его хватит на все».

Легкость

Сегодня мы тонем в потоке информации, но страдаем от недостатка мотивации. Несмотря на расцвет рынка идей по части самосовершенствования, забрасывающего нас всевозможными советами и секретами, как сделать жизнь лучше, здоровее и богаче, на практике все оказывается гораздо сложнее. Например, каждый третий американец страдает от лишнего веса или ожирения [57], несмотря на то что здоровая и недорогая пища сегодня доступна, как никогда раньше. Восемь из десяти американцев не испытывают интереса к работе, несмотря на бурную деятельность отделов персонала по составлению планов материального стимулирования, проведению выездных мероприятий и «свободных пятниц». Крупные фитнес-клубы продают на 400 процентов больше членских билетов [58], чем позволяет пропускная способность спортзалов, поскольку прекрасно знают, что в лучшем случае только один из десяти

клиентов будет ходить в клуб регулярно, если не считать первых двух недель января и непродолжительного всплеска активности в начале весны. Гарвардская медицинская школа в ходе исследования [59] пациентов, страдающих связанными с образом жизни болезнями, которые могут их убить, если они его не изменят (диабет второго типа, курение, атеросклероз и тому подобные), выявила, что 87 процентов респондентов ничего не собираются менять. Выходит, мы готовы скорее умереть, чем измениться. Но так же как бессамость в измененном состоянии позволяет заглушить внутреннего критика, а вневременность — сделать паузу в бурной повседневной жизни, чувство *легкости* способно вывести нас за пределы обычной мотивации.

Постепенно мы понимаем, откуда появляется эта дополнительная мотивация. В состоянии потока, как и в большинстве изученных измененных состояний [60], шесть мощных нейротрансмиттеров — норэпинефрин, дофамин, эндорфин, серотонин, анандамид и окситоцин — поступают в кровь в разной последовательности и концентрации. Все они — источники удовольствия. Фактически это шесть приносящих наибольшее удовольствие химических веществ, которые вырабатывает мозг. И измененное состояние — единственный способ получить к ним доступ одновременно. Это и есть биологическое обоснование феномена легкости: «Я это сделал, и ощущения были потрясающими; я хотел бы испытать их снова, и чем скорее, тем лучше».

Когда психолог Михай Чиксентмихайи проводил первые исследования в области теории потока, респонденты отмечали, что это состояние вызывает привыкание, и заявляли о готовности идти на любые жертвы, чтобы испытать его еще раз. В книге «Поток. Психология оптимального переживания» он писал: «Этот опыт трансформирует жизненный путь. Отчуждение уступает место вовлеченности, скуку сменяет радость, беспомощность превращается в ощущение собственной силы... Когда опыт уже сам по себе награда, жизнь становится оправданной» [61]. Таким образом, если какое-то занятие приводит к выбросу этих нейрохимических веществ, оно устраняет потребность в персональном консультанте или списках дел.

Нас привлекает внутренне поощряющая природа этого опыта. «Столько людей находили этот опыт прекрасным [62], — писал психолог Абрахам Маслоу в книге *Religion, Values and Peak Experiences**, — что он оправдывает не только себя, но и жизнь в целом». Это объясняет, почему Сильва «не мог

* Издана на русском языке: *Маслоу А. По направлению к психологии бытия. Религии, ценности и пик-переживания*. М.: Эксмо-Пресс, 2002. *Прим. ред.*

жить без погружений в измененное состояние» и оставил прекрасную работу на Current TV ради туманных перспектив создания видео. Именно поэтому авантюристы и спортсмены привычно рискуют жизнью и конечностями ради спорта и приключений, а отшельники-аскеты отказываются от благ цивилизации ради шанса хотя бы мельком увидеть Бога. «В культуре, где господствует культ денег [63], силы, престижа и удовольствия, — писал Чиксентмихайи в книге *Beyond Boredom and Anxiety* («По ту сторону скуки и тревоги»), — особенно удивительно встречать людей, готовых пожертвовать всеми своими целями без, казалось бы, видимых причин. Понимание, почему они идут на это ради эфемерного опыта приносящих удовольствие ощущений, поможет нам сделать повседневную жизнь более осмысленной».

Однако рисковать или отказываться от материальных благ, чтобы испытать это состояние, вовсе не обязательно. Оно присутствует везде, где есть люди, глубоко преданные идее достижения грандиозной цели. Когда Джон Хейгел, соучредитель консалтингового подразделения Center for the Edge компании Deloitte [64], провел глобальное исследование наиболее инновационных и высокоэффективных бизнес-команд мира (то есть самых мотивированных команд на планете), он обнаружил, что «люди и организации, быстрее и эффективнее других идущие вперед, всегда находятся в состоянии эмоционального потока».

Способность создавать мотивацию приводит к самым разнообразным последствиям. Во всех отраслях, от образования до здравоохранения и бизнеса, отсутствие мотивации ежегодно обходится нам в триллионы долларов. Мы всё отлично знаем, но это не слишком отражается на *эффективности* нашей работы, однако потенциал для ее повышения есть. Легкость опровергает протестантскую деловую этику «страдай сейчас, воздаяние будет позже», замещая ее более мощным и приятным мотивом.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

