Ф. ЗИМБАРДО, ДЖ. БОЙД

ПАРАДОКС ВРЕМЕНИ

Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь

Исправь Прошлое,
наслаждайся Настоящим
и управляй Будущим

РЕЧЬ
Санкт-Петербург
2010

УДК 159.9
ББК 88.4
З-62

Перевод с англ. яз. О. Ю. Гатановой
Научный редактор: Ю. Б. Гатанов

Зимбардо Ф., Бойд Дж.
З-62 Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. — СПб.: Речь, 2010. — 352 с.

ISBN (рус.) 978-5-9268-0900-5
ISBN (амер.) 978-1-4165-4198-1

Книга посвящена психологии времени — тому, как время управляет нами, и тому, как мы можем управлять им, исправляя свой вчерашний день, наслаждаясь днем сегодняшним и делая свое завтра таким, каким мы хотим его видеть.

Книга будет интересна и для специалистов, и для широкого круга читателей.

УДК 159.9
ББК 88.4

© John Boyd and Philip Zimbardo, 2008
© Издательство «Речь», 2010
© Ольга Гатанова, перевод, 2010
© Павел Борозенец, обложка, 2010
© Санкт-Петербургский государственный университет, 2010

Подписано в печать 28.12.2009 г. Формат 60×88¹/₁₆.
Печ. л. 22. Тираж 3000 экз. Заказ № 4122

ООО Издательство «Речь»
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, «Издательство „Речь“»
тел.: (812) 329-08-80, 323-76-70, info@rech.spb.ru
Представительство в Москве: тел.: (495) 502-67-07

Отпечатано с готовых диапозитивов в ГУП «Типография „Наука“»,
199034, Санкт-Петербург, В. О., 9-я линия, д. 12

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности ... 8

Предисловие научного редактора русского издания ... 10

Часть первая
НОВАЯ НАУКА О ВРЕМЕНИ. КАК ВРЕМЯ ДЕЙСТВУЕТ?

Глава 1
Почему время имеет значение ... 14
Ваше время ограничено ... 14
Время — это среда, в которой вы живете ... 18
Экономика времени ... 18
Цена упущенной возможности и ваше время ... 21
Психологическая относительность времени ... 22
Скорость течения времени в реальном мире ... 25
Новая психология времени ... 27
Ваше сегодня определяет и ваше прошлое, и ваше будущее ... 29
Почему эта книга стоит вашего времени ... 30
Своевременные личные замечания ... 31

Глава 2
Время. Ретроспектива временных перспектив ... 37
Вы — живой анахронизм ... 38
Первобытный природный человек и событийное время ... 39
Переход к часовому времени ... 44
Время сегодня ... 48
Время, которое победило секс ... 50
Противодействие переменам ... 55
Научное исследование психологического времени ... 57
Опросник временной перспективы Зимбардо (Zimbardo time perspective inventory (ZTPI)) ... 63
Шесть наиболее распространенных временных перспектив западного мира ... 68
Что дальше? ... 76

Глава 3
Прошлое. Как вы видите вчера сквозь призму сегодня 77
Воспоминания фила зимбардо 77
Ваше прошлое и ваше первое воспоминание 79
Воспоминание джона бойда 80
Психология прошлого: детерминизм, психоанализ и бихевиоризм 81
Реконструкция прошлого 85
Имеет ли значение то, что было на самом деле? 91
Ваше отношение к прошлому — вот что имеет значение 92
Позитивная реконструкция прошлого 95
Изменение вашего отношения к прошлому 97
Что хорошего в прошлом 99
Что плохого в том, чтобы быть ориентированным на прошлое? 100
Сохранение позитивного прошлого 101

Глава 4
Настоящее. Мгновение реального 104
Что делает человека ориентированным на настоящее? 105
Экономика дискредитации будущего 108
Три варианта ориентации на настоящее 110
Нарушенное восприятие времени 116
Что хорошего и что плохого в том, чтобы жить в настоящем? 124
Что плохого в том, чтобы быть чрезмерно ориентированным на настоящее? 129
Погружение в настоящее 135
Пунктуальность: тебе лучше прийти вовремя, не то 137

Глава 5
Будущее. Завтра сквозь призму сегодня 140
Как стать ориентированным на будущее? 144
Плюсы и минусы временной перспективы будущего 150
Репетиция успешного будущего 161
А теперь о неприятном: что плохого в чрезмерной ориентации на будущее 163

Глава 6
Трансцендентое будущее. Новое время после смерти 166
Попытки объяснения поведения террористов-смертников 168
Временная перспектива «трансцендентное будущее» 176
Трансцендентное будущее и копинг 183
Извечная вера в трансцендентное будущее 184
Будущее временной перспективы «трансцендентное будущее» 186

Часть вторая
ЗАСТАВЬТЕ ВРЕМЯ РАБОТАТЬ НА ВАС

Глава 7
Время, ваше тело и ваше здоровье. Больше, чем просто биологические часы ... 192
Время лечит все раны — в той или иной степени ... 192
Время и мозг ... 194
Зачем думать о времени? ... 198
Время и психическое здоровье ... 201
Нарушение хода течения времени ... 205
Психическое здоровье и время ... 208
Открывая и закрывая двери восприятия: наркотики и алкоголь ... 208
Время и ваше физическое здоровье, питание и вес ... 209
Азартные игры[203] ... 211
Время — стресс и здоровье ... 213

Глава 8
Курс времени ... 217
Жизненные выборы и деньги при балансировании между настоящим и будущим ... 217
Восприятие времени влияет на развитие человека ... 219
Выбор осознанный и неосознанный ... 222
Делая деньги, вы делаете себя ... 228
Пять простых шагов к финансовой независимости ... 231
Умные деньги ... 234
Выход на пенсию: стоит ли менять времени на деньги? ... 235

Глава 9
Любовь и счастье ... 245
Стадии взаимоотношений: настоящее, прошлое и будущее ... 246
Свидания и совместимость временных перспектив ... 248
Свидания в ориентированном на будущее мире ... 249
Последствия плохого сочетания временных перспектив ... 250
Счастье и время ... 252
Препятствия на пути к счастью ... 254
Повышение уровня счастья в вашей жизни ... 257

Глава 10
Бизнес, политика и ваше время ... 265
Короткая история о времени в бизнесе ... 268
Лидерство: изменение будущего ... 273

Ловушки времени 277
Политика времени 281
Политика в отношении окружающей среды 286
Прусские уроки временной перспективы 287
Жестокие и необычные наказания 291

Глава 11
Перезапуск ваших психологических часов. Развитие вашей идеальной временной перспективы 294
Оптимальная смесь временных перспектив 295
Перенастройка ваших часов временной перспективы 300
Усиление ориентации на будущее 304
Усиление ориентации на настоящее 305
Усиление ориентации на позитивное прошлое 306
Распахните объятия новой сбалансированной временной перспективе 307

Глава 12
Пока не поздно. Придайте смысл своему времени 310
Жизнь коротка — так чего вы ждете? 311
Наполнить время смыслом 312

Эпилог.
Занят, «действительно» занят. Новые открытия о темпе вашей жизни 317
Здоровье и счастье в неопределенном мире 317
Бизнес и заметное ускорение темпа жизни 318
Что мы делаем с этим? Урезаем время на своих друзей, свои семьи и самих себя 320
Как время заставляет людей быть злыми и нетерпеливыми 324
Проверенные временем стратегии делают все еще хуже 327
Что мы можем поделать с этим? 327
«Бесплатный обед» временной перспективы: диверсификация и баланс 331

Комментарии 333

Моему сыну Адаму и моему брату Дону, которые научили меня тому, почему время, использованное мудро и с толком, имеет значение, и как оно повышает качество нашей жизни.

Филипп Зимбардо

Моим родителям:

Кем я являюсь сейчас и кем однажды надеюсь стать, я обязан вам.

Нэнси:

Ты заполняешь мое настоящее любовью и придаешь моему будущему смысл.

Джон Бойд

БЛАГОДАРНОСТИ

Чтобы написать книгу, подобную этой, требуется время. Это касается не только времени авторов. Бесчисленное множество других людей щедро отдавали свое время и энергию. Без их усилий книга никогда бы не появилась на свет.

Более тридцати лет назад Кристина Маслак (Christina Maslach) и Гэри Маршалл (Gary Marshall) работали вместе с Филом над его первой публикацией, связанной с темой времени. В середине 1980-х годов Алекс Гонсалес (Alex Gonzalez) помог Филу разработать первый Стэнфордский опросник временной перспективы. Спустя десять лет Джордж Пэррот (George Parrott) представил Джона Филу и новому миру психологического времени. Все остальное, как говорится, история.

В Стэнфордском университете мы имели честь работать со многими выдающимися исследователями, которые занимались вопросами, связанными со временем. В их список входят Кент Харбер (Kent Harber) и Келли Кеох (Kelli Keough). Студенты на семинарах, посвященных теме временной перспективы, также внесли свой вклад в нашу работу.

Ученые из других университетов тоже повлияли на нашу работу. Роберт Левин (Robert Levine) стал нашим неоценимым другом, коллегой и наставником. Алан Стратман (Alan Strathman), Джеф Джоирман (Jeff Joireman), Элисон Холман (Alison Holman) и Илона Бонивелл (Ilona Boniwell) в своих работах разрабатывают область временной перспективы, а потому способствуют развитию мыслей, изложенных в данной книге. Совсем недавно Анна Сырцова из Московского государственного университета и многие другие молодые исследователи по всему миру начали использовать наши методы для того, чтобы открывать новые факты о человеческой природе. Деятельность всех этих людей позволяет нам верить в то, что исследования времени в психологии ждет блестящее будущее.

Мы глубоко признательны нашему блестящему литературному редактору Джиллиан МакКензи (Gillian MacKenzie) за то, что она помогла облечь в форму наши изначальные идеи и уточнить мысли, которые мы хотели передать в данной книге; нашему энергичному редактору Лесли Мередит (Leslie Meredith) за ее советы, мудрую и конструктивную критику и необычно чуткое редактирование окончательного варианта рукописи; ее талантливой и терпеливой ассистентке Донне Лоффредо (Donna Loffredo), которая помогла нашей рукописи преодолеть множество препятствий на пути к изданию; и наконец, доктору

Роуз Зимбардо (Rose Zimbardo) за превращение первых черновиков книги в удобочитаемое повествование.

Кроме всех вышеперечисленных людей, посвятивших свое время работе над книгой и превративших ее в то, чем она является сейчас, мы хотим поблагодарить и вас. Мы надеемся, что ваш вклад — и эта книга — заслуживают вашего времени.

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА РУССКОГО ИЗДАНИЯ

Мы предлагаем вам поучаствовать в одном эксперименте-игре. Согласны? Итак, представьте, вы можете немедленно получить 1 000 рублей! Но если вы согласитесь подождать неделю, то мы сможем предложить вам уже 2 000 рублей! Что вы предпочтете? Чем вы будете руководствоваться?

В похожем эксперименте четырехлетним детям предлагалось взять любимую конфету и съесть ее немедленно... или подождать экспериментатора примерно полчаса и получить уже две конфеты. Взрослый выходил из комнаты, и ребенок оставался наедине с искушением. Съесть немедленно одну конфету или подождать и получить в два раза больше — вот какой выбор должен был сделать малыш. Большинство детей предпочитали 1000 рублей, ой, извините, конфету немедленно. Но были те, кто решил подождать и получить больше. Их было мало, но они были.

Как вы думаете, есть ли разница между этими детьми? И какое это имеет значение для их будущего? Огромное! Через много лет исследователи нашли детей, участвовавших в эксперименте. Они уже стали взрослыми. Как вы думаете, кто достиг больших результатов в своей жизни? Разница в достижениях взрослых, которые смогли, будучи детьми, дождаться «второй конфеты», и теми, кто предпочел «съесть конфету сразу», была довольно большой. Больше, чем в одну конфету, больше, чем просто в два раза. Ориентация на Будущее — вот что отличало одних детей от других, вот что позволило первым стать более успешными в жизни, чем вторым.

Ориентация на Будущее — это то, что стало «билетом из гетто» для бедного итальянского мальчика, утверждает один из авторов книги, Филипп Зимбардо. Вспоминая свои школьные годы, он написал, что одним из самых важных событий в жизни стал приход в его школу, которая находилась в итальянском гетто, учителей из Нью-Йоркского университета. Эти учителя добровольно пришли учить бедных детей из неблагополучных районов. Они были своего рода миссионерами. Самым важным в этот период, по мнению Зимбардо, были не столько полученные знания, а то, что эти учителя смогли «перефокусировать» его и других детей на будущее. Ставить цели, планировать и действовать поэтапно в соответствии с разработанными планами, получать радость от достижения целей, поставленных перед собой вопреки

немедленному удовлетворению сиюминутных желаний. Они помогли Филиппу «вырастить крылья, чтобы он смог подняться для полета» за пределы обычных повседневных ограничений — жить только удовольствиями сегодняшнего дня. Судьба Филиппа Зимбардо — это реализация американской мечты, путь от бедного мальчика из семьи эмигрантов до профессора престижного Стэнфордского университета, Президента Американской психологической Ассоциации, ученого с мировым именем, чьи эксперименты и сегодня не оставляют никого равнодушным, автора удивительных книг и фильмов по психологии.

Ориентация на Будущее имеет много плюсов. Но если в своей жизни человек все время живет будущим, будет ли его жизнь счастливой? Оказывается — нет. При опросе ведущих американских бизнесменов, достигших больших успехов в своей работе, выяснилось, что многие из них, оглядываясь на пройденный путь, ответили, что их «жизнь пуста», что, если бы еще раз им выпал шанс начать новую жизнь, то они прожили бы ее по-другому. Они пожертвовали ради успеха слишком многим: общением с семьей, друзьями, удовольствием от маленьких радостей, таких, например, как наслаждение ароматом цветущих роз. В своей гонке со временем они даже не заметили, что жизнь почти прошла.

Кроме Будущего, есть еще Настоящее, Прошлое. Уметь наслаждаться текущим моментом так же важно, как и строить планы на будущее или помнить свое прошлое. Как совместить эти три разные временные перспективы? На что полезнее ориентироваться — на Настоящее или на Будущее, а может, на Прошлое? На какое Настоящее: гедонистическое или фаталистическое? Какова ваша Временная перспектива? Как она влияет на нашу жизнь? Можно ли изменить свою Временную перспективу? На эти и многие другие вопросы вы найдете ответ в этой книге.

Вы держите в руках книгу, блестяще написанную выдающимися психологами, профессорами Стэнфордского университета Филиппом Зимбардо и Джоном Бойдом. В ней рассказывается о новых исследованиях в психологии времени, о том, как Временная перспектива влияет на нашу жизнь и судьбу. Книга потрясает! Изящные эксперименты, подробные комментарии, вопросы и тесты, позволяющие читателю не просто получать информацию, но и активно исследовать свою временную перспективу, анализировать свою жизнь и изменять ее к лучшему.

Есть книги-родоначальники. Их очень мало, и эта одна из них. Скоро появится много других книг, которые будут пересказывать содержание этой, выйдет в свет много статей, которые будут ссылаться на эту книгу. Но эта книга первая, а значит, прочитав ее, вы получите информацию из первых рук.

Часть первая

НОВАЯ НАУКА О ВРЕМЕНИ. КАК ВРЕМЯ ДЕЙСТВУЕТ?

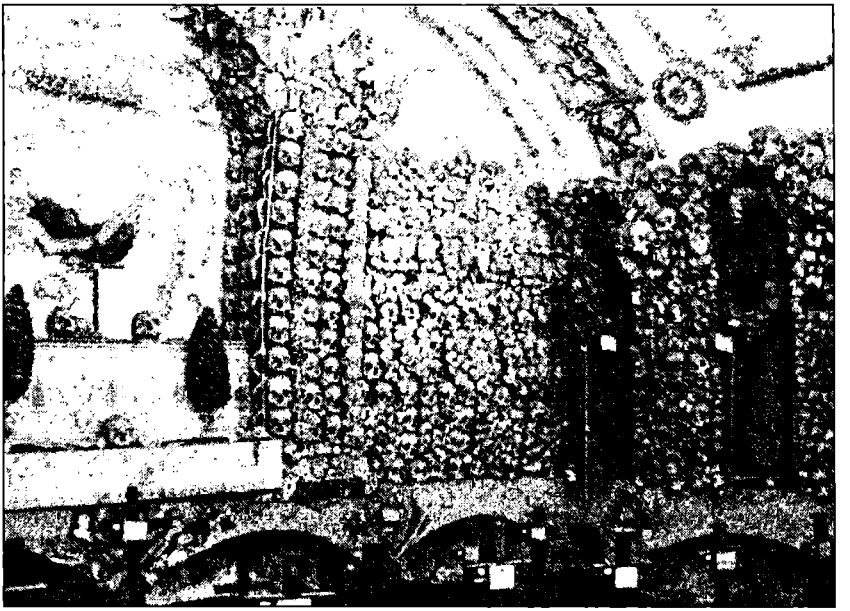
Глава 1
ПОЧЕМУ ВРЕМЯ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

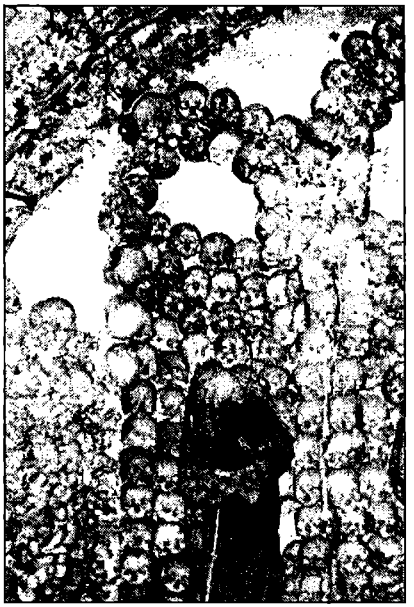
ВАШЕ ВРЕМЯ ОГРАНИЧЕНО

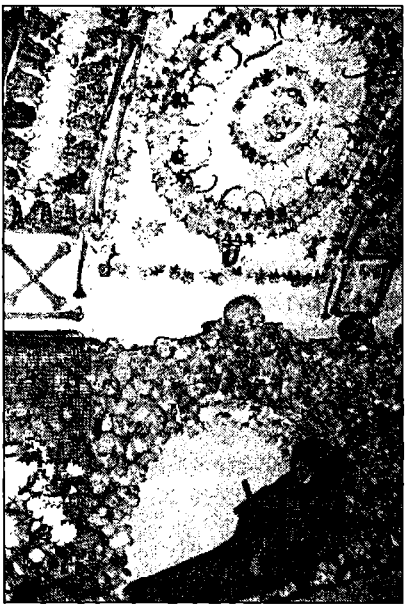
В XVIII столетии некая тайная секта создала жуткий памятник «неумолимости времени» в мрачном, пыльном подвале Санта Мария делла Кончеционе, маленькой церкви на вершине Испанской лестницы в Риме. Подобно стенам собора Святого Петра, который возвышается неподалеку, узкие стены церкви Санта Мария делла Кончеционе покрыты оригинальными четырехугольниками, образующими необыкновенную мозаику. Однако, в отличие от мозаики собора Святого Петра, декоративные пластины, украшающие узкие приделы Санта Марии делла Кончеционе, сделаны не из разноцветного стекла, а из выцветшей человеческой кости. Сотни тщательно уложенных черепов образуют полукруглые арки. Тысячи чьих-то позвонков создают загадочные символы. Из маленьких косточек, возможно, рук или ступней, выполнены канделябры, изобилующие прозрачными лампочками. Целый скелет маленького мальчика свисает с потолка, держа в костлявых руках весы Фемиды. Обряженные в сутаны монахи с иссохшей кожей застыли, размышляя в ожидании вечности. Это зрелище ужасает и захватывает одновременно[1].

Монахи-капуцины, более известные тем, что они дали имя кофе «капуччино», покрытому сверху молочной пеной — подобно головам капуцинов, покрытым особым капюшоном, перезахоронили здесь четыре тысячи своих ранее умерших братьев, потому как их прежнее место последнего упокоения стало участком новой застройки. Однако вопреки священному содержанию, почти сюрреалистическая крипта Капуцинов с позирующими скелетами создает ощущение голливудской декорации или же исключительно хорошо исполненной постановки для Хэллоуина. Для большинства посетителей крипта — это достопримечательность, на которую неплохо было бы поглазеть, а не место для серьезных размышлений, и туристы попросту проходят через нее, выказывая меньше почтения к смерти, чем к произведениям искусства в расположенном неподалеку Ватиканском музее.

Однако для того, кто не стремится умчаться к следующему чуду из своего путеводителя, раскрывается суть вещей. Когда, к примеру, у Джона Бойда неожиданно выдался свободный день, чтобы навестить крипту







Церковь Санта Марии делла Кончеционе.
Комнаты, не поддающиеся описанию...

Капуцинов, он обратил внимание на послание, оставленное на полу у основания груды костей: «Когда-то они были тем, что ты есть сейчас. Тем, что они есть, ты станешь». Когда он прочел это нехитрое послание из четырнадцати простых слов, прошлое и будущее внезапно столкнулись в настоящем. В это мгновение скелеты перестали быть исторической диковинкой и стали собратьями-путешественниками на роковом пути жизни, стали нашими сверстниками. Четыре сотни лет восходов и закатов, пятнадцать тысяч дней празднеств, голода, войн и мира более не разделяли нас, став столь же незначительными, как цвет иссушенной кожи монахов и их блеклых костей, средневековая латынь, на которой они говорили, или фасон их одеяний. Это послание моментально разбивает нашу хорошо тренированную психологическую способность игнорировать (или даже отрицать) неизбежное: наше время на Земле ограничено. В мгновение космического ока мы присоединимся к миллиардам наших предков, которые жили, умерли и превратились во что-то, едва ли отличимое от груды костей перед нами.

Крипта — торжественное напоминание ныне живущим о последней участи. В то время как другие достопримечательности Рима являются свидетельством жизни некоторых великих художников мира, эта крипта хранит останки самой жизни. Если бы кости могли говорить, они бы рассказали истории многих других честолюбивых Леонардо, Микеланджело и Рафаэлей, лежащих здесь. Но все же безмолвное послание крипты — это не совет готовиться к смерти, а страстный призыв полноценно и осмысленно проживать ту жизнь, которую есть у нас прямо сейчас.

И в этом предмет книги — время и ваша жизнь. Как лучше понять время? Как заново выстроить ваши отношения с ним, опираясь на удивительные открытия, совершенные нами за тридцать с лишним лет исследований временной перспективы. Мы хотим поделиться с вами тем, что, по сути, есть новое знание о психологии времени, которое мы постигли благодаря нашим собственным научным и экспериментальным исследованиям. Временная перспектива, которой обладаете вы лично, или та, которую вы разделяете с окружающими, оказывает глубинное влияние на всю природу человека, хотя ее значение и не осознается большинством людей — ученых или непрофессионалов. Это парадокс времени № 1: ваши установки относительно времени оказывают очень сильное влияние на вашу жизнь и ваш мир, и при этом вы очень редко осознаете их наличие в вашей жизни.

В этой книге мы опишем шесть типов установок относительно времени, или основной временной перспективы; вы сможете определить вашу собственную временную перспективу и проанализировать ее. Затем, чтобы помочь вам полностью раскрыть возможности вашего

драгоценного времени, мы предложим вам некоторые упражнения для расширения временной перспективы. Вы научитесь превращать негативный опыт прошлого в позитивный и рассчитывать на лучшее в настоящем и будущем, не зацикливаясь на них. Наша цель — помочь вам приручить вчерашний день, насладиться сегодняшним и создать завтрашний. Для этого мы научим вас иначе работать с вашим прошлым, настоящим и будущим. Мы предлагаем заполнить опросник, который расскажет вам, как вы живете, направит ваше внимание на то, что ранее вы не осознавали, и вы сможете что-то изменить в своей жизни. В течение более чем тридцати лет мы предлагали этот опросник нашим респондентам; всего на наши вопросы ответило более десяти тысяч человек. Наши коллеги в пятнадцати странах по всему миру опрашивали еще тысячи. Наградой нам послужила возможность увидеть, что люди, прошедшие этот тест и осознавшие, что они разделяют течение своей жизни, своих переживаний и своего опыта на временные зоны, выработали новую временную перспективу. Мы уверены, что вы сможете найти новую перспективу вашего времени и вашей жизни, поэтому, представив в общих чертах суть наших открытий в первой части, во второй части мы займемся изучением возможностей использования временных перспектив для улучшения здоровья, выгодных инвестиций, успешной карьеры и бизнеса, развития гармоничных личных отношений.

Мы надеемся также, что, изменив ваше отношение ко времени, мы избавим вас от обременительных, устарелых или утомительных мыслей и действий, с которыми связала вас прежняя временная перспектива, позволяя вам найти иные, более конструктивные пути осуществления жизни. Как в том анекдоте, помните?

Городской житель, прогуливаясь по деревенской дороге, проходил мимо фермы и увидел, как фермер кормит своих свиней крайне необычным способом. Фермер стоял под яблоней, держа на руках огромную свинью так, что она могла съесть столько яблок, сколько ей хотелось. Фермер таскал свинью от яблока к яблоку, пока она не наедалась, и затем приходила очередь другой свиньи. Какое-то время горожанин наблюдал за этим. И в конце концов не удержался от вопроса: «Простите, я не мог не заметить, как это нелегко для вас — поднимать и перетаскивать тяжелых свиней от одного дерева к другому. Ведь вы могли бы сэкономить массу времени, если бы просто потрясли яблоню, чтобы все свиньи одновременно ели упавшие плоды?» Фермер озадаченно взглянул на горожанина и спросил: «Но что значит время для свиньи?».

Может быть, и вы таскаете на себе свиней, которых стоило бы отпустить?

Прежде чем погрузиться в новую психологию времени, нам следует побеседовать о культуре времени, в которой мы все живем, и проверить на истинность несколько популярных мифов. Вы научитесь видеть, когда именно вы неверно воспринимаете время, метафорически говоря, сможете сбросить с плеч свинку-установку, которая уже не приносит вам пользы.

ВРЕМЯ — ЭТО СРЕДА, В КОТОРОЙ ВЫ ЖИВЕТЕ

Никому не дано вступить в одну воду дважды,
Ибо это уже не та вода и не тот человек.

Гераклит

Если бы кто-нибудь из монахов-капуцинов очнулся от своего вечного сна и присоединился к нам нынешним, он не узнал бы этот мир. Мир изменился, но, возможно, наш монах легче, чем мы, пришел бы к осознанию глубокого влияния, оказываемого временем на наш мир. Подобно рыбам, не подозревающим о существовании воды, в которой они плавают, большинство из нас не догадываются о беспрерывном течении времени, в котором мы живем. Сила времени часто открывается нам лишь в моменты значимых событий: смерти любимых людей, опыта приближения к собственной смерти или крупных трагедий, таких как 11 сентября. Обычно мы обращаемся со временем автоматически — планируем наши часы и дни и фиксируем важные события: рождение, дни рождения, смерть. Время — это вода, несущая поток нашего сознания, но, несмотря на то что оно пронизывает нашу жизнь, мы редко размышляем над тем, как оно ограничивает наше существование, придает ему направление и глубину. Для многих из нас время, в которое мы погружены, — скорее мутный, чем кристально чистый поток, и это не дает нам видеть его верхние и нижние течения. Мы можем не догадываться о потоке, пока он не пересохнет, как это случилось с монахами Санта Мария делла Кончеционе.

ЭКОНОМИКА ВРЕМЕНИ

Помните, что время — деньги

Бенджамин Франклин

Время — наша самая ценная собственность. Согласно принципам классической экономики, чем реже встречается ресурс и чем чаще его можно использовать, тем он ценнее. Золото, например, само по себе не

имеет ценности. Это не более чем желтый металл. Однако месторождения золота на Земле редки, а использовать его можно по-разному. Сначала люди применяли золото для создания украшений, а позже в качестве проводника в электронных приборах. Соотношение между редкостью и ценой хорошо известно, поэтому чрезмерно завышенная цена золота едва ли кого-то удивляет.

Многие вещи, которыми можно владеть, — бриллианты, золото, стодолларовые банкноты, — восполнимы. Открываются новые месторождения алмазов и золота, печатаются новые банкноты. Однако со временем ситуация совершенно иная. Ничто из того, что мы делаем в жизни, не позволит нам накопить ни на мгновение больше, как ничто не позволит нам вернуть время, потраченное впустую. Уйдя однажды, время уходит навсегда. Так что, хотя Бенджамин Франклин и был прав в отношении многих вещей, он ошибся, сказав, что время — деньги. Наш самый дефицитный ресурс — время, в действительности, гораздо более ценен, чем деньги.

Мы интуитивно ощущаем ценность времени в ежедневном обиходе. Обычно затраты времени обозначают и его ценность. Например, мы часто готовы платить бо́льшие деньги за использование чужого времени. Чем выше цена, тем дороже время: адвокат за пятьсот долларов в час считается более высококлассным, чем тот, кто требует двести долларов за свою работу. Вещи, сделанные вручную (читайте: медленно сделанные), ценятся выше, чем фабричные; а медленно приготовленная и медленно съеденная пища ценится выше, чем фастфуд. И с другой сторны, мы готовы платить больше за возможность сохранить наше время. Экспресс-доставка и химчистка, прямые рейсы, магазины с полуфабрикатами, — все это недешево, потому что мы считаем наше время большой ценностью.

Несмотря на то что мы так высоко ценим время, и оно является самым дорогим товаром потребления, удивительно мало мы задумываемся о том, на что мы его тратим. Если несколько надоедливая знакомая попросит вас вложить деньги в ее новый бизнес, вы, наверное, посчитаете затраты и выгоды предложенного предприятия. Если вы сочтете ее проект плохим вложением, вы без труда ответите «нет», даже с риском обидеть вашу приятельницу. В конце концов, кто сознательно выбрасывает деньги на ветер? Но представьте, что та же приятельница пригласила вас на обед. Скорее всего, вы не станете затевать такой же анализ возможных затрат и выгод. Даже если вы совсем не горите желанием идти, вы, вероятно, выкроите часик из вашего забитого расписания, чтобы пообедать с ней. И при этом, вероятно, будете чувствовать изрядное раздражение на протяжении всей трапезы, ведь вам пришлось пожертвовать время на то, на что вам не хотелось его жертвовать.

Почему мы часто тратим деньги более мудро, чем время? Возможно, потому, что время все равно не сохранить; оно уходит независимо от того, тратим мы его или нет. Или, возможно, потому что этот процесс неосязаем, тогда как финансовые взаимодействия предполагают осмысленные операции с материальными объектами. Например, вы заплатили за ваш новый будильник двадцать долларов, но взамен получили некую собственность. Но ход времени в меньшей степени ассоциируется с затратами и не так тесно связан с измеряемыми ресурсами. Вы не можете закупорить время в консервную банку и обменять его на вещь или событие.

Однако, возможно, мы запросто тратим время, потому что мы так и не научились думать о нем. На протяжении большей части истории у людей едва ли был особый выбор в том, как провести время. Они использовали его, чтобы выжить, сперва индивидуально, затем коллективно. У них не было времени для отдыха, им надо было охотиться и собирать коренья, разжигать огонь, искать воду и строить укрытия. Только за последние несколько тысяч лет люди познали роскошь произвольного использования времени, и только последние сотни лет значительная часть нас наслаждалась им — или терпела.

Переосмысляя наше восприятие времени, учитывая, что время дороже денег, нам необходимо задать себе вопрос: а правильно ли мы оцениваем время? Действительно ли люди с самыми большими банковскими счетами на самом деле самые благополучные люди в мире? Насколько благополучны те, кто тратит все свое время на то, чтобы заработать деньги, но не наслаждается жизнью? И как измерить благополучие таких людей, как гуру ловли рыбы Брент Фокс (Brent Fox), избравший низкооплачиваемую профессию, потому что она дает ему свободу для строительства «невидимого дворца времени»? Как мы можем измерить благосостояние миллиардеров-застройщиков, тративших все свое время на возведение дворцов из кирпича и цемента, но никогда не наслаждавшихся комнатами, в которых они живут? Финансовый консультант помогает вам разработать стратегию инвестиций исходя из ваших личных целей инвестирования — вот если бы были такие консультанты, помогающие разобраться со временем... Чтобы понять это, вам придется стать консультантом по временным затратам для самого себя и задать себе следующие вопросы: Чего *я* хочу от своей жизни? Как сделать так, чтобы мое время было наполнено смыслом? Как правильно использовать мое время? В конце концов, вы должны отчитываться перед самим собой за вложения вашего времени. Наши исследования показывают, что люди получают больше удовольствия

от инвестиций в отдых и развитие значимых социальных отношений, чем от вложений в материальные объекты. Наши исследования также свидетельствуют, что каждый может извлечь для себя пользу, более пристально изучив время — что это такое, что оно значит для нас, как использовать его по-новому, чтобы улучшить свою жизнь.

Эти вопросы о времени на самом деле не что иное, как вопросы о смысле жизни, и чтобы ответить себе на них, вам, возможно, понадобится Библия, Тора, Коран или тихий горный ручей. Но несмотря на то что мы, авторы, не можем предложить вам универсальные ответы, мы дадим вам новые советы, стратегии и простые тактики, полученные благодаря многолетним психологическим исследованиям. А это позволит вам более эффективно и осознанно взаимодействовать со временем.

ЦЕНА УПУЩЕННОЙ ВОЗМОЖНОСТИ И ВАШЕ ВРЕМЯ

Другой экономический принцип, имеющий отношение к нашему разговору о новой науке времени, — это идея упущенной выгоды, что в экономической теории относится к расходам, вызванным упущением возможности. Например, если вы решили вложить тысячу долларов в акции Google, вы потеряете возможность вложить их же в Yahoo!, IBM, поставить на скачках или запрятать в свинью-копилку. Что бы вы ни решили сделать, это всегда стоит вам упущенной возможности сделать что-то иное. Представление об упущенной выгоде показывает, что ваши инвестиционные ресурсы ограничены, и существуют затраты, связанные с выбором той или иной инвестиции. Упущенная выгода, сказывающаяся на ваших деньгах и вашем времени, есть всегда, но она всегда неизвестна и непознаваема. Неважно как вы решите провести свое время; в любом случае вы столкнетесь с тем, что могли бы провести его иначе — вероятно, в неограниченных вариациях, которые вы отвергли ради той одной, что выбрали. В отношении денег у вас всегда есть возможность положить их в банк, но со временем так не поступишь. Нравится вам это или нет, вы тратите свое время в каждый момент своей жизни. Оно беспрерывно сочится из вашего кармана. Мы «часы, на которых время говорит само» («Ричард II», У. Шекспир). Осознав однажды, что ваши вложения времени чреваты упущенной выгодой, вы можете более осознанно и с большим удовольствием делать свой выбор. Люди больше сожалеют о том, что они НЕ сделали, чем, о том, что сделали, независимо от результата. Опять-таки, как сказал Шекспир:

Когда на суд безмолвных, тайных дум
Я вызываю голоса былого,
Утраты все приходят мне на ум,
И старой болью я болею снова[2].

К примеру, девушка, мечтавшая стать голливудской звездой, скорее будет жалеть о том, что не переехала в Лос-Анджелес и не попробовала получить роль в кино, чем о том, что она туда поехала и потерпела неудачу. Так что, будучи активным пользователем времени, вы упустите меньше возможностей и будете испытывать меньше сожалений. А как это сделать — вы узнаете из этой книги.

Время имеет значение, потому что мы конечны, потому что время — это среда, в которой мы проживаем нашу жизнь, и потому что существуют издержки (то есть утраченные возможности), возникающие при необдуманной трате времени.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ ВРЕМЕНИ

Время имеет значение и потому, что оно относительно. Вы, без сомнения, знакомы с этим высказыванием, и знаете, что оно пришло к нам из физики. Теория относительности Эйнштейна дает возможность получения неисчерпаемой энергии, но и несет в себе угрозу полного уничтожения; она ведет к фундаментальному сдвигу в восприятии самих себя и мира. Но время является относительным и по более личным причинам, чем выражено в изящных формулах Эйнштейна. Время подчиняется не только объективным законам физики, определенным в свете теории относительности Эйнштейна или в системе координат Ньютона, но и более субъективным психологическим процессам. Ваше эмоциональное состояние, личная временная перспектива и история общества, в котором вы живете, — все влияет на индивидуальное восприятие времени.

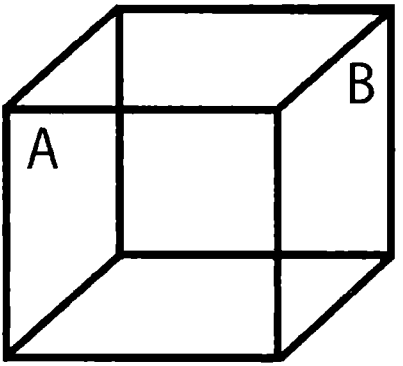
Серьезные научные исследования физического мира начались в эпоху Ренессанса, в XV–XVI веках, но научные исследования нашего психологического мира начались всего два столетия назад. Неоспоримое психологическое открытие заключается в следующем: время так же относительно психологически, как оно относительно физически. Сам Эйнштейн говорил: «Мужчине час наедине с красоткой кажется минутой. Но заставьте его посидеть на раскаленной печи минуту, и она покажется ему часом. Вот она — относительность».

И все же основная разница между законами физическими и психологическими заключается в том, что физические законы не меняются,

в то время как психологические более гибки: они подстраиваются и меняются в соответствии с ситуацией и точкой зрения. Вы до некоторой степени можете контролировать их использование. В психологии этот процесс называется «интерпретацией» и обозначает способ, которым каждый из нас постигает и объясняет мир вокруг себя. Осознав психологические принципы и мир вокруг нас, мы можем выбирать то, как нам интерпретировать окружающий мир более продуктивно, учитывая наши потребности и ресурсы.

В качестве примера того, как по-разному люди видят мир, можно привести хорошо известную оптическую иллюзию, изображенную на рисунке. Иногда люди выбирают сторону А в качестве выступающей вперед, а иногда — сторону В. Обе точки зрения абсолютно соответствуют действительности. Но давайте на секундочку представим, что выбор стороны А в качестве выступающей вперед вознаграждается, а выбор стороны В — наказывается. Осознав закономерность между видением определенной перспективы и результатом, вы быстро научитесь видеть вещи с той стороны, которая сулит вам максимальную выгоду.

Как отметил в своей классической работе «Переживание времени» психолог Роберт Орнштейн (Robert Ornstein)[3], восприятие времени — это когнитивный процесс, а значит, он так же подвержен когнитивным иллюзиям, как и кубик Неккера, изображенный на рисунке ниже.

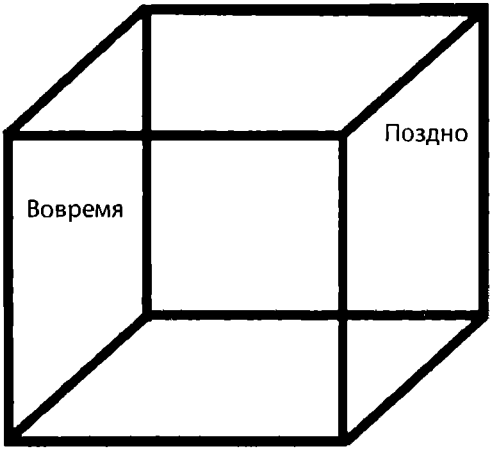


Кубик Неккера

В целом, чем большее количество когнитивных операций в указанный момент времени вы производите, тем больше, как вам кажется, прошло времени. Например, исследователи в Университете Райса

обнаружили, что звуки, которые возрастали или убывали по частоте, казались людям более долгими, чем звуки такой же длительности, но одинаковой частоты. Вектор изменений не имеет значения. Эффект вызывает число изменений. Простые изменения высоты и громкости звука могут вызвать темпоральную иллюзию, заставляющую людей верить в то, что прошло больше времени, чем на самом деле.

В вашем путешествии по жизни вы столкнетесь со множеством оптических и временны́х иллюзий, и большинство из них окажется куда более сложными, чем приведенные здесь примеры. Так как «правильного» способа обращаться с иллюзиями не существует, субъективные причины часто заставляют нас предпочитать одну точку зрения другой. Восприятие мира с одной временно́й точки зрения может привести к успеху, в то время как другая приведет к неудаче. Отношение к миру с перспективы Будущего может заставить вас приходить вовремя, а перспектива Настоящего приведет к опозданиям. Опять-таки, объективно нет разницы в том, соответствуют ли эти перспективы действительности, но субъективно, в том сложном социальном мире, где мы живем, имеется значительная разница между этими перспективами. Общество считает одну точку зрения верной, отвергая иную. И так будет продолжаться до тех пор пока кто-то такой же гениальный, как Эйнштейн, не появится и не продемонстрирует единство, лежащее в основе кажущегося хаоса.



Кубик времени

Мы не можем контролировать законы физики, но мы можем управлять теми рамками, с учетом которых рассматриваем время. Осознание того, как и когда определенная временная перспектива приносит преимущество, позволит вам получить больше от жизни и понять ситуации, в которых она вам мешает и подавляет вас.

Иногда перспектива навязывается обществом — религиозным воспитанием, образованием, социальным классом или культурой, — но у вас остается возможность выбрать ее самостоятельно. Цель нашей книги — помочь вам осознать вашу особенную временную перспективу и то, как она влияет на ваши мысли, чувства и действия. В конце концов, мы хотим помочь вам развить ментальную гибкость и адаптивность при выборе временной перспективы, которая даст вам преимущество в той или иной конкретной жизненной ситуации.

СКОРОСТЬ ТЕЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ В РЕАЛЬНОМ МИРЕ

Поучаствуем в психологическом эксперименте 1977 года. Социальные психологи Джон Дарли (John Darley) и Дэн Бэтсон (Dan Batson) изучают то, как по-разному ведут себя студенты Принстонской семинарии при подготовке к проповеди на тему притчи о добром самаритянине[4]. Проповедь должна состояться в актовом зале на окраине кампуса и будет оцениваться наставниками семинарии. По мере того как каждый студент завершает свою подготовку, ему говорят, что он: *а)* опаздывает на свое выступление, его ждали уже несколько минут назад и ему надо срочно поспешить в студию, или *б)* до его выступления еще много времени, но он может идти уже сейчас. Единственная разница между этими условиями — тонкая манипуляция «давлением времени». Исследователям интересно, как эта манипуляция повлияет (и повлияет ли) на поведение молодых людей, готовящих себя к богослужению.

Направляясь из комнаты, где шла подготовка, в аудиторию, в которой состоится выступление, каждый студент встречал на своем пути человека, внезапно упавшего прямо в коридоре: он охвачен приступом тяжелого кашля и очевидно нуждается в помощи. Этот человек был сообщником экспериментаторов, но студенты об этом не знали. Рядом никого нет, студент-семинарист сталкивается с выбором: помочь незнакомцу, как следовало бы поступить доброму самаритянину, — или пройти мимо, чтобы выполнить свой долг проповедника и рассказать аудитории о важности быть добрым самаритянином. Будет ли разница в поведении тех, кто «опаздывает», и тех, кто успевает «вовремя»? Совершать правильные поступки для семинаристов, казалось бы, более

важно, чем говорить правильные вещи, верно? Однако все, оказывается, не так просто!

Большинство студентов, убежденные в том, что времени у них достаточно, остановились помочь незнакомцу. Это поведение в точности согласуется с их будущей профессией. Люди, решившие посвятить себя помощи другим, должны помогать нуждающимся. Примечательно, однако, что 90 процентов «опаздывающих» студентов не остановились. Они прошли мимо страдающего человека, потому что были сориентированы на будущее, и их голова была занята тем, чтобы не опоздать на мероприятие. Они неслись вперед на выступление, несмотря на то, что видели страдающего человека (этот факт все семинаристы отметили в интервью после эксперимента).

Как мы объясним эту драматическую разницу в готовности помочь? Поскольку единственным различием между этими двумя группами было их отношение ко времени, это подводит нас к выводу, что манипуляция временем вызывает разницу в поведении. Простая, но тонкая манипуляция временем заставляет хороших, исполненных добрых намерений людей ставить свои сиюминутные интересы выше благополучия человека, несомненно, нуждающегося в помощи. Многие семинаристы продемонстрировали такое поведение, которое сами же, вероятно, считают заслуживающим презрения.

Это классическое исследование Дарли и Бэтсона показывает, что ориентация на определенную временную перспективу меняет поведение людей. И все же реальная жизнь, надо полагать, намного сложнее психологических экспериментов, и поэтому другой социальный психолог, Роберт Левин (Robert Levine), исследовал то, как реальный мир учит людей общей временной перспективе. Левин называет это чувством темпорального (временно́го) понуждения, «темпом жизни», который задается социальным поведением каждого члена общества[5]. Команда исследователей Левина посещает различные города и измеряет скорость ходьбы, точность часов, темп простых деловых взаимодействий, таких как покупка марок на почте. Используя эти измерения, Левин измерил темп жизни в 31 городе по всему миру. Западная Европа лидирует в скорости жизни, и первое место здесь за Швейцарией. У Японии также высокий индекс. Страны третьего мира находятся, в целом, в нижней части списка. Мексика характеризуется самой низкой скоростью жизни.

Левин также измерил темп жизни в 36 американских городах, фиксируя скорость ходьбы, скорость обслуживания в банках и частоту, с которой встречаются в городе люди с наручными часами. Бостон, Нью-Йорк и другие северо-восточные города возглавили список самых

быстрых городов Америки, а южные и западные города были самыми медленными (среди них лидирует Лос-Анджелес)[6].

Работа Левина показывает четкие различия в скорости жизни, или факторе «спешки», по разным городам и странам. Кроме того, Левин исследовал «альтруистическое поведение» в тех же 36 городах, в которых была измерена скорость жизни. Он оценивал вероятность того, что житель города:

- вернет ручку тому, кто «случайно» обронил ее;
- поможет человеку с протезом вместо ноги поднять рассыпавшиеся «случайно» журналы;
- поможет перейти улицу слепому;
- разменяет 25 центов;
- отправит «потерянное» письмо;
- пожертвует в пользу известного благотворительного фонда.

Как и в результатах исследования о добром самаритянине, Левин обнаружил, что в целом люди в городах с максимально высокой скоростью жизни оказываются наименее готовыми помочь ближнему. Рочестер (штат Нью-Йорк), скорость жизни которого сравнительно низка для северо-восточных городов, оказался самым «помогающим» городом Америки. Нью-Йорк, занявший третье место в списке самых быстрых городов, продемонстрировал максимально низкую готовность помочь ближнему. Встретились и примечательные исключения. Города Калифорнии обычно показывают низкую скорость жизни, однако они оказались менее «помогающими», чем быстрые города. Это указывает на то, что медленный темп жизни, возможно, является необходимым, но не достаточным условием альтруизма. У калифорнийцев, может, и есть время, чтобы помочь другим, но видимо, они больше заинтересованы в том, чтобы помочь себе жить получше.

Работа Дарли и Бэтсона показала, как отношения со временем могут влиять на такой значимый аспект поведения, как помощь нуждающемуся. Исследование Левина показывает, как отношение ко времени в обществе меняется от нации к нации, от города к городу, и эти результаты, в сущности, подтверждают открытия Дарли и Бэтсона.

НОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ ВРЕМЕНИ

Мы занимались проблемами психологии времени больше тридцати лет. Мы сосредоточились на том, как аспекты среды, в которой мы живем (например скорость жизни), интериоризируются, принимаются и распространяются в обществе, в конечном итоге влияя на мысли,

чувства и поведение человека. Мы полагаем, что ваша собственная установка относительно времени по большей части выучена вами благодаря внешним воздействиям, и что ваши взаимоотношения со временем, в целом, неосознанны и субъективны. А это означает, что если вы сумеете осознать свое отношение ко времени, вы измените вашу перспективу к лучшему. На самом деле, у каждого из нас есть временная перспектива, неосознаваемая и субъективная. Все мы делим наш опыт на временные отрезки; это помогает упорядочить события жизни, привести их в согласие и придать им смысл. Эти временные рамки могут включать циклические и повторяющиеся периоды, такие как смена сезонов, месячные циклы, дни рождения детей, или же наоборот — единичные линейные события: смерть родителей, день, в который случилось несчастье, начало войны. Вы используете временные перспективы для кодирования, хранения и актуализации вашего опыта, вашего бытия и для выстраивания ожиданий, целей, вероятных планов и воображаемых сценариев.

В нашей работе мы постоянно обнаруживали, что временная перспектива играет фундаментальную роль в человеческой жизни. У каждого человека есть тенденция злоупотребления одной определенной временной перспективой — он может концентрироваться на будущем, или на настоящем, или на прошлом. Люди, ориентированные на будущее, более успешны в профессии и учебе, правильно питаются, регулярно занимаются спортом и планируют профилактические посещения врачей. «Опаздывающие» семинаристы и те, кто живут в быстрых городах, скорее всего, ориентированы на будущее, и поэтому в меньшей степени готовы посвящать время альтруизму.

Наоборот, люди, в основном ориентированные на настоящее, показывают готовность помогать другим, но не готовы, по-видимому, помогать себе. В целом, ориентированные на настоящее люди чаще демонстрируют сексуальное поведение, связанное с риском, склонность к азартным играм, наркотикам и алкоголю, чем ориентированные на будущее. Менее вероятно также, чтобы они занимались спортом, правильно питались и регулярно заботились о своем здоровье (например, посещали стоматолога или другого врача для профилактического осмотра).

Следовательно, ориентированные на будущее люди с большой вероятностью будут успешными и с наименьшей вероятностью будут помогать другим. Парадоксально, но люди, которые лучше всех могли бы помочь, почти не готовы это делать. И наоборот, ориентированные на настоящее люди, скорее всего, не будут успешными, зато они готовы помогать нуждающимся. Опять-таки, как ни странно, тот,

кто скорее всего поможет другим, не готов помочь себе. Ситуация еще более усложнится, если учитывать людей, чья временная перспектива направлена в прошлое. Для одних прошлое наполнено положительными воспоминаниями о семейных традициях, успехе и удовольствиях. Для других прошлое составлено из негативных воспоминаний — это паноптикум мучений, ошибок и сожалений. Разные установки в восприятии своего прошлого играют драматическую роль в принятии решений сегодня, потому как становятся ограничивающими точками зрения, преобладающими в уме тех, кто позитивно или негативно относится к своему прошлому.

ВАШЕ СЕГОДНЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ И ВАШЕ ПРОШЛОЕ, И ВАШЕ БУДУЩЕЕ

Тот, кто контролирует прошлое, — контролирует будущее.

Кто контролирует настоящее — контролирует прошлое.

Джордж Оруэлл

Приведенный выше партийный девиз Министерства правды из романа Джорджа Оруэлла «1984» обычно понимается в контексте социального и общественного контроля. Часть общества, контролирующего настоящее, может переписать прошлое и тем самым заполучить будущее. Главный персонаж, Уинстон, трудится в Министерстве правды, где он изо дня в день переписывает историю для учебников так, как потребует этого пропаганда.

Несмотря на негативный контекст этой цитаты, контролировать прошлое, настоящее и будущее одинаково важно для каждого, включая вас, а ваша способность осознанно видеть ваше время в позитивном свете — это хороший показатель психологического и эмоционального здоровья. Нет, мы вовсе не хотим, чтобы вы уподоблялись Полианне, пребывающей в безграничном оптимизме, но когда вы контролируете свое настоящее, вы владеете и прошлым и будущим. На самом деле, вы можете реинтерпретировать и переписать ваше личное прошлое, что даст вам чувство большего контроля над вашим будущим. В действительности, вся психотерапия может быть рассмотрена как попытка работы с настоящим, для того чтобы достигнуть контроля над прошлым, и как следствие — будущим. Разные психологические школы подчеркивают важность измерения различных временных периодов, несмотря

на то, что каждая из них работает с настоящим. Например, психоанализ акцентирует внимание на прошлом, экзистенциальная психотерапия — на настоящем, а гуманистическая подчеркивает важность будущего.

Однако настоящее — это не только способ переписать прошлое. Настоящее — это посредник, помогающий вам записать в прошлое те или иные мысли, чувства и действия. Каждое решение и действие в настоящем быстро становится частью вашего прошлого. Контроль настоящего, таким образом, позволяет вам определять то, что составит часть вашего прошлого, позволяя свести к минимуму необходимость переписывать что-то позже. В течение обычного дня вы принимаете сотни решений: что надеть, что съесть и что сделать с вашим свободным временем, с кем встретиться и кого, наоборот, постараться избежать. Для каждого простого дня эти решения кажутся обыкновенными, даже несущественными. Но если рассматривать в целом, именно они и определяют, кем вы были, кто вы есть и кем станете.

ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА СТОИТ ВАШЕГО ВРЕМЕНИ

Эта книга уважает ваше время. Эрнест Беккер (Ernest Becker) получил Пулитцеровскую премию за утверждение, что глубинный страх смерти является главным в существовании человека. С точки зрения Беккера, реальность смерти психологически непереносима, поэтому мы отказываемся принять ее. Мы постоянно отрицаем смерть. Самое важное для нас, разумеется, — закрыть глаза на нашу собственную смерть. Крипта капуцинов ошеломляет нас именно потому, что производит сбой в этой хорошо натренированной защите. Беккер написал: «Идея смерти, страх смерти преследует человека как мало что еще; это основной мотив человеческой деятельности — деятельности, производимой главным образом для того, чтобы избежать фатальности смерти, преодолеть ее, отрицая любым способом то, что является неизбежной участью человека»[7].

Смерть есть конец времени жизни. Отрицание смерти, таким образом, является отрицанием конечности времени. Если вы отказываетесь принять предельность времени, то вы относитесь к нему совсем иначе, чем в случае, если вы ощущаете время как ограниченное и исчислимое. Если вы представляете свою жизнь как бесконечную, вряд ли вы сможете ценить время выше золота; вы, скорее, отнесетесь к нему как к песку на пляже. Как это ни странно, отрицание смерти снижает беспокойство и психологический стресс, но оно же и приводит к обесцениванию жизни. В результате вы живете менее насыщенно.

Эта книга о том, как жить полной жизнью, о том как «выжать» жизнь из каждого года, месяца, часа, минуты и секунды, что вам дарованы судьбой. Мы, два соавтора, провели нашу жизнь в наблюдениях за тем, как люди проводят свое время, и мы хотим помочь вам извлечь максимум из вашего времени.

СВОЕВРЕМЕННЫЕ ЛИЧНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Итак, мы почти готовы отправиться в увлекательное путешествие по новым временным зонам. И ваши гиды Фил Зимбардо и Джон Бойд хотели бы рассказать вам некую предысторию того, как и почему они заинтересовались изучением времени и как их открытия повлияли на большую часть того, что есть в их жизни.

Для Фила глубокий интерес ко времени вообще сформировали пять событий: длительная болезнь в детстве; бедность; итальянское происхождение; благословление увлеченных своей деятельностью учителей начальной школы и проведение Стэнфордского эксперимента. Позже в этой книге он уделит внимание болезни, а здесь приведены другие воспоминания.

«Мы росли в южном Бронксе, в гетто Нью-Йорка в 1930-х годов. У нас, детей, не было вещей — кукол, игр или книг. Но у нас были люди, наши семьи, так же как и у других детей, с которыми мы играли на улице все свое свободное время, когда не были в школе или дома. Мы придумывали игры или изменяли их, чтобы они были интереснее. Мы могли играть в мяч до бесконечности и никогда не уставали. Я полностью понял, что такое жить настоящим моментом, однако постепенно осознал и опасность, заключающуюся в импульсивности и в поведении сорвиголовы. Некоторые из моих друзей серьезно пострадали, были и те, кто погиб.

Моя сицилийская семья привила мне уважение к нашим традициям и истории, а также любовь к хорошей еде, вину и музыке. Мне нравилось, когда взрослые позволяли не ложиться спать до самой ночи на семейных встречах и слушать, как мой отец играет на мандолине, дедушка — на гитаре, а дядя и кузина подыгрывают им на гитарах или других инструментах. Они могли исполнять любимые семейные песни до тех пор, пока их пальцы не немели или не начинали кровоточить от струн. Песни вызывали воспоминания о добрых старых временах и любимых членах семьи, теперь ушедших, но остающихся по-прежнему с нами в этих живых воспоминаниях.

Несмотря на душевную близость, моя семья была относительно необразованной, не ценила формальное образование, как и многие выходцы

из южной Италии в те дни. Они посещали школу только потому, что этого требовал закон, и приступали к работе, как только это становилось возможным. Но без навыков и квалификации, требующихся на рынке труда, они не могли найти себе достойную работу. Их уделом был низкооплачиваемый и не очень уважаемый в обществе труд, который не давал им шанса выбраться из бедности.

К счастью, преданные своему делу учителя в моей начальной школе научили меня смотреть на мир иначе, стремиться выйти за пределы той жизни ради сиюминутных удовольствий, которую вели мои родственники и соседи. Учителя подсказали мне очевидную мысль, что тяжелый труд сегодня — это единственный способ создать свое будущее, чтобы быть успешным в большом мире. Я действительно любил школу, потому что там все было чисто, упорядоченно и предсказуемо. Ты получал то, что вкладывал. Нужно было лишь делать то, чего ждут от тебя учителя, и ты получал золотые звезды, ручки и почетное место в первом ряду. Эти учителя помогли мне научиться отвергать немедленное удовольствие ради больших наград, которые приходят вместе с отложенными удовольствиями, заставляя меня выполнять школьные задания и домашнюю работу до того как пойти играть или болтаться без дела. В некотором смысле, эти учителя были больше миссионерами, чем просто учителями, ведь они они преподали нам уроки жизни и выживания.

И эти уроки я запомнил навсегда.

В 1971 году я провел теперь уже печально известный Стэнфордский тюремный эксперимент в кампусе университета, исследуя то, каким образом социальная ситуация влияет на поведение обычных людей, а точнее, как вдруг хорошие люди начинают плохо поступать по отношению к другим. Я разделил студентов на „заключенных“ и „надзирателей“ и превратил один из подвалов здания, в котором расположены аудитории, в „тюрьму“. В качестве „начальника“ этой Стэнфордской тюрьмы я получил еще один ценный урок о времени.

Даже несмотря на то что студенты-заключенные знали, что они участвуют в этом эксперименте временно, они вели себя так, будто бы их поймали. Хотя заключенные могли бы избавиться от гнетущей ежедневной рутины тюремного бытия, делясь друг с другом схожими воспоминаниями о прошлом или надеждами на будущее, которое их ждет после эксперимента, они редко делали это. Вместо этого записи разговоров, произведенные психологами с помощью скрытых микрофонов в их камерах, показали, что большинство бесед касалось временных негативных аспектов их актуального состояния: плохой пищи, плохих надзирателей, плохого разделения труда, одиночного заключения

так далее. Так как они не рассказывали друг другу, кем были до того, ак их случайно назначили на роль заключенных, или же о своих ожианиях от будущего, они почти ничего не знали друг о друге, кроме низительных и оскорбительных идентификационных номеров. Я был ораже тем, насколько их опыт отличался от опыта моего детства, огда я, будучи заложником обстоятельств и бедности, видел свое бущее гораздо более позитивным и извлекал из ситуации любое удоольствие, какое только мог, чтобы выжить. Эти псевдо-заключенные ыстро заточили себя в отчаяние, концентрируясь на преходящем неативном опыте нескольких дней в вымышленной тюрьме.

Каким образом наше самосознание, формировавшееся годами, ожет так быстро поменяться? Что заставляет разных людей поазному реагировать на ситуацию? В поисках ответов я начал свои исследования в области временной перспективы. Мои первые исследования получили огромную поддержку, когда Джон Бойд присоединился к команде исследователей в Стэнфордском университете в 1994 году. Вместе мы разработали надежную и валидную методику для измерения временной перспективы. После трех десятилетий исследований наши с Джоном идеи были восприняты учеными всего мира, и я более чем когда-либо убежден, что временная перспектива оказывает мощнейшее воздействие на мысли, чувства и действия человека — и при этом меньше всего осознается или понимается».

Послушаем рассказ Джона:

«Уникальная комбинация природы и воспитания привела меня к исследованию временной перспективы. Будучи стеснительным ребенком-интровертом, я провел мои ранние годы в лесах в Саус Лэйк Тахо (Калифорния), играя с вымышленными ковбоями и индейцами. Когда я начал ходить в детский сад, мой папа получил работу в начальной школе Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, и моя семья переехала в Лос-Анджелес. Городская среда чрезвычайно отличалась от удаленного и изолированного Тахо, и прошло некоторое время, прежде чем я приспособился к суматохе большого города и его жителям.

Однажды, когда моя мама приехала за мной в детский сад, наша группа была на большой перемене, но на игровой площадке мама меня не нашла. Обеспокоившись, она снова зашла в класс и спросила у учительницы, где я. „А вы проверили на высоком дереве в середине площадки? — ответила учительница. — Он проводит там все перемены, наблюдая, за играми других детей". И тогда мама нашла меня сидящим высоко на одиноком дереве посреди площадки. В конце того школьного года на свой день рождения я получил часы с Микки Маусом,

которые хранятся у меня до сих пор такими, как были в детстве. Время же никогда не бывает таким же. Сегодня я провожу меньше времени на деревьях, однако продолжаю завороженно наблюдать за поведением людей и задаваться вопросом, почему люди делают именно то, что они делают, и почему у них именно такие взгляды на жизнь.

Одна из целей общественной системы образования заключается в том, чтобы привить студентам сильную временную перспективу, ориентированную на будущее. Я вырос в образованной семье. У моей мамы докторская степень в области образования, у отца — степень магистра. Они начинали свои карьеры как учителя общественных школ, а закончат директорами и руководителями. В результате родительского влияния и моих собственных научных интересов я развил временную ориентацию на будущее, которая едва ли соответствует той, что сформировалась у Фила.

Потом мне исполнилось восемнадцать лет, и мои родители развелись, после почти двадцати лет брака. Я испытал шок и замешательство. Я понял, что мне предстоит провести двадцать следующих лет своей жизни так, как отец, для того чтобы затем отказаться от всего достигнутого. Факт, что ему внезапно захотелось чего-то другого, просто не имел смысла. Во время одного памятного разговора я спросил его, что изменилось в его жизни в период от возраста, когда ему было столько, сколько мне тогда, и до сорока лет. Он ответил настолько честно, насколько мог, но люди не всегда понимают, почему они меняются. Иногда они просто меняются. Лучший ответ, к которому мы оба пришли, — что он какое-то время противостоял этим изменениям, но просто уже не мог дольше делать это, оставаясь при этом честным с самим собой. Именно в тот день я принял решение не копить все свои изменения до сорока лет. Я решил испытывать то, что назвал „небольшим кризисом среднего возраста“, каждый день в надежде избежать огромного, когда мне исполнится сорок.

Недавно мне исполнилось сорок, и мне кажется, эта стратегия в известной степени сработала. Мне не удалось избежать тех изменений, которые естественным образом сопровождают взросление, но я смог лучше использовать изменения, случившиеся со мой в возрасте от восемнадати до сорока. Я поздно женился, и потратил некоторое время, чтобы привыкнуть к изменениям в своей жизни и своем браке. Мне никогда не хотелось резких драматичных перемен в жизни, и все же иногда это случалось. Хотя я люблю рыбалку, люблю что-нибудь делать из дерева, люблю путешествовать, проводить время с семьей, иногда моя ориентация на будущее давла о себе знать.

В профессии я сделал то, что меня интересовало, и почти все, что интересует меня вообще. Стеснительный мальчик с далеких калифорнийских гор превратился в выученного Стэнфордом социального психолога, увлеченного проблемами времени.

Мои начальные психологические исследования в Стэнфорде касались попытки объяснить, почему люди совершают поступки, которые зачастую считаются ненормальными; например, почему они испытывают гнев и прибегают к жестокости по отношению к другим. Я предположил, что здесь не может быть шаблонных ответов или решений по простой формуле „причина — следствие", — они должны раскрываться в соответствии с глубоко личным взглядом на время и на место человека в нем. Я обнаружил, что большая часть психологии намеренно ослепила себя эффектом веры в далекое будущее, потому как эта вера тесно связана с религиозностью. Религиозность и другие убеждения, основанные на вере, как известно, почти табу в академической психологии. Психологи, таким образом, выступали против изучения отдаленного будущего из страха, что их назовут „слабыми" учеными, в сравнении с „настоящими" учеными-физиками, которым они так завидовали. В конце концов, моя работа подтвердила ранние работы Фила и распространила их на будущее. Мы сотрудничаем уже четырнацать лет, и в общей сложности уже пятьдесят два года занимаемся этими серьезными исследованиями. За это время мы пообщались с десятками тысяч студентов и тысячами участников эксперимента, и благодаря этому пришли к открытиям, которыми поделимся с вами в этой книге».

Эта книга — консультант по инвестициям в ваше будущее. Время имеет значение независимо от того, кто вы, где вы живете, сколько вам лет и чем вы занимаетесь. Пьете ли вы в одиночестве или являетесь лидером нации, время имеет значение. Будь вы матерью-одиночкой, управленцем, учителем, студентом или заключенным, время имеет значение. Будь вы лежебокой-гедонистом или крайне честолюбивым трудоголиком, время имеет значение. Ваше время драгоценно. Вы проходите сквозь него единственный раз, поэтому жизненно необходимо извлечь максимум из этого путешествия.

В идеале, мы хотели бы научить вас разработать сбалансированную временную перспективу вместо узко сфокусированной единичной временной зоны. Сбалансированная временная перспектива позволит вам гибко переключаться между прошлым, настоящим и будущим в ответ на требования ситуации таким образом, что вы сможете принимать оптимальные решения. Однако вы должны согласиться с тем, что мы вам советуем. Вы должны дать себе обещание научиться и измениться

для того, чтобы извлечь максимальную выгоду из ваших вложений во время. Вы единственный, кто может заставить ваше время иметь значение. Если не ***вы,*** то кто? Если не ***сейчас,*** то когда?

Тайм-аут № 1. Определите автора цитат

Цитата	Ответ	Автор и годы его жизни
1. Вы любите жизнь? Тогда не тратьте время, потому что это материал, из которого она сделана.		A. Королева Елизавета I (1533–1603)
2. Все мое имущество отдам за момент времени.		B. Теофраст (371–287)
3. Время — самое ценное, что можно потратить.		C. Бенджамин Франклин (1706–1790)
4. Ваше время ограничено, не тратьте его на то, чтобы прожить чью-то чужую жизнь... Все остальное вторично.		D. Чарльз Дарвин (1809–1882)
5. Время — это монета вашей жизни. Это единственная монета, которая у вас есть, и только вы можете решить, как потратить ее. Будьте осторожны, чтобы другие люди не потратили ее за вас.		E. Франсуа Рабле (1494–1553)
6. Нет ничего дороже и ценнее времени.		F. Карл Сандберг (1878–1967)
7. Человек, посмевший растранжирить час времени, не знает цену жизни.		G. Плутарх (ок. 45 — ок. 120)
8. Время — мера ожиданий, созерцания и памяти в душе человека.		H. Святой Августин (354–430)
9. Когда Пифагора спросили, что такое время, он ответил, что время — душа этого мира.		I. Бальтазар Грациан (1601–1658)
10. Все, что нам на самом деле принадлежит, — это время; даже тот, у кого ничего нет, обладает им.		J. Джон Рэндольф (1773–1833)
11. Время одновременно и самое ценное и самое скоропортящееся из всего, чем мы владеем.		K. Стив Джобс (р. 1955)
12. Можете попросить меня о чем угодно, кроме времени.		L. Наполеон (1769–1821)

Ответы: 1) C; 2) A; 3) B; 4) K; 5) F; 6) E; 7) D; 8) H; 9) G; 10) I; 11) J; 12) L.

Глава 2
ВРЕМЯ. РЕТРОСПЕКТИВА ВРЕМЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ

Ничто не изменяется в одиночку
Гераклит

Согласно знаменитому Космическому календарю Карла Сагана (Carl Sagan), Земля сформировалась на первом году жизни космоса, в сентябре[8]. Динозавры появились в канун Рождества 30 декабря в 22:15. Человекообразные обезьяны проявили способность к прямохождению 31 декабря в 21:42, и первые люди, анатомически идентичные современным, появились в 22:30. Сегодня — первая секунда второго космического года. Все 364 дня, 10 часов и 30 минут прошлого космического года до появления людей были наполнены событиями. Формировались галактики, солнечные системы приводили в равновесие орбиты, которые наполнялись планетами. Согласно Сагану, отсчет времени необходимо производить именно на фоне этой огромной Вселенной: «Мир очень древен, а человеческие существа очень молоды. Значимые события нашей жизни измеряются менее чем в годах; сами наши жизни равны десятилетиям; наша семейная генеалогия измеряется веками; а вся записанная история — тысячелетиями. Нашему появлению предшествовал поразительно долгий период времени, уходящий далеко в прошлое, о котором мы знаем совсем немного, — как потому, что нет письменных записей об этом времени, так и потому, что нам действительно сложно постичь необъятность этого временного интервала» («Драконы Эдема»).

Саган измерял расстояние в световых годах, а время в тысячелетиях. Однако большинство из нас измеряет время в соответствии с линейным графиком нашей жизни. Эта жизнь может быть короткой вспышкой в безграничном просторе космоса, но это все, что есть у нас в распоряжении. Именно это время имеет для нас значение. С этой точки зрения, день рождения и день смерти отмечают начало, прохождение и конец нашей собственной жизни. Для нас сто лет — это долгая жизнь, а тысяча лет кажется вечностью. Мы рассматриваем каждое рождение как прибытие в жизнь и каждую смерть как уход из нее. При рождении каждый из нас являет собой полностью новый пример

жизни, но каждый из нас — слепок с шаблона, такого же древнего, как и космос. Эти первые 364 дня из календаря Сагана не были проведены праздно. В это время создавались мы.

ВЫ — ЖИВОЙ АНАХРОНИЗМ

Поскольку мир вокруг нас стремительно меняется с самого момента нашего рождения, мы, люди, являемся анахронизмами. Наш мир поразительно изменился за последние 150 лет. Давайте сравним: физиология человека формировалась в течение миллионов лет и практически не изменялась на протяжении 150 000 лет. Ваше тело — даже если оно находится в прекрасном состоянии — предназначено для того, чтобы добиваться успеха в *прошлом*. Оно — древняя биологическая машина, когда-то созданная для взаимодействия с миром, которого больше не существует. Несмотря на то что мы живем в мире, где скорость обработки информации компьютером удваивается приблизительно каждые восемнадцать месяцев[9], скорость обработки информации человеком существенно не увеличилась за последние 150 000 лет. Очевидно, что наша физиология не поспевает за этими изменениями.

Мы — герц-машины в мире мегагерцевых скоростей. В среднем, время простой реакции человека составляет около 250 миллисекунд. Время простой реакции — это время, необходимое для того, чтобы среагировать на стимул, например, вспышку света, и нажать на кнопку. Следовательно, каждый «цикл», состоящий из входного сигнала (вспышка света) и ответа (нажатие на кнопку), занимает четверть секунды. За одну секунду может пройти четыре полных цикла. Таким образом, скорость обработки информации у обычного человека составляет около 4 герц. Для сравнения, тактовая частота процессора современного компьютера — более трех гигагерц; компьютеры «думают» примерно в 750 000 000 раз быстрее, чем мы[10].

Эта относительно медленная скорость обработки информации приводит к двум важным последствиям. Во-первых, это означает, что все мы отстаем от жизни как минимум на 250 миллисекунд[11]. Приблизительно столько времени требуется для того, чтобы наш организм заметил изменения вокруг нас, такие как, например, включение света. Нам необходимо еще больше времени для восприятия звука, поскольку скорость звука гораздо ниже скорости света.

Во-вторых, в связи с тем, что наш органический компьютер медленно обрабатывает информацию, мы, люди, должны экономно

расходовать время, думая о чем-либо. Мы бережем наши мыслительные действия, как скупой охраняет свой сундук с деньгами. Психологи даже придумали термин для обозначения этой тенденции, называя людей «когнитивными скрягами»[12]. В повседневной жизни, при возникновении обычных рутинных ситуаций, люди экономят свои мыслительные усилия, полагаясь на ментальные эвристики[13] — простые, практичные повседневные правила, которым мы научаемся методом проб и ошибок. Мы приберегаем наше умение рассуждать и принимать решения для новых, непредсказуемых и опасных ситуаций: в действительности, для того, чтобы предсказывать будущее. К сожалению, то, что работало в прошлом, не всегда хорошо срабатывает в настоящем, особенно, если настоящее отличается от прошлого. Более того, наши прошлые успехи не воспроизводятся в будущем автоматически в той степени, в которой мы бы этого хотели.

ПЕРВОБЫТНЫЙ ПРИРОДНЫЙ ЧЕЛОВЕК И СОБЫТИЙНОЕ ВРЕМЯ

С древних пор человеческий род подвержен процессу культурного развития... Этому процессу мы обязаны лучшим из того, чем мы становимся, и значительной частью того, от чего мы страдаем.

Зигмунд Фрейд. Из открытого письма
Альберту Эйнштейну «Почему война?»[14]

Если физиология человека не изменилась за последние 150 000 лет, то что же изменилось? Давайте вернемся назад в 31 декабря ко времени 22:30 по космическому календарю Сагана и познакомимся с нашим общим далеким предком — Тегом. Ему 21 год и он старейший член своего племени. Тег живет со своей спутницей Ив и двумя детьми в племени, состоящем приблизительно из 40 человек. Территория их проживания, расположенная в Восточной Африке, занимает около 100 квадратных миль холмистых лугов и густого тропического леса. Растения являются почти постоянным источником питания, который Тег дополняет мясом обезьян и грызунов.

Во многих отношениях Тегу живется хорошо. Ему не приходится бороться с жестокими зимами — какие бывают в более северных и южных широтах — и земля предоставляет ему все необходимое. Соплеменники Тега живут, любят и работают сообща, не ведая о таких бедствиях современности, как наркотики, засилье бандитизма,

надвигающийся кризис, и не страдают от того, что их детей не берут в самый престижный детский сад в городе. Но у Тега тоже есть насущные проблемы. Основная из них — страх, что его и его семью убьют и съедят дикие звери. Это реальная опасность. Тег также беспокоится о чуть менее диких зверях — а именно, о мужчинах из соседнего племени. Когда два племени встретились на противоположных берегах реки, Тег видел, как мужчины смотрят на его очаровательную Ив. Теперь он боится, что один из этих мужчин пробьет ему камнем голову, пока он будет спать. Когда Тега отпускают страхи возможной скорой смерти, он обращает свои мысли к одной из пресловутых «F's» (Fighting — борьба, Fleeing — бегство, Feeding — питание, Sex — секс), поиск и удовлетворение которой занимает большую часть его времени: питание. Для Тега питание означает поиск еды в том месте, где вероятность того, что он и его племя поедят, больше вероятности того, что они будут съедены. После еды, если у Тега еще остается время, он обращает свое внимание на другие F's.

Томас Гоббс (Thomas Hobbes) охарактеризовал жизнь Тега и его первобытных современников как «одинокую, бедную, грязную, животную и короткую»[15]. Хотя Тег и не одинок, его жизнь, без сомнения, бедная, грязная и животная. Тем не менее тот факт, что его жизнь потенциально коротка, заставляет Тега быть начеку и по ночам. В действительности, Тег тратит много времени на проигрывание в мыслях того, как он встретит свой конец и как можно этого избежать.

Принимая во внимание здоровое стремление к избеганию смерти, представление Тега о времени почти полностью ориентировано на настоящее. Он сосредоточен на том, как избежать того, что может убить его сегодня, и игнорирует то, что могло бы убить его завтра. У Тега нет необходимости в календаре, отмечающем течение дней, недель, месяцев и лет. Если бы Тег жил достаточно долго, то, возможно, его настигли бы те же болезни пожилых людей, от которых сегодня страдаем мы, — рак и заболевания сердца. Но Тега волнуют более неотложные проблемы, он живет в соответствии с мантрой: «Направь все свое внимание на настоящее, или оно убьет тебя». Тег мало беспокоится о том, чтобы откладывать на черный день, пытаясь спасти себя. Если бы кто-нибудь дал Тегу семечко подсолнуха, он бы не посадил его, а съел.

Если бы мы могли спросить Тега о том, что он думает о времени, он бы не понял вопроса. Его ориентированная на настоящее жизнь не требует понятий прошлого или будущего, аналогичен и его запас слов для описания времени. Как и у счастливого мирного племени пираха численностью в 350 человек, живущего вдоль реки Мэйки в юго-западной

части Бразилии, у Тега ориентация на настоящее настолько полна, что он и его соплеменники не имеют слов для описания времени за пределами одного дня[16]. Пираха живут сегодня в расширенном настоящем, так же, как жил Тег в 22:30 31 декабря по космическому календарю. Они наслаждаются сегодняшним днем и не беспокоятся о завтрашнем.

Тайм-аут № 1. Словарь расширенного настоящего

Слово на языке Пираха	Значение	Дословный перевод
ˊahoapió	Другой день	Другой у огня
soˊóá	Уже	Изношенное время
ahoái	Ночь	Быть у огня
ˊahoakohoaihio	Раннее утро, перед восходом	У огня внутри есть идти
piˊi	Сейчас	Сейчас
kahaiˊ aiiˊogiiso	Полная луна	Большая временная Луна
piiáiso	Отлив	Худая временная вода
hibigibagáˊáiso	Закат/восход	Он трогать приходить быть временный
Hisó	В течение дня	На солнце
hisóogiai	Луна	В солнце большой быть
Hoa	День	Огонь
piibigaiso	Прилив	Толстая временная вода

Руководит жизнью пираха и Тега и организует ее «событийное» время, то есть, наступление событий, происходящих в окружающем мире, например, когда солнце находится высоко в небе, когда определенные виды птиц поют и когда происходит прилив. Начало и течение событий придают порядок и структурируют их жизнь. Пиршества, танцы и музыкальные представления начинаются тогда, когда по ощущениям приходит нужное время, а не когда сообщают наручные часы[17]. Эта независимость событийного времени от часов может в значительной степени выбить из колеи тех, кто привык организовывать свою жизнь в соответствии со стрелками циферблата.

Несколько лет назад, отдыхая на Бали, наша коллега Патриция захотела посетить танцевальное представление местной группы. Люди, которые уже посмотрели шоу, с восторгом отзывались о нем. Патриция, преподаватель драмы в Стэнфордском университете с нетерпением

ожидала представления[18]. Однако, заглянув во все возможные источники информации — газеты, доски объявлений, и брошюры, она так и не смогла выяснить, когда оно начнется. Тогда Патриция обратилась к местному жителю, чтобы узнать нужное время.

Пэт: Извините, пожалуйста. В какое время сегодня вечером начинается танцевальное представление?

Местный житель: После ужина, когда стемнеет.

Пэт: Ага, сразу после ужина?

Местный житель: Иногда так, но обычно нет.

Пэт [слегка разочарованно]: Итак, позже. Где-то в 9 вечера?

Местный [неумышленно]: Иногда, но обычно раньше.

Пэт [сердито]: Итак, где-то в 7 вечера?

Местный: Иногда, но порой в это время шоу нет.

Пэт [в гневе]: Что вы имеете в виду под «порой в это время шоу нет»?

Местный: Если время не подходящее или танцоры не в настроении танцевать, тогда они не танцуют.

Пэт [успокаивая себя и пытаясь применить новую тактику]: Так, когда люди начинают собираться, чтобы посмотреть шоу?

Местный: Они начинают приходить перед ужином, но некоторые приходят уже после того, как шоу начинается.

Ради краткости мы остановим диалог на этом месте, но было задано еще немало вопросов прежде, чем наша взволнованная приятельница поняла, что она и местный житель, выражаясь образно, говорят на разных языках, хотя они оба говорили на английском. Пэт говорила на языке «часового времени», а местный житель говорил на языке «событийного времени». Последний понимал, что танцоры и зрители бессознательно договариваются о времени начала представления. Наступление «подходящего времени» определяется общественным согласием. Для Пэт, как, вероятно, и для большинства из вас, часы определяют, когда должны начаться назначенные события и когда они начнутся. В конце концов, Пэт и ее друзья научились понимать язык событийного времени и на себе ощутили, как эта культура оказывает влияние на время.

Время, оставленное в наследство Тегом

Увы, жизнь Тега закончилась к двадцати пяти годам, в глубокой старости. Но прежде он успел вырастить восьмерых детей, двое из которых пережили свой десятый день рождения, и один из них стал

нашим прямым предком. Между Тегом, Ив и нами — череда отважных людей, которые постепенно отошли в своей жизни от ориентации на настоящее к новой перспективе, охватывающей будущее. Наши предки научились заглядывать за пределы текущих суток и открыли лунный цикл, а затем и смену времен года. Они заметили, что в природе после холодной зимы обычно приходит щедрая весна, что жаркое лето длится предсказуемое число дней, что холодное осеннее утро предзнаменует возвращение зимы, и что этот цикл повторяется из года в год. Люди с пользой для себя применили это открытие: они начали сеять семена весной и собирать урожай в конце лета и осенью. Они также заметили, что животные обзаводятся потомством, когда погода хорошая, а еда в изобилии. Сначала их наблюдения просто дали им возможность существовать. Позже их сельскохозяйственные достижения позволили обществу осваивать другие сферы деятельности и профессии. У наиболее удачливых появилось время для новых занятий и даже для удовольствий.

Почти вся эта новая деятельность была направлена на преодоление краткости жизни, одного из основных ужасающих аспектов, отмеченных Гоббсом. Люди работали для того, чтобы устранить то, что в большей степени угрожало им смертью, устранить самые прямые угрозы выживанию. Люди убивали диких зверей и изолировались от них. Сооружали кров для того, чтобы защитить семью от стихии. Они начали запасать продукты, чтобы подготовиться к голодным временам. Успешно устранив прямую угрозу жизни, наши предки смогли обратить свои взоры дальше в будущее. И они уже не боялись быть убитыми в том случае, если перестанут следить за событиями настоящего момента. Так начался наш беспрестанный марш в будущее.

Время Абдуллы

Абдулла, потомок Тега и наш предок, жил примерно в 23:59:52 31 декабря по космическому календарю — или около 2 500 лет назад. Сапожник Абдулла продавал обувь в своей маленькой лавке рядом с центром городка, расположенного на территории теперешнего Египта. Большинство его покупателей были местными жителями, но он также вел оживленную торговлю с путешественниками и торговцами, проезжающими мимо. В молодости Абдулла мечтал о том, что он присоединится к проходящему каравану и отправится на Восток в поисках приключений, но теперь его место было рядом с семьей, женой, четырьмя

детьми и шестью внуками. Недавний разговор о войне беспокоил его: сына недавно призвали в армию, а его младшая дочь скоро достигнет возраста, в котором можно выходить замуж, и ей необходимо приданое. Дочка с самого детства мечтала о большой традиционной свадьбе, и он не хотел ее разочаровать, даже если бы это означало появление новых мозолей на его старых руках, поскольку ему пришлось бы делать больше обуви.

В отличие от Тега, Абдулла редко беспокоился о настоящем, хотя его покупатели часто потчевали его историями о своих встречах с экзотическими животными на Востоке. Он говорил о времени и о том, что произойдет в будущем и как он организует свой день, сверяясь с тенью, которую солнце бросает на обелиск на городской площади. Новый в ту пору египетский календарь, как и наш современный календарь, состоял из 12 месяцев и 365 дней. Однако в месяце было только три недели, каждая из которых состояла из десяти дней. Двенадцать месяцев по 30 дней в каждом составляют 360 дней, но практичные египтяне добавили 5 дополнительных дней в конце года для полного соответствия календаря 365-дневному солнечному циклу. Несмотря на свои недостатки, этот календарь был гораздо лучше своего предшественника, который основывался на сезонных разливах Нила.

Абдулла обычно открывал свою лавку с первыми лучами солнца, касавшимися верхушки обелиска, поскольку его первые покупатели — путешественники, выходили из города ранним утром, пока прохладно. Он закрывал свою лавку, когда последняя полоска солнечного света исчезала с обелиска в конце дня. Покупателям часто приходилось ждать, пока он откроется утром, но лавка открывалась тогда, когда должна была открыться, и, если им была нужна обувь, им приходилось сидеть под дверью, проводя время в беседах друг с другом. Абдулла жил между событийным временем и временем, которое только начинало приходить ему на смену, — часовым временем. Если бы кто-то дал семечко подсолнуха Абдулле или его современнику, он мог съесть его или посадить, в зависимости от того, насколько он голоден.

ПЕРЕХОД К ЧАСОВОМУ ВРЕМЕНИ

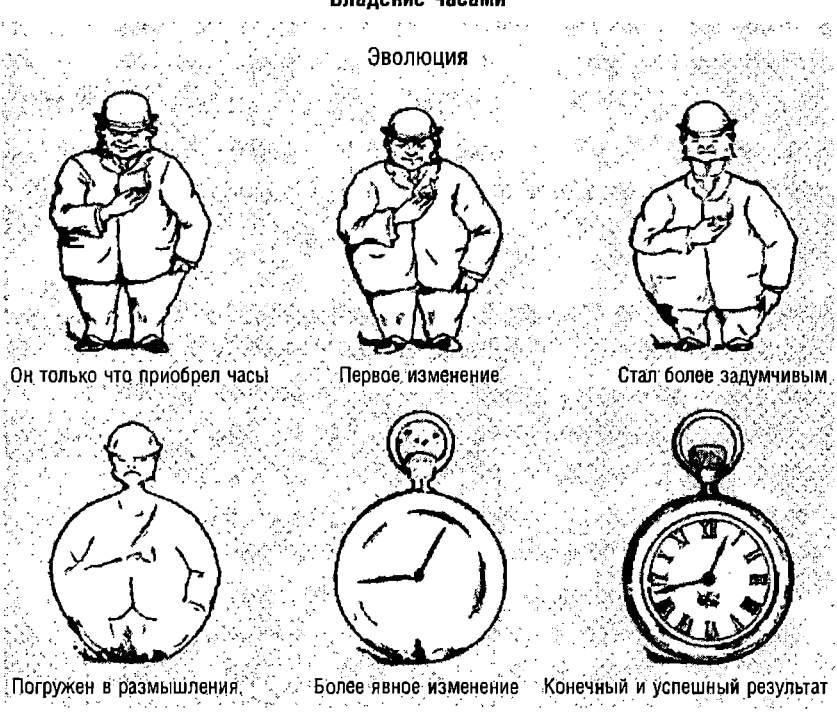
После того как закончилась жизнь Абдуллы, исчисление времени продолжало изменяться. Юлианский календарь Юлия Цезаря, пришедший на смену римскому календарю в 45 году до нашей эры, устранил необходимость в дополнительных днях — и порой, в дополнительных

месяцах. Григорианский календарь заменил юлианский календарь в 1582 году. В 1884 году в Британии приняли стандартное время по Гринвичу, что устранило путаницу, возникающую из-за того, что в разных городах время измерялось по-разному. Универсальное «стандартное» время позволило составлять расписание поездов с гораздо большей точностью. До этого поезда отправлялись в соответствии с часами того города, в котором располагалось главное управление поездами[19]. После 1854 года исчисление времени становилось все более точным, а деления часов — все более дробными[20]. Кондукторы поездов и состоятельные люди начали носить карманные часы, продукт промышленной революции, которые быстро стали символом статуса.

Эдвард, потомок Абдуллы жил в Англии в 23:59:59 31 декабря по календарю Сагана, или примерно 150 лет назад, Как и Абдулла, Эдвард был сапожником, но он закрыл свою обувную лавку в маленькой английской деревеньке. Он просто-напросто не смог конкурировать с новой фабрикой, которая производила обувь по более низким ценам. В хороший день, работая на самого себя, Эдвард мог вручную сделать пять пар обуви. Относительно неумелые работники фабрики могли сделать пять пар обуви за час в любой день. Он не мог соперничать с ними, так что он присоединился к ним и переехал в Бирмингем работать на фабрике.

Перемена места работы потребовала от Эдварда и перемены его восприятия времени, которое, по большому счету, больше не принадлежало ему. Звук заводского гудка и ритм станков — вот что теперь управляло жизнью Эдварда. Гудок диктовал ему, когда вставать, когда отправляться на работу, когда идти домой. Если Эдвард находился за пределами слышимости заводского гудка, церковные колокола и его новые карманные часы жестко привязывали его к ритму индустриального города. К XIX веку простой страх быстротечности жизни изменил мир настолько сильно, что время больше не измерялось исключительно ритмами природного мира. Время стало самой основной валютой общественной жизни. Люди вставали на молитву в соответствии со временем, магазины открывались по часам, расписание движения поездов составлялось с помощью часов, театральные представления начинались в указанное время. Даже такие обычные события, как послеполуденный чай, имели установленное время. Если бы кто-то дал Эдварду или его современнику семечко подсолнуха, один бы посадил его, другой бы вырастил его и любовался им, а третий бы продал цветок.

Тайм-аут № 2. Словарь Расширенного Настоящего



У этого человечка были проблемы со всеми часами, которые он покупал, до тех пор, пока он не нашел часы, которые настолько ему понравились, что он не мог перестать смотреть на них, и из-за этого постоянного внимания с ним произошли следующие перемены.
Иллюстрация взята из Waterbury 1888 года, рекламного сборника, выходившего с 1887 по 1895 год.

Переход от событийного времени к часовому внес глубокие изменения в общество, особенно в экономические отношения. Например, когда Абдулле требовались деньги на приданое дочери, он просто делал больше обуви и, соответственно, больше продавал. У Эдварда тоже была дочь, но если бы он стал делать и продавать больше обуви, это не принесло бы ему больше денег. Для того чтобы зарабатывать больше, Эдвард должен был посвятить больше времени производству обуви, что означало, что ему необходимо было бы работать сверхурочно. Абдулла продавал сделанную

им обувь, но Эдвард — как и большинство из нас сегодня — продавал свое время. Если бы Эдвард сделал пятьдесят или сотню пар обуви в течение дня, его заработная плата осталась бы прежней. Обычно Эдвард продавал фиксированную величину времени, вне зависимости от того, использовал ли он это время эффективно. Иногда, в дни, когда количество заказов завода снижалось, Эдварду поручали сделать определенное фиксированное количество пар обуви. В таких случаях в обмен за то, что Эдвард работал лишь половину дня, он получал лишь половину заработной платы. Именно поэтому в финансовых интересах Эдварда было обеспечить, чтобы выполнение порученного задания занимало ровно столько времени, сколько он хотел продать заводу. Эффективность не была приоритетом для Эдварда. Заполнить время, которое он должен продать, — вот что было его приоритетом. Для Эдварда время означало деньги.

Тайм-аут № 3. Карл Маркс, мощность, труд и время

Карл Маркс полагал, что эксплуатация рабочих в индустриальном мире происходила из-за того, что они не получали зарплату в соответствии с полной стоимостью товара, который они производили. К примеру, Абдулла получал всю прибыль за каждую пару обуви, которую он делал, а Эдвард получал только почасовую оплату. С точки зрения Маркса, и Абдулла, и Эдвард продавали свой труд. Отсюда следует, что если бы Эдвард работал с такими же усилиями, как Абдулла, но ему платили бы меньше, то имела бы место эксплуатация Эдварда. Однако Маркс не увидел, что переход от событийного времени к часовому времени в корне изменил природу экономических отношений и привел к тому, что Абдулла и Эдвард продавали совершенно разные вещи. Абдулла продавал обувь; Эдвард продавал свое время. С этой точки зрения эксплуатировать Абдуллу означало бы платить ему меньше полной стоимости пары обуви. Эксплуатация Эдварда означала бы оплату меньшего количества времени, чем он в действительности работал. Схожим образом, если бы Абдулле потребовалось больше времени на производство обуви, то он бы не заработал больше, и, по логике Маркса, это означало бы, что Абдуллу эксплуатируют. Хотя продавать свое время, возможно, и не было так выгодно для Эдварда, как продавать обувь, но тем не менее он полностью осознавал, чем он торгует.

Физики долгое время изучают взаимоотношения между работой и временем и фактически определили Работу как произведение Мощности и Расстояния. Как и Маркса, физиков интересовала Мощность, и они определили ее как произведение Силы и Времени. Тогда как законы физики в ходе промышленной революции остались прежними, отношение человека ко времени изменилось. Мы совершили переход от экономики, базирующейся на производстве продукта, к экономике, базирующейся на времени, когда нам платят

за проданную единицу времени, если работа почасовая, или выплачивают общую сумму единовременно, если мы работаем за оклад.

Однако владельцы заводов были весьма заинтересованы в извлечении как можно большей выгоды из того времени, за которое они платили своим работникам. Человек по имени Фредерик Уинслоу Тейлор (Frederick Winslow Taylor), отец научной организации труда[21], полагал, что все на свете можно делать правильным или неправильным способом, включая такие простые задания, как копание угля, наклеивание марок и изготовление обуви. «Правильный» способ предполагает выполнение требуемого задания за как можно меньший промежуток времени. «Неправильным» считается любой способ, при котором мы теряем время или деньги. Тейлор провел исследования «времени и усилий рабочих». Он отмечал, за какой промежуток времени рабочие выполняют свою работу, а затем определял операции, позволяющие рабочим выполнить свою работу за минимальное количество времени. Впоследствии наиболее эффективные техники можно было внедрять по всему заводу. Для Тейлора время действительно являлось деньгами, и он работал, чтобы обеспечить предприятиям максимальную выгоду из того времени, за которое они платили своим работникам. Время стало товаром, который можно было беречь, обменивать, растрачивать впустую, приобретать и даже терять. К чести Тейлора, он полагал, что служащие должны получать компенсацию за освоение сберегающих время операций. Неудивительно, что многие служащие рассматривали его усилия как уловку, чтобы заставить их работать с большим усердием за ту же самую оплату. Как мы увидим в главе 10, этот спорный вопрос продолжает обсуждаться рабочими и менеджерами и сегодня.

ВРЕМЯ СЕГОДНЯ

Непреклонное стремление продлить наше личное и коллективное будущее направляло течение истории человечества, и сегодня мы продолжаем отодвигать большинство угроз нашему существованию в будущее. Ожидаемая продолжительность жизни за несколько последних тысячелетий увеличилась на 300 процентов — с 25 до 75 лет. Общее качество нашей жизни также улучшилось. Двести лет тому назад 90 процентов населения были крестьянами. Сегодня эта цифра составляет менее 4 процентов[22]. Сто лет тому назад в Соединенных Штатах 80% дохода средней семьи из пяти человек тратилось на жилье, еду и одежду. Десять процентов этого дохода уходило на детей[23]. К 2002 году менее одного процента дохода средней

семьи из 2,5 человек отнимали дети, и только 50 процентов общего дохода семьи уходило на жилье, еду и одежду. Сегодня гораздо больше времени тратится на концерты, путешествия, хобби и развлечения. Похоже, высказывание «старые добрые деньки» не так уж справедливо для многих.

Тайм-аут № 4. Среднее количество минут, потраченных на различные виды деятельности при бодрствовании[24]

Деятельность*	Тип медиа	Среднее количество минут на человека
Использование медиа (отдельно от других видов деятельности)		226
Использование медиа (совместно с другими видами деятельности)		296
	Телевидение	266
	Радио	109
	Интернет	137
	Компьютер (не Интернет)	143
	Телефон	45
	Музыка	109
	Книги, газеты и журналы	52
	Видео	101
	Игровая приставка	75
	Другое	52
Работа+		157
Социальная активность		62
Прием пищи		49
Работа по дому		41
Личные нужды (уход за собой)		28
Приготовление еды		24
Уход за детьми		22
Шоппинг/ремонт		17
Образование		12
Спорт/хобби		8
Физические упражнения		6
Религия		5
Встречи/мероприятия		3
Общественные организации		2
Другое или неизвестное		95

* Основано на длительности дня в 757 минут, полученной путем наблюдения.

\+ Не все участники исследования работали, наблюдения проводились семь дней в неделю.

Сегодня мы живем во власти времени Интернета, ежедневных новостей, ежемесячных отчетов, финансовых кварталов и учебного года. Мы создали почасовое время и настолько приспособились к нему, что многие из нас без наручных часов чувствуют себя раздетыми. Любопытно, что время проникло в нашу жизнь настолько глубоко, что продажи наручных часов в 2007 году пошли на спад. Учет текущего времени не стал менее важным, но из-за того, что мобильные телефоны, карманные компьютеры, ноутбуки и айподы показывают время, необходимость в часах уменьшилась[25]. Наша жизнь, годы, месяцы, недели, дни, часы, минуты и даже секунды расписаны. К примеру, использование электронных средств (телевизора, радио, компьютера, телефона, айподов и плееров, видео и игр) теперь занимает в среднем чуть менее 8 часов (470 минут), тогда как день американца в среднем равен 12,5 часа. Более трех часов из этого времени (202 минуты) полностью тратится исключительно на электронные средства. Только 52 минуты — или 7% дня — тратится на чтение книг и других печатных изданий. Оставшиеся четыре часа тратятся на использование средств аудиовизуальной информации при параллельном выполнении других видов деятельности. Ни одной из этих медиа-инноваций, за исключением печатных изданий, не существовало 150 лет назад. Становится понятным, почему у нас больше нет времени на то, чтобы стать добычей львов.

Тайм-аут № 5. Наиболее распространенные существительные английского языка[26]

Время (Time)
Личность (Person)
Год (Year)
Путь (Way)
День (Day)
Вещь (Thing)
Человек, мужчина (Man)
Мир (World)
Жизнь (Life)
Рука (Hand)

ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ПОБЕДИЛО СЕКС

Наша озабоченность временем настолько всеобъемлюща, что слово «время» стало самым распространенным существительным в английском языке[27]. На самом деле, слова, связанные со временем, занимают

три первые позиции среди десяти наиболее часто встречающихся слов. Поиск в Yahoo для слова «время» дает более 7 миллиардов ссылок. Для сравнения, для слова «деньги» выдается менее 3 миллиардов ссылок, для слова «секс» менее миллиарда. Слова, обозначающие время, фигурируют и в произведениях искусства, которые выражают наши сложные взаимоотношения со временем или пытаются внушить публике социально санкционированное отношение ко времени. К примеру, сказка «Три поросенка» учит детей готовиться к будущему и защищать себя. Идея о том, что дикий зверь, например волк, может убить, не нова. Это мог бы сказать нам и умудренный опытом Тег. Относительно ново в представлениях человека о времени осознание того, что угроза существует в будущем и что мы можем избежать ее, если как следует подготовимся. Кроме того, тема времени упорно фигурирует в текстах песен и книг. Некоторые музыканты и писатели сокрушаются о том, что время проходит, другие о том, что оно тянется слишком долго. Время оказало влияние и на таких художников-постмодернистов, как Пикассо, Брак и Дали. К примеру, Пикассо и Брак в кубическом стиле изображают людей и предметы так, как если бы они существовали во всех перспективах одновременно, а в картине Сальвадора Дали «Постоянство памяти: мягкие часы» отображены тягучесть и относительность времени.

Тайм-аут № 6. Сказки про время

Три поросенка (1843)

Три поросенка — это история о необходимости готовиться к тому, что может случиться в будущем. Один поросенок строит домик из соломы. Злой Большой Волк дует и сносит дом. Затем он съедает маленького поросенка. Второй поросенок строит дом из веток. Строительство этого дома требует больше усилий и работы, чем строительство дома из соломы, но у волка все же получается снести и этот дом. Волк съедает второго поросенка. Однако третий поросенок оказывается более предусмотрительным и более трудолюбивым, чем его братья. Он строит кирпичный домик. Волк не может снести этот дом. В самых последних версиях сказки первых двух поросят не съедают, они успевают убежать в дом к третьему поросенку. В коммерческой версии сказки поросята убивают волка и продают его шкуру.

Гадкий утенок (1843)

Гадкий утенок — это история о терпении и о силе времени. Гадкий утенок вылупляется вместе с утятами на скотном дворе и считает, что он тоже утка. Он не вписывается в свое окружение и, в конце концов, покидает скотный двор, чувствуя себя жалким и никчемным. Чуть не погибнув от суровой зимы, гадкий утенок встречает стаю лебедей, которых находит изумительно

красивыми. Несмотря на то что утки на скотном дворе вели себя по отношению к гадкому утенку жестоко, лебеди обращаются с ним с теплотой, любовью и уважением. Гадкий утенок не понимает, почему лебеди так хорошо его приняли. Но однажды он видит в воде свое отражение. Он взволнован и поражен, увидев, что время превратило его в прекрасного лебедя.

Питер Пэн (1902)

Питер Пэн — это история о магии настоящего и о мальчике, который не хотел вырастать. Оставаясь маленьким, Питер избегал ориентации на будущее, которая бы привела к тому, что ему пришлось бы справляться с требованиями и ответственностью взрослой жизни. В сказке любовь всей жизни Питера, Венди, возвращается в реальный мир из Неверляндии[28]. Проходит двадцать лет, и Питер — все еще мальчишка — возвращается в реальный мир и обнаруживает, что Венди выросла, а он — нет. Питер плачет, когда понимает, что пока он отказывался вырастать, Венди вышла замуж и у нее родились дети. В конце концов отказ Питера становиться взрослым не дает вести ему нормальную жизнь. Однако в более театральной версии сказки делается акцент на магии настоящего, которая продолжает очаровывать как детей, так и взрослых.

Золушка (860 н. э. — в Китае, 1697 — во Франции, 1950 — в США)

Сказку про Золушку уже несколько веков рассказывают по всему миру. Версия Уолта Диснея 1950 года делает акцент на важности пунктуальности. Золушка не возвращается к полуночи, как было условлено, и в результате ее прекрасное платье превращается в тряпки, ее кучер — в мышь, а ее карета — в тыкву. Мораль сказки про Золушку состоит в том, что пунктуальность может превратить простых людей в королей. Другая мораль сказки гласит, что вы всегда должны действовать, помня о времени, поскольку вы можете потерять все, если слишком сильно погрузитесь в мимолетные, преходящие удовольствия.

Рип ван Винкль (1819)

Рип ван Винкль — это сказка о том, что необходимо использовать время с умом, иначе оно будет потеряно навсегда. Однажды, сбежав от своей ворчливой жены, Рип решает поспать под деревом. Он спит двадцать лет и, проснувшись, обнаруживает, что его жена умерла, и всех его друзей давно нет. Смысл ясен. Не проспите свою жизнь, иначе вы будет горько сожалеть. Используйте свое время с умом и решайте проблемы по мере их поступления, не откладывая их и не погружаясь вместо этого в мечты.

Сегодня мы смотрим так далеко в будущее, как никогда прежде. Это необходимо, поскольку наши действия сегодня влияют на то, в каком мире будут жить наши потомки спустя тысячелетия. Ядерные отходы, ядерная зима и ядерная война — все это угрожает лишить нас

всякого будущего. Глобальное потепление — это доказанная наукой реальность. Если все страны немедленно не начнут уменьшать выброс углерода и проводить фундаментальные изменения для экономии энергии и снижения уровня отходов, в ближайшем будущем нас ожидает глобальная катастрофа.

Сегодня, когда мы заглядываем еще дальше в будущее, нам приходится делать еще больше в настоящем. Непрерывно звонят мобильные телефоны, в нашей электронной почте накапливается груда писем, телевизионные шоу, фильмы и книги требуют нашего внимания. В современном обществе многие люди жалуются на «нехватку времени», на то, что время постоянно подгоняет их и давит на них. Сегодня все больше и больше людей пытаются найти равновесие между всеми делами, которые они хотят успеть сделать за ограниченный промежуток времени. Если каждый из нас найдет это равновесие, то мы сможем увеличить наше существование в эволюции до чего-то подобного периодам, о которых размышлял Карл Саган[29]. Тем не менее люди больше не живут в замкнутых, изолированных деревеньках. Теперь, к лучшему это или к худшему, мы все — часть общей глобальной деревни, и результат будет зависеть и от наших собственных действий, и действий многих других народов, и от того, как мы все воспринимаем угрозу времени пребывания человечества на Земле.

Тайм-аут № 7. Песни о времени

Название	Исполнитель
100 Years	Five for Fighting
3am	Matchbox 20
A Little Night Music	W. A. Mozart
All This Time	Sting
Always on My Mind	Willie Nelson
A Memory of a Happy Moment	Aspects of Love
April in Paris	Louis Armstrong
As Time Goes By	Jimmy Durante
At the End of the Day	Les Misérables
Don't Stop (Thinking about Tomorrow)	Fleetwood Mac
Glory Days	Bruce Springsteen
Good Riddance (Time of Your Life)	Green Day
Haven't Got Time for the Pain	Carly Simon

Окончание таблицы

Название	Исполнитель
I Am Sixteen	The Sound of Music
It's Now or Never	Elvis Presley
It's Too Late	Carole King
Let the Good Times Roll	B. B. King and the Cars
Let's Live for Today	The Grass Roots
Manic Monday	The Bangles
Maybe I'm Amazed (At the Way You Pull Me Out of Time)	Paul McCartney
Memory	Cats
Oh, What a Night	The Four Seasons
Con Te Partiro (Time to Say Goodbye)	Andrea Bocelli
Rainy Days and Mondays	The Carpenters
Ruby Tuesday	The Rolling Stones
Saturday Night	Bay City Rollers
Sign o' the Times	Prince
Summer of '69	Brian Adams
Summertime	Louis Armstrong
Sunrise, Sunset	Fiddler on the Roof
The Best of Times	Styx
The Four Seasons	A. Vivaldi
The Times They Are a-Changin'	Bob Dylan
Time	Hootie and the Blowfish
Time After Time	Frank Sinatra
Time in a Bottle	Jim Croce
Time Is on My Side	The Rolling Stones
Tomorrow	Annie
Too Much Time on My Hands	Styx
Urgent	Foreigner
Wishing You Were Somehow Here Again	The Phantom of the Opera
When I'm Sixty-four	The Beatles
Lament	Evita
Yesterday	The Beatles

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ПЕРЕМЕНАМ

Перемены всегда бросают нам некий вызов, они, по большому счету, неприятны и неотвратимы. Как сказал Гераклит 2500 лет назад: «Ничто не изменяется в одиночку». Он мог бы добавить: «Как бы сильно мы ни желали обратного». Современные мыслители соглашаются и полагают, что сегодня основная проблема состоит в скорости изменений. К примеру, более сорока лет назад организационные психологи Уоррен Беннис (Warren Bennis) и Филипп Слейтер (Philip Slater) утверждали, что мир изменяется настолько быстро, что все — карьера, дом, роли и ответственность — скоро будет временным[30]. Не так давно Джеймс Глейк (James Gleick) мастерски подтвердил ускорение всего на свете в своей талантливой работе «*Быстрее*»[31]. К счастью, если все ускоряется в одном и том же темпе, положение вещей друг относительно друга останется прежним. Доказательства Глейка перекликаются с аргументами Бенниса, Слейтера и Элвина Тоффлера (Alvin Toffler), которые считали, что ритм жизни ускоряется и что слишком большое количество изменений за слишком короткое время может привести к болезни. В самом деле, бич здоровья современной жизни — рак, болезни сердца, и гипертония — это те заболевания, на развитие которых сильное влияние оказывает стресс. Тоффлер утверждал, что скорость перемен приведет в будущем к состоянию, которое он назвал «шок будущего». Говоря простым языком, шок будущего возникает из-за слишком большого количества изменений за короткое время. Люди переживают шок будущего как стресс, беспокойство и дезориентацию, которые влияют на межличностные взаимоотношения и социальные институты[32].

Однако тема перемен не нова. Люди и общество имели с ней дело с самого момента зарождения сознания. К примеру, древние египтяне учитывали фактор изменения и пыталась избежать его. Чарльз ван Доренен (Charles van Doren) пишет: «У древних египтян был большой секрет, о котором они не забывали на протяжении тридцати столетий. Они боялись и ненавидели перемены и избегали их, как только могли»[33].

Поток изменений, который египтяне сдерживали в течение трех тысяч лет, был не более чем тоненькой струйкой по сравнению с неистовым океаном перемен, обрушивающимся на нас сегодня. Но и звучащие предостережения о том, что скоро нас поглотит будущее, также не новы. Зачастую мы вглядываемся в будущее с опасением, но гораздо чаще мы настроены благожелательно по отношению к прошлому. Однако, скорее всего, ни наш тревожный взгляд в будущее, ни наш ностальгический взгляд в прошлое не имеют под собой достаточных оснований. «Те, кто считает золотым возрастом тот, в котором

им выпала удача, могут говорить об упадке и разложении, хотя этот „золотой возраст" и существует только в их воображении; но никто из тех, кто правильно информирован в отношении прошлого, не будет смотреть в настоящее мрачным, упадническим взглядом»[34].

Хотя эти слова могли бы принадлежать нашему современнику, в действительности они были написаны более 150 лет тому назад лордом Томасом Бэбингтоном Маколеем (Thomas Babington Mackaulay).

Древние египтяне пытались остановить время, а молодежь 1960-х сопротивлялась традиционной временной перспективе 1950-х. Лозунгом поколения 1960-х было: «Включайтесь, настраивайтесь и отпадайте». Этот лозунг был подхвачен из речи Тимоти (Timothy Leary) Лири, в которой он определил ориентированные на настоящее цели контркультурной революции 1960-х: «Как и каждая великая религия прошлого, мы пытаемся найти божественность внутри себя и выразить это открытие в жизни, полной восхваления и поклонения Богу. Эти древнейшие цели мы определяем с помощью метафоры настоящего — включайтесь, настраивайтесь и отпадайте»[35].

Эйфория свободы воодушевляла применение позиции Лири по отношению ко времени «живи настоящим». Эта установка вскоре проникла в доминирующую традиционную ориентацию на будущее. Ее со времен промышленной революции придерживаются и лидеры бизнеса. В ней ценится использование настоящего для того, чтобы планировать будущее, а это суть капиталистической экономики.

Учитывая, что темп нашей жизни, вероятно, будет продолжать ускоряться, а мы, люди, обладаем такой же физиологией, как и наши предки, как мы можем со всем этим справиться? Обречены ли мы умереть от действия шока Будущего, постоянно ускоряющегося темпа изменений? К счастью, ответ на этот вопрос отрицательный. Среди разнообразного физического наследия, доставшегося нам от Тега, наиболее поразительным является человеческий мозг. Когда мозг человека 150 000 лет назад эволюционировал, никто не мог вообразить необходимость планирования своего выхода на пенсию, распространения информации с помощью Интернета или скорость передвижения и скорость коммуникации в современном мире. К счастью, наш мозг обладает способностью заглядывать в будущее для того, чтобы предсказывать результаты поведения. Он также обладает способностью возвращаться в прошлое для того, чтобы учиться на приобретенном ранее опыте. В какой-то степени мы сознательно контролируем процессы предсказывания и научения. Мы не только можем избежать шока Будущего, мы можем использовать нашу способность к психологическому изменению для того, чтобы обуздать влияние времени на нашу жизнь.

НАУЧНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ

Время идет различным шагом с различными людьми. Я могу сказать вам, с кем оно идет иноходью, с кем — рысью, с кем — галопом, а с кем — стоит на месте.

Уильям Шекспир (1564–1616).
Как вам это понравится, Акт III. Сцена II.[36]

Авторы этой книги не были первыми психологами, заинтересовавшимися темой времени. Вильгельм Вундт (Wilhelm Wundt), отец психологии, Уильям Джеймс (William James), отец американской психологии[37], и Курт Левин (Kurt Lewin), отец социальной психологии[38], — все признавали важность времени. Каждый из них писал о времени или проводил простые эксперименты на эту тему. Левин даже положительно отзывался о применении Фредериком Уинслоу Тейлором научных принципов ко времени и организации труда[39]. Однако немногие психологи сделали изучение времени центральной темой своих работ[40], тем же, кто взялся за это, мешала их академическая изолированность. Каждый исследователь по-своему определял время, измерял его, говорил о нем — и не пытался сотрудничать или достигать согласия со своими коллегами.

На протяжении последних двадцати лет мы интервьюировали, анализировали и наблюдали тысячи людей, самые младшие из которых ходили в детский сад, а самый старший достиг возраста 94 лет. И мы были поражены, поняв, что среди всех этих людей нет двух человек, которые относились бы ко времени одинаково. Если поискать в правильных местах, мы, без сомнения, и сегодня обнаружим людей, которые относятся ко времени, как Тег, Абдулла, и Эдвард.

Тайм-аут № 8. Традиционные определения временной перспективы

Уильям Джеймс (отец американской психологии и брат Генри Джеймса)

Временная перспектива — это знание о некоторых других частях потока, прошлого или будущего, близкого или отдаленного, и это знание всегда смешано с нашим знанием о настоящем.

Курт Левин (отец социальной психологии)

Временная перспектива — это совокупность взглядов человека на его психологическое будущее и его психологическое прошлое, которые существуют в настоящий момент времени.

Поль Фресс (отец психологического изучения времени)

Наши действия в каждый конкретный момент не только зависят от ситуации, в которой мы находимся в этот момент, но так же и от всего того,

что мы испытывали ранее, и от всех наших ожиданий в отношении будущего. Это учитывается в каждом из наших действий, порой явно, неизменно неявно. ...мы можем сказать, что каждое из наших действий происходит во временной перспективе; оно зависит от нашего временного горизонта в тот момент, когда оно происходит.

Фил Зимбардо и Джон Бойд

Временная перспектива — это зачастую неосознанное отношение личности ко времени и зто процесс, при помощи которого длительный поток существования объединяется во временные категории, что помогает упорядочить нашу жизнь, структурировать ее и придать ей смысл.

Для нас, ученых, привыкших организовывать, измерять, классифицировать и систематизировать явления, это разнообразие в отношении ко времени сбивает с толку и усложняет определение общих закономерностей. Психологии необходимы фиксированный способ измерения и единая терминология для того, чтобы говорить о времени. Поэтому двадцать лет назад мы решили начать разработку шкалы для определения отношения ко времени. В 1997 году мы опубликовали «Опросник временной перспективы Зимбардо» (Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)), а в 1999 году — «Опросник временной перспективы трансцендентного будущего» (Transcendental-future Time Perspective Inventory (TFTPI))[41]. Как мы и надеялись, эти шкалы были адаптированы и валидизированы в США, Франции, Испании, Бразилии, Италии, России, Литве, странах Южной Африки и других[42].

Временная перспектива отражает установки, убеждения и ценности, связанные со временем. Например: вы проводите больше времени, размышляя о прошлом, о настоящем или о будущем? Когда вы думаете о прошлом, о настоящем или о будущем, ваши мысли позитивные или негативные, счастливые или грустные, полны надежды или отравлены страхом? Ваша временная перспектива поможет определить ответы на подобные вопросы, она отражает ваши мысли, чувства и поведение — в сущности, все аспекты вашей жизни.

Наша работа открывает объемное измерение временной перспективы. Точно так же, как вы не можете описать размеры спичечного коробка с помощью единственного числа (вам необходимо измерить ширину, высоту и глубину), вы не можете отразить и объемное измерение временной перспективы с опорой на один лишь параметр. Возможно, будут появляться новые временные перспективы, а существующие будут изменяться и дополняться, однако в настоящее время для западного мира мы определили шесть временных перспектив: две временные перспективы,

ориентированные на прошлое, две — на настоящее и две — на будущее. Мы обозначили эти временные перспективы так:

- Негативное прошлое;
- Позитивное прошлое;
- Фаталистическое настоящее;
- Гедонистическое настоящее;
- Будущее;
- Трансцендентное будущее.

Временные перспективы теоретически не взаимосвязаны. Ваш балл по одному из измерений временной перспективы не связан с баллами по другим измерениям. Тем не менее на практике мы обнаруживаем повторяющиеся паттерны в индивидуальных временных профилях.

Мы рекомендуем вам заполнить «Опросник временной перспективы Зимбардо» и «Опросник временной перспективы трансцендентного будущего» перед тем, как вы начнете читать описания самих временных перспектив. Вы можете заполнить Опросник в режиме он-лайн на www.timeperspective.com или же воспользоваться бланком в данной книге и посмотреть значение набранных баллов на приведенном выше сайте. Не волнуйтесь. Здесь нет правильных или неправильных ответов, и только вы будете знать свой результат. Однако за жульничество при тестировании вас ждет наказание, поскольку тем самым вы упустите уникальную возможность понять себя и свое место в мире.

В следующих главах каждая из этих категорий будет рассмотрена более детально. Это поможет вам определить наиболее полезную для вас в текущей жизненной ситуации временную перспективу (говоря метафорически, линзу, через которую вы смотрите на мир).

Иную форму ориентации на настоящее можно обозначить как Холистическое настоящее. Оно предполагает умение жить в настоящем моменте и при этом включать в него прошлое и будущее, расширяя границы настоящего. Такое чувство времени входит в одно из основных понятий дзен-буддизма. Медитативные практики дзен представляют собой одно из возможных средств достижения этого уникального состояния сознания. Поскольку оно не распространено в западной культуре так широко, как в восточной, и его компоненты точно не определены, мы не включили его в «Опросник временной перспективы Зимбардо». Тем не менее Холистическое настоящее — важная временная перспектива, и она сильно отличается от других упомянутых нами временных перспектив настоящего — Гедонистической и Фаталистической. Пока что давайте посмотрим, как ваша временная перспектива соотносится с временными перспективами других людей,

заполнивших наши опросники. Персонажи, описанные ниже, являются вымышленными, но их характеристики созданы на базе многолетних исследований и тысяч полученных данных.

Опросник временной перспективы Зимбардо (The Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI))

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу. Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждения	1 (совершенно не верно)	2 (не верно)	3 (нейтрально)	4 (верно)	5 (совершенно верно)
1. Я считаю, что ходить вместе со своими друзьями на вечеринки — это одно из самых больших удовольствий жизни					
2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток приятных воспоминаний					
3. Судьба определяет многое в моей жизни					
4. Я часто думаю о том, что я должен(на) был(а) сделать в своей жизни иначе					
5. На мои решения в основном влияют окружающие меня люди и обстоятельства					
6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день					
7. Мне приятно думать о своем прошлом					
8. Я действую импульсивно					
9. Если что-то не удается сделать вовремя, я не беспокоюсь об этом					
10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь					
11. Вообще говоря, в моем прошлом вспоминается гораздо больше хорошего, чем плохого					

Продолжение таблицы

Утверждения	1 (совершенно не верно)	2 (не верно)	3 (нейтрально)	4 (верно)	5 (совершенно верно)
12. Слушая мою любимую музыку, я часто забываю про время					
13. Сначала я делаю то, что должен сделать на завтра, и другую необходимую работу, и только потом предаюсь развлечениям сегодняшнего вечера					
14. Если то, чему суждено произойти, все равно произойдет, на самом деле не важно, что я делаю					
15. Мне нравятся рассказы о том, как же было в «старые добрые времена»					
16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли					
17. Я стараюсь жить полной жизнью насколько это возможно, наслаждаясь сегодняшним днем					
18. Меня расстраивает, когда я опаздываю на назаченные заранее встречи					
19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, как если бы он был последним					
20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову					
21. Я выполняю свои обязательства, данные друзьям и начальству, вовремя					
22. В прошлом я получил(а) свою долю плохого обращения и отвержения					
23. Я принимаю решения под влиянием момента					
24. Я принимаю каждый день таким, каков он есть, не пытаясь планировать его заранее					
25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, поэтому я предпочитаю не думать о нем					
26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты					
27. Я совершил(а) в прошлом ошибки, которые хотел(а) бы исправить					

Продолжение таблицы

Утверждения	1 (совершенно не верно)	2 (не верно)	3 (нейтрально)	4 (верно)	5 (совершенно верно)
28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от того, что ты делаешь, чем выполнять работу в срок					
29. Я скучаю по детству					
30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу и что получу					
31. Риск помогает мне избежать скуки в жизни					
32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(-ной) только на цели этого путешествия					
33. Редко получается так, как я ожидал(а)					
34. Мне трудно забыть неприятные образы из моей юности (прошлого)					
35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если нужно думать о цели, последствиях и практических результатах					
36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого					
37. На самом деле невозможно планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво					
38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять					
39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать					
40. Я выполняю план вовремя благодаря тому, что непрестанно делаю шаги вперед					
41. Я замечаю, что теряю интерес, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое					
42. Я рискую, чтобы придать моей жизни остроты и возбуждения					
43. Я составляю список того, что мне надо сделать					
44. Я чаще прислушиваюсь к сердцу, чем к разуму					

Окончание таблицы

Утверждения	1 (совершенно не верно)	2 (не верно)	3 (нейтрально)	4 (верно)	5 (совершенно верно)
45. Я способен(-на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую необходимо сделать					
46. Волнующие моменты часто захватывают меня					
47. Сегодняшняя жизнь слишком сложная, я бы предпочел(ла) более простую жизнь, такую, как была в прошлом					
48. Я предпочитаю друзей, которые более спонтанны, нежели предсказуемы					
49. Мне нравятся семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются					
50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом					
51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это помогает мне продвинуться вперед					
52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем сберечь их в целях обеспечения защиты завтрашнего дня					
53. Часто удача приносит большее вознаграждение, чем тяжелая работа					
54. Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(а) в своей жизни					
55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти					
56. Всегда есть время, чтобы успеть доделать свою работу					

ОПРОСНИК ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ ЗИМБАРДО (ZIMBARDO TIME PERSPECTIVE INVENTORY (ZTPI))

Инструкция по подсчету баллов

Перед тем как подсчитать набранное вами количество баллов, вам необходимо заменить на противоположные ответы на вопросы 9, 24, 25, 41 и 56. Это означает, что: «1» становится «5», «2» становится «4», «3» становится «3», «4» становится «2», «5» становится «1».

После того как вы это проделали, суммируйте баллы за вопросы, образующие каждый фактор. После этого разделите общую сумму на количество вопросов, которые включает в себя тот или иной фактор. Полученные результаты и являются средним баллом за каждый из пяти факторов.

Временная перспектива Негативного прошлого

Сложите ваши баллы за вопросы 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50 и 54. Затем разделите полученное число на 10.

Вопросы:

4. Я часто думаю о том, что я должен(на) был(а) сделать в своей жизни иначе.

5. На мои решения в основном влияют окружающие меня люди и обстоятельства.

16. Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли.

22. В прошлом я получил(а) свою долю плохого обращения и отвержения.

27. Я совершил(а) в прошлом ошибки, которые хотел(а) бы исправить.

33. Редко получается так, как я ожидал(а).

34. Мне трудно забыть неприятные образы из моей юности (прошлого).

36. Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого.

50. Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом.

54. Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(а) в своей жизни.

Временная перспектива Гедонистического настоящего

Сложите ваши баллы за вопросы 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48 и 55. Затем разделите полученное число на 15.

Вопросы:

1. Я считаю, что ходить вместе со своими друзьями на вечеринки — это одно из самых больших удовольствий в жизни.

8. Я действую импульсивно.

12. Слушая свою любимую музыку, я часто забываю про время.

17. Я стараюсь жить полной жизнью насколько это возможно, наслаждаясь сегодняшним днем.

19. В идеале, я бы проживал(а) каждый свой день так, как если бы он был последним.

23. Я принимаю решения под влиянием момента.

26. Важно, чтобы в моей жизни были волнующие моменты.

28. Я чувствую, что гораздо важнее получать удовольствие от того, что ты делаешь, чем выполнять работу в срок.

31. Риск помогает мне избежать скуки в жизни.

32. Для меня важнее получать удовольствие от самого путешествия по жизни, чем быть сосредоточенным(ной) только на цели этого путешествия.

42. Я рискую, чтобы придать моей жизни остроты и возбуждения.

44. Я чаще прислушиваюсь к сердцу, чем к разуму.

46. Волнующие моменты часто захватывают меня.

48. Я предпочитаю друзей, которые более спонтанны, а не предсказуемы.

55. Мне нравится, когда мои близкие отношения исполнены страсти.

Временная перспектива Будущего

Сложите ваши баллы за вопросы 6, 9 (противоположный балл), 10, 13, 18, 21, 24 (противоположный балл), 30, 40, 43, 45, 51, 56 (противоположный балл). Затем разделите полученное число на 13.

Вопросы:

6. Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день.

9. Если что-то не удается сделать вовремя, я не беспокоюсь об этом.

10. Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь.

13. Сначала я делаю то, что должен сделать на завтра, и другую необходимую работу, и только потом предаюсь развлечениям сегодняшнего вечера.

18. Меня расстраивает, когда я опаздываю на назначенные заранее встречи.

21. Я выполняю свои обязательства, данные друзьям и начальству, вовремя.

24. Я принимаю каждый день таким, каков он есть, не пытаясь планировать его заранее.

30. Прежде чем принять решение, я взвешиваю, что я затрачу и что получу.

40. Я выполняю план вовремя благодаря тому, что непрестанно делаю шаги вперед.

43. Я составляю список того, что мне надо сделать.

45. Я способен(на) удержаться от соблазнов, если знаю, что меня ждет работа, которую необходимо сделать.

51. Я продолжаю работу над трудными и неинтересными заданиями, если это поможет мне продвинуться вперед.

56. Всегда есть время, чтобы успеть доделать свою работу.

Временная перспектива Позитивного прошлого

Сложите ваши баллы за вопросы 2, 7, 11, 15, 20, 25 (противоположный балл), 29, 41 (противоположный балл) и 49. Затем разделите полученное число на 9.

Вопросы:

2. Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний.

7. Мне приятно думать о своем прошлом.

11. Вообще говоря, в моем прошлом вспоминается гораздо больше хорошего, чем плохого.

15. Мне нравятся рассказы о том, как же было в «старые добрые времена».

20. Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову.

25. В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, поэтому я предпочитаю не думать о нем.

29. Я скучаю по детству.

41. Я замечаю, что теряю интерес, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое.

49. Мне нравятся семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются.

Временная перспектива Фаталистического настоящего

Сложите ваши баллы за вопросы 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52 и 53. Затем разделите полученное число на 9.

Вопросы:

3. Судьба определяет многое в моей жизни.

14. Если то, чему суждено произойти, все равно произойдет, на самом деле не важно, что делаю я.

35. Процесс деятельности перестает приносить мне удовольствие, если приходится думать о цели, последствиях и практических результатах.

37. На самом деле невозможно планировать свое будущее, потому что все слишком изменчиво.

38. Мой жизненный путь контролируется силами, на которые я не могу повлиять.

39. Нет смысла беспокоиться о будущем, так как я все равно ничего не могу сделать.

47. Сегодняшняя жизнь слишком сложна, я бы предпочел(ла) более простую жизнь, такую как была в прошлом.

52. Лучше потратить заработанные деньги на удовольствия сегодняшнего дня, чем сберечь их в целях обеспечения защиты завтрашнего дня.

53. Часто удача приносит большее вознаграждение, чем тяжелая работа.

Опросник временной перспективы Трансцендентного будущего (The Transcendental-future Time Perspective Inventory)

Пожалуйста, прочитайте все предлагаемые пункты опросника и как можно более честно ответьте на вопрос: «Насколько это характерно или верно в отношении вас?» Отметьте свой ответ в соответствующей ячейке, используя шкалу справа. Пожалуйста, ответьте на ВСЕ вопросы.

Утверждение	1 (совершенно неверно)	2 (неверно)	3 (нейтрально)	4 (верно)	5 (совершенно верно)
1. Умереть может только мое физическое тело					
2. Мое тело — это только временное пристанище для моей души					
3. Смерть — это просто новое начало					
4. Я верю, что чудеса случаются					
5. Теория эволюции полностью объясняет, как появились люди					
6. У людей есть душа					
7. Наука не может объяснить всего					
8. После смерти я буду призван(а) к ответственности за все поступки, совершенные мной при жизни					
9. Существуют божественные законы, по которым люди должны жить					
10. Я верю в духов					

Инструкция по подсчету баллов

Для того чтобы посчитать ваш балл по шкале «Временная перспектива трансцендентного будущего», поменяйте на противоположное количество баллов, полученных за ответ на вопрос 5. Это означает, что: «1» становится «5», 2» становится «4», «3» становится «3», «4» становится «2», «5» становится «1».

Временная перспектива трансцендентного будущего

После того как вы заменили на противоположное количество баллов за вопрос 5, суммируйте ваши баллы за все вопросы и разделите полученное число на 10.

ШЕСТЬ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВРЕМЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ ЗАПАДНОГО МИРА

Временная перспектива Позитивного прошлого: ориентированная на Позитивное прошлое Полли

Полли тридцать пять лет. Когда Полли заполняла наш опросник, она соглашалась с такими утверждениями, как «Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний» и «Мне приятно думать о своем прошлом».

Для Полли прошлое — это стакан, который наполовину полон, а не наполовину пуст. Она живет со своим мужем и двумя детьми в старом викторианском доме. Полли и ее муж вместе с начальной школы. Полли — мама, которая всегда дома, и она надеется, что ее дети будут наслаждаться многим из того, от чего она сама получала удовольствие. У нее много друзей, и они описывают ее как нежную, сентиментальную, дружелюбную, счастливую и уверенную в себе. Полли редко бывает беспокойной, подавленной или агрессивной. Чаще всего по вечерам Полли готовит ужин для своей семьи, а затем они все вместе едят за большим обеденным столом. Полли нравится слушать старые песни, написанные несколько десятилетий назад, и смотреть классические фильмы. Она получает удовольствие от организации встреч всей семьи и занятий в кружке кройки и шитья. Полли управляет семейными финансами и бережливо тратит деньги, большая часть которых лежит на сберегательном счету в банке. Она носит механические наручные часы, которые достались ей от бабушки.

При данной временной перспективе прошлое не является объективной записью приятных и неприятных событий. Позитивное отношение к прошлому может отражать приятные события, которые человек действительно пережил, или свидетельствовать о позитивном отношении, позволяющем людям извлекать лучшее из самых трудных ситуаций. С точки зрения психологии, то, что люди *думают* о своем прошлом, влияет на их текущие мысли, чувства и поведение в большей степени, чем то, что действительно произошло в прошлом. Известная фраза Ф. Ницше «То, что не убивает нас, делает нас сильнее» хорошо отражает данную позицию. Люди, пережившие негативные события, но вспоминающие о них позитивно, могут стать жизнерадостными и оптимистичными.

Если вы набрали высокие баллы по временной перспективе позитивного прошлого, примите наши поздравления! Если же нет, у вас есть возможность для самораскрытия и личностного роста. Возможно, глава 3, посвященная прошлому, покажет вам, что некоторые из ваших взглядов о прошлом являются неполными и поддаются изменениям.

Временная перспектива Негативного прошлого: ориентированный на Негативное прошлое Нед

Неду сорок лет. Когда Нед заполнял наш опросник, он соглашался с такими утверждениями, как «Я часто думаю о том, что я должен(на) был(а) сделать в своей жизни иначе» и «На мои решения в основном влияют окружающие меня вещи и люди». Для Неда прошлое — стакан, который наполовину пуст. Он надеется, что его четверо детей смогут избежать того болезненного опыта, который пришлось пережить ему самому. У Неда мало близких друзей, и его немногие знакомые отзываются о нем как о несчастном, подавленном, беспокойном и застенчивом человеке. Время от времени Нед бывает настолько разочарован и зол, что теряет самообладание и начинает швыряться вещами. Он редко занимается спортом, редко развлекается, не способен контролировать свои импульсивные реакции и злоупотребляет азартными играми. Неда сложно назвать энергичным человеком, но он все время пытается быть занятым, чтобы избежать болезненных мыслей.

Как и в случае с позитивным прошлым, временная перспектива негативного прошлого оценивает ваше отношение к произошедшим событиям. Негативное отношение может быть связано с реальным неприятным опытом. Но оно также может быть связано с более поздней негативной реконструкцией изначально благоприятных событий. Никто не может изменить прошлого. Но каждый может изменить свое

отношение и свои убеждения касательно этого прошлого. Менять свое отношение непросто, но вы, без сомнения, уже делали это.

Можно сравнить изменение отношения ко времени с изменением направления течения реки. В обоих случаях маленькие изменения с течением времени могут привести к значительным результатам. Представьте, что время — это большая и мощная река, скажем, как Миссисипи. В XIX веке вдоль берегов Миссисипи землевладельцы часто нанимали людей, которые должны были стрелять в тех, кто был замечен на их собственности с лопатой[43]. Это незамедлительное свершение правосудия может казаться очень жестоким, пока вы не оцените силу микроскопических действий, оказывающих влияние по нарастающей. На протяжении XIX века предприимчивые землевладельцы покупали участки на берегу Миссисипи, затем они начинали посягать на собственность своих соседей на противоположном берегу, где тайно подкапывали ключевые участки берега, что в корне меняло направление течения реки. В результате, собственность предприимчивых землевладельцев росла, а землевладелец на противоположной стороне наблюдал, как на его территорию наступает река. Из этой истории можно сделать три вывода: во-первых, маленькие изменения могут приводить к большим результатам. Во-вторых, ваша цель — не вызвать изменение, а придать направление изменению, которое, как вы знаете, произойдет. Изменение неизбежно, так что ваша реальная задача — определить направление этого изменения. В-третьих, оставьте свою лопату дома, когда в следующий раз отправитесь на берега Миссисипи.

Временная перспектива Гедонистического настоящего: ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри

Генри 25 лет. Когда он заполнял наш опросник, он соглашался с такими утверждениями, как «Я считаю, что весело проводить время со своими друзьями — это одно из важных удовольствий в жизни» и «Я действую импульсивно». Генри очень креативен, у него множество друзей и масса энергии. Он безрассудно смел, способен рассмешить каждого и всегда хорошо проводит время. Генри — заводила любой вечеринки, он действует под влиянием ситуации, руководствуясь тем, что Фрейд назвал «принципом удовольствия»[44]. Девиз Генри — «Если это доставит тебе удовольствие, сделай это». К числу приятных удовольствий в понимании Генри относятся мастурбация, незащищенный секс, употребление алкоголя и наркотиков, а также вождение автомобиля на большой скорости. Всем этим он занимается очень часто[45,46,47]. Родители

Генри разведены, он не носит часов, ходит в новой модной одежде (когда у него есть деньги, чтобы купить ее). Генри любит джаз, играет в баскетбол со случайными знакомыми и питается исключительно фастфудом. Тот факт, что Генри не задерживается ни на одной работе дольше шести месяцев, не мешает ему приобрести новую спортивную машину. Генри истратил все деньги на своих кредитных карточках, впрочем, его это совершенно не волнует, поскольку он надеется выиграть в лотерею.

Временная перспектива Фаталистического настоящего: ориентированный на Фаталистическое настоящее Фред

Фреду двадцать лет. Когда Фред заполнял наш опросник, он соглашался с такими утверждениями, как «Судьба определяет многое в моей жизни» и «Если то, чему суждено произойти, все равно произойдет, на самом деле не важно, что делаю я». Это отсутствие чувства самоэффективности может быть одной из причин беспокойства и подавленности Фреда. Сосед Фреда описывает его как навязчивого и депрессивного человека. Фред ощущает себя несчастным, он недобросовестно выполняет работу и, похоже, безразличен ко всему. У Фреда, в отличие от Хедли, отсутствует стремление к поиску удовольствий. Фред употребляет наркотики и занимается незащищенным сексом. Но он делает это не потому, что ему это приятно, а потому, что не считает, что незащищенный секс или отказ от наркотиков действительно могут повлиять на то, что случится в будущем, — чему быть, того не миновать. Все это просто не имеет значения. В действительности, люди, употребляющие наркотики, которые набирают высокие баллы по шкале фаталистического настоящего, чаще пользуются одним шприцом, нежели люди, набирающие небольшое количество баллов по этой шкале[48].

Временная перспектива Будущего: Барбара, ориентированная на Будущее

Барбаре тридцать два года. Заполняя наш опросник, она соглашалась с такими утверждениями, как «Я считаю, что каждое утро человек должен планировать свой день» и «Если я хочу достичь чего-то, я ставлю перед собой цели и размышляю над тем, какими средствами их достичь». Барбара руководствуется принципом, который Фрейд назвал «принципом реальности», часть Барбары хочет получить непосредственное удовольствие, как это делает Генри, но она тщательно взвешивает преимущества

немедленного наслаждения и цену, которую ей придется заплатить за него в будущем. Барбара часто отказывается от сиюминутных удовольствий именно потому, что считает: в будущем она получит большее вознаграждение. У Барбары много знакомых, но мало близких друзей. Знакомые описывают Барбару как чрезвычайно добросовестного, последовательного человека, который умеет заглядывать в будущее. На работе она всегда укладывается в сроки и является лучшим исполнителем. Барбара не любит новое, и острые ощущения ей не по нраву; она грамотно ведет свои счета, использует ежедневник и составляет список необходимых дел. Барбара всегда носит часы и любит повторять, что у нее мало свободного времени. Барбара не пропускает ежегодные медицинские осмотры, которые рекомендуют делать врачи, регулярно пользуется зубной нитью и внимательно следит за тем, что ест[49], поскольку у нее высокое кровяное давление и чувствительный желудок. Барбара считает, что риск принятия алкоголя или наркотиков, а также незащищенный секс могут просто помешать ей в достижении того, о чем она мечтает[50].

Временная перспектива Трансцендентного будущего: Тиффани, ориентированная на Трансцендентное будущее

Тиффани пятьдесят лет. Заполняя наш опросник, она соглашалась с такими утверждениями, как «Смерть — это просто новое начало» и «Умереть может только мое физическое тело». Рьяная христианка Тиффани полагает, что когда она умрет, то отправится в рай. Тиффани регулярно посещает церковные службы и выполняет все обряды дома. Тиффани не агрессивна, хорошо контролирует импульсивные реакции и учитывает последствия своих действий.

* * *

Эти описания могут дать небольшое представление о шести временных перспективах. Временная перспектива гораздо более наглядно проявляется в том, как люди взаимодействуют с окружающим их миром. Для того чтобы продемонстрировать, какое влияние временная перспектива оказывает на мысли, чувства и поведение людей, давайте представим, что Полли, Нед, Генри, Фред, Барбара и Тиффани в старших классах были одноклассниками, а теперь собрались на поминки еще одного своего одноклассника, Боба. В старших классах друзья были неразлучны. У Боба недавно случился сердечный приступ, и он попал в реанимацию, перед тем как уйти навсегда. Давайте подслушаем

разговор воображаемых старых друзей в одном из их любимых ресторанов на поминках Боба.

[Ориентированная на будущее Барбара пришла на десять минут раньше. Она не хотела опоздать и теперь ждет других в нетерпении. Оставшиеся (за исключением Генри, который как обычно опаздывает) пришли вовремя.]

Ориентированная на Позитивное прошлое Полли: Здорово видеть всех вас! Я очень расстроилась, услышав новости про Боба. Я посмотрела наши старые школьные фотографии — это немного подняло мне настроение. Хорошие были времена.

Ориентированный на Негативное прошлое Нед: Порой было не так уж и хорошо. Но действительно здорово видеть всех вас. Жаль только, что при таких обстоятельствах.

Ориентированный на Фаталистическое настоящее Фред: Однажды это случится со всеми нами. Лучше свыкнуться с этой мыслью.

Ориентированная на Будущее Барбара: Нам следует лучше заботиться о себе. Ведь еще столько предстоит сделать в жизни!

Ориентированный на Фаталистическое настоящее Фред: Когда выпадает твой черед, ты уже ничего не можешь сделать.

Ориентированная на позитивное прошлое Полли: Нужно проверять уровень своего холестерина. У тебя в семье ни у кого не было болезней сердца, Фред?

Ориентированный на Фаталистическое настоящее Фред: Да это только пустая трата времени. Я могу есть твою натуральную еду с отвратительным вкусом в течение двадцати лет, а потом однажды меня собьет автобус по дороге домой из магазина, где продают здоровую еду.

[Приходит опоздавший Генри, ориентированный на Гедонистическое настоящее.]

Ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри: Привет, ребята! Как дела?

Ориентированная на будущее Барбара [саркастически]: Только не говори, что тебе пришлось работать допоздна.

Ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри: Работать? Нет, я играл в Halo V. Перешел на последний уровень и потерял счет времени. ...Эй, здесь есть буфет? То, что надо! Я умираю от голода.

Ориентированная на Позитивное прошлое Полли: Я думала о том, что мы можем сделать в память о Бобе. Чего бы ему хотелось? Может, нам подарить школе скамейку, на которой будет выгравировано его имя?

Ориентированный на Негативное прошлое Нед: Чтобы школьники могли вырезать на ней и свои инициалы?

Ориентированная на Позитивное прошлое Полли: Нет, просто я знаю, как весело было Бобу в старших классах. Это могло бы многое для него значить.

Ориентированный на Негативное прошлое Нед: Я нескоро смогу выкинуть из головы эту страшную картину: Боб подключен к этим ужасным аппаратам.

Ориентированная на Трансцендентное будущее Тиффани: Теперь он в лучшем месте. Он будет ждать, когда мы присоединимся к нему в Раю.

Ориентированная на Будущее Барбара: Может, профинансируем стипендию? Боб хорошо учился. Мы могли бы назвать стипендию его именем. [Она смотрит на часы. Барбара сказала своему мужу, что будет дома к девяти вечера.]

[Генри возвращается, набрав закусок.]

Ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри: Ммм! Эти куриные крылышки просто объеденье! Попробуйте! Они самые лучшие из всех, какие я когда-либо пробовал!

Ориентированная на Позитивное прошлое Полли: Я думала, что те, которые готовила я, были самыми лучшими, которые ты пробовал.

Ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри: Так и было. До того, как я попробовал эти.

Ориентированная на Позитивное прошлое Полли: Мы говорили о том, что можно подарить школе скамью с именем Боба.

Ориентированная на Будущее Барбара: Или основать стипендию, названную в честь Боба.

Ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри: Давайте лучше купим старую машину, напишем имя Боба на дверях и припаркуем ее там, где собираются влюбленные, — в качестве услуги для сегодняшней молодежи. Кто знает, может, мы даже сохраним чей-то брак, а может, и не один.

Ориентированная на Будущее Барбара [саркастистически]: Или мы можем поставить в туалете для мальчиков автомат с бесплатными презервативами.

Ориентированный на Фаталистическое настоящее Фред: Какая разница — теперь Бобу крышка. Дай мне одно из этих куриных крылышек.

Ориентированная на Трансцендентное будущее Тиффани: Боб сейчас находится на пути Домой.

Ориентированная на Будущее Барбара: Основав стипендию, мы поможем школьникам, которым Боб не смог помочь сам. Это сделает мир лучше.

Ориентированный на Негативное прошлое Нед: Не знаю. Когда мы были в школе, все стипендии шли богатеньким детишкам или занудам, которым они и так были не нужны.

Ориентированная на Будущее Барбара: Ладно, мне пора идти. Подумайте о том, какие у нас есть варианты. Я позвоню в школу, чтобы узнать, как мы можем помочь, а потом спланирую нашу следующую встречу. Полли, мы можем встретиться у тебя дома?

Ориентированная на Позитивное прошлое Полли: Конечно! Я сделаю десерт, который так любит Хедли. Так здорово видеть всех вас — прямо как в старые добрые времена.

Ориентированная на Трансцендентное будущее Тиффани: Меня успокаивает то, что он теперь в лучшем месте.

Ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри [Фреду]: Эй, дружище, ты же меня не покинешь?

Ориентированный на Фаталистическое настоящее Фред: Не-а, мне все равно нечего делать. Пойдем в бар.

Ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри: Вот это я понимаю! Выпьем пару рюмок за старину Бобстера!

Все шестеро участвовали в беседе, и каждый смотрел на происходящее сквозь очки своей временной перспективы. Они интерпретировали комментарии друг друга и высказывали свои замечания, проявляя при этом свое отношение ко времени. Они все любили Боба и друг друга, но смотрели на мир сквозь линзы разных временных перспектив. Ориентированная на Позитивное прошлое Полли помнит о хороших временах. Ориентированный на Негативное прошлое Нед вспоминает плохие времена. Ориентированный на Фаталистическое настоящее Фред полагает, что он бессилен перед обстоятельствами и что его жизнью управляет случай. Ориентированный на Гедонистическое настоящее Генри наслаждается жизнью, которая есть у него сегодня. Ориентированная на Будущее Барбара планирует свою жизнь. Ориентированная на Трансцендентное будущее Тиффани находит успокоение в том, что, хотя Боб и ушел физически, он продолжает жить в ином мире. И мы не можем сказать, что чья-то трактовка происходящего или чей-то комментарий были неправильными или ненормальными, все они просто были разными. Конечно, немногие люди обладают только одним измерением временной перспективы, как герои из нашего пример. Тем не менее в нашем примере вы, возможно, увидели что-то напоминающее вас или что-то похожее на людей, с которыми вы общаетесь.

В оставшейся части книги мы будем снова возвращаться к этим шести временным перспективам. При этом мы будем немного утрировать,

чтобы изложение материала не было слишком сложным и запутанным. Описывая мысли, чувства и поведение в определенной временной перспективе, мы будем говорить о человеке, который имеет высокие баллы по этой перспективе и относительно низкие по всем остальным. В реальном мире люди могут набрать высокие баллы сразу по нескольким временным перспективам. Мы будем говорить так, как будто человека можно было бы охарактеризовать определенным типом (гедонистический, фаталистический или трансцендентный), но мы просим вас не забывать о том, что каждый человек имеет профиль из баллов, набранных по всем шести временным перспективам, каждая из которых может быть более или менее выражена.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Мы уверены, что, читая эту главу, вы уже начали замечать влияние времени на вашу жизнь. Примеры находятся повсюду. Возможно, у вас в доме множество вещей, которые напоминают вам о прошлом. Или ваш дом украшен исключительно произведениями абстрактного искусства, и нет ни одной картины с изображением людей, которые могли бы напомнить вам о прошлом. Вы можете постоянно опаздывать. Вы можете ненавидеть ожидание. Как выразительно проиллюстрировал Карл Саган с помощью своего космического календаря, время — фон, на котором развивается наша жизнь, и оно — сама материя космоса[51]. Вы увидели, как временная перспектива влияет на мысли, чувства, поведение наших вымышленных героев-одноклассников. В последующих главах мы рассмотрим роли, которые каждый из нас играет на сцене жизни, и то, как мы можем повлиять на изменение — или создание — сценария своей жизни.

Весь мир [и все времена] — театр.
В нем женщины, мужчины — все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль.

Уильям Шекспир. Как вам это понравится.
Акт II. Сцена 7. (Пер. Т. Щепкина-Куперник, 1937)

Глава 3
ПРОШЛОЕ. КАК ВЫ ВИДИТЕ ВЧЕРА СКВОЗЬ ПРИЗМУ СЕГОДНЯ

Те, кто не помнят прошлого, обречены пережить его вновь.

Джордж Сантаяна[52]

События прошлого можно условно разделить на те, которые никогда не происходили, и на те, которые не имеют никакого значения.

Уильям Ральф Инг[53]

ВОСПОМИНАНИЯ ФИЛА ЗИМБАРДО

Когда мне было пять лет, я заболел коклюшем и двусторонней пневмонией. В 1939 году, когда еще не появились пенициллин и сульфаниламидные препараты, эффективной методики лечения этих заболеваний не существовало. Меня поместили в карантин с сотнями других бедных детей Нью-Йорка. Они были больны этими и другими инфекционными заболеваниями — полиомиелитом, туберкулезом, скарлатиной. Мы находились в благотворительном отделении больницы имени Уилларда Паркера для детей с инфекционными заболеваниями. Посещения — включая родительские — ограничивались двумя часами по воскресеньям, а разговаривать можно было только через стеклянное окно, дабы избежать распространения инфекции. Медсестры, ухаживающие за детьми, всегда носили хирургические маски. Дети лежали на койках, расположенных строгими рядами. Там не было радио, телевизора, видеоигр или каких-либо других развлечений — только старые зачитанные комиксы. Поэтому я быстро подружился с детьми, лежащими на соседних койках. Но эта дружба длилась недолго.

Иногда, по пробуждении, я обнаруживал, что соседняя койка пуста, а белье с нее снято. Я спрашивал, куда подевался мой друг, спавший там, и мне отвечали, что ночью он «отправился домой». На самом деле мои друзья умирали. Их тела быстро убирали, чтобы не напугать других детей. Медсестры и мы, маленькие пациенты больницы, будто сговорились отрицать очевидное: эти дети умерли. На смену моей зависти

друзьям, так быстро уехавшим домой, очень скоро пришло осознание того, что эти дети лишились своей жизни, своего будущего.

Каким-то образом я сумел выжить в этом суровом пятимесячном испытании. Мне сделали прямое переливание крови из руки моего отца в мою. Еще долгое время после этого я находился в кислородной палатке. По воскресеньям, когда позволяла погода, моя семья навещала меня. Одной из стратегий выживания для меня было придумывание игр, например, «путешествие по Нилу и ловля огромного белого крокодила». Я играл в эти игры с детьми, спавшими на соседних койках. Другая стратегия выживания включала молитву: я молился долго и усердно, дважды в день. Утром — Богу, чтобы отблагодарить его за то, что позволил пережить мне ночь, и за то, что дает силы выдержать еще один день. Ночью, когда казалось, что тень Дьявола маячила в темной палате больницы, я молился и ему, чтобы он пожалел меня и оставил в живых. Двойная доза молитвы показала свою эффективность.

То было кошмарное время: дети постоянно плакали, кашляли, тяжело дышали и... умирали. Отчасти я выжил потому, что молился за лучшее будущее. Я наполнял его яркими картинами, в которых играл с младшими братьями и друзьями. Я представлял, как стану сильным, крепким и здоровым. Я сосредоточился на том, каким будет мое будущее и каким, возможно, буду я сам. Эти представления помогли мне пересилить кошмар, с которым я сталкивался каждый день и каждую ночь.

Поразительно, но когда тяжелое испытание оказалось позади, я сумел преобразовать негативный опыт в позитивный. Для меня это было время и место, где я, еще перед школой, научился читать и писать. Я научился, прибегая к лести, завоевывать внимание медсестер. Научился придумывать игры и развлекать ими себя и других детей. И, оставшись в живых, я научился быть уверенным в своих силах. В 1939 году, когда я попал в больницу с двусторонней пневмонией и коклюшем, 50% детской смертности приходилось на пневмонию, грипп и диарею/энтерит. Туберкулез, дифтерия и коклюш составляли еще 13% смертей детей до десяти лет. Таким образом, 63% смертей детей моей возрастной группы были вызваны либо теми инфекционными заболеваниями, что были у меня, либо схожими с ними. Вдобавок к этому, я находился «в карантине» в больнице, которая специализировалась на инфекционных заболеваниях. То есть там я был подвержен опасности подхватить все что угодно, включая полиомиелит. Это удивительно, что я стал одним из немногих, кому удалось выжить.

Этот опыт научил меня и тому, что прошлое можно психологически реконструировать, превращая ад в рай. Другие люди выучили

противоположный урок: они хранят воспоминания исключительно о том, что им было неприятно. Я старался извлечь максимум из плохой ситуации, но есть люди, которые как будто готовы основать целые институты для того, чтобы сохранить свой прошлый травматический опыт. Неприятные воспоминания становятся для них чем-то наподобие фильтра, сквозь который они видят все свое текущее существование.

Памяти человека свойственно ошибаться, и я должен признать, что мои воспоминания о событиях детства могут быть неточными, неполными и в какой-то степени искаженными — но не сильно. Достаточное количество независимых свидетельств о тех ужасных больничных условиях позволяет мне полагать, что все было именно так, как я и запечатлел в своей памяти. Эти убеждения сформировали мою жизнь. Я вынес хорошее из своего прошлого и нашел многое, за что должен быть благодарен.

ВАШЕ ПРОШЛОЕ И ВАШЕ ПЕРВОЕ ВОСПОМИНАНИЕ

То, что в действительности произошло, имеет значение, но имеет значение и то, как вы интерпретируете, кодируете события и какое эмоциональное значение им придаете. Какие воспоминания сформировали вашу жизнь? Для того чтобы выяснить это, мы предлагаем сосредоточиться на вашем самом первом воспоминании. Это не риторический вопрос. Мы хотим, чтобы вы действительно попытались определить ваше самое первое воспоминание. После того как вы среди всех своих воспоминаний отыщете нужное, запишите все подробности. Что именно произошло? Когда? Кто был там, а кого там не было? Что вы помните отчетливо, чего не помните, а что помните как бы в тумане? После того как вы опишете все события, обратите внимание на мысли и особенно чувства, которые у вас с ними связаны. Будьте терпеливы. Вероятно, детали будут всплывать с разной скоростью. Когда вы убедитесь в том, что вспомнили все, что могли, снова присоединяйтесь к нам и читайте дальше.

Австрийский психолог Альфред Адлер (Alfred Adler) полагал, что первое воспоминание — это своего рода окно, через которое человек смотрит всю оставшуюся жизнь[54]. В начале терапевтической сессии Адлер часто спрашивал у клиентов о первых воспоминаниях, а затем использовал их для того, чтобы понять настоящее. К примеру, первым воспоминанием одного клиента с повышенной тревожностью было то, как мать оставляет его в детском приюте. Первым воспоминанием другого тревожного клиента было то, как из роддома привезли его младшего брата. Адлер объяснил бы тревогу, присутствующую

в жизни каждого из этих двух людей, по-разному, в зависимости от их воспоминаний. Адлера мало интересовала истинность воспоминаний, поскольку он, не располагая объективными сведениями, не мог ни подтвердить, ни опровергнуть их. Он полагал так: то, что человек считает истинным, как правило, имеет большее значение, чем правда — если таковая вообще существует. В конечном счете, люди проживают свои жизни, основываясь на собственных воспоминаниях — на том, что, по их мнению, является правдой, — а не на официально признанной версии событий, записанной в объективной истории. По Адлеру прошлое имеет значение, но прошлое — это реинтерпретация событий, то есть реконструкция, основанная на сегодняшних мыслях и чувствах. Другими словами, ваше прошлое может формировать ваши текущие мысли, чувства и действия, и эти текущие мысли, чувства и действия, в свою очередь, могут формировать и изменять воспоминания о прошлом.

ВОСПОМИНАНИЕ ДЖОНА БОЙДА

Мое первое воспоминание — это то, как я сижу на выцветшей софе рядом со своим папой, мне около трех лет, и мы смотрим сериал «Полицейские и воры». В сцене погони плохой парень оказывается на крыше товарного склада и загнан в угол. Вместо того чтобы сдаться, он прыгает вниз на улицу, в кучу картонных коробок и мусора. Следует красивое падение, затем он ловко скатывается с коробок и спасается от копов.

Внимательно отследив трюк плохого парня, я забрался на диванную подушку, прыгнул вниз и шлепнулся животом на жесткий пол. Неожиданный удар после прыжка оказался гораздо менее веселым, чем он выглядел по телевизору. Я помню, как в голову пришла мысль: «Это не сработало так, как я думал». Воспоминание подтвердил и мой отец. Он помнит, как ждал, что я заплачу после падения. Вместо этого я поднялся с пола с озадаченным и удивленным взглядом, тихо забрался обратно на диван и снова стал смотреть телевизор. С тех пор в своей личной и профессиональной жизни я всегда все проверяю.

* * *

Что ваше первое воспоминание может сообщить о вас? Чем вы все еще похожи на себя маленького в вашем первом воспоминании? Чем вы отличаетесь? Вы можете попросить своих гостей после ужина рассказать о своих первых воспоминаниях. Затем поведайте им теорию Адлера и объясните, как первое воспоминание человека соотносится

с тем, каков он сегодня. Когда мы, авторы этой книги, просим своих друзей поделиться с нами воспоминаниями, они часто находят в них связь с сегодняшним днем и значение, о котором и не подозревали. И конечно, в этой игре за ужином нет верных или неверных ответов, и даже возможно, что событие в вашей памяти было не таким, каким вы его помните.

ПСИХОЛОГИЯ ПРОШЛОГО: ДЕТЕРМИНИЗМ, ПСИХОАНАЛИЗ И БИХЕВИОРИЗМ

Последнего из нас дал первый ком —
Последней жатвы было семя в нем:
Что написал творенья первый день,
Прочтется вслух последним, Судным днем

Вчера сегодняшний был зачат бред —
Источник громких завтрашних побед...
Иль смерти. Пей! Откуда ты пришел,
Куда идешь, зачем — ответа нет.

Омар Хайям[55]
(пер. с англ. О. Румера)

Теория психологического детерминизма утверждает, что каждая мысль, посещающая нас, каждое чувство, испытываемое нами, и каждое действие, нами совершаемое, обусловлено событиями прошлого. Хотя может показаться, что детерминизм не согласуется с ощущением, что выбор вами блюда на завтрак — это проявление свободной воли, наука построена именно на детерминизме. Цели науки состоят в том, чтобы описать, понять, *предсказать* и, если у нас имеется достаточно информации, контролировать себя и наш мир — в идеальном случае на благо человечества. Точное предсказание требует, чтобы взаимосвязи, определенные в прошлом и настоящем, были столь же достоверными и в будущем. Представьте попытку предсказать траекторию движения бильярдного шара, когда законы физики изменяются при каждом ударе кия. Или попытку перейти дорогу, когда каждый водитель едет вне зависимости от светофора и дорожных знаков. К счастью, законы природы относительно постоянны, и мы можем использовать научный метод для того, чтобы выявлять физические и психологические закономерности и даже определять исключения из них. Есть две психологические школы — психоанализ и бихевиоризм, которые

в максимальной степени делают акцент на важности прошлого для определения направления нашей жизни, точно так же, как законы физики определяют траекторию движения бильярдного шара.

На раннем этапе своей карьеры Зигмунд Фрейд, в те времена малоизвестный, но амбициозный невропатолог из Вены, пытался лечить людей, которых не могли или не хотели лечить другие врачи. Эти люди страдали от таких серьезных расстройств, как паралич, слепота или обмороки. Они испробовали все доступные в то время виды лечения. В результате, пока ими не занялся Фрейд, эти люди были оставлены один на один со своей болезнью так же, как Фил Зимбардо, заболевший коклюшем. Фрейд попытался помочь этим «неприкасаемым» XIX века, выходцам среднего класса, и тем самым создал себе имя[56].

Поначалу Фрейд не был уверен в том, как лечить подобные отнюдь не простые случаи. У него не было предшественников, ему практически нечем было руководствоваться. Фрейд начал с того, что стал слушать своих пациентов. Он позволил пациентам играть главную роль в излечении: они рассказывали ему свои личные истории, и это неизменно приводило их в прошлое. В течение обычного сеанса сам Фрейд говорил очень мало, но внимательно и безоценочно слушал, а его пациенты рассказывали о своем прошлом или о чем-либо еще, о чем хотели рассказать. Лечение оказалось настолько успешным, что один из первых пациентов Фрейда назвал его «лечением разговором» и сравнил с работой трубочиста, который удаляет психологическую сажу, накопившуюся от большого огня в давнем прошлом. Современная психология и психиатрия отошли от многих теорий и положений, выдвинутых Фрейдом, но его метод сочувственного и безоценочного выслушивания остается базовой терапевтической стратегией в большинстве современных практических направлений.

Однако личный опыт — это не единственное в жизни человека, на что прошлое оказывает влияние. Фрейд полагал, что прошлое также выражает себя через «Ид». В оригинале у Фрейда фигурирует слово «Es», которое является немецким аналогом нашего местоимения «Оно». К сожалению, английские переводчики сделали акцент на медицинском аспекте работы Фрейда и в результате перевели «Es» не английским «It» (Оно), а латинским «Id,» что привело к распространенному заблуждению: Фрейда сочли отвлеченным теоретиком, который не имеет представления о страданиях реальных людей. Фрейд описывает «Оно» как глубинную, темную, генетически предопределенную, незрелую и инстинктивную часть каждого из нас. «Оно» — вне времени[57].

Взаимодействие «Оно» с двумя другими аспектами личности — «Я» (или Эго) и «сверх-Я» (или супер-Эго) — определяет наши мысли, чувства и действия[58]. Наши инстинкты, наследуемые из прошлого, и «принцип удовольствия» руководят «Оно». «Я» же подчиняется социальным ограничениям настоящего. Цели «Оно» и «Я» часто конкурируют между собой, что приводит к конфликту. «Оно», как испорченный ребенок, хочет получить желаемое прямо сейчас, тогда как «Я» осознает, что мы часто бываем одолеваемы желаниями и потребностями, удовлетворять которые не в наших интересах. Выражаясь на языке группы Rolling Stones, «Оно» будет удовлетворено только, если будет любить то, что любит, а для «Я» будет довольно любить то, что есть.

«Сверх-Я» располагается над «Оно» и «Я» и включает в себя моральные принципы, внушенные родителями, религией или культурой. «Сверх-Я» формируется в детстве и подчиняется «надо», «должен» и «следует». Последние подразумевают скрытые отношения «если..., то...». Если вы найдете на улице бумажник, ваше «Сверх-Я», возможно, скажет вам, что вы «должны» вернуть его. Вы выучили отношения «если..., то...» в далеком прошлом, тем не менее они управляют вашим поведением в настоящем и тем, как вы будете вести себя в будущем.

Фрейд был не только высококлассным врачом, но и весьма проницательным человеком. Он быстро понял, что содержание рассказов его пациентов связано с такими сферами жизни, которые не принято было обсуждать в венском обществе того времени, и первое место среди них занимал секс. Его пациенты часто выражали социально неприемлемые мысли и чувства. Эффект, полученный от обсуждения табуированных тем, позволил Фрейду сформулировать фундаментальное правило психоанализа: пациент должен честно и открыто делиться своими мыслями и чувствами, откровенно рассказывать о совершенных им действиях, не подвергая их цензуре.

Фрейд полагал, что неприятные, пусть даже кажущиеся незначительными или абсурдными мысли важны для терапевтического процесса. Роль терапевта, как ее видел Фрейд, заключается в том, чтобы побудить клиента совершить археологическую экспедицию в собственное прошлое. И подобно тому, как ведет себя на раскопках настоящий археолог, интерпретировать находки и быть для пациента гидом. Поэтому Фрейда часто называют «археологом души». Большую часть из того, что обнаруживал Фрейд и его пациенты, трудно назвать приятным, скорее наоборот. По мнению Фрейда, какими бы отталкивающими ни были «находки», эти представления о событиях прошлого играли ключевую роль в построении настоящего. Фрейд пытался понять

и будущее, но большую часть своей работы он посвятил «раскопкам» подавленного прошлого опыта и его реинтерпретации в свете настоящего[59]. Способствуя тому, чтобы пациент повторно пережил свое прошлое и заново его проинтерпретировал, Фрейд стремился снять эмоциональное напряжение, вылечить психические расстройства пациента, трансформировав глубокое чувство страдания в более легкое переживание невзгоды, что привело бы к выздоровлению[60],[61].

Бихевиористская школа психологии утверждает, что следование ее принципам может привести к созданию утопии в реальности[62]. Бихевиористы, возглавляемые Джоном Уотсоном (John Watson) и Берресом Ф. Скиннером (B. F. Skinner)[63], придерживались теории психологического детерминизма настолько, насколько это возможно. Они смело заявили, что человеческое поведение полностью предопределено полученными в прошлом поощрениями и наказаниями. Люди культивируют в себе мысли и чувства, а также совершают поступки, которые, в соответствии с их ожиданиями, приведут к награде, и избегают того, что может привести к наказанию. Кроме того, бихевиористы настаивали на том, что мысли и интерпретации не играют никакой роли в предопределении поведения. По мнению бихевиористов, реальный предшествующий *опыт* вызывает мысли, чувства и определяет поведение; мысли и чувства не являются причиной определенного поведения[64]. В более позднем варианте бихевиористической теории Б. Ф. Скиннер продолжал отстаивать главенствующую роль прошлого и утверждал, что будущее не играет никакой роли в детерминировании поведения. Он пишет: «Большинство вдумчивых людей согласятся с тем, что мир находится в серьезной опасности... Земля становится все менее пригодной для жизни; и все это осложняется ростом населения, не подддающегося контролю... Почему ничего не делается?.. Нам необходимо сделать что-либо, чтобы повлиять на будущее. Но будущего не существует. Оно не может влиять на нас; мы не можем влиять на него»[65].

Различные позиции Фрейда и бихевиористов по отношению к прошлому привели к созданию различных форм психотерапии. У Фрейда терапия состояла из честного исследования прошлого и его реинтерпретации. Этот процесс не изменял того, что случилось, но изменял отношение пациента к его прошлому опыту.

Бихевиористы полагали, что психическое здоровье можно регулировать системой наград и наказаний. К примеру, вы сообщаете терапевту-бихевиористу, что у вас проблемы в области романтических отношений. Терапевт начнет исследовать, что вы получили в качестве

награды за сохранение подобных отношений. Награды могут быть неочевидными или даже нерациональными, тем не менее бихевиористы настаивают на том, что награды присутствуют в настоящем или же присутствовали в прошлом. Например, некоторые родители угрожают вымышленными или реально существующими болезнями, чтобы заставить своих детей вести себя так, как им хочется («Не женись (не уезжай, не отправляйся в эту школу), а то у твоей матери (твоего отца) будет сердечный приступ»). Родители «инвестируют» в свою болезнь, чтобы все шло так, как они задумали. Бихевиоральная терапия способствует исключению неадаптивных мыслей и поведения, а также замещению их более здоровыми и адаптивными аналогами с помощью регулирования системы наград и наказаний.

РЕКОНСТРУКЦИЯ ПРОШЛОГО

Большинство людей полагают, что их воспоминания точно отражают то, что случилось в прошлом, и что эти воспоминания неизменны. К сожалению, с течением времени они все же изменяются. Воспоминания не являются объективной калькой прошлого, они не видеозапись событий, которая сохраняется на жестком диске психики. Воспоминания реконструируются, и на их реконструкцию влияют текущие отношения и убеждения, а также имеющаяся в нашем распоряжении информация. Реконструктивная природа прошлого означает, что то, как мы думаем сегодня, и то, что мы сегодня чувствуем, влияет на то, что мы помним о вчерашнем дне. Даже такие незначительные факторы, как, например, формулировка вопроса о прошлом событии, могут значительно повлиять на наши воспоминания о том, что «действительно произошло».

Знаменитое исследование Элизабет Лофтус (Elizabeth Loftus) продемонстрировало реконструктивность воспоминаний. Двум группам испытуемых показывали видеозапись автомобильной аварии. Различие между группами состояло только в формулировке исследователями вопроса о скорости машин в момент столкновения. Первую группу спросили: «С какой скоростью ехали машины, когда они *врезались* друг в друга?» Средняя скорость, сообщенная членами группы, была около 66 км/ч. Испытуемых второй группы спросили: «С какой скоростью двигались машины, когда они *столкнулись* друг с другом?». Испытуемые этой группы смотрели ту же самую видеозапись, что и первая группа, но они назвали скорость в среднем около 51 км/ч. Испытуемых спрашивали, помнят ли они, что после столкновения было

разбито стекло. Несмотря на тот факт, что в действительности никаких осколков стекла не было, участники исследования из группы, в которой использовался вопрос со словом «врезались», в три раза чаще сообщали о том, что видели разбитое стекло, чем участники группы, для которых использовалось слово «столкнулись»[66].

Очевидно, воспоминания участников этого исследования не похожи на видеопленку, которую они по желанию могли бы отмотать назад и посмотреть снова. Испытуемые сохранили в памяти приблизительное впечатление об аварии. Когда их попросили вспомнить конкретные детали, они сделали это, исходя из информации, доступной им в настоящем. Участники группы, в которой использовалось слово «врезаться», реконструировали свои воспоминания так, чтобы они согласовывались с более жестокой аварией: машины ехали быстрее, и было разбито стекло, что часто происходит при подобных авариях. Напротив, участники группы, в которой использовалось слово «столкнуться», вспомнили, что машины ехали с более низкой скоростью, и никакого разбитого стекла в их воспоминаниях не было. К слову сказать, опытные адвокаты каждый день используют подобные «наводящие вопросы» в суде.

Вспоминание событий, которых в действительности не было

В описанном выше исследовании некоторые участники обеих групп вспоминали, что видели разбитое после столкновения стекло, хотя никакого разбитого стекла на видеозаписи в действительности не было. Впоследствие Лофтус и ее коллеги продемонстрировали, что создание подобных «ложных воспоминаний» на удивление просто спровоцировать. Испытуемым показали брошюру с рекламой Диснейленда. В ней читателя призывали вспомнить свои чудесные переживания от пребывания в Диснейленде: распевания «It's a Small World After All», беготню от горки к горке и пожимание руки Багз Банни. Описание было настолько теплым и светлым, что многие испытуемые, без сомнения, отправились бы в Диснейленд после исследования.

Но в рекламе была намеренно допущенная исследователями ошибка: Багз Банни — не диснеевский герой, а персонаж, придуманный компанией «Уорнер Бразерс». Багз Банни никогда не было в Диснейленде. После того как участники исследования ознакомились с рекламной брошюрой, их расспрашивали, что они помнят о посещении Диснейленда. 16% испытуемых вспомнили, как жали руку Багз Банни, несмотря на тот факт, что это событие никак не могло произойти[67].

Что плохого в том, чтобы помнить, что произошло нечто хорошее, даже если на самом деле этого никогда не было? Возможно, никакого вреда в этом нет. Конечно, если вы не планируете вновь посетить Диснейленд, чтобы познакомить своих детей с Багз Банни. Но как быть с неприятными событиями? Могут ли люди помнить что-то неприятное, что на самом деле не происходило? Исходя из данных, полученных в дальнейших исследованиях Лофтус и других психологов, ответом на этот вопрос является, несомненно, «да»[68]. В одном исследовании людей просили описать четыре не связанных между собой воспоминания. События, фигурировавшие в этих воспоминаниях, ранее уже были рассказаны экспериментатору родственником испытуемого. Три из четырех воспоминаний были правдивыми — их действительно помнил родственник. Четвертое «воспоминание» было о том, что испытуемый в возрасте примерно пяти лет потерялся в большом магазине. Это событие никогда НЕ происходило с испытуемым, что подтвердили его родственники.

В последующем интервью участники вспоминали большинство событий, которые действительно происходили. И целых 25% испытуемых также живо помнили, как они потерялись в магазине, как плакали, и что их нашла пожилая женщина. Одна четверть участников исследования помнила травматическое событие, которые в реальности не происходило! Ради справедливости отметим, что участники исследования более детально помнили истинные воспоминания и, кроме того, они сообщали о том, что истинные воспоминания были более четкими. Тем не менее многие люди помнили выдуманные события так, как будто они действительно сами переживали их[69].

Вспоминание забытого

В то время, когда Лофтус проводила свои исследования, большинство терапевтов полагали, что воспоминания могут оставаться «подавленными» в течение многих лет, а затем всплыть на поверхность. Идея о существовании подавленных воспоминаний была настолько популярна, что ее никто не ставил под сомнение. Подавленные воспоминания занимали центральное место в теории Фрейда о природе бессознательных процессов. С тех пор никто не испытывал необходимости доказывать их существование. Когда возможность внушения фальшивых воспоминаний стала очевидной, лица, убежденные в существовании подавленных воспоминаний, например работающие в рамках Проекта вернувшихся воспоминаний (Recovered Memories Project)[70], начали собирать факты, свидетельствующие о том,

что подавленные воспоминания действительно могут вернуться. Исследователи даже достигли успеха в определении систем мозга, отвечающих за подавление воспоминаний[71]. Факты в пользу подавленных воспоминаний всегда были под рукой. К примеру, уже на протяжении веков известно, что ветераны часто забывают травмирующие события, произошедшие на войне. Синдром, известный в наше время как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), от которого сегодня страдают многие ветераны войны в Ираке, во время Второй мировой войны назывался «коммоционный невроз», во времена Первой мировой войны — «невроз военного времени», и «ностальгия» — во времена Гражданской войны в США[72].

В одном из лучших исследований, посвященных теме возвращения воспоминаний, ученые, используя записи медицинских и социальных учреждений, нашли 129 взрослых женщин, подвергшихся сексуальному насилию в детстве. В среднем, с того момента до времени проведения исследования прошло около 17 лет. 38% принявших участие в исследовании женщин не смогли вспомнить сексуального насилия[73]. Другие исследователи использовали обратный подход. Вместо того чтобы, основываясь на имеющихся записях, искать женщин, о которых известно, что они подверглись сексуальному насилию, и затем спрашивать их о том, помнят ли они сексуальное насилие, психолог Джонатан Скулер (Jonathan Schooler) с коллегами занялись поиском женщин, помнящих о том, что над ними в детстве было совершенно сексуальное насилие. Затем исследователи начали поиск доказательств имеющего место сексуального насилия. Согласно данным Проекта вернувшихся воспоминаний, зафиксировано более сотни случаев возвращения воспоминаний спустя многие годы после того, как события произошли, а затем были вытеснены из сознания.

Возвращение достоверных воспоминаний взамен внушенных фальшивых

В 1990-е годы дискуссия о достоверности воспоминаний переместилась из аудиторий психологических факультетов в масс-медийные источники. В то же самое время, когда Лофтус и ее коллеги доказывали, что можно внушить фальшивые воспоминания, другие психологи и терапевты восстанавливали воспоминания о жестоком обращении в детстве. Пациенты и терапевты, занимающиеся пробуждением воспоминаний, считали, что эти воспоминания истинны. Другие полагали, что возвращенные воспоминания были в действительности неумышленно внушены

людям их терапевтами, адвокатами или социальными работниками. Вскоре «дискуссия» переросла в настоящую войну. Терапевты и психологи обвиняли друг друга в бессердечности и игнорировании фактов. Популярные книги, такие как «Мужество исцелиться» (The Courage to Heal), побуждали читателей вспоминать о забытом сексуальном насилии, совершенном над ними в детстве[74]. Такие книги внушали читателям (ошибочно), что чем сильнее эмоции, связанные с воспоминаниями, тем, скорее всего, правдивее подобные воспоминания. Родственники, которых обвиняли в сексуальном насилии, были, как правило, сильно шокированы. Когда подобные истории с помощью средств массовой информации попадали под всеобщее обозрение, их жизни рушились.

Противостояние началось. На одной стороне баррикады защитники терапии возвращения воспоминаний утверждали, что воспоминания, которые их пациенты обнаруживали, были истинными и что эти воспоминания должны быть признаны доказательствами, допустимыми в суде. Был случай, когда известный бизнесмен Джордж Франклин был осужден за убийство друга его дочери, произошедшее более чем двадцатью годами ранее. Обвинение главным образом основывалось на вернувшихся воспоминаниях его дочери об инцесте и убийстве. Эйлин, дочери, во время убийства было восемь лет. Она утверждала, что воспоминания о жестоком обращении и убийстве были вытеснены более чем на двадцать лет, а затем травмирующие воспоминания внезапно всплыли на поверхность. Когда ее собственная дочь приблизилась к тому возрасту, в котором был убит ее друг, воспоминания вернулись. Джордж Франклин провел в тюрьме шесть лет до того, как обвинения были опровергнуты. Его объявили невиновным, но его карьера была испорчена.

На другой стороне баррикады находилась Организация Синдрома фальшивых воспоминаний (False Memory Syndrome Foundation)[75]. Она была основана членами семей, которых их взрослые дети обвинили в совершенном над ними в детстве сексуальном насилии. Организация пыталась доказать, что всплывшие воспоминания не истинны и часто привнесены со стороны. Подобно людям, обнаруживающим фальшивые воспоминания, родители, обвиненные в жестоком обращении со своими детьми, ощущали боль и унижение.

Представьте, что вы получаете от одного из своих детей следующее письмо:

«Привет, мама и папа!

Просто подумал(а), что хочу написать вам пару слов. Последнее время я был(а) так занят, что не было времени сказать, как сильно я вас

люблю. Вы столько сделали для меня... Вы всегда меня поддерживаете, помогаете решить проблемы и так любите меня... Я просто хочу, чтобы вы знали, как я ценю все, что вы для меня сделали. Я редко говорю вам, как много вы значите для меня... Словами не передать то, как сильно я вас люблю. Берегите себя!

Крепко обнимаю, N».

Представьте, что спустя некоторое время вы получаете от того же самого ребенка следующее письмо:

«Уважаемый (Имя Фамилия),

Я пишу это письмо, чтобы поставить тебя перед фактом: Отец, я помню все, что ты со мной сделал. Помнишь ли это ты или нет, уже неважно — что имеет значение, так это то, что я помню. Я вспомнила это на днях, мысленно вернулась в тот момент, когда была еще совсем маленьким ребенком, только начавшим говорить. Я кричала и плакала и билась в истерике. Мне было страшно, что ты придешь и схватишь меня и начнешь мучить. Вот что сексуальное насилие для ребенка — наихудшая пытка... я нуждалась в твоей защите, советах и понимании. Вместо этого я получила ненависть, насилие, унижение и жестокость. Я не обязана прощать тебя... Ты мне больше не отец.

N»[76]

Женщина, написавшая приведенное выше письмо, очевидно, страдала от огромной боли — были ее воспоминания истинны или нет. Невиновные мать и отец будут страдать не меньше. Читатель не может помочь им, но может чувствовать симпатию по отношению к участникам этой истории. Но к кому именно он должен ощущать ее? К женщине, с которой жестоко обращался ее отец? Или к несправедливо обвиненному отцу? Исследования показали, что внушить ложные воспоминания вполне возможно, просто задавая наводящие вопросы о прошлом. Поэтому, вероятно, некоторые события, «обнаруженные» в памяти, никогда не имели места. Однако другое исследование показало, что воспоминания могут быть подавлены, а позже всплыть на поверхность. Какой процент обнаруженных воспоминаний является фальшивыми, спросите вы? Никто никогда не узнает. Не имеет значения, кто был «прав». Проигравшими в этой войне за воспоминания были все те люди, которых стравили излишне рвущиеся в драку терапевты, социальные работники, авторы популярных книг по психологии и юристы. Негативные воспоминания приносят боль, вне зависимости от того, реальны они или нет.

ИМЕЕТ ЛИ ЗНАЧЕНИЕ ТО, ЧТО БЫЛО НА САМОМ ДЕЛЕ?

Нашей памяти свойственно ошибаться. Мы можем забывать вещи, которые действительно происходили. Мы можем помнить то, чего на самом деле не было. Несмотря на ошибки памяти, реально существовавшие события прошлого по-прежнему могут значительно влиять на то, кем мы являемся. Мы можем и не помнить прошлого, но, возможно, что оно — основа нашей жизни[77]. В последнее время психологи все чаще и чаще ставят под сомнение это предположение. Они указывают на сложность в установлении четких взаимосвязей между негативными событиями прошлого и негативными результатами в настоящем, а также между позитивными событиями прошлого и позитивными исходами[78]. Мартин Селигман (Martin Seligman) — в прошлом президент Американской психологической Ассоциации — пишет: «Я думаю, что событиям детства придают слишком большое значение; если честно, я полагаю, что важность прошлого в целом переоценивается. Как оказалось, сложно обнаружить даже маленькое влияние событий детства на личность взрослого человека, и нет никаких свидетельств в пользу значительных — не говоря уже об имеющих решающее значение — воздействий.

Сильная детская психологическая травма может иметь влияние на личность взрослого человека, но только едва заметное. Одним словом, негативные события детства в действительности не являются причинами проблем взрослых людей. Исследования не предоставляют доказательств того, что в вашей депрессии, тревоге, неудачном браке, употреблении наркотиков, сексуальных проблемах, безработице, агрессии на ваших детей, злости или алкоголизме виновато то, что случилось с вами, когда вы были ребенком»[79].

Так что же? Определяет ли прошлое нашу жизнь или значение прошлого в нашей жизни чрезмерно переоценивается? Мы полагаем, что если прошлое и имеет значение, то меньшее, чем ему приписывали бихевиористы и Фрейд. На каждого влияют объективные события прошлого, но они не определяют полностью нашу жизнь. *Ваше отношение к событиям прошлого имеет большее значение, чем события сами по себе.* Это разграничение между прошлым и вашей текущей интерпретацией его является ключевым. Оно предполагает надежду на перемены. *Вы не можете изменить того, что случилось в прошлом, но вы можете изменить свое отношение к нему.* Порой смена рамы картины может кардинально изменить ваше восприятие живописного полотна.

ВАШЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРОШЛОМУ — ВОТ ЧТО ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Тайм-аут № 1. Связь между отношением к прошлому и психологическими характеристиками и поведением

Характеристики	Люди, набравшие высокое количество баллов ло шкале «Негативное прошлое»	Люди, набравшие высокое количество баллов ло шкале «Позитивное прошлое»
Агрессивность	Более агрессивные	Менее агрессивные
Беспокойство	Более беспокойные	Менее беспокойные
Добросовестность	Менее добросовестны	Более добросовестны
Учет будущих последствий	Реже учитывают последствия для будущего	Нет отличий
Креативность	Нет отличий	Более креативные
Депрессивность	Более депрессивные	Менее депрессивные
Эмоциональная стабильность	Менее стабильные	Более стабильные
Энергичность	Менее энергичные	Более энергичные
Склонность к занятиям спортом	Редко	Нет отличий
Дружелюбие	Менее дружелюбные	Более дружелюбные
Отношение к азартным играм	Чаще играют в азартные игры	Нет отличий
Переживание счастья	Менее счастливые	Более счастливые
Контроль импульсивного поведения	Слабо контролируют	Нет отличий
Контроль над Эго	Слабо контролируют	Нет отличий
Лживость	Часто лгут	Нет отличий
Поиск новизны	Часто ищут новые ощущения	Нет отличий
Зависимость от поощрений	Нет отличий	В большей степени зависят от поощрений
Самоуважение	Самоуважение ниже	Самоуважение выше
Застенчивость	Более застенчивые	Менее застенчивые
Воровство	Чаще воруют	Нет отличий
Раздражительность	Более раздражительные	Нет отличий

Психологи обнаружили, что никто не может быть уверенным в том, что же действительно случилось в прошлом. Наше исследование выявило, что для людей имеет значение то, что они чувствуют по отношению

к их прошлому. Именно это оказывает влияние на их мысли, чувства и поведение в настоящем. Люди с позитивным отношением к прошлому, как правило, более счастливы, здоровы и успешны, чем те, у кого к прошлому отношение негативное. Конечно, каждый в своей жизни переживал и положительные и отрицательные моменты. В результате большинство из нас относится к прошлому как позитивно, так и негативно.

В таблице «Тайм-аут № 1» иллюстрируется, как суждение о прошлом влияет на жизнь человека в настоящем. В колонке „Люди, набравшие высокое количество баллов по шкале „Негативное прошлое"» сравниваются люди, получившие высокие баллы по шкале «Негативное прошлое» «Опросника временной перспективы Зимбардо», с людьми, у которых низкие баллы по этой шкале. К примеру, человек с высокими баллами по шкале «Негативное прошлое», как правило, более агрессивен, чем человек с низкими баллами по этой шкале. Для некоторых характеристик не существует различий между высокими и низкими баллами. Для других имеются критические различия, позволяющие поместить людей, ориентированных на негативное прошлое, в группу риска. Оба автора этой книги набрали по Шкале временной перспективы «Негативное прошлое» 1,9 баллов из возможных 5 баллов. Поэтому для нас нехарактерно сильно выраженное негативное отношение к прошлому.

В колонке «Люди, набравшие высокое количество баллов по шкале „Позитивное прошлое"» сравниваются люди, набравшие большое количество баллов по шкале «Позитивное прошлое», с людьми, которые набрали малое количество баллов по данной шкале. К примеру, люди, у которых высокие баллы, как правило, менее тревожны, чем люди, с низкими баллами. Балл Фила по временной перспективе «Позитивное прошлое» равняется максимуму: 5,0. Балл Джона составляет почти максимум: 4,8.

Психологи Боб Эммонс (Bob Emmons) и Майк МакКаллоу (Mike McCullough) обнаружили, что отношение к прошлому — это источник возникновения благодарности. Последняя, в свою очередь, является ключом к развитию отношения к жизни в настоящем. Работа Эммонса и МакКаллоу, как и наши исследования Временной перспективы «Позитивное прошлое», показывают, что положительное отношение к прошлому связано с более выраженным переживанием счастья и лучшим физическим самочувствием. В своем исследовании МакКаллоу и Эммонс разделили группу учащихся из 200 человек на три подгруппы. Первую подгруппу — подгруппу «благодарностей» — просили подумать о прошлой неделе и записать пять вещей, за которые они могли бы высказать признательность. Вторую подгруппу — подгруппу «трудностей» — попросили записать пять событий, произошедших

на прошлой неделе, которые вызвали у них определенные трудности. Третью подгруппу — подгруппу «объективных событий» — попросили записать пять событий, которые на прошлой неделе оказали на них сильное воздействие. Все подгруппы составляли подобные списки в течение девяти недель. Кроме того, каждую неделю студенты фиксировали свое настроение, физическое самочувствие (например, легкое недомогание), свою реакцию на социальную поддержку, количество времени, потраченного на физические упражнения, и свое психическое состояние в целом. По прошествии девяти недель студенты из подгруппы «благодарностей» оценивали свою жизнь как более благоприятную и фиксировали меньшее количестве физических недомоганий, нежели студенты из подгрупп «трудностей» или «объективных событий». Они также сообщали о том, что больше времени тратят на физические упражнения, чем студенты подгруппы «трудностей». В целом студенты из подгруппы «благодарностей» испытывали более положительные эмоции и переживания. МакКаллоу и Эммонс повторили свою работу, но в качестве участников исследования взяли людей, страдающих нервно-мышечными заболеваниями. И снова участники из подгруппы «благодарностей» отличались большей удовлетворенностью своей жизнью, большим оптимизмом в отношении предстоящей недели, более сильным чувством своей связи с другими. Они также сообщали о том, что больше спят и чувствуют себя более бодрыми при пробуждении.

Тайм-аут № 2. Измерение отношения к прошлому

Временная перспектива позитивного прошлого	Опросник на чувство благодарности	Временная перспектива негативного прошлого
Мне приятно думать о своем прошлом	В моей жизни очень много того, за что я должен быть благодарен	Я думаю о том плохом, что произошло со мной в прошлом
Я скучаю по детству	Если бы я начал перечислять все то, за что я чувствую себя благодарным, это заняло бы очень много времени	Болезненные переживания прошлого продолжают занимать мои мысли
Счастливые воспоминания о хороших временах с легкостью приходят в голову	Когда я смотрю на мир вокруг, я не вижу, за что я могу быть благодарен*	Мне трудно забыть неприятные образы моей юности (прошлого)
Вообще говоря, в моем прошлом вспоминается гораздо больше хорошего, чем плохого	Я благодарен очень многим людям	Я часто думаю о том, что я должен(на) был(а) сделать в своей жизни иначе

Окончание таблицы

Временная перспектива позитивного прошлого	Опросник на чувство благодарности	Временная перспектива негативного прошлого
Мне нравятся рассказы о том, как же было в «старые добрые времена»	Становясь старше, я начинаю больше ценить людей и события, которые являются частью моей жизни	Я часто думаю о том хорошем, что я упустил(а) в своей жизни
Знакомые с детства картины, звуки, запахи часто приносят с собой поток замечательных воспоминаний	Должно пройти очень много времени, прежде, чем я почувствую себя благодарным чему-либо или кому-либо*	Я совершил(а) в прошлом ошибки, которые хотел(а) бы исправить
Мне нравятся семейные ритуалы и традиции, которые постоянно повторяются		В прошлом я получил(а) свою долю плохого обращения и отвержения
Я замечаю, что теряю интерес, когда члены моей семьи начинают вспоминать былое*		Даже когда я получаю удовольствие от настоящего, я все равно сравниваю его с чем-то похожим из своего прошлого
В прошлом слишком много неприятных воспоминаний, поэтому я предпочитаю не думать о нем*		Редко получается так, как я ожидал(а)
		На мои решения в основном влияют окружающие меня люди и обстоятельства

*Эти утверждения взяты из «Опросника временной перспективы Зимбардо»; утверждения, отмеченные звездочкой, являются обратными.

ПОЗИТИВНАЯ РЕКОНСТРУКЦИЯ ПРОШЛОГО

Когда мы встретили Иди Игер (Edie Eger), она была 68-летней жизнерадостной старушкой, светящейся от счастья. Студентам, присутствовавшим на занятии по психологии в Стэнфордском университете, она показалась забавной. Однако при воспоминании о концентрационном лагере Освенцим, в который она попала в 1944 году в возрасте 16 лет, она помрачнела. При выходе из вагона для перевозки скота, в котором Иди и ее семью перевозили из Венгрии, пленники выстроились в две шеренги. Получивший дурную славу доктор Менгеле, «ангел смерти», указал на левую шеренгу, и Иди последовала туда за своей матерью. Тогда Менгеле закричал и указал Иди и ее сестре в другую линию, справа. Левый ряд был для старых и больных, пускаемых в расход. Правый ряд шел к рабскому труду и шансу прожить еще один день. Позже, все еще

стоя в строю, Иди спросила находившуюся рядом женщину, когда она сможет снова увидеть маму. Женщина указала на столб вздымающегося от печей дыма и сказала: «Ты можешь видеть ее там. Она горит. Ты бы лучше говорила о ней в прошедшем времени». Младшая сестра Иди, прижавшись к ней, проговорила: «Душа никогда не умирает». Иди крепко обняла ее. Они больше никогда не видели своей матери.

Многие люди были бы потрясены этим ужасающим событием, и никто бы не обвинил их за это. Но только не Иди. Она рассказала другую историю о том, как они с сестрой голодали. Как-то Иди перелезла через стену и прокралась к охранникам в поисках еды. Иди еще не успела ничего найти, как ее заметил один из охранников. У них был строгий приказ стрелять в каждого пленника, который пытался покинуть двор. К счастью, Иди сумела перебраться обратно через стену невредимой. На следующий день на построении охранник, который заметил Иди, но не успел ее разглядеть, сказал, чтобы человек, который пытался украсть еду, выступил вперед. Иди знала, что шаг вперед будет стоить ей жизни, но она также знала, что если она не сделает шаг вперед, то кто-то другой может понести наказание за ее поступок. Поэтому Иди храбро шагнула вперед, выдав себя. Охранник медленно приблизился к ней и сказал: «Ты должна быть очень голодна для того, чтобы попытаться сделать что-то вроде этого. Вот, возьми». Он протянул ей буханку хлеба и отправил ее на место в шеренгу. Никаких репрессий не было. Окончив свой рассказ, Иди оглядела класс и спросила: «Как вы объясните это?»

Иди рассказывала и то, какую важную роль играл юмор в лагерях. Однажды заключенные женщины устроили импровизированный конкурс на «лучшие сиськи». Поначалу это показалось нам отступлением от темы, но для Иди был очень важен смысл этого события. Даже в возрасте 68 лет она гордилась тем, что выиграла тогда это соревнование.

Мы посетили несколько концентрационных лагерей. Мы видели бараки и газовые камеры. И нам посчастливилось встретить людей, которые смогли пережить эту трагедию с пользой для себя. В какой-то маленькой мере мы понимаем ужасные страдания этой женщины — тогда совсем девочки, — сумевшей их вынести. События были настолько болезненны, что Иди не делилась ими ни с кем на протяжении тридцати лет. Ее прошлое приводит в ужас, и все же она смогла извлечь самое лучшее из него и побуждает других сделать то же самое. Тем самым она доказывает существование в каждом из нас силы, позволяющей реконструировать и реинтерпретировать наше прошлое. Как психотерапевт, она теперь помогает другим, чьи жизни были наполнены страданиями, идти дальше, перейти от выживания к развитию и процветанию.

Последнее, что сказала Иди нашему классу психологии, было: «Я полностью сосредоточена на жизни, на том, чтобы быть живой, а не на смерти и умирании, хотя смерть и является частью нашей жизни».

ИЗМЕНЕНИЕ ВАШЕГО ОТНОШЕНИЯ К ПРОШЛОМУ

Вы не можете изменить свое прошлое, но вы можете изменить свое отношение к нему. Для того чтобы начать процесс активного реконструирования вашего прошлого, пожалуйста, заполните тест «Кем я был?» Этот тест состоит из одного и того же вопроса — «Кем я был(а)?», повторяющегося двадцать раз подряд. Не беспокойтесь, если вы не сможете ответить на все двадцать вопросов, но не торопитесь и попытайтесь продолжить отвечать. Используйте двадцать самых важных эпитетов, которыми вы бы описали себя в прошлом. Вы составляете этот список только для себя, и вы не обязаны никому его показывать. Так что вам не нужно пытаться выглядеть лучше или хуже, чем вы являетесь на самом деле. Сохраните этот список, поскольку мы попросим вас вернуться к нему через несколько недель.

Тайм-аут № 3. Тест «Кем я был»?

Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____
Я был(а): _____

Закончив заполнение теста «Кем я был?», пожалуйста, заполните «Рабочий лист, реконструирующий позитивное прошлое». Вы можете выбрать для записи любые три события. Но это должны быть те события, которые продолжают вызывать у вас негативные эмоции, например, вину, стыд, чувство унижения, грусть или страх. Помните, что события уже прошли. Они не определяют то, какой вы сейчас, и *вы можете* изменить свое отношение к ним. Также убедитесь, что, реинтерпретируя свое прошлое, вы не проявляете неуважения по отношению к тем, кто присутствует в ваших воспоминаниях, что вы не оскорбляете их в своих воспоминаниях. Гораздо предпочтительнее, чтобы реинтерпретирование было уважительным. Реинтерпретация прошлого позволяет вам контролировать его, а не наоборот, вашему прошлому контролировать вас. Позволить себе идти дальше и двигаться вперед не означает, что прошлое забыто, — просто теперь мы пребываем со своим прошлым в большем согласии.

Тайм-аут № 4. Рабочий лист, реконструирующий позитивное прошлое

Перечислите три негативных события, произошедших в вашей жизни, которые имеют для вас большое значение:

Событие 1. _____

Событие 2. _____

Событие 3. _____

Какое позитивный опыт можно извлечь из этих событий?

(Например, поскольку вы прошли сквозь эти сложные ситуации в прошлом, теперь вы знаете, как можно справиться с проблемными ситуациями в будущем.)

Событие 1. _____

Событие 2. _____

Событие 3. _____

Как этот опыт может улучшить ваше будущее?

(Например, вы можете научиться избегать похожих ситуаций в будущем или справляться с ними более эффективно.)

Событие 1. _____

Событие 2. _____

Событие 3._____

Заполнив «Рабочий лист, реконструирующий позитивное прошлое», начните ежедневно в течение двух недель составлять список благодарностей. Просто вечером, перед сном запишите, за что вы благодарны этому дню. Этот список может быть коротким или длинным,

как вам нравится. Вы можете положить на прикроватную тумбочку ручку и блокнот, чтобы не забывать выполнять задание.

После того как вы в течение двух недель будете ежедневно писать список благодарностей, вновь заполните тест «Кем я был?» После этого достаньте тест «Кем я был?», который вы уже заполняли в прошлый раз. Для каждого из двадцати вопросов поставьте себе «+», если ваш ответ отражает положительное отношение к прошлому, поставьте «0», если ваш ответ отражает нейтральное отношение к прошлому, и «–», если ваш ответ отражает негативное отношение к прошлому. Считайте количество «+» и «–», которые вы получили за каждый тест. Каждый раз, когда вы проходите тест, вычитайте из количества «–», которые вы набрали, количество «+». По прохождении двух недель итоговое число должно уменьшиться. Если оно не уменьшилось, не отчаивайтесь. Ваше прошлое — это не один вечер, и, вероятно, что для его изменения также потребуется некоторое время. Можете быть уверенным и том, что вы изменитесь. Когда это произойдет, вам следует быть готовым к тому, чтобы подталкивать себя и дальше в позитивном направлении. Помните, что мы работаем над тем, чтобы изменить направление течения мощной реки вашей жизни и что маленькие усилия со временем могут привести к значительным изменениям. Не имеет значения, сколько баллов вы набрали, — ежедневное составление списка благодарностей может поднять ваше настроение и улучшить ваше здоровье.

ЧТО ХОРОШЕГО В ПРОШЛОМ

В этой точке нашего путешествия через время может показаться, что прошлое тревожит нас гораздо сильнее, чем надо бы: вы не часто можете быть уверены в том, что ваши воспоминания точны, и, кроме того, прошлое может причинить боль вам и другим. Так что же хорошего в прошлом? Во-первых, благодаря нашему прошлому мы чувствуем неразрывность времени, чувствуем целостность самих себя. Без прошлого наша жизнь были бы такой же непредсказуемой, как траектория движения бильярдного шара, для которого постоянно изменяются законы физики. Для тех, кто позитивно относится к прошлому, оно может быть источником счастья. Точно так же, как воспоминания о негативных событиях могут вызывать негативные переживания, воспоминания о позитивных событиях могут вызывать позитивные переживания. Как писал римский поэт I века Марциал: «Уметь наслаждаться прожитой жизнью — значит жить дважды»[80]. Поэтому

стимулировать позитивное отношение к прошлому так же важно, как и устранять негативное.

Кроме того, прошлое — лучший из доступных нам способов предсказания будущего. Он несовершенен, но это все, что у нас есть. Совершенно точно, что некоторые взаимосвязи, обнаруженные в прошлом, останутся справедливыми и для будущего. Задача состоит в том, чтобы понять, какие именно это будут взаимосвязи. Как писал Фрейд, «чем меньше человек знает о прошлом и настоящем, тем более небезопасными будут его суждения о будущем»[81]. Фрейд не был единственным, кто это заметил. Американский патриот Патрик Генри (Patrick Henry) отмечал: «У меня есть только одна лампа, с помощью которой я могу освещать себе дорогу, и это лампа опыта. Я не знаю другого способа судить о будущем, как с помощью прошлого»[82].

ЧТО ПЛОХОГО В ТОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ ОРИЕНТИРОВАННЫМ НА ПРОШЛОЕ?

Вспоминаете ли вы прошлое негативно или позитивно, вы смотрите назад, а не вперед. Прошлое может обеспечить вам чувство безопасности, особенно если ваши воспоминания приятны. Однако впереди вас ждут новые приключения. Если вы застряли в прошлом, то маловероятно, что вы будете искать новых друзей, пробовать новую еду, знакомиться с новой музыкой и искусством. Вы стремитесь сохранить свой статус-кво и избегаете изменений.

Если в культуре, которая использует прошлое для оценки текущей ситуации, люди делятся травмой прошлого, то, скорее всего, они хотят отомстить — даже если преступление против них было совершено несколько десятилетий назад. Те, кого они считают преступниками, не прощены; напротив, они должны быть наказаны. Эта психическая вендетта препятствует попыткам мирного примирения и провоцирует насилию и войну. Новые поколения обязаны отомстить или заплатить за преступление, совершенное против их отцов и дедов.

Когда люди делятся своими позитивными взглядами на прошлое, они, как правило, кроме этого еще пытаются удержать и сохранить состояние дел, существующее на данный момент в политике и культуре. Они не хотят изменяться, напротив, они скорее пытаются сберечь и воссоздать в настоящем то, что было хорошо в прошлом. Подобный взгляд может ослеплять их при восприятии нового, они могут не увидеть лучших путей для создания чего-либо. В мировой экономике нации, живущие в прошлом, будут оставлены позади.

СОХРАНЕНИЕ ПОЗИТИВНОГО ПРОШЛОГО

Однажды в воскресенье Фил застрял в пробке на окраине Неаполя, в Италии. Он был весьма удивлен воскресной пробкой, в то время как водитель воспринимал этот факт как самой собой разумеющийся. В этом городе, как во многих европейских городах, люди часто паркуются во второй ряд, когда выходят на минутку в магазин. В воскресенье многие покупают цветы на могилы своих любимых. Большинство семей регулярно платят дань уважения смерти своих близких, и последние никогда не будут забыты. В любой день большинство могил украшено свежими цветами. В США, для сравнения, кладбища изобилуют цветами в дни национальных праздников. С течением времени традиции, подобные этой, становятся всеобщими традициями культуры, как, например, большие воскресные семейные обеды.

Израильский исследователь времени Рейчел Карниол (Rachel Karniol) считает, что, хотя прошлое может быть врагом человечества, существуют важные доказательства и того, что прошлое во многом может быть другом. Она отмечает: «Связь прошлого с настоящим и воображаемым будущим подобна улице с двусторонним движением, с двусторонними связями между целями людей и их воспоминаниями. Прошлое может прийти на ум без приглашения, окрасить настоящее и заставить людей действовать: люди могут использовать свои воспоминания для того, чтобы руководствоваться ими при выборе целей и планировании; люди могут использовать свои воспоминания для того, чтобы помочь себе в достижении выбранных целей. Наконец, цели могут влиять на то, как люди восстанавливают в памяти, конструируют и интерпретируют свои воспоминания»[83].

На самом деле, вы можете использовать силу прошлого для создания безопасной базы для представления будущего. Такого будущего, в котором вы принимаете более здравые, верные и более значимые решения. Два исследователя из Университета Беркли в Калифорнии были поражены, когда обнаружили, что наркоманы, сидящие на игле, сообщают о том, что они целыми днями «ничего не делают». Это означало «ничего нового», «ничего другого», «ничего важного». Лица, придерживающиеся подобного взгляда на свое прошлое, находятся даже в более рискованном положении, чем наркоманы, чей день включал «что-то»; первые чаще сообщали о том, что используют один шприц на всех, и реже о том, что используют презервативы. При лечении от наркотической зависимости существенное значение имеет ежедневное следование фиксированному расписанию, в котором время жестко структурировано.

Исследователи Джулия Голдберг (Julie Goldberg) и Кристина Маслак (Christina Maslach)[84] тоже обнаружили, что то, как люди думают о своем прошлом, связано со способностью представлять свое будущее. Для проверки этой точки зрения они опросили около 300 студентов, которые заполнили наш «Опросник временной перспективы Зимбардо» и шкалу, измеряющую пять основных черт личности — «Большая Пятерка» (BFQ). Прежде чем мы ознакомим вас с их поразительными результатами, отметим, что измерение нашей Временной перспективы объясняет различия между людьми вне зависимости от их личности, пола или этнической принадлежности.

- Лица, сообщавшие о сильной вовлеченности в дела своей семьи, чаще оказывались и ориентированными на Позитивное прошлое. Они регулярно навещали своих родственников без особой причины. Они также больше участвовали в семейных традиционных событиях и планировали соблюдать эти традиции и в будущем. В отличие от тех, у кого были другие временные перспективы, у них присутствовало ощущение того, что они являются членами семьи, состоящей из нескольких поколений.
- Те, кто с давних пор придерживается семейных традиций, имеют как высокую ориентацию на Позитивное прошлое, так и высокую ориентацию на Будущее, в отличие от тех, кто не соблюдает эти традиции.
- Прошлый семейный опыт влияет на постановку целей в будущем. Студенты, которые могут назвать определенные цели на год вперед или на пять лет вперед, сообщают, что семейные традиции управляли ими при принятии значимых в их жизни решений.
- В конечном счете, это исследование обнаружило, что высокие баллы по шкале «Позитивное прошлое» были связаны с постановкой целей на ближайшее пять лет. Участники исследования даже сообщали о том, что они, как правило, составляют подробный план на следующую неделю.

Приверженность семейным традициям, регулярный контакт с семьей вносят вклад в развитие ориентации на Позитивное прошлое и формирование более адекватного видения будущего.

Если выжившие в Холокосте способны сохранять позитивный взгляд на жизнь и видеть в прошлом хорошее, то на это способны и вы. Если люди, страдающие от нервно-мышечных заболеваний, способны находить для себя возможность быть благодарными — и при этом еще становятся более счастливыми, то это можете и вы. Изменяя ваши мысли о прошлом, вы можете изменить свое будущее. Вам не

нужно пытаться подавить воспоминания или избегать думать о тех неприятных событиях, через которые вам пришлось пройти в своей жизни. В действительности, вам нужно помнить о негативных вещах, случившихся с вами, для того, чтобы вы смогли избежать повторения их в будущем. Вы можете работать над изменением вашего отношения к негативному прошлому опыту. Вы можете сделать акцент на позитивных воспоминаниях и отношениях, которые у вас уже есть. Вы можете освободиться от вашего прошлого и раскрыть свои объятия будущему, если позволите уйти негативному отношению и если воспитаете в себе позитивное отношение к прошлому. Согласно Далай Ламе, счастье — не статичное состояние, которого мы достигаем. Это ускользающая цель, которую мы должны постоянно преследовать[85]. Так же обстоит дело и с прошлым. Даже радостные события в прошлом постоянно реконструируются. Перестраивая ваше прошлое на основе позитивного отношения, вы можете улучшить его для себя и, делая это, вы можете освободить себя для поиска счастья в настоящем и будущем.

Глава 4
НАСТОЯЩЕЕ. МГНОВЕНИЕ РЕАЛЬНОГО

И еще помни, что каждый жив только в настоящем и мгновенном. Прошлого уже нет, будущее еще неясно.

Марк Аврелий (Размышления. Глава 3. 10)

Жизнь — это короткое мгновение между двумя вечностями.

Томас Карлейль

Когда мы были совсем маленькими, нашей жизнью руководили потребности. Все, что для нас существовало, — это здесь и сейчас. В нашем мозге на тот момент еще не развилась способность запоминать и вспоминать случившееся, и поэтому мы так слабо ощущали прошлое. Лобная кора головного мозга была недостаточно сформирована для того, чтобы позволить нам планировать будущее и представлять себе возможные последствия. Ребенок — маленький гедонист, ориентированный на настоящее. Он хочет просто получать удовольствие и избегать боли.

В начале нашей жизни мы естественным образом сфокусированы на настоящем. Но некоторые люди, и повзрослев, продолжают фокусироваться исключительно на текущей биологической стимуляции. Они реагируют только на те события, которые происходят в их непосредственном физическом и социальном окружении. Другие люди, как мы увидели в предыдущей главе, основываются в своих решениях и действиях не на сегодняшнем опыте, а на воспоминаниях. Третьи же, как мы увидим в следующей главе, принимают свои решения в соответствии с ожидаемым будущим. Они игнорируют существующую в настоящем реальность, предвидя большую выгоду в будущем. Для них журавль в небе лучше, чем синица в руках. Как и в случае с другими временными перспективами, чрезмерная ориентация на настоящее имеет ряд позитивных моментов. Однако жизнь с преувеличенным акцентом на настоящее обязывает платить дань, которая выражается в снижении качества жизни. Это часто перевешивает все то положительное, что может предложить чрезмерная ориентация на настоящее. В этом и заключается парадокс времени: некоторая степень ориентации на настоящее необходима, чтобы наслаждаться жизнью. Чрезмерная ориентация на настоящее может лишить вас счастливой жизни.

ЧТО ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА ОРИЕНТИРОВАННЫМ НА НАСТОЯЩЕЕ?

В политически и экономически нестабильном обществе сложно предсказать будущее, основываясь на том, что выгодно сейчас. Вы усердно работаете и кладете деньги в банк, чтобы сохранить их на черный день. Но неожиданная инфляция обесценивает все ваши сбережения. Кажется, что правила игры жизни произвольно меняются. Тогда зачем вам вкладывать в будущее? Вы, вероятно, и не стали бы. Скорее, вы сосредоточились бы на настоящем. Люди, живущие в условиях нестабильной экономики, не инвестируют свои деньги, поскольку лучше потратить их сегодня, чем ждать, пока заработок утратит свою ценность. Если люди не пополняют свои сберегательные счета и не тратятся на страховку, банки не имеют достаточного резерва для того, чтобы предоставить заклад и ссуду деловому предприятию. Это, в свою очередь, означает, что существует меньше наличных средств для строительства, новых бизнес-предприятий, и в целом — меньше возможностей.

Политическая и экономическая нестабильность также провоцируют нестабильность семейных отношений. Люди начинают доверять только тому, что можно подержать в руках. Развитие ориентации на будущее требует стабильности и постоянства в настоящем, иначе люди просто не смогут реально оценивать будущие последствия своих действий. Обещания того, что нельзя потрогать или увидеть, значат очень мало. Чем меньше люди полагаются на обещания правительства, различных институтов и членов своей семьи, тем больше они избегают ориентации на будущее и фокусируются на настоящем. Тем самым они создают мир «Да и Нет», «Черного и Белого», «Существующего и Несуществующего», а не мир, полный «Возможностей», «Непредвиденных обстоятельств» и «Вероятностей». Люди, ориентированные на настоящее, редко используют простые умозаключения — то есть, не пытаются найти причину, которая вызывает некое событие. Поэтому в таком мире невыгодно вести переговоры и обсуждать условия, разрешать конфликтные ситуации, получать образование и совершенствовать профессиональные навыки. Одним словом, ориентированные на настоящее люди могут оказаться в невыгодном положении в сложном постмодернистском мире.

Менее образованные люди чаще ориентированы на настоящее. Образование помогает развить чувство прошлого и будущего путем изучения истории, подготовки к экзаменам и получения оценок,

которые определяют успех или неудачу, и благодаря возникновению необходимости откладывать удовольствие. В обществе, которое предоставляет мало возможностей для получения образования, вероятно, больше граждан, чье внимание ограничено настоящим. Особенно это проявляется в тех случаях, когда женщинам недоступно даже минимальное школьное образование, поскольку при повышении уровня образования женщины ее дети также поднимаются выше по ступеням образования и социального статуса.

Принадлежность к определенному социальному классу влияет на временную перспективу, но и временная перспектива оказывает влияние на социальный статус. Ориентация на будущее — необходимое условие для получения членства в среднем классе[86]. Амбиции и потребность в достижениях запускают ориентацию на будущее, которая фокусирует человека на работе, сбережениях, долгосрочном планировании улучшения жизни посредством собственных усилий. Многочисленный средний класс усердным трудом и вкладом в будущее своих детей стабилизирует нацию и увеличивает валовой национальный продукт. Люди, ориентированные на настоящее, вероятно, менее озабочены работой и циничнее относятся к усилиям по улучшению будущего. Они меньше доверяют обществу, институтам и семьям, и все это препятствует их продвижению вверх по социальной лестнице. Быть ориентированным на настоящее означает большую вероятность более низкого социального статуса в любом обществе.

В сравнении с низким и средним классами, богатые и более высокие классы могут позволить себе выбирать любую желаемую временную перспективу. Некоторые вместе с богатством получают в наследство и семейные ценности с акцентом на строгом соблюдении традиций и планировании будущего. «Новые богачи» усердно трудились для того, чтобы достичь своего социального положения; они поднялись в обществе с помощью новых технологий или изобретений. Или заработали, вложив деньги в акции Yahoo, Apple или Microsoft несколько лет назад. Ориентированные на настоящее спортсмены и рок-звезды тоже прикладывали массу усилий для того, чтобы заработать свои деньги. Но многие слишком увлеклись настоящим, что привело их к аддиктивному поведению.

Различие в стиле жизни и наличие стремления к социальным достижениям — это не врожденные генетические различия, не различия в строении мозга, а *выученные* модели поведения, позволяющие справляться с доступными возможностями. Вы можете изменять и корректировать свою временную перспективу, для того, чтобы стать более

гармоничным и освободиться от выученных стереотипов, препятствующих полной реализации вашего потенциала. До сих пор некоторые ориентированные на будущее люди — из светского общества, политики и даже научной среды — сохраняют предубеждение относительно врожденной природы ориентации на настоящее, так распространенной среди низшего класса. Экономист Эдвард Бэнфилд (Edward Banfield) в своей книге «Земной город» (The Unheavenly City) утверждает, что люди, принадлежащие к низшему классу, в чрезмерной степени ориентированы на настоящее. «Термином „нормальный"... можно определить все культурные социальные слои, кроме низшего класса. Утверждение, что культура низшего класса является патологической, кажется верным как потому, что относительная частота случаев психических заболеваний высока среди низшего класса, так и потому, что человеческая природа, похоже, питает отвращение к принятию стиля жизни, сильно ориентированному на настоящее. Необходимо какое-то слово для того, чтобы назвать сектор общества, к которому не относится низший класс, и никакое другое слово не кажется более подходящим»[87].

Бэнфилд ориентирован на будущее. Очевидно, он полагает, что все остальные тоже должны быть ориентированы на будущее. Для него ориентация на настоящее — это рак, произрастающий из бедности. Болезнь, для которой не существует лекарства. Люди, не ориентированные на будущее, являются отклонением от нормы. Однако трактовка ориентации на настоящее как патологии отрицает ценность лечебных программ, которые могли бы повысить уровень образования и профессиональной квалификации людей.

Бэнфилд не единственный, кто полагает, что ориентация на будущее — «нормальная» временная перспектива. Наш коллега Роберт Левин (Robert Levine) в своей восхитительной исследовательской работе «География времени»[88] приводит много живых примеров того, как место проживания влияет на жизненные цели. В Северной Италии недавно было начато движение La Lega, возглавляемое Умберто Босси, с целью разделения страны на две части — два отдельных штата: Север и Юг. Разделительная линия включает такие процветающие города, как Милан, Турин, Генуя, и простирается вплоть до Болоньи и Флоренции. Все оставшееся — Рим, Неаполь, и Сицилия — будут обозначены как «другая» Италия. Причина столь крайних мер в том, что усердно трудящиеся итальянцы с Севера возмущены тем, что платят налоги, идущие на заботу об их «ленивых», «потакающих собственным желаниям» южных соседях. «Мы работаем, они развлекаются, и мы платим за их веселье» — вот лозунг, который политики могут использовать

для того, чтобы призывать граждан голосовать за разделение. Очевидно, корнем конфликта между Севером и Югом является отношение к времени. В северной части сосредоточено большинство материальных ресурсов Италии: большой бизнес, возможности для работы, рабочая сила, чью ориентацию на будущее разделяют их немецкие и австрийские соседи.

Однако в южных регионах большой бизнес не так сильно приветствуется. Там мафия до сих пор взыскивает плату за большой и малый бизнес, контролирует профсоюзы. Отсутствие промышленности способствует высокой безработице. Становится сложным найти хорошую работу. Что означает быть безработным в маленьком сицилийском городке — там, где безработица может достигать 50 процентов?

«На настоящий момент они (молодые люди) предоставлены самим себе. Без образования, без надежды на работу они просто сдаются и начинают слоняться по улице или играть в карты в баре. Рано утром, когда вы едете на автобусе на работу, вы можете увидеть, как они возле закусочной играют в карты на чашечку кофе. Когда сбор урожая закончен, вы тоже остаетесь без работы. Поэтому вы просто блуждаете по городу... Вы пытаетесь скоротать время... Вы идете домой, на вас ворчит жена, нечего есть, и все заканчивается ссорой... Так что же вы будете делать? Ничего. Вы снова идете в бар. Если у вас есть немного мелочи, вы играете в автоматы. Если мелочи нет, то смотрите, как играют другие... Мы все хотим изменить подобный образ жизни. Но с чего мы можем начать?»[89]

Комментарий, данный Данило Дольчи (Danilo Dolci) в «Сициалианской жизни» (Sicilian Life), в наши дни применим к бедным по всему миру[90]. Работа структурирует повседневную жизнь, подобно тому, как это делают школа и колледж. Быть без работы или не ходить в школу означает отсутствие внешней структуры, и потому, чтобы управлять своим днем, необходимо чувство самоэффективности. Но, когда человек ориентирован на настоящее, чувство «могу и делаю» не развивается полностью. А при его отсутствии люди сомневаются в том, что могут изменить что-то к лучшему. Они покоряются существующему настоящему и не стремятся создать возможное лучшее будущее.

ЭКОНОМИКА ДИСКРЕДИТАЦИИ БУДУЩЕГО

Фокусирование на настоящем и игнорирование будущего иногда может иметь смысл. Например, когда обстоятельства настоящего четко определены, а будущее туманно[91]. Представьте себе, что вам

нужно выбрать между тем, чтобы получить 100 долларов сегодня или 100 долларов через неделю. Что вы выберете? Большинство людей предпочтут 100 долларов сегодня, поскольку они смогут использовать деньги прямо сейчас и поскольку они полностью не уверены в том, что действительно получат обещанные 100 долларов через неделю. Между «*сейчас*» и следующей неделей может случиться много чего, что помешает выплате: человек, который обещал вам 100 долларов, может потерять свою работу; его могут ограбить, он может заболеть, забыть свое обещание или решить дать деньги кому-то еще. В связи с этой неуверенностью вы не цените 100 долларов, которые могли бы получить на следующей неделе, настолько, насколько цените сегодняшние 100 долларов. Вы *дискредитируете* 100 долларов следующей недели, так что они стоят меньше, чем 100 долларов[92]. Если вы уверены на 80%, что вы получите 100 долларов на следующей неделе, тогда в сегодняшних долларах они будут стоить 80 долларов. Но как вы можете на самом деле быть уверены в ваших будущих шансах? Давайте изменим сценарий: вам предлагают 100 долларов сегодня или 150 долларов через неделю. Теперь задача становится более интересной. Взять деньги наверняка и убежать, или ждать и увеличить свою прибыль? Некоторые люди по-прежнему выберут 100 долларов сегодня. Они настолько обесценивают 150 долларов следующей недели, что для них они стоят меньше, чем 100 долларов. Другие предпочтут получить 150 долларов на следующей неделе. Они также дискредитируют 150 долларов, но не в такой степени. Для них 150 долларов могут в действительности стоить только 125 или 110 долларов сегодняшних, но это все же больше, чем 100 долларов.

Человек, ориентированный исключительно на настоящее, полностью дискредитирует будущее. Он выберет 100 долларов сегодня, даже если ему пообещают 1000 долларов на следующей неделе. Для него даже тысяча долларов будет равна нулю по сравнению с гарантированной сотней баксов. Человек, ориентированный на будущее, напротив, незначительно дискредитирует будущее и, возможно, предпочтет вероятную маленькую прибыль в будущем меньшему количеству гарантированных денег сегодня. Конечно, большинство людей занимают среднюю позицию между двумя этими крайностями. Где находитесь вы? Насколько большей должна быть выгода в будущем, по сравнению с вашим сегодняшним положением, чтобы вы смоли подождать? В каком случае вы все же будете считать, что выигрываете большое будущее, несмотря на то что большой уверенности на настоящий момент у вас нет?

ТРИ ВАРИАНТА ОРИЕНТАЦИИ НА НАСТОЯЩЕЕ

Существует три варианта ориентации на настоящее: Гедонистическая, Фаталистическая и Холистическая. Мы будем условно называть людей, набравших высокие баллы по этим измерениям, гедонистами, фаталистами и холистами.

Тайм-аут № 1. Связь между отношением к настоящему и психологическими характеристиками и поведением

Характеристики	Люди, набравшие высокое количество баллов по шкале «Гедонистическое настоящее»	Люди, набравшие высокое количество баллов по шкале «Фаталистическое настоящее»
Агрессивность	Более агрессивные	Более агрессивные
Депрессивность	Более депрессивные	Более депрессивные
Энергичность	Более энергичные	Менее энергичные
Ношение часов	Менее вероятно	Нет отличий
Склонность к занятиям спортом	Чаще делают физические упражнения	Нет отличий
Отношение к азартным играм	Чаще играют в азартные игры	Нет отличий
Дружелюбие	Нет отличий	Нет отличий
Добросовестность	Менее добросовестные	Менее добросовестные
Эмоциональная стабильность	Менее стабильные	Менее стабильные
Открытость	Нет отличий	Менее открытые
Учет будущих последствий	Реже учитывают последствия для будущего	Реже учитывают последствия для будущего
Эго-контроль	Слабый Эго-контроль	Слабый Эго-контроль
Контроль импульсивного поведения	Слабо контролируют	Слабо контролируют
Поиск новизны	Часто ищут новые ощущения	Часто ищут новые ощущения
Предпочтение постоянства	Реже предпочитают постоянство	Реже предпочитают постоянство
Зависимость от поощрений	Нет отличий	Нет отличий
Самоуважение	Нет отличий	Самоуважение ниже
Поиск острых ощущений	Более выражено	Более выражено
Общая тревожность	Нет отличий	Более тревожны

Окончание таблицы

Характеристики	Люди, набравшие высокое количество баллов по шкале «Гедонистическое настоящее»	Люди, набравшие высокое количество баллов по шкале «Фаталистическое настоящее»
Средний балл за учебу	Нет отличий	Низкий средний балл
Количество часов, проведенных за учебой, в неделю	Меньше	Нет отличий
Креативность	Более креативные	Менее креативные
Переживание счастья	Более счастливые	Менее счастливые
Лживость	Чаще лгут	Чаще лгут
Склонность в воровству	Чаще крадут	Чаще крадут
Застенчивость	Менее застенчивые	Более застенчивые
Раздражительность	Нет отличий	Более раздражительные

Гедонистическое настоящее

Когда мы говорим о жизни в настоящем, мы обычно имеем в виду гедонистическое настоящее. Люди-гедонисты наслаждаются всем, что доставляет удовольствие, и избегают всего, приносящего боль. Помимо пассивного наслаждения, гедонисты активно ищут удовольствий. Они организуют свою жизнь вокруг деятельности и отношений, которые доставляют наслаждение, являются волнующими и новыми, будоражат, стимулируют. Гедонисты сосредоточены на непосредственном удовлетворении своих желаний, самопоощрении и краткосрочных выигрышах. Они избегают всего, что требует усилий или соблюдения правил. Они веселые, «шаловливые» и импульсивные в любом возрасте. Гедонисты занимаются чем-либо — будь то игра или другое приятное проведение досуга, пока это занятие доставляет им удовольствие, пока оно им не наскучит.

Наше исследование[93] показало, что студенты коллежа, ориентированные на Гедонистическое настоящее, ищут новизну, острые ощущения и обладают высоким уровнем энергии. Они нередко участвуют в различных спортивных мероприятиях. Они увлекаются различными видами физической активности все то время, пока позволяет здоровье. Отрицательная сторона заключается в том, что они, скорее всего, обладают слабым Эго-контролем, выбирают непостоянство, слабо контролируют свои импульсы, менее добросовестны и менее эмоционально

стабильны, чем остальные. Положительная сторона заключается в том, что они легко заводят друзей, любовников, и они всегда желанные гости на вечеринках. Они наслаждаются другими людьми, но как источником стимуляции, до тех пор, пока те им не наскучат, как все их учителя и начальники. Балл Фила по шкале Гедонистического настоящего равняется 3,5, что гораздо выше, чем до его выхода на пенсию. Балл Джона равен 2,9. (Джон и Фил хотят в большей степени потакать своим гедонистическим импульсам в будущем.)

Фаталистическое настоящее

Представьте себе, что вы — родитель, у которого нет образования. Вы живете за чертой бедности. Вы потеряли свою работу. Ваши дети с трудом учатся в школе. Ваш сын употребляет наркотики и шатается с какой-то бандой. Ваша дочь-подросток беременна. Арендная плата просрочена. Скорее всего, вы последний человек, которого наймут на работу, и вас первым уволят, когда будет сокращение штата сотрудников. Какие у вас шансы изменить и улучшить свою жизнь? Мало или никаких — вот реалистичный ответ. Предположим далее, что вы иммигрант, который не может найти работу в своей стране. Вам, вероятно, придется взяться за низкоквалифицированную работу, из-за которой ваше самоуважение будет разрушено. Люди обращаются к вам с презрением или безразличием, с которыми, как правило, относятся к работникам из сферы обслуживания. С течением времени, вы, вероятно, начнете полагать, что ничего из того, что вы можете сделать, не изменит будущее. В то время как другие извлекают выгоду из своих связей и привилегий, вы с трудом сводите концы с концами.

«Мою жизнь контролируют силы, повлиять на которые я не могу». Этот внутренний голос громко и ясно звучит у людей с фаталистическим взглядом на жизнь, одним из типов выученной беспомощности. Их поведение не приводит к тому, чего они желают, и даже никак не влияет на достижение этого. Смирение и цинизм вытесняют надежду и оптимизм. Они ждут, когда станут богатыми, ждут, что фортуна к ним повернется, выпадет их карта, но не имеют ничего, на что могли бы с уверенностью положиться в будущем. В конце концов, казино всегда выигрывает. Балл Фила по шкале фаталистического настоящего равен 1,11; балл Джона — 1,7.

На фаталистическую временную перспективу могут повлиять религиозные убеждения, в которых ключевая роль отводится предназначению. Многие люди полагают, что если наша жизнь заранее

предопределена божественным предназначением, то, что бы ни случилось, это должно было случиться, вне зависимости от действий человека. Некоторые последователи мусульманства придерживаются убеждения, что Аллах — это главный планировщик, решающий, кто из них и их семей будет на его стороне в следующей жизни, а кто нет. Это убеждение имеет определенные последствия для повседневной жизни. К примеру, недавно во время святого паломничества в Мекку сотни людей погибли в толпе. Это случалось и в предыдущие годы. Тем не менее большинство паломников полагает, что этим людям было суждено умереть именно в тот день, и это бы случилось, даже если бы они были где-то еще. Они не допускают мысли о том, что это может быть вина властей. Власти должны заранее планировать подобные мероприятия, принимать меры предосторожности для предотвращения увечий и смертей во время следующего паломничества. Они не думают и о том, что охранники, которые ведут толпу через узкое пространство, могли бы предотвратить несчастье. Подобное чувство Фаталистического настоящего, но с оттенком прагматизма, отражено в мусульманской поговорке: «Верь в Аллаха, но привязывай своего верблюда на ночь».

Однако даже студенты престижного калифорнийского колледжа могут стать фаталистами. Неясно, почему молодые люди так рано в своей жизни выбирают подобное отношение ко времени, но совершенно очевидно, что при этом они негативно влияют на свое здоровье и на свое будущее. Чем сильнее студенты придерживаются Фаталистической ориентации, тем более агрессивными, тревожными и депрессивными они являются. Студенты-фаталисты реже учитывают последствия своих действий в будущем, обладают слабым Эго-контролем. Они малоэнергичны и у них низкое самоуважение. Они менее добросовестны, эмоционально нестабильны и менее счастливы. Удивительно, что эти молодые парни и девушки часто ищут новых ощущений. Поиски чего-то нового, возможно, кажутся им средством компенсации предсказуемого негативного течения жизни, которое им «предначертано». Это также может натолкнуть их на попытки отомстить за свое несчастье обществу или его представителям.

Подобная ориентация на Фаталистическое настоящее могла сыграть свою роль в перестрелке, произошедшей в студгородке технического университета Вирджинии в апреле 2007 года. Двадцатитрехлетний студент из Южной Кореи Сеунг-Хуи Чо убил 32 студентов и преподавателя и ранил еще 25, а затем покончил жизнь самоубийством. Он оставил видеозапись, которая было насквозь пропитана злостью на то, что его отталкивали, игнорировали, унижали и не принимали

другие студенты и преподаватели. Манифест его ярости против безразличия и унижения, которые он чувствовал, отчетливо описывает его боль, его неспособность находить общий язык с другими и испытывать сострадание: «Знаете ли вы, каково ощущать плевок на своем лице? Знакомо ли вам ощущение, будто в ваш рот запихивают мусор? Знаете ли вы, что означает чувствовать себя так, будто вы сами роете себе могилу?.. Имеете ли вы представление о том, что значит быть униженным? Подвешенным на крест? И оставленным истекать кровью ради вашей забавы?.. Мне не обязательно делать это. ... Я мог бы сбежать. Но я больше не убегаю. Когда придет время, я сделаю это. Я должен. У вас было сто миллиардов шансов и способов избежать того, что будет сегодня, но вы предпочли пролить мою кровь. Вы загнали меня в угол и оставили мне только один выбор. Решение было вашим. Теперь на ваших руках кровь, которую вы никогда не сможете смыть»[94].

Для необеспеченных детей, вырастающих в трущобах гетто, ощущение неизбежности пронизывает все — и на то есть причины. Широкая распространенность в их среде наркотиков и оружия приводит к высокому уровню убийств. Недавний отчет о росте убийств среди молодежи в Окленде (Калифорния), обнаружил, что фатализм был неистовым: «Молодые люди в наиболее криминальных районах города говорят, что чувство фатализма присутствует у всех, кто занимается распространением наркотиков и присоединился к бандам». Отсутствие достаточного образования, перспективы хорошо оплачиваемой работы и наличие судимости делают их неспособными найти работу, и, учитывая все это, молодежи больше никуда идти, кроме как вниз. «Они живут так, как будто у них нет выбора. Большинство парней-наркоманов считают, что они проживут не больше тридцати пяти лет», — сообщил молодой человек, который видел, как обстоят дела молодежи и как быстро они стареют[95].

Холистическое настоящее

Третье отношение к настоящему сильно отличается от описанных ранее. Холизм — это абсолютное настоящее, центральное понятие в буддизме и медитации, и оно значительно отличается от западного линейного взгляда на время. Абсолютное настоящее включает в себя и прошлое, и будущее. Настоящее не является ни рабом прошлого, ни средством для достижения будущего. Благодаря ежедневной медитации человек получает возможность находиться в настоящем моменте, не фильтруя его сквозь призму прошлого или будущего.

Полностью открывая свой разум для настоящего момента, вы перестаете стремиться в будущее и желать будущих возможностей, перестаете окружать себя сожалениями и обязательствами прошлого. Эта форма фокусировки на настоящем, или состояние полноты сознания (mindfulness), может полностью заполнить все ваше существо, заменяя чувства прошлого и будущего чувством того, что все едино. Вот почему мы назвали его Холистическим настоящим. С этой точки зрения, прошлое, настоящее и будущее, физическая, психическая и духовная составляющие жизни не отделены друг от друга, а тесно взаимосвязаны внутри нас. Холистическое настоящее не отражает ни поиск удовольствий гедонистического настоящего, ни цинизм и смирение фаталистического настоящего.

В древнем высказывании, написанном на санскрите, видно это уникальное отношение ко времени:

> Вчера — это не больше, чем воспоминание,
> завтра — еще только мечта,
> но если сегодня прожито хорошо,
> то каждое вчера становится прекрасным воспоминанием,
> а каждое завтра дарит надежду.

Несмотря на то что Холистическое настоящее не является на Западе распространенным типом временной перспективы, многие западные философы и теологи рассуждали о нем, как о чем-то близком к идеальному. Несомненно, такие великие поэты, как Уильям Шекспир, Джон Донн, Роберт Геррик (Robert Herrick) («Срывайте розы поскорей»), писали о важности достижения состояния полноты сознания для исполнения нашего долга на этой земле и для получения удовольствия от нашей конечной жизни. При входе в шотландский замок XIV века Кодор (место правления короля Макбета) можно увидеть гравировку «Будь внимательным». Все, что реально и осязаемо в этом мире, существует, несомненно, в настоящем. Уильям Джемс, Курт Левин и Мартин Хайдеггер (Martin Heidegger) — они, как и многие другие выдающиеся психологи и философы, делали акцент на роли настоящего и свободной воли в поведении человека. В конце концов, свободная воля — это намеренное действие, отстаивающее убеждения и совершаемое в настоящем. Настоящее включает в себя и реконструкцию времени, которое уже прошло, и мысленное построение возможного будущего, которое в скором времени станет настоящим. Прошлое и будущее — это абстрактные психические конструкции, которые подвержены

искажению. В них возможно принятие желаемого за действительное. На них влияют и психологические расстройства, например, депрессия, тревога и беспокойство. Холистическое настоящее — это здоровая временная перспектива.

НАРУШЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ

Религиозные убеждения и обычаи, социально-экономические ограничения, география, культура и нестабильность могут стать причиной того, что вы выберете одну из трех перечисленных выше форм ориентации на настоящее. Но существует другая быстрая и простая дорожка к настоящему: наркотики. Психоактивные вещества изменяют наше сознание так, что разрушают стены психики, построенные ею вокруг исчерпывающего опыта настоящего времени. Интерес к прошлому и будущему, рациональные способы мышления исключаются, в то время как мысленный взгляд обращен вовнутрь безграничного настоящего. Позвольте нам описать необычный опыт изменения временной зоны, который испытал Джон с помощью наркотиков.

При подготовке к чтению вводного курса в психологию в Стэнфорде Фил получил письмо от ректора Университета Перу. Ректор предлагал прочитать лекцию в своей области компетенции — психологии шаманства, а после лекции провести традиционную перуанскую чайную церемонию. Фил принял предложение, еще не зная о том, что этим чаем будет аяхуаска (напиток с психоактивным эффектом, изготовляемый жителями верхней Амазонки). Джон, будучи главным ассистентом преподавателя, согласился посетить чайную церемонию и взял на себя ответственность за все событие. Далее рассказывает Джон: «Чайная церемония началась в девять часов вечера в холле факультета психологии. Все договорились не ужинать, чтобы чай, который, как мы впоследствии обнаружили, содержал корни аяхуаски, смог немедленно произвести свой максимальный эффект. Я устроил так, чтобы холл превратился в городскую версию перуанского леса. Я убрал мебель и скрыл все источники света. Когда началась церемония, холл освещала единственная свеча, расположенная перед ректором. Около тридцати студентов и обслуживающие их помощники ректора сидели в свободном кругу по периметру.

Ранее в этот день я сказал друзьям, что не планирую пить чай. Как и у Фила, у меня было еще очень много работы после церемонии. Тем не менее, когда чай был налит каждому человеку индивидуально, я решил, что раз уж застрял здесь, то могу попробовать насладиться

чайной церемонией. Оглядываясь назад, я понимаю, что это было одно из самых ориентированных на настоящее решений, которые я когда-либо принимал.

Обслуживающий меня человек, протягивая мне каменную чашу с моей порцией чая, произнес: „Доктор сказал, что это для Вас и профессора Зимбардо". Я все еще не уверен насчет того, что это значило, но я предполагаю, что мне дали очень большую порцию чая, предназначенную на двоих, для нас с Филом. Напиток по вкусу напоминал смесь корней и земли, с щепоткой коричневого сахара. Чай не был вкусным, но и невкусным его назвать было нельзя.

Следующие 30–45 минут были наполнены звуками рвоты людей и стоящие перед ними чаши. Никто не пошел в ванную, никто не поднялся, и казалось, что никому нет дела до этого. Мне не стало плохо, но я почувствовал неожиданное беспокойство по поводу возможных последствий этой необычной чайной церемонии, проходящей в Стэнфордском кампусе. Я подумал, что меня исключат из преподавательского состава, дадут короткий тюремный срок и назначат большое количество исправительных работ за то, что я поддался искушению и позволил себе принять участие в этом таинственном чаепитии. Беспокойство не покидало меня, пока я не увидел, как мое левое предплечье начинает таять в моей левой ноге. Вскоре после этого одетые в белое помощники ректора-шамана начали танцевать, бить в бараны и петь. Они были внимательны к членам группы, которые особенно сильно реагировали на мощный галлюциноген.

У меня начались видения диких, но не страшных, животных джунглей. Части моего тела меняли форму, растягивались, сжимались и растворялись. Меня захлестнуло теплое чувство удовлетворенности. Я ощущал, как мои губы растянулись в огромную ухмылку. Шесть часов спустя, которые мне показались больше похожими на минуты, шаман поднялся на ноги и пение смолкло. Внезапно вся публика села выпрямившись. Никто не заснул. Свеча была погашена и включили свет. Все, кроме одного студента, сообщали о том, что совершили прекрасное экстраординарное путешествие. Исключение составлял студент, чьи видения были слишком реальны для того, чтобы он мог ощущать себя комфортно. Он был напуган».

Чувство времени Джона полностью изменилось, перейдя от ориентации на будущее, от списка дел, которые необходимо выполнить, на магически расширенное настоящее. Чайная церемония с использованием аяхуаски иллюстрирует несколько важных аспектов временной перспективы.

Во-первых, она показывает, что превалирующая ориентация на будущее может ослеплять умных, исполненных благими намерениями людей. Джон и Фил определенно заглядывали далеко вперед за маленькую чайную церемонию, на обычную преподавательскую работу, которую им надо было сделать. Но они хотели угодить приглашенному лектору, быть гостеприимными хозяевами. Они хотели организовать особое событие для студентов. Чрезмерная увлеченность будущим помешала Джону и Филу полностью оценить то, что может случиться в настоящем. Оглядываясь назад, можно сказать, что они вряд ли позволили бы пройти церемонии, если бы потратили время на то, чтобы получить побольше информации о виде чая, который будет использоваться для церемонии. Джон с Филом ожидали что-то больше похожее на японский чай с музыкой и танцами. Как они заблуждались!

Во-вторых, ориентированное на настоящее решение Джона участвовать в церемонии противоречило более характерной для него ориентации на будущее. Но именно оно привело к той ночи, в которую ориентация на будущее полностью растворилась в опыте настоящего. Несмотря на то что Фил чуть не заработал проблемы с руководством из-за одного студента, недовольного тем, что он пережил, Джон все же не мог убрать огромную ухмылку со своего лица еще в течение нескольких дней, что является доказательством длительного действия магического отвара. Наконец, этот случай, как и многие другие шаманские опыты, а также экспериментирование с употреблением наркотиков, подтверждает, что психоактивные вещества могут оказывать глубокое воздействие на восприятие времени.

Контролируемое и законное путешествие в расширенное настоящее

Проблемы, связанные с принятием таких наркотиков, как ЛСД, марихуана, мескалин или диметилтриптамин (психоактивный ингредиент в чае аяхуаска), для изменения восприятия времени, включают потерю волевого контроля, непрогнозируемую длительность действия наркотиков и тюремный срок в случае, если вас поймают власти. Лучшей альтернативой для того, чтобы проделать то же самое, является гипноз. Это дешевле, быстрее, а длительность можно контролировать. И это законно.

Гипноз — это состояние измененного сознания, вызываемое словесным внушением, которое усиливает концентрацию и минимизирует отвлекающие мысли и чувства. Люди различаются по степени

восприимчивости к гипнотическому воздействию. Слабо поддающиеся гипнозу люди не могут быть загипнотизированы даже лучшими профессионалами, в то время как люди, хорошо поддающиеся гипнозу, могут с готовностью войти в гипнотическое состояние в ответ на внушения любого человека, которому они доверяют, включая их самих. Сила этого инструмента изменения функционирования разума поддерживается исключительно самим человеком, а не гипнотизером[96].

Расширение настоящего: личное путешествие Фила назад во времени

«Я избежал гедонизма и фатализма, свойственных людям с сицилийскими корнями и характерных для жизни в нью-йоркском гетто южных районов Бронкса, где я родился и вырос. Большинство окружающих жили одним днем, действуя импульсивно, пренебрегая дисциплиной и повседневными запланированными делами ради волнующего опыта непосредственных наслаждений и бесконечного отдыха и развлечений. Мой отец, когда работал, мог проиграть большую часть своей скудной недельной зарплаты, делая ставки или покупая выпивку в местном баре, который, к несчастью для моей матери, располагался по пути между станцией метро и домом. В результате моя мама плавно соскальзывала в фаталистический образ мышления. Жизнь продолжалась вне зависимости от того, кто бы что ни делал. Поскольку еда каким-то образом появлялась все-таки на столе, она продолжала скрывать за улыбкой свои страдания и не пыталась изменить природу человека. Никто из моих соседей не пошел в колледж. Те, кто окончил среднюю школу, отправились прямиком на низкооплачиваемую работу в сфере обслуживания. Поскольку работа была скучной, в выходные они устраивали вечеринки, напивались, рубились на спор и жили так, будто понедельник никогда не наступит.

В школе было чисто, все организовано, с установленным режимом и в ней с легкостью отзывались, если вы только были внимательны на уроках и выполняли домашние задания. Поэтому мне нравилось быть учеником. Учителя, посвятившие себя школе, кажутся мне больше похожими на миссионеров. Они поощряли мои старания и упорство золотыми звездочками и статусом любимчика учителя. Успех порождает еще больший успех, и это, в свою очередь, позволило мне ускользнуть от перспективы настоящего и комфортно чувствовать себя в перспективе будущего. Конечно, многие в моей среде считали мое поведение странным. В действительности, мой отец советовал мне учиться

меньше, чтобы я не испортил свое зрение. Мои друзья не обращали внимания на мою отличную учебу потому, что я был хорошим спортсменом и часто играл в дворовых командах.

Однако по истечении нескольких лет моя жизнь превратилась в сплошную работу без каких-либо тайм-аутов на потакание своим желаниям. Ежедневные списки необходимых дел становились все длиннее. Каждое выполненное задание порождало еще больше заданий, больше обязательств. Моей мантрой в то время было: „Да, я могу сделать и это". В том, чтобы быть настолько ориентированным на будущее, была положительная сторона. Я стал успешным студентом, а впоследствии еще более успешным профессором университета. Усердная работа окупилась, когда меня пригласили с внештатной должности ассистента преподавателя Нью-Йоркского университета на штатную должность профессора на факультете психологии Стэнфордского университета — это был огромный прыжок через всю страну. Отрицательная сторона заключается в том, что, будучи рабом ориентации на будущее, человек обнаруживает, что работа преобладает над всеми остальными сферами жизни. Оставалось мало времени на семью, друзей, прослушивание музыки, которую я любил, просмотр телевизора или кинофильмов, на хобби и занятия спортом, наслаждение природой или просто на веселье. По существу, моя перспектива будущего превратила рай, каковым является Стэнфордский университет, в нечто подобное унылой лаборатории подвала Бронкса, где я был одновременно Доктором Франкенштейном и его монстром с искаженным чувством времени.

После нескольких лет, проведенных в Стэнфорде, мне было необходимо измениться. Я легко поддаюсь гипнотическому воздействию, и я получил сертификат, дающий право заниматься гипнозом, чтобы использовать его в исследовании, посвященном изменению эмоционального и когнитивного состояний. Я решил стать своим собственным испытуемым в попытке ослабить хватку, которой будущее держало мою жизнь, и попытаться обрести то, что я считал лучшим в ориентации на настоящее. Я чувствовал, что моя чрезмерная ориентация на будущее сдерживала мою креативность и ограничивала мое воображение. Так что я попросил своего коллегу загипнотизировать меня и попросил его внушить мне следующее:

„Прошлое и будущее становятся отдаленным, тусклым и незначимым в твоих мыслях.

Настоящее расширяется.

Настоящее расширяется и заполняет твой мозг и твое тело.

Ты будешь продолжать испытывать эти изменения, пока не услышишь, как я говорю тебе: «На сегодня все». Тогда твое обычное ощущение времени вернется".

Получив внушение, я начал сомневался в том, сможет ли оно действительно проникнуть в мой разум и изменить мои упрямые психологические часы, подобно тому, что происходит в картине Сальвадора Дали „Постоянство памяти: мягкие часы". Я терпеливо ждал, пока что-нибудь случится. Первое, что я заметил, это неожиданная легкость бытия. Казалось, что мое тяжелое тело поднимается со стула, что гравитация больше не действует на него. Я посмотрел на картину на стене — ее краски теперь сияли с изумительной яркостью. Мои губы увлажнились. В моей голове начали кружиться видения банановогo десерта, горячего шоколада и пиццы. Это показалось мне забавным, и я громко засмеялся. Осознание собственного смеха запустило противоположную эмоцию. Я почувствовал отчаяние по поводу потери друга. Все эмоции уходили так же быстро, как и приходили, и вскоре мне захотелось подняться и убежать. Я чувствовал, что могу сделать что-то сумасшедшее на спор, просто потому, что это весело. Мое сердце билось быстро, как будто я предвкушал, что скоро случится что-то хорошее. Сразу после этого, когда я сделал глубокий вдох, меня опьянил аромат цветов и свежескошенной травы и тогда я по-настоящему глубоко расслабился».

По сигналу Фил вернулся в свое обычное состояние и осознал, что он не выдумал цветы и скошенную траву; запах шел из открытого окна в сад. Он не замечал сладкого аромата, когда пребывал в своем обычном ориентированном на будущее состоянии ума. Точно так же он ранее не замечал ярких красок на картине. Сильные ощущения пришли только тогда, когда расширилось его чувство времени. В дальнейшем Фил осознал, что в мире науки подавляется публичное выражение чувств в пользу холодной рациональности. Было приятно ощущать смех и плач. В целом, он ощущал себя чувствующим существом, его органы чувств открылись для того, чтобы впустить все запахи и звуки, мышцы настроились на то, что происходило внутри его организма. Его желание бегать, играть, делать что-то на спор и выражать сильные эмоции привело к тому, что он снова почувствовал себя ребенком из Бронкса, когда в его жизни превалировала игра. Однако Фил не любил рисковать ни будучи ребенком, ни будучи взрослым, так что этим побуждением он был удивлен.

Это сработало. Гипнотическое внушение позволило Филу изменить его чрезмерную ориентацию на будущее. На протяжении сессии

Фил думал и чувствовал не так, как он делает это обычно. Он вновь примерил на себя знакомое одеяние ориентации на настоящее и торжественно пообещал поработать над тем, чтобы привнести в прочно укоренившуюся в сознании ориентацию на будущее все хорошее, существующее в ориентации на настоящее. Однако как экспериментатор Фил заинтересовался, была ли его трансформация уникальной. Было ли то, что случилось, связано с чем-то неясным и особым в нем самом? Можно ли воспроизвести этот опыт на других людях, так же легко поддающихся гипнозу? Эти рассуждения привели к эксперименту, посвященному изучению того, воспроизводимы ли подобные изменения временной перспективы и возможно ли их измерить[97].

Освобождение поведения от контроля времени

В исследовании участвовала группа студентов и студенток Стэнфорда, легко поддающихся гипнозу. Каждому участнику дали три задания, предназначенные для того, чтобы измерить изменения в использовании языка, мышлении, эмоциональности и чувственной вовлеченности. Вначале они описывали и интерпретировали то, что видели на стандартной карточке ТАТ (Тематический апперцептивный тест — известный психологический тест, состоящий из серии карточек с двусмысленными изображениями). Затем они проходили одну из трех экспериментальных процедур. Одна группа в глубоком гипнотическом внушении получала записанную на магнитофонной пленке инструкцию: «Позвольте настоящему расшириться, а прошлому и будущему стать отдаленными и незначимыми». Члены этой группы были самыми важными объектами внимания в ходе экспериментальной процедуры. Контрольная группа получила эту же инструкцию, но при этом они не находились в состоянии гипноза. Им было дано задание представить, каким образом загипнотизированные испытуемые могли бы реагировать на инструкцию. Вторая контрольная группа получила эту же самую инструкцию, но без всякого упоминания о гипнозе. Третьей группе было предложено просто подумать об их представлениях о времени.

После описанных выше действий участники писали историю по другой, но сравнимой с первой сценой, изображенной на карточке ТАТ. Эти истории были проанализированы нами на предмет использования глаголов и ссылок на прошлые, настоящие и будущие события. Аффективные проявления фиксировались как улыбки и смех по мере того, как они слушали смешные, но неожиданно непристойные ролики из

фильмов. Наконец, участникам давали кусок глины и предлагали что-нибудь слепить из него. По окончании времени, отведенного на выполнение задания, участники исследования вернулись на свои места.

Расширение ориентации на настоящее с помощью гипноза действительно освободило поведение испытуемых от их обычных временных рамок. Они стали полностью сосредоточены на настоящем. У них изменились язык и мышление, поскольку мы думаем с помощью речи, — они использовали значительно больше глаголов настоящего времени, делали больше ссылок на события настоящего и меньше ссылались на прошлое. Они значительно чаще смеялись, нежели члены других групп. Последние, слушая непристойный комедийный материал, только улыбались. Далее, поскольку члены других групп создавали из своего куска глины вполне определенный объект, они были готовы показать свои поделки экспериментаторам, когда время работы вышло. Они гордились своими творениями. Однако те, кто находился в расширенном настоящем, так и не закончили лепить, поскольку они по большому счету просто играли с тягучей глиной и *ничего* из нее не делали. Когда экспериментатор покинул комнату, его инструкция закончить и отправляться обратно на свои места тут же была забыта, поскольку в настоящем моменте превалировало удовольствие от игры с глиной.

Вдобавок к результатам, полученным с помощью специального измерения реакций, экспериментаторы заметили, что у многих участников при написании ТАТ-историй в состоянии расширенного настоящего изменился почерк. Он стал более размашистым и крупным. Некоторые даже утратили линейную последовательность написания. Они писали слева направо, но при этом помещали слова то вверху, то внизу страницы. Сходным образом, записывая свое впечатление от непристойного комедийного видеоролика, многие использовали в своем языке непристойные слова. К примеру, один участник в состоянии расширенного настоящего написал: «Вначале я испытал отвращение, слушая этих тупых ублюдков, но когда они очутились в такой заднице, меня прорвало». Никто из находившихся в другом состоянии не использовал непристойных выражений в своих отчетах, зная о том, что они будут просмотрены экспериментатором, который одновременно являлся и их преподавателем. Закончив лепить из глины, все участники исследования, за исключением тех, кто находился в состоянии расширенного настоящего, вытерли липкую глину со своих рук с помощью бумажных полотенец. Никто из тех, кто находился в состоянии расширенного состояния, не вытер свои руки с помощью полотенец.

Но несколько испытуемых вытерли свои руки о шорты и платья. Было очевидно, что гипнотическое внушение способствовало тому, что *процесс* игры с глиной полностью захватил студентов и отвлек их от понимания того, что с помощью глины надо было слепить какой-либо конечный *продукт*. Один из них сообщил: «Глина была очень мягкой и влажной. Было приятно погружать свои пальцы в нее. Когда я работал с ней, форма просто получалась сама. Я прилагал к этому очень мало усилий».

Это исследование показывает, что наша временная перспектива не предопределена природой или какими-либо космическими часами. Это скорее выученный способ построения отношений с нашим физическим, биологическим, социальным и культурным окружением. Подобная точка зрения открывает различные способы изменения временной перспективы. Вызванные гипнозом изменения, как показывает исследование, могут вернуть людей обратно в состояние фокусировки на настоящем, которое они испытывали, будучи детьми. В главе 11 мы рассмотрим другие стратегии и тактики, используя которые, люди становятся способными изменять аспекты временной перспективы, причиняющие им вред, и развивать оптимально сбалансированную временную перспективу.

> *Время все еще остается одним из наиболее парадоксальных и не поддающихся объяснению феноменов; прошлое ушло, будущее еще не пришло, и настоящее становится прошлым в тот момент, когда мы пытаемся определить его, и, подобно сверканию молнии, вспыхивает и угасает в одно и то же мгновение.*
>
> Кугельмасс, 1967[98]

ЧТО ХОРОШЕГО И ЧТО ПЛОХОГО В ТОМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ?

Как в случае с каждой временной перспективой, перспектива настоящего имеет хорошие и плохие следствия, хотя хорошее обычно и компенсирует плохое. В целом, гедонисты живут активной, яркой жизнью, заполненной таким количеством новизны, воодушевленности и спонтанности, какое только возможно. Они вовлечены в различные виды деятельности, занимаются разными видами спорта и имеют великое множество хобби. Они с легкостью заводят друзей и любовников. Гедонисты склонны наполнять свою жизнь людьми, которые разнообразят

их жизнь и знакомством с которыми они могут похвастать. В случае, если у них достаточно денег, они получают от жизни максимум удовольствий. Они высоко ценят природу, животных и людей вокруг себя. Людям нравится находиться рядом с ними, поскольку они, подобно детям, смотрят на мир широко раскрытыми глазами, готовы идти на контакт и обладают мощным зарядом энергии, исходящей от того, что они всецело живут одним моментом. Список необходимых для выполнения дел не препятствует их пребыванию в «здесь-и-сейчас». В действительности, они, как правило, не составляют подобных списков, а если и составляют, то забывают сверяться с ними.

Центральное место в их характере отведено сладострастию. Гедонисты всегда открыты для получения новых ощущений, всегда находят время для того, чтобы насладиться запахом розы, прикоснуться к ней. В них чувственность тесно переплетается с сексуальностью, и они наслаждаются сексуальной активностью любого рода. Ученики старших классов, которых мы опрашивали, сообщили о том, что они получают удовольствие от откровенных эротических и порнографических фильмов в большей степени, чем их не ориентированные на настоящее одноклассники. Гедонисты также считали наиболее важной характеристикой своего потенциального партера то, чтобы он являлся «возбуждающим».

Не удивительно, что ориентированные на настоящее люди наслаждаются импровизацией гораздо больше, чем запланированной деятельностью или вспоминанием о каких-либо событиях. Патриция Райан Мэдсон (Patricia Ryan Madson), активный сторонник включения элементов импровизации в повседневную жизнь, пишет: «Задолго до того, как появилось планирование, существовала импровизация. В течение тысячелетий люди естественным образом функционировали посредством того, что думали на ходу, решая проблемы в рамках „здесь-и-сейчас". ...Однако выживание все же в какой-то степени потребовало планирования: пещерный народ, питавшийся исключительно ягодами, растущими поблизости, и форелью, когда ее можно было поймать, не выжил бы долго, замерзнув и изголодавшись зимой. Чтобы остаться в живых, первым людям стало необходимо культивировать способность думать наперед и прятать еду на голодные времена. В человеческой истории данное приобретение означает окончание импровизации, как нашего первичного модуса вивенди. ...Появился ежедневник для записи деловых встреч. Мы научились беспокоиться о будущем. ...Перепрыгнув через тысячу лет в настоящее, мы обнаруживаем себя практически задушенными инстинктом планирования»[99].

Для импровизации требуются хорошее чувство времени и способность сходу создавать что-то новое. Конечно, в каждой ситуации

импровизаторы знают о том, что уже было сделано в прошлом другими. Это необходимо для того, чтобы не повторяться, а также для того, чтобы можно было, исходя из имеющихся знаний, продолжать и улучшать то, что уже было сделано. Способность использовать прошлое в качестве опоры, а не в качестве образца для подражания — вот что отмечает креативного человека. Он может импровизировать и использовать методы, раскрывающие совершенно новые области. Это означает, что импровизаторы позволяют себе оставаться полностью открытыми для восприятия настроения и реакций публики. Они живут в режиме «онлайн», полностью открыты для своих чувств и психических процессов.

Жизнь в потоке. Ориентация на настоящее может помочь вам полностью погрузиться во внутренний и внешний мир во время работы или когда вы занимаетесь любой другой деятельностью, но ориентация на настоящее здесь — не самое главное. Как мы знаем, люди, ориентированные на будущее, точно так же могут полностью растворяться в своей работе. К примеру, ориентированный на будущее человек может попасть в «поток» во время выступления с лекцией, особенно, если эта лекция доставляет ему удовольствие. Психолог Михали Чиксентмихали (Mihaly Csikszentmihalyi) определяет поток как особое состояние, при котором имеет место полная погруженность в конкретную деятельность в течение какого-то периода времени. Основные характеристики потока таковы:

- *Четкие цели* (существование конкретных ожиданий и правил; поставленные цели являются достижимыми и соответствуют навыкам и способностям человека).
- *Сосредоточенность*, высокая степень концентрации при ограниченном поле внимания (человек, вовлеченный в деятельность, имеет возможность сфокусироваться на ней и глубоко погрузиться в нее).
- Потеря чувства самоосознания, поглощенность действием и получаемой информацией.
- *Искаженное чувство времени* — субъективное восприятие человеком времени изменено.
- Прямая и непосредственная *обратная связь* (успех и неудачи в ходе выполнения деятельности очевидны, так что поведение при необходимости может быть изменено и адаптировано).
- *Баланс между уровнем способностей и задачей* (деятельность не является ни слишком простой, ни слишком сложной).
- Ощущение личного *контроля* над ситуацией или деятельностью.
- Деятельность *награждается внутренне*, поэтому она с легкостью выполняется[100].

Поток — это вовлеченность в *процесс*, вне зависимости от того, чем вы занимаетесь. Пребывая в потоке, вы не сосредоточены на *продукте*, на окончательном результате того, что вы делаете. Когда нас заботит результат, мы беспокоимся о том, как его оценят, будут ли критиковать, примут или отвергнут. Наше Эго подвергается риску. Беспокойство может повлиять на процесс создания новых идей, нового видения и новых продуктов и исказить его. В лаборатории мы продемонстрировали, что ориентированные на настоящее гедонисты чаще и с большей легкостью соскальзывали в состояние потока. Они были наиболее креативны, когда их побуждали действовать в рамках процесса, и наименее креативны, когда от них требовалось сосредоточиться на результате[101]. Как вы думаете, ориентированные на настоящее люди лучше всего справлялись с заданием, когда им давали задание сосредоточиться на процессе или на результате?

В исследовании, проведенном в нашей лаборатории, были отобраны студенты и студентки колледжа, которые набрали высокие баллы по шкале гедонизма или ориентации на будущее. Их задание состояло в том, чтобы нарисовать корзину с цветами. Половине каждой группы сказали, что конечный продукт их труда будут оценивать эксперты с факультета искусств. Другой половине было велено сосредоточиться на самом процессе творения. После того как участники закончили рисовать свои произведения, несколько аспирантов факультета искусств оценивали картины по двум критериям: техника (наилучшее использование цветов, пространства, композиция и т. д.) и креативность (оригинальность, новое сочетание цветов и необычность композиции и т. д.). Эксперты не знали о различиях во временной перспективе испытуемых и задании сосредоточить свое внимание на процессе или результате деятельности.

Конечно, рисунки ориентированных на настоящее гедонистов, получивших задание сосредоточиться на процессе рисования, оказались наиболее креативными. Рисунки испытуемых, ориентированных на будущее и получивших задание сосредоточиться на результате, были выполнены лучше с технической точки зрения. Когда ориентированные на настоящее участники исследования сосредотачивались на своем конечном продукте, они справлялись хуже всего как по критерию креативности, так и по критерию мастерства. Полученные открытия наводят на мысль о том, что креативность максимально проявляется, когда поощряется настройка на сам процесс деятельности, особенно когда люди ориентированы на настоящее. Наилучшие технические качества проявляются, когда ориентированный на будущее человек осознает, что создаваемый ими продукт будет оцениваться. Ниже приводятся некоторые примеры различий в рисунках, так что вы можете судить сами.

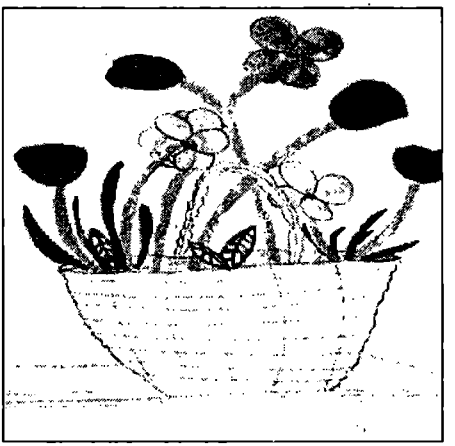
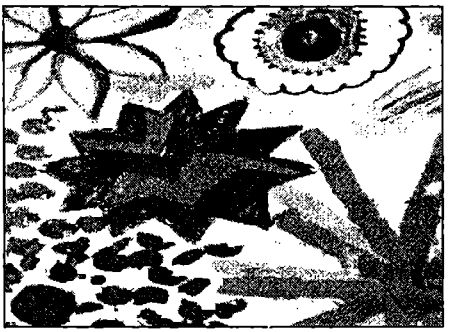


Рисунок человека, ориентированного на будущее и на конечный продукт





Два примера рисунков людей, ориентированных на настоящее
и на процесс рисования

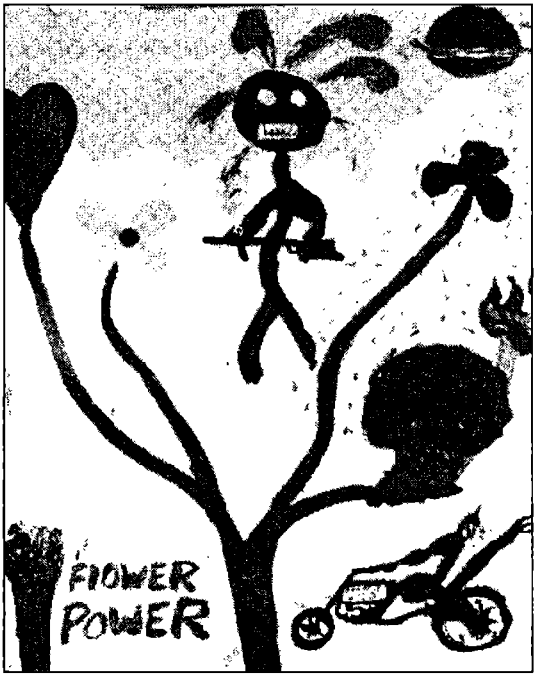


Рисунок человека, ориентированного на настоящее и на конечный продукт. Испытуемый не хотел рисовать в условиях, когда от него требовалось сосредоточение на конечном продукте деятельности.

ЧТО ПЛОХОГО В ТОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЧРЕЗМЕРНО ОРИЕНТИРОВАННЫМ НА НАСТОЯЩЕЕ?

«Живи быстро, умри молодым и оставь красивый труп» — такая эпитафия была у крутого парня из романа «Постучись в любую дверь» («Knock on Any Door»). Эта фраза, несомненно, может быть девизом молодых гедонистов. Что может пойти не так, когда человек импульсивен, спонтанен, агрессивен, если ему нравится рисковать, если он действует, невзирая на последствия, не учится на ошибках прошлого, редко анализирует цену своих решений, не взвешивает их выгоду прежде, чем начинает действовать, не способен откладывать удовольствия? Очень многое может пойти не так — вот наш ответ.

Гедонисты подвергают опасности свое здоровье, поскольку не проходят профилактические медицинские осмотры и не посещают стоматолога.

Они не обращаются к маммологам для проверки на наличие онкологических заболеваний молочной железы и нерегулярно чистят зубы. Маловероятно, что они едят здоровую пищу так же часто, как другие, если только им не нравится ее вкус. Высокий уровень энергии позволяет им долгое время оставаться активными, как кролику из рекламы батареек Energizer. Но гедонисты часто лишают себя сна. Ориентированные на настоящее люди чаще, чем лица с другими временными перспективами, курят, употребляют алкоголь, напиваются, увлекаются рискованным вождением машины, выполняют опасные трюки на велосипедах и скейтбордах. В довершение всего, существует очень высокая корреляция между ориентацией на настоящее и участием в гонках, вождением автомобиля в состоянии опьянения. При этом такие люди редко пользуются ремнями безопасности. Было повторно проведено исследование старшекурсников на выборке более чем 1200 студентов Стэнфордского и Корнелльского университетов. Оно дало тот же результат: ориентация на настоящее тесно связана с рискованным вождением автомобиля и употреблением алкоголя. И это студенты престижных вузов Западного и Восточного побережья (США). Более того, студентки обоих колледжей, ориентированные на Гедонистическое настоящее, не отличались от своих сокурсников мужского пола по привычкам употреблять алкоголь и рискованно водить машину. Все связи между этими характеристиками и ориентацией на будущее имели обратную зависимость или отсутствовали[102].

Риск возникновения зависимости

Общее для всего, что может породить зависимость — наркотики, алкоголь, азартные игры, секс и еда, — это то, что они предоставляют немедленное и сильное удовольствие. Они часто активизируют и биологическое и социальное возбуждение. Поскольку неприятные и вызывающие отвращение последствия зависимости являются отдаленными, как правило, на длительный период, большинство людей, страдающих зависимостью, *умом понимают*, что за кратковременное удовольствие будет заплачена своя цена и последует боль. Вы можете ожидать, что на поведение зависимых людей окажет влияние это понимание. Но абстрактное знание об отдаленных последствиях в будущем никогда не влияет на текущие решения и конкретные действия. Зависимые люди в своем сознании низводят последствия до неясной возможности и полагают, что с ними это вряд ли случится. Излишне ориентированные на настоящее люди не прибегают к анализу последствий, не взвешивают вероятные исходы. Скорее они присоединяются

к тем, кто принимает решения, руководствуясь тем самым принципом «Просто сделай это!»

В недавнем исследовании было проведено сравнение тридцати четырех наркоманов, употреблявших героин и проходящих лечение, с контрольной группой из пятидесяти девяти человек, не употребляющих наркотики. Было обнаружено, что наркоманы более ориентированы на Гедонистическое и Фаталистическое настоящее и значительно менее — на Будущее[103]. Но как временная перспектива могла привести к тому, что они пошли по скользкой дорожке употребления наркотиков? Знали ли они об отдаленных негативных последствиях, связанных с продолжительным употреблением наркотиков? Конечно, они знали, но они совершали выбор между трудным для понимания «потом» и большим кайфом от наркотиков «сейчас». Исследователи пошли дальше и выявили, что, по сравнению с контрольной группой, наркоманы были нечувствительны к будущим последствиям многих своих действий. Они реже заглядывали далеко в будущее, реже пытались предсказать или спланировать что-либо. К примеру, страдающие зависимостью от азартных игр при игре в карты предпочитают стратегии, которые приносят им незамедлительные большие выигрыши. Но, в конечном счете, такие стратегии приводят к полной потере очков — отсроченному, но весьма негативному последствию. Подобное поведение можно сравнить с использованием бинокля не с той стороны — при этом видимая область будущего становится маленькой и отдаленной, не влияющей на текущие решения и действия человека.

Испытуемыми другого исследования стали более чем четыреста учеников начальной школы, средний возраст которых составлял примерно двенадцать лет. Здесь исследователи сравнивали раннее начало употребления наркотических веществ с ориентацией на ту или иную временную перспективу, а также с различными вариантами копинга[104]. Действительно, ориентация на настоящее оказалась тесно связана со злоупотреблением наркотическими веществами. Между ориентацией на будущее и подобным злоупотреблением корреляция была обратной. Взаимосвязь сохранялась вне зависимости от пола или этнической принадлежности учеников. Исследователи пришли к следующему заключению: «В целом, ориентация на будущее связана с более высоким уровнем использования таких адаптивных механизмов, как чувство контроля, оптимизм, с и применением адаптивного копинга, в частности поведенческого. Напротив, ориентация на настоящее оказалась связана с наличием негативных событий в недавнем прошлом, отсутствием чувства контроля и малоадаптивными стратегиями копинга, включая злость, замыкание в себе и беспомощность»[105].

Огромная цена, которую приходится платить страдающим от зависимости, их семьям и народам по всему миру, побудила к созданию всесторонних рекламных кампаний по борьбе с зависимостями и различных школьных программ против курения, употребления наркотиков и добрачного секса. Не так давно было обнаружено, что две наиболее известные финансируемые государством программы, в которых ежегодно участвуют сотни миллионов людей, являются провальными. Программа DARE «Просто скажи: нет наркотикам» радостно приветствовалась во многих штатах родителями, директорами учебных заведений, учителями, учащимися и полицией, которая проводила ролевые игры в учебных классах. Это одна из наиболее финансируемых национальных программ в США, она охватывает 26 миллионов детей в 64 различных странах. Когда же вопрос «Работает ли программа?» был сформулирован с точки зрения уменьшения количества случаев курения и употребления наркотиков среди детей, участвующих в программе, а не с позиции «Какое хорошее дело», никаких различий обнаружено не было. Семь исследований и их мета-анализ показал, что программа DARE не имела абсолютно никакого влияния на поведение детей[106]. Похожие результаты были получены в отношении активно рекламируемых школьных программ сексуального воздержания, включавших в себя клятвы девственности. Всестороннее исследование большинства программ не обнаружило никаких свидетельств в пользу того, что подростки откладывали свою сексуальную активность[107]. Основное заключение было следующим: «Ни одна программа не оказалась в состоянии продемонстрировать позитивное влияние на последующее сексуальное поведение». Вдобавок к этому, отсутствие в программах воздержания информации о контрацепции увеличивало вероятность риска незапланированной беременности у подростков, по сравнению с другими программами сексуального воспитания. «Воздерживающаяся» молодежь практиковала оральный и анальный секс чаще, поскольку в некоторых из этих программ секс в первую очередь определялся как коитус.

Что же не так с подобными программами и связанными с ними рекламными кампаниями? В них акцентировалось внимание на внушающих отвращение последствиях в будущем, а это работает для людей, ориентированных на будущее, *но* не для ориентированных на настоящее — каковой является целевая аудитория. Программы делали упор на силу воли, решительность и характер. Но для Фаталистов и Гедонистов сложность состоит в том, чтобы распознать мощные ситуационные и социальные силы, которые влияют на их поведение в настоящем

гораздо больше, чем это происходит у людей с другими временными перспективами. Ролевые игры и данные в классе обещания превращались на вечеринках, рок-концертах, задних сидениях машины или просто прогулках в блеклые напоминания «должен» и «надо». Мы готовы поспорить, что повторный анализ данных в оценочных исследованиях должен показать, что программы работали только для людей, ориентированных на будущее или прошлое, и мало влияли, если влияли вообще, на подростков, ориентированных на настоящее. Настало время осознать, что именно учет временной перспективы поможет нам «избежать искушения».

«180 триллионов часов, потраченных на работе впустую»

«Большая часть взрослого населения Америки считает, что работа вторгается в середину их дня — именно тогда, когда их досуг наиболее эффективен». Это комическое замечание, напечатанное в одном еженедельном сатирическом издании, отражает то, как многие ориентированные на настоящее люди ощущают себя в действительности. Работа — это антипод игры, и большинство профессий требуют дисциплины, упорства, времени и откладывания удовольствий. Все это не типично для людей, ориентированных на настоящее. Для них завтра — это достаточно нескоро. Отодвигание работы в долгий ящик — название игры.

Студенты, чрезмерно склонные к настоящему, позднее всех берут учебные задания, начинают выполнять их в последний момент и, соответственно, позже всех сдают их. Они редко появляются на собраниях[108]. Подобная отсрочка при выполнении заданий часто приводит к тому, что приходится продлевать срок сессии. Студенты не успевают вовремя завершить курс, а чаще всего, несколько курсов, что негативно сказывается на их успеваемости. В нашем длительном стэнфордском курсе «Введение в психологию», где оценки полностью основываются на объективных тестах со множественным выбором вариантов ответов, временная перспектива проявляется в том, насколько успешно студенты справляются с тестами. Наиболее низкие оценки, как обнаружено, встречаются у Фаталистов, чуть выше отметки у Гедонистов. Студенты, ориентированные на будущее, занимают верхушку распределения. В целом, оценки студентов, ориентированных на настоящее, выше по тем курсам, которые им нравятся, и ниже по тем, которые им не нравятся. Для студентов, ориентированных на будущее, предпочтение не

имеет значения, поскольку они понимают, что их средний балл образуют и те, и другие предметы.

Если это верно для студентов, достаточно умных для того, чтобы пройти конкурс и поступить в такой университет, как Стэнфорд, возможно, это еще более верно для старшеклассников и учеников средних классов. Чрезмерно ориентированные на настоящее школьники чаще получают плохие отметки, их чаще оставляют после уроков, они больше прогуливают и чаще бросают школу. Если социально-экономический статус связан с временной перспективой (люди с более низким социальным статусом чаще ориентированы на настоящее, а не на будущее), тогда причиной, по которой несовершеннолетние учащиеся бросают школу, чаще будет неподходящая временная перспектива, а не отсутствие способностей.

Секс, наркотики и рок-н-ролл: революция времени 1960-х

Нас поразил заголовок одной из местных газет: «Японские подростки предпочитают ночную жизнь школе». Далее следовало: «Новое поколение отказывается от будущего в пользу нескончаемого веселья»[109]. Статья продолжалась описанием новой тенденции в стране, известной своей ориентированной на будущее рабочей этикой и глубоким уважением к прошлому. До недавнего времени гедонистическое настоящее в Японии было редкостью. Там люди брали отпуск на меньшее количество дней, чем жители любой другой индустриальной страны. Родители были зациклены на том, чтобы их детей приняли в самую лучшую школу, и щедро платили за дополнительные занятия после уроков и в выходные дни на подготовительных курсах. Поразительная для Японии новая тенденция, описанная в газете, состоит в том, что учащиеся бросают учебу в старших классах, не идут в университет вообще, и вместо этого предпочитают заниматься шопингом, веселиться с друзьями, спать до обеда и посещать ночные клубы.

По всему миру молодежь сопротивляется традиционному отношению ко времени, навязанному предыдущими поколениями. Явление не ново и продолжает тенденцию шестидесятых годов — секс, наркотики и рок-н-ролл, тенденцию революции социального времени поколения хиппи. Тимоти Лири (Timothy Leary), профессор психологии из Гарварда, стал проповедником ЛСД. Он пропагандировал три вектора поведения для молодежи: «Включайтесь, настраивайтесь и отпадайте». Обратиться к наркотикам, изменяющим состояние сознания, настроиться на игривого ребенка внутри себя, почувствовать свое внутреннее

Я, отрицающее бессмысленную, скучную работу, — и отделиться от конформистского среднего класса, от общества потребления, ориентированного на будущее, контролируемого военно-промышленными магнатами. Данный манифест предназначался для того, чтобы трансформировать общество, привести его в состояние гедонистического настоящего, а также в состояние расширенного холистического настоящего.

Однако передаваемые половым путем заболевания, в конечном счете, привели к упадку эпохи свободного секса. Закон остановил экспериментирование с наркотиками. Голод остановил игру, которая не позволяла оплачивать счета за еду или квартиру. Тем не менее стремление получать больше удовольствия от жизни, ускользнуть от давления каждодневного рутинного существования и провести время с друзьями, на природе и наедине с собой — эти цели достойны того, чтобы к ним стремиться.

ПОГРУЖЕНИЕ В НАСТОЯЩЕЕ

Тайм-аут № 2. Тест «Кто Я»?

Пожалуйста, ответьте на каждый из следующих вопросов. Убедитесь в том, что каждый раз вы даете новый ответ.

1. Кто Я? _____
2. Кто Я? _____
3. Кто Я? _____
4. Кто Я? _____
5. Кто Я? _____
6. В каком моменте времени Я нахожусь? _____
7. В каком моменте времени Я нахожусь? _____
8. В каком моменте времени Я нахожусь? _____
9. В каком моменте времени Я нахожусь? _____
10. В каком моменте времени Я нахожусь? _____
11. Где Я? _____
12. Где Я? _____
13. Где Я? _____
14. Где Я? _____
15. Где Я? _____
16. Что Я чувствую? _____
17. Что Я чувствую? _____
18. Что Я чувствую? _____
19. Что Я чувствую? _____
20. Что Я чувствую? _____

Существуют бесчисленные техники для развития ориентации на настоящее. Некоторые из них, такие как медитация, йога, самовнушение, используются на протяжении сотен, если не тысяч лет. Если вы уже практикуете одну из этих техник, прекрасно! Если нет, попробуйте заняться чем-либо из этого списка. А пока мы хотели бы предложить вам один простой способ погружения в настоящее. Это слегка модифицированная версия теста «Кем я был?», данного в предшествующей главе.

В оригинальной форме теста «Кто Я?» необходимо отвечать на один и тот же вопрос: «Кто Я?» — двадцать раз подряд. Разработчики теста утверждают, что в каждом последующем ответе на вопрос будут открываться все более глубокие слои вашей психики. Для целей, которые преследуем мы, необязательно отвечать на вопрос двадцать раз. Мы просим вас ответить на несколько вариантов этого вопроса.

Начните с того, чтобы задать себе первоначальный вопрос «Кто Я?». Ответьте на него столько раз, сколько сможете. Запишите свои ответы на специальном листке. Убедитесь, что вы сосредоточены на том, кто вы сегодня, а не том, кем вы были вчера и не на том, кем вы будете завтра. Помните, что это не тест на скорость. Пускай он займет у вас столько времени, сколько вам потребуется. Позвольте вашим мыслям и чувствам всплывать на поверхность с их собственной скоростью.

Когда вы исчерпаете свой запас ответов, переходите к вопросу «В каком моменте времени Я нахожусь?». Очевидные ответы: дата, время и день недели, но проявите изобретательность. На каком этапе вашей карьеры, ваших семейных отношений, вашей жизни вы находитесь? Когда вы исчерпаете свой запас ответов, переходите к вопросу «Где Я?». И снова: существуют очевидные ответы, но заставьте себя выйти за их рамки. Отмечайте новое и старое вокруг вас. Замечайте картинки, звуки, запахи. Что удивляет вас? Что знакомо? Что вам нравится, что не нравится в вашем окружении?

Когда ответы иссякнут или вам станет скучно отвечать на вопрос «Где Я?», переходите к последнему и наиболее сложному вопросу: «Как Я себя чувствую?». Протолкнитесь сквозь тривиальные ответы, которые приходят на ум, и откройте себя тому, что вы действительно чувствуете. Если вы чувствуете что-то, то что именно? Вы напряжены, грустны, счастливы, вам хочется секса или вы голодны? Вы чувствуете себя уверенно или вы полны сомнений? Вы довольны? Или вы чувствуете все перечисленное выше? Подождите, пока ответы сами обнаружат себя. Зачастую людям вообще сложно что-либо почувствовать. Когда же они начинают что-то чувствовать, то у них возникают

сложности в описании своих ощущений. Как и со всем остальным, чтобы почувствовать что-то, необходимо некоторое время.

Конечно, это простое упражнение не может заменить регулярную практику медитации, йоги и самовнушения, но зато вы можете проводить его где и когда угодно. Для этого вам даже не нужен листок бумаги. Просто спрашивайте про себя: «Кто Я?», «В каком моменте времени Я нахожусь?», «Где Я?», и «Как Я себя чувствую?» И этого будет вполне достаточно.

ПУНКТУАЛЬНОСТЬ: ТЕБЕ ЛУЧШЕ ПРИЙТИ ВОВРЕМЯ, НЕ ТО...

Что происходит, когда в каком-либо сообществе значительное число людей выбирают ориентацию на настоящее? Они всегда опаздывают! Они никогда не приходят вовремя! Они забывают о встречах или не учитывают время, которое будет потрачено на дорогу. Они занимаются тем, что им нравится, что им интересно, и считают пунктуальность не достоинством, а ограничением. Пунктуальность, практикуемая напряженными жителями городов, распространена во многих странах и культурах. Ниже приводится история, произошедшая однажды с Филом: «Я собирался провести семинар для медицинских психологов и психиатров на съезде в Икстапе (Мексика). В назначенное время пришли только двое. Оба были американцами. Лекция была отложена на полчаса, пока собралось достаточно участников, пришедших после позднего обеда. Остальные не спеша продолжали подходить даже час спустя, а некоторые показались прямо под конец условленного времени окончания семинара — в четыре часа дня. Заметьте, они не шли крадучись, смущенные тем, что опоздали на особое событие. Как правило, прерывали лекцию с громким приветствием: „Ола, Зимбардо!“ Они существовали в „мексиканском времени“, а я руководствовался „временем гринго[110]“».

В Перу культурная привычка игнорировать часы называется «La hora Peruana», или «перуанское время». Наш коллега, Роберт Левин, автор книги «География времени», говорит о том, что большинство жителей Латинской Америки другим способом отмечают течение времени. Как правило, они живут во времени событий, не измеряя его по часам. Общественные и личные события всегда имеют приоритет перед событиями, назначенными на строго определенное время. Вечеринки начинаются не по времени приглашений, а когда большинство людей решит собраться.

Отсутствие пунктуальности причиняет неудобство тем, кто «приходит вовремя» и вынужден ждать опаздывающих. Это дорого обходится экономике страны. Недавнее исследование, проведенное в Перу, оценило стоимость потерь от опозданий в пять миллиардов долларов ежегодно. В среднем, каждый перуанец за год опаздывает на работу, в школу и на другие встречи на 107 часов. Более 80% опрошенных перуанцев полагают, что их соотечественники «никогда» не бывают пунктуальными или бывают, но только «изредка»[111].

В 2007 году президент Перу Алан Гарсия (Alan Garcia) начал национальную кампанию, целью которой было нейтрализовать влияние на экономику утечки времени: «La Hora sin Demora» — «Время без опоздания». Он приглашал соотечественников синхронизировать с ним часы по национальному телеканалу. Психолог Макс Эрнандес (Max Hernandez) был координатором этой кампании по широкомасштабному изменению поведения. Однако, несмотря на многочисленные приемы и методы поднятия энтузиазма, на использование средств массовой информации и стимулирующих кампаний для того, чтобы превратить пунктуальность в достоинство, перуанцы продолжают опаздывать. Иногда только на «un minutito», или на «одну крошечную минутку», что в действительности может означать целый час. Профессор католического университета в Лиме выражает сомнения по поводу того, что местная привычка к опозданиям может быть изменена, поскольку она широко практикуется на всех социальных уровнях. Элита показывает свое презрение к попыткам изменения заведенного социального порядка, и их надменность распространяется на массы. Даже профессора университетов, как правило, приходят спустя час после обозначенного начала лекции.

В США схожую модель пренебрежения к четкому следованию времени по часам, пренебрежения «временем человека» в угоду «людскому времени» раньше называли моделью «негритянского времени». Для удовлетворения своих нужд люди пытаются «растянуть» время. Но, в конечном счете, общество может не выдержать подобного «растяжения» и тогда появится трещина. Это может произойти в случае столкновения с ориентированным на будущее родителем, учителем, боссом или при приеме на работу, в тех случаях, когда опоздать всего лишь на несколько минут означает *опоздать*. И это опоздание рассматривается как безответственность, незрелость, неосмотрительность и оно неприемлемо. Здесь столкновение различных отношений ко времени ошибочно рассматривается как врожденные различия в темпераменте или особенности характера.

В следующей главе мы увидим мир с перспективы тех, кто принял ориентацию на будущее. Как в случае с ориентированными на будущее итальянцами в северной части Италии, желающими освободить свою страну от своих менее трудолюбивых, ориентированных на настоящее южных соседей, временная перспектива влияет не только на образ жизни отдельного человека, но и на судьбу всей страны.

Глава 5
БУДУЩЕЕ. ЗАВТРА СКВОЗЬ ПРИЗМУ СЕГОДНЯ

Я никогда не думаю о будущем. Оно приходит слишком быстро.

Альберт Эйнштейн

Будущее уже не такое, каким было раньше.

Йоги Берра

Изменение — это закон жизни. И те, кто смотрит только в прошлое или только в настоящее, определенно упускают свое будущее.

Джон Кеннеди

Жители Республики Гана, расположенной вдоль западного побережья Африки рядом с экватором, наслаждаются теплым тропическим климатом. Однако один из трех ганцев живет либо на границе бедности, либо за ее чертой. Фермер, выращивающий какао, основной урожай Ганы, зарабатывает около трехсот долларов в год. Истинная страсть ганцев — футбол. Футбольная лихорадка настолько овладела ими, что на всей территории Ганы приходится останавливать работу промышленных предприятий во время важных футбольных матчей, чтобы хватило энергии для работы телевизоров по всей стране. Каждый раз, когда играет сборная Ганы, устраивается общенациональное празднество. Игроки на поле играют энергично и грациозно. Они демонстрируют не только атлетическую креативность, но и открытое пренебрежение к регламенту, порядку и расчету времени. В какой-то степени они олицетворяют удовольствие, связанное с жизнью в неторопливом стиле гедонистического настоящего. Как говорилось в предыдущей главе, географическое положение страны часто связано с временной перспективой его жителей. В самом деле, один журналист, присутствовавший на чемпионате мира по футболу в 2006 году, написал: «В футболе распространен стереотип, что чем ближе страна к экватору, тем в более диком, свободном, стремительном, творческом, и недисциплинированном стиле играют ее выходцы». Таковым

и являлся ганский стиль — пока команда не получила нового ориентированного на будущее тренера.

В 2004 году тренировать команду Ганы был приглашен серб Ратомир Дуйкович (Ratomir Dujković); он стал ее пятым тренером за последние два года. Вдобавок к впечатляющим международным футбольным наградам, Дуйкович привнес в ориентированную на настоящее команду Ганы европейскую дисциплину, которая отличалась выраженной перспективой на будущее и упором на порядок и пунктуальность. Он быстро показал, что он имеет в виду, уволив одного из лучших игроков за то, что тот пропустил серию тренировок. Под его руководством впервые за всю свою историю Гана вышла в финальную стадию чемпионата мира. Это было действительно грандиозное достижение. О своих игроках Дуйкович сказал: «Поначалу они сопротивлялись и опаздывали на тренировки, обеды, встречи — и даже игры. Но я упорствовал, привычки изменялись, и теперь мы наслаждаемся успехом».

Из всех качеств, которые Дуйкович воспитывал в своей ганской команде — дисциплины, жесткости, нацеленности на набор очков и пунктуальности, — возможно, самым важным было высокое ожидание будущих успехов. Режим Дуйковича заставил команду поверить, что они могут победить самые лучшие команды в мире. И они победили! Когда эти аутсайдеры совместили креативность, присущую ориентации на настоящее, с новой приобретенной ориентацией на будущее — желанием побеждать, они добились ошеломляющей победы 2–0 над мощной командой Чехии. Следующим взлетом была победа над командой США со счетом 2–1. Команда Ганы была единственной африканской командой, достигшей 1/8 финала, где чемпион мира сборная Бразилии, в конце концов, победила их. Впрочем, некоторые даже оспаривали результат матча, утверждая, что ганцы могли бы выиграть, если бы их не засудили. Дуйкович сказал об этом успехе: «Для меня это не сюрприз. Вы должны помнить, я говорил раньше (перед чемпионатом мира 2006 году), что мы собираемся дойти до 1/8 финала» Возможно, оглядываясь назад, Дуйкович сожалеет, что он тогда не сказал, что они собираются дойти до финала. До тех пор пока он внушал веру в будущую победу своим игрокам, он мог двигать их на вершину.

Будущее, как и прошлое, нельзя испытать непосредственно. Это психологически сконструированное состояние. Будущее, содержащее наши надежды, наши страхи и наши ожидания, является необходимой основой для наших успехов в школе, бизнесе, искусстве и спорте. Талант, интеллект и способности необходимы для успеха, но их недостаточно. Требуются дисциплина, упорство и чувство личной эффективности.

К примеру, одаренность в детстве редко приводит к успеху во взрослом состоянии, если человек не берет за правило посвящать бесчисленные часы совершенствованию в своей области. Становление перспективы будущего включает в себя уход от комфортного существования в настоящем, сопротивление краткосрочным удовольствиям и ребяческому искушению развлекаться целый день напролет. Ориентация на будущее уводит нас от определенности «здесь-и-сейчас», деления мира на белое и черное, на то, что существует, и на то, что не существует. Она ведет нас в мир воображаемых возможностей, альтернатив, отношений «если... то...». Люди, ориентированные на будущее, рассматривают прошлое как хранилище ошибок, которые можно исправить, и успехов, которые можно повторить и увеличить. И в этом хранилище мало полезного для такого настоящего, которым руководят мимолетные импульсы и желания.

Девиз людей, ориентированных на будущее: «Успей сделать все до завтра. Закончи всю необходимую работу перед тем, как отправиться развлекаться сегодня вечером». Люди, ориентированные на настоящее, избегают работать и особо восприимчивы к сексу, наркотикам, рок-н-роллу. Напротив, люди, ориентированные на будущее, рассматривают работу как источник особого наслаждения. Для них завтрашний предвкушаемый успех или потери являются топливом для сегодняшних решений и действий. Удовольствие откладывается, поскольку большая награда в будущем всегда лучший выбор для ориентированных на будущее людей. Они всегда предпочитают журавля в небе, а не синицу в руках. В отличие от своих ровесников — гедонистов настоящего, живущих потребностями своего тела, ориентированные на будущее люди живут своими представлениями, рисуя в воображении то, кем они могут стать, какие могут быть сценарии развития жизни, каких наград и побед они жаждут. Успех западной цивилизации в прошлых веках, возможно, был следствием превалирующей среди населения ориентации на будущее.

Убеждения и ожидания будущего частично предопределяют то, что происходит в настоящем. Они влияют на то, что люди думают, делают, и на то, как они себя чувствуют. Поверив однажды в то, что они могут победить своих первоклассных соперников, ганские футболисты действительно начали побеждать их. Вера футбольной команды в собственные силы и в высокий уровень игры, которую они могут показать, заставила всех игроков работать усерднее и интенсивнее в ожидании успеха. Одним словом, команда поверила в то, что они могут влиять на будущее, усердно трудясь в настоящем. Когда вы хотите

достичь чего-либо и вы верите в то, что вы можете это сделать, вы прилагаете для этого больше усилий.

Кажется понятным, что вера в себя оказывает влияние на ваше поведение, но, оказывается, ваше представление о других людях также влияет на их поведение. В исследовании, посвященном тому, что впоследствии стало известно как эффект Пигмалиона, психолог Роберт Розенталь (Robert Rosenthal) сообщил учителям о том, что выявил небольшое число детей, у которых будет устойчивое повышение интеллектуальных способностей в течение учебного года. В действительности, Розенталь случайным образом выбрал эту группу детей. Вероятность того, что их интеллект будет расти, была такой же, как и у других. Розенталь и его команда наблюдали за детьми и учителями в течение учебного года. По его окончании все дети прошли стандартизированное тестирование. В среднем, дети, о которых было сказано, что у них ожидается рост интеллекта, набрали больше баллов, нежели другие ученики. Ожидания учителей касательно того, насколько успешно будут учиться дети, повлияло на то, как они взаимодействовали с этими учащимися и, в конечном счете, на то, как сами учащиеся себя вели.

В другом исследовании эффекта ожидания студентам и студенткам колледжа сообщили о том, что они участвуют в исследовании вербальных коммуникаций. Для того чтобы свести к минимуму эффект невербального общения, юноши и девушки общались по телефону и не видели друг друга. Каждому юноше выдали пакет с информацией; она, как предполагалось, должна была помочь ему познакомиться и наладить общение с той девушкой, с которой он будет говорить. Пакет содержал описание личности девушки, того, что ей нравится и не нравится, и того, в каком колледже она учится. Единственным различием в исследовании было то, что половине юношей вручили «симпатичную» фотографию их партнерши по общению, а другая половина юношей получила фотографию «непривлекательной» девушки. В действительности, фотографии не имели никакого отношения к девушкам, с которыми они говорили. Фотографии были отобраны в предшествующем эксперименте, посвященному тому, чтобы провести различие между «привлекательными» и «непривлекательными» девушками. Вследствие этих манипуляций половина юношей полагала, что они будут беседовать с привлекательной девушкой, а другая половина — что они будут беседовать с непривлекательной девушкой. Девушкам не давали никакой информации о юношах, с которыми они будут разговаривать. Ни одна из них не знала, будет юноша считать ее привлекательной или нет.

Марка Снайдера (Mark Snyder) и его исследовательскую команду интересовали две вещи: во-первых, они хотели увидеть, будут ли юноши, разговаривающие с предположительно с симпатичной девушкой, вести себя не так, как те, кто разговаривает по телефону с предположительно непривлекательной партнершей; во-вторых, если в их поведении будут отличия, то как оно повлияет на девушек.

Телефонный разговор между юношами и девушками был записан и затем дан на обработку экспертам. Примерно через 30 секунд эксперты могли сказать о том, относилась ли пара к «привлекательной» или «непривлекательной». С привлекательными девушками юноши были более дружелюбны, общительны, активны и чаще шутили. Ожидания юношей относительно того, как выглядит их партнер по общению, действительно оказали влияние на их поведение. Удивительно, но ожидания юношей также повлияли на поведение девушек. Девушки, которых считали привлекательными, были более дружелюбны, общительны и чаще шутили, чем девушки, которых рассматривали как непривлекательных.

Наши собственные ожидания влияют на наше поведение. Ожидания других людей в отношении нас точно так же влияют на наше поведение. Конечно, ожидания относятся к будущему, и для того, чтобы они оказывали влияние на наше поведение, они должны существовать в настоящем. Если по шкале «Перспектива будущего» вы набрали меньше баллов, чем вам бы хотелось, не беспокойтесь. Мы поможем вам стать ориентированными на будущее в большей степени. Если же вы ориентированы на будущее чрезмерно, вам тоже не стоит беспокоиться. Мы поможем вам привнести больший баланс в вашу жизнь. Поэт Милтон устами своего героя в «Потерянном рае» напоминает нам о способности человеческого разума трансформировать существование: «Разум... сам по себе может сделать из рая ад, а из ада сотворить рай». А дальновидный художник и скульптор Ансельм Кифер (Anselm Kiefer) сказал: «Мы не можем сопротивляться желанию мысленно создавать рай». Вместо того чтобы советовать вам «Просто сделай это!», мы побуждаем вас «Просто подумай об этом!».

КАК СТАТЬ ОРИЕНТИРОВАННЫМ НА БУДУЩЕЕ?

Никто не рождается с временной перспективой, ориентированной на будущее. Нет гена, который делал бы человека нацеленным на будущее. Вы становитесь ориентированным на будущее, родившись в нужное время в нужном месте, там, где условия окружающей среды

помогают трансформировать ориентированных на настоящее малышей в устремленных, успешных, ориентированных на будущее взрослых. Эти условия включают в себя:

- проживание в зоне умеренного климата;
- проживание в стабильной семье, обществе, стране;
- принадлежность к протестантской религии или иудаизму;
- получение образования;
- достижение юношеского или среднего возраста;
- наличие работы;
- использование современных технологий;
- успешность;
- ролевые модели, ориентированные на будущее;
- выздоровление от детских болезней.

Проживание в зоне умеренного климата. Подготовка к сезонным изменениям включает в себя планирование и изменение поведения для того, чтобы соответствовать изменению погоды. По этой причине люди, как правило, ожидают плохой погоды зимой и летом, а не осенью и весной. Напротив, жизнь в тропическом климате — это обитание в рае с продленной арендной платой. Всегда одно и то же время года, с большим или меньшим количеством дождей.

Проживание в стабильной семье, обществе, стране. Когда вы сосредоточены на своем будущем, вы принимаете решения, которые основываются на предвидении последствий. Вы можете предсказать плюсы и минусы конкретного действия. При этом вы допускаете, что мир достаточно стабилен для того, чтобы вы могли делать подобные умозаключения. Надежное правительство, общество и семья позволяют вам предугадать, какие действия приведут к желаемым наградам, а точнее, будет ли когда-либо получена обещанная награда за ту работу, которую вы выполняете сейчас. В стабильной, надежной среде большая вероятность стать ориентированным на будущее.

Принадлежность к протестантской религии или иудаизму. Понятие первородного греха в христианской доктрине основано на том, что Ева, когда змей соблазнял ее съесть яблоко с древа познания добра и зла, поддалась искушению и совершила ориентированный на настоящее поступок. С тех пор все христиане платят за ее момент «слабости» и им часто напоминают о том, что «дьявол находит занятие для праздных рук». После Реформации кальвинисты, в частности, пришли к убеждению в предопределении — идее о том, что Бог определяет судьбу души человека, кто будет спасен, а кто проклят. На Земле данное предопределение проявляется в земном успехе или накоплении

богатства человеком. Протестантская этика способствовала развитию усердно трудящегося класса предпринимателей. Вообще, по сегодняшний день, валовой национальный продукт изначально протестантских стран выше, чем у католических[112].

«Быть евреем» означает большую вероятность быть ориентированным на будущее. Это связано с еврейской традицией поощрять эрудицию и образование и рассматривать их в качестве средства личного развития и развития общества. Образовательная система способствует постановке целей, планированию, учит откладывать удовольствия и предвидеть награду за выполненную работу, а это прочный фундамент для ориентации на будущее.

Получение образования. Образование делает учащегося ориентированным на будущее. Школа учит откладывать удовольствие, ставить цель, проводить анализ цены и выгоды, учит абстрактному мышлению. Циники могут поспорить, что подтекст образовательной системы — научиться уважать авторитетных лиц, знать свое место, научиться терпеть скучные занятия, и все это для того, чтобы быть принятым на скучную работу. Тем не менее образование — это тренинг, который обучает ориентированного на настоящее человека стать ориентированным на будущее.

Достижение юношеского или среднего возраста. Время для принятия, освоения и совершенствования ориентации на будущее — с конца подросткового возраста до шестидесяти лет. В подростковом возрасте и юной взрослости гедонистическое настоящее детства, в котором мы играем и потакаем своим желаниям, попадает под атаку в тот момент, когда взрослые требуют, чтобы вы «что-нибудь из себя сделали». Это то время, когда возможность образования и работы бросает вам вызов. Ожидание свадьбы, создания семьи и остепенения привлекает вас. Тогда вы начинаете задумываться, что вы хотите после себя оставить. После этого золотого возраста некоторые становятся ориентированными на прошлое в большей степени и развивают новый тип ориентации на настоящее, при которой определенные сферы жизни начинают доминировать надо всеми остальными.

Наличие работы. Престижная работа дает чувство самоидентичности, гордости прилагаемыми усилиями, и, помимо этого, человек может устанавливать социальные контакты за пределами места жительства, учебы и кружков. Важнее всего, что работа структурирует время и развивает самодисциплину. В идеале, работа расширяет возможности для личностного развития, удовлетворения амбиций и достижения экономической независимости и безопасности. Весь этот

опыт развивает сильную перспективу будущего. Конечно, в первую очередь, ориентация на будущее может помочь вам получить работу.

Использование современных технологий. Современные технологии экономят время и повышают эффективность. Мы успеваем сделать больше за меньшее время, поскольку современные технологии позволяют одновременно выполнять несколько заданий. Более того, интернет создал социальные и интеллектуальные миры, в которых отсутствуют физические границы. Мы находимся «там» постоянно, ожидание длится миллисекунды. В наше время фактически невозможно быть успешным, не умея при этом пользоваться никакими важными современными технологиями. Конечно, современные технологии создают непреодолимое искушение остаться в альтернативной реальности виртуальных видеоигр. Они затягивают молодых гедонистов, и те постоянно живут в этом альтернативном пространстве.

Успешность. Успех способствует успеху. Ранний успех поощряет усилия, труд и дисциплину. Он поддерживает мнение о том, что ваши действия могут приводить к желаемым последствиям. Ранние повторяющиеся неудачи порождают чувство беспомощности и заставляют вас избегать тех областей деятельности, в которых вы потерпели неудачу — было ли это в школе, на работе или в спорте. Ориентация на будущее возникает и крепнет с течением времени благодаря малым успехам и моральным победам и окончательно утверждается с помощью больших достижений. Для будущего не имеет значения, как вы победите, важно то, что вы победите.

Ролевые модели, ориентированные на будущее. На вас влияют как окружающие люди, так и люди, которые мелькают в средствах массовой информации и которым вы стремитесь подражать. Родители, учителя и друзья могут помочь вам, подталкивая вас к ориентации на будущее советами, указаниями или даже демонстрируя ключевые аспекты подобного отношения ко времени. Люди, ориентированные на будущее, как правило, имели в своем окружении одного или нескольких таких влиятельных людей. Осознание того, что ваш герой или героиня стали успешными благодаря усердной работе, усилиям, тренировке и самоограничению, вдохновляет и вас на то, чтобы трудиться усерднее для достижения своей мечты.

Выздоровление от детских болезней. Хотя и не существует фактических доказательств, различные истории и случаи подтверждают мнение о том, что продолжительная болезнь или увечье, полученное в детстве, в большей степени способствуют интроспекции, нежели экстраверсии. Неспособность двигаться и активно действовать заставляет

детей жить воображаемыми сценариями, в которых они могут быть самостоятельными и независимыми. Эти сценарии заменяют им возможность пойти поиграть на улице с друзьями. На этом и строится прочная временная перспектива будущего таких людей. Лэнс Армстронг (Lance Armstrong), выздоровевший от рака, чтобы выиграть велогонки Тур де Франс семь раз, являет собой отличный пример того, как трудности могут быть трансформированы в ориентацию на будущее.

Конечно, ни один из этих факторов нельзя считать ни необходимым, ни достаточным для того, чтобы вы стали ориентированными на будущее. Они просто увеличивают вероятность того, что вы разовьете в себе перспективу будущего. В создание и укрепление данной временной перспективы вовлечены многие факторы. Некоторые являются глобальными — такие как географические, культурные, экономические и социальные факторы. Другие носят психологический характер. К этому следует добавить межличностные отношения и индивидуальный опыт человека. Одна из причин того, что только немногие из нас осознают то, какой временной перспективы они придерживаются, заключается в том, что на ее становление влияет значительное число факторов в течение долгого периода времени.

Тайм-аут № 1. Связь между отношением к будущему и психологическими характеристиками и поведением

Характеристики	Люди, набравшие высокое количество баллов по шкале временной перспективы «Будущее»
Агрессивность	Менее агрессивные
Депрессивность	Менее депрессивные
Энергичность	Более энергичные
Ношение часов	Более вероятно
Ведение счетов	Более вероятно
Использование ежедневника	Более вероятно
Регулярная чистка зубов	Более вероятно
Употребление наркотиков	Редко
Потребление алкоголя	Меньше
Дружелюбие	Нет отличий
Добросовестность	Более добросовестные
Эмоциональная стабильность	Нет отличий

Окончание таблицы

Характеристики	Люди, набравшие высокое количество баллов по шкале временной перспективы «Будущее»
Открытость	Более открытые
Учет будущих последствий	Чаще учитывают последствия в будущем
Эго-контроль	Сильный Эго-контроль
Контроль импульсивного поведения	Больший контроль
Поиск новизны	Более выражено
Предпочтение постоянства	Чаще предпочитают постоянство
Зависимость от поощрений	В большей степени зависят от поощрений
Самоуважение	Самоуважение выше
Поиск острых ощущений	Менее выражено
Тревожность	Менее тревожны
Средний балл за учебу	Высокий средний балл
Количество часов в неделю, проведенных за учебой	Больше
Креативность	Более креативные
Переживание счастья	Нет отличий
Лживость	Реже лгут
Воровство	Нет отличий
Застенчивость	Нет отличий
Раздражительность	Нет отличий

Люди, ориентированные на будущее, не ищут новизны. Как правило, они не склонны к депрессии. Они неохотно прибегают ко лжи, в отличие от своих гедонистических, фаталистических и ориентированных на прошлое сверстников, которые в значительной степени склонны ко лжи. Скажем, вам *не обязательно* обманывать, если вы не выполнили свое обещание. В то же время ориентированные на будущее люди с трудом идут на риск, они не авантюристы и не бросаются в омут с головой, в отличие от людей, ориентированных на настоящее. Люди, придерживающиеся временной перспективы Будущего, живут по золотому правилу: «Береженого Бог бережет». Положительная сторона заключается в том, что они, как правило, более эмоционально стабильны и предсказуемы, чем те, кто набрал мало баллов по шкале временной перспективы Будущего.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ БУДУЩЕГО

Во-первых, давайте посмотрим, что хорошего в том, чтобы быть ориентированным на будущее. Фил и Джон чрезвычайно заинтересованы в обнаружении плюсов временной перспективы будущего, поскольку оба набрали высокий балл: 4,5.

Ориентированные на будущее люди более здоровы и благополучны

Люди, ориентированные на будущее, регулярно проходят медицинские и стоматологические осмотры. Женщины, ориентированные на будущее, проходят маммологические осмотры для ранней диагностики рака молочной железы и сдают мазок Папаниколау. В итальянском исследовании женщины, ориентированные на будущее, использовали возможность бесплатной диагностики рака молочной железы значительно чаще по сравнению с гедонистами и контрольной группой[113]. Поскольку ориентированные на будущее люди предпочитают здоровое питание вкусной, но вредной пище, гораздо более вероятно, что они будут покупать натуральную еду, несмотря на ее дороговизну, и будут следить за своим весом. Маловероятно, что с возрастом они будут страдать от ожирения или диабета. Низкая вероятность того, что они будут курить, злоупотреблять спиртным, наедаться до отвала во время праздников или принимать наркотики. Они планируют иметь меньше детей, и у них, как правило, больший доход в семье. Люди, ориентированные на будущее, следят за своим здоровьем, они знают, что будут делать, выйдя на пенсию, и они посвящают меньше времени отдыху и каникулам. Все это приводит к предположению о том, что они достигнут своей конечной цели — прожить долгую и успешную жизнь, правда, если не умрут преждевременно от чрезмерного стресса.

Ориентированные на будущее люди склонны к депрессии в меньшей степени, чем остальные, поскольку они не тратят время на размышления о неприятностях прошлого. Они сосредоточены на завтрашнем дне, а не на вчерашнем. В общей популяции более высокий уровень депрессии среди женщин по сравнению с мужчинами частично связан с большей склонностью первых предаваться размышлениям о неприятном и травмирующем прошлом. Работа, проделанная Сьюзан Нолен-Хоиксема (Susan Nolen-Hoeksema) и ее коллегами, показывает, что женщины часто делятся своими переживаниями с другими женщинами, что может

повторно вызывать неприятные воспоминания и не дает им угаснуть. Ни размышления о прошлом, ни стремление поделиться эмоциональными переживаниями с другими не являются типичными для женщин, ориентированных на будущее. Новые исследования должны обнаружить более низкий уровень депрессии среди женщин, ориентированных на будущее (и конечно, среди женщин, ориентированных на позитивное прошлое).

Люди, ориентированные на будущее, как и все остальные, в той или иной степени испытывают повседневный стресс и периодически подвергаются сильному стрессу. Но они сообщают о более высоком уровне поддержки, особенно от «значимых других». Для сравнения: ориентированные на гедонистическое настоящее получают поддержку от друзей и знакомых, а ориентированные на позитивное прошлое получают ее от семьи. Люди, ориентированные на негативное прошлое, получают меньше социальной поддержки от кого бы то ни было. Они, как правило, конфликтуют с членами семьи. Вероятно, без позитивной социальной поддержки стрессовое состояние усугубляется, так что ориентированные на будущее, настоящее и позитивное прошлое переносят стресс с меньшим вредом для здоровья. Но самыми здоровыми остаются люди, ориентированные на будущее[114].

Однако, опросив сотни школьников, мы обнаружили и другие причины, по которым люди, ориентированные на будущее, процветают по сравнению с ориентированными на настоящее. Последние ежедневно подвергают себя опасности — и даже сами для себя их создают. Ориентированные на будущее учащиеся старших классов *реже* рискованно водят автомобиль, реже выделывают опасные трюки на велосипеде, скейтборде, машине; реже участвуют в гонках на машинах, реже садятся пьяными за руль и вообще редко употребляют алкоголь; реже занимаются небезопасным сексом и участвуют в драках. Одной из причин долголетия людей, ориентированных на будущее, является то, что они «не зная броду, не суются в воду». Более того, поскольку для людей, ориентированных на будущее, практическая ценность важнее, чем внешняя атрибутика, они скорее потратят время на то, чтобы регулярно сдавать свои машины в автосервис, нежели на то, чтобы отполировывать их до блеска. Поэтому у них реже случаются несчастные случаи из-за изношенных шин, тормозных колодок или неисправной коробки передач. Поскольку они свободны от соблазнов, приводящих многих людей к слабой ориентации на будущее или к полному ее отсутствию, маловероятно, что у них будет рак легких от курения. Люди, ориентированные на будущее, с большей вероятностью выживают, минуя опасности юности, и в целом живут дольше.

Ориентированные на будущее люди выполняют работу вовремя

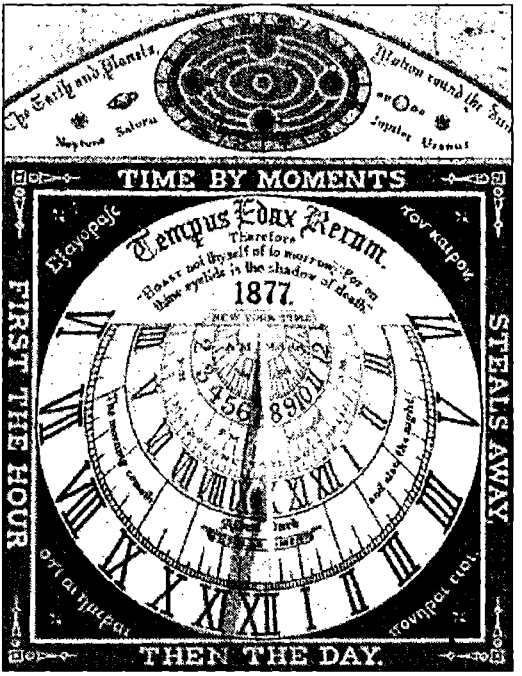
Как мы говорили в предыдущей главе, в Стэнфорде самые высокие оценки за вводный курс по психологии получают студенты, которые в большей степени ориентированы на будущее. Гедонисты и фаталисты плетутся в хвосте. Это может быть связано с тем, что студенты, ориентированные на будущее, умнее, но мы не собираемся покупаться на лежащее на поверхности объяснение. Ориентация на будущее идет рука об руку с планированием, разумным распределением времени, предвидением обходных путей, а также ловушек, которые могут внезапно появиться на дороге к успеху. Люди, ориентированные на будущее, практически никогда не получают «незачет», не просят отсрочки для завершения своей курсовой работы. Это означает, что им не приходится увеличивать свою ношу, поскольку они заканчивают один курс и затем приступают к новому.

Представьте, что в понедельник у вас важная презентация или контрольная. Когда вы начнете к ней готовиться? Люди, ориентированные на настоящее, начнут в воскресную ночь, чтобы материал в их голове был свежим, чтобы они не успели ничего забыть. А люди, ориентированные на будущее, начнут готовиться в пятницу, для того, чтобы иметь достаточно времени, чтобы повторить весь материал и прояснить все вопросы.

На многих курсах по общей психологии от студентов требуют участия в качестве испытуемых в ряде психологических экспериментов. Основная причина этой процедуры заключается в том, что студенты получают непосредственный опыт участия в исследовательском процессе. Мы отмечали время, когда студенты в первый раз зарегистрировались для того, чтобы начать требуемое от них шестичасовое участие в исследованиях, когда они заканчивали каждый час и когда они закончили весь цикл. Подумать только: студенты, ориентированные на будущее, начали на целую неделю раньше, чем их ориентированные на настоящее сокурсники. Они продолжали записываться на участие в исследованиях регулярно, пока не покрыли все часы, они закончили работу на неделю раньше, чем их ориентированные на настоящее сверстники. Студентам, ориентированным на настоящее, часто приходилось записываться на множество исследований в течение последней учебной недели, когда им уже нужно было сдавать курсовые работы и готовиться к сессии. Завершить работу вовремя означает и то, что не придется врать и придумывать оправдания. Поэтому именно ориентированные на будущие студенты зарабатывают доверие преподавателей и впоследствии — своих начальников[115].

Ориентированные на будущее люди осознают, что они смертны

На солнечных часах Говарда, английского замка XVIII века выгравирована следующая надпись: «Мгновение за мгновением время ускользает, сначала час, потом уходит целый день. В твоих глазах отражается тень смерти». На первых часах, в том числе и карманных, часто был выгравирован череп или перекрещенные кости как напоминание о том, что время их владельцев не вечно и они смертны[116]. Осознание того, что смерть неизбежна в какой-то неизвестный нам момент времени, помогает ориентированным на будущее людям планировать свою жизнь и распоряжаться ею так, что они становятся способными отсрочить свой конец путем принятия мудрых решений в настоящем. Они планируют выход на пенсию, будучи еще молодыми, пишут завещание и вкладывают трудом заработанные деньги в страховые полисы.



Солнечные часы замка Говард (Англия)

Ориентированные на будущее люди лучше решают головоломки

Когда перед испытуемыми, ориентированными на настоящее или будущее, поставили задачу решить головоломку так быстро, как только они могут, они реагировали совершенно по-разному[117]. Ориентированные на настоящее люди сходу начинают решать задачу, двигают свой карандаш по лабиринту так и сяк, пытаясь найти ускользающую цель. Удивительно, но ориентированные на будущее люди поначалу не двигают карандаш, а просто смотрят на лабиринт, находят цель, а затем мысленно следуют обратно по направлению к стартовой точке. Они отмечают тупики по ходу маршрута. Угадайте, кто выиграет соревнование?

Ориентированные на будущее люди используют то, что называется алгоритмом перебора с возвратом и проверкой будущего, стадией в ходе решения задачи, в которой совершается попытка предвидения и оценки альтернативных стратегий для достижения цели. Никто не обучает их этим причудливо названным техникам. Они самостоятельно развивают их естественным образом по мере того, как взаимодействуют с миром методом проб и ошибок.



Участники исследования, ориентированные на будущее, побеждали. Более 80% из них решали задачи с лабиринтами. Среди ориентированных на настоящее этот процент был менее 60%. Многие участники исследования, ориентированные на настоящее, у которых не получалось справиться с заданием, впадали в фрустрацию и, не найдя правильного маршрута, заканчивали тем, что проводили к цели прямую линию сквозь стены лабиринта.

Возможно, вы думаете, что есть какое-то объяснение этих существенных различий в выполнении задания. Может быть, студенты, ориентированные на будущее, часто играют с пазлами, головоломками, лабиринтами и другими похожими играми, а студенты, ориентированные на настоящее, редко играют в такие игры? Если это так, то студенты, ориентированные на будущее, решили больше головоломок, потому что больше натренированы, а не по причине своей ориентации на будущее. Как можно найти ответ на этот вопрос? На помощь пришел гипноз.

Во втором исследовании использовалась точно такая же процедура, за одним исключением. Все студенты изначально были ориентированы на будущее, но половину из них загипнотизировали и сделали им внушение (описанное в предыдущей главе) для того, чтобы расширить настоящее. После этого они точно повторили то, что делали в первом исследовании студенты, действительно ориентированные на настоящее. По сравнению с превосходными результатами студентов, ориентированных на будущее, более чем тридцати процентам загипнотизированных студентов не удалось найти выход из лабиринта. Подход к решению головоломок в повседневной жизни у людей, ориентированных на будущее, гораздо более эффективен, чем у тех, кто ориентирован на настоящее.

Ориентированные на будущее люди зарабатывают больше

Те, кто ориентирован на будущее, в конечном счете, зарабатывают больше денег, чем те, кто придерживается другой временной перспективы. Почему это так? У людей, ориентированных на будущее, выше уровень образования, поэтому они получают более высокооплачиваемую работу. Они больше сберегают и меньше тратят, в частности на легкомысленные покупки и общение, они умножают свои вложения; у них выше кредитоспособность, поскольку они вовремя оплачивают свои кредитные счета и не влезают в долги. И что наиболее важно, они работают больше и усерднее, каникулы у них короче, и они осознают, что, в конечном счете, получат за вложения в работу свои деньги.

Недавно было проведено исследование, проливающее новый свет на то, как люди, ориентированные на будущее, приходят к тому, что начинают ценить свои сбережения. Отношение к экономическому поведению голландских подростков в возрасте от 16 лет до 21 года сравнивалось с аналогичным у их родителей. Результаты показали, что родители, которые обсуждали финансовые дела со своими детьми, оказали влияние на финансовое поведение детей, поскольку тем самым обучали их важности сбережений. Когда дети начинают вести самостоятельную жизнь, они достигают значительного финансового успеха, залогом которого были родительская ориентация на будущее и предусмотрительность. Мы подозреваем, что ориентированные на будущее родители используют любые обстоятельства, для того, чтобы внушить детям необходимость помнить о последствиях, начиная с того, что случится, если не чистить зубы регулярно, к чему приведут неподготовленность к экзаменам, быстрая растрата карманных денег или откладывание до последнего момента выполнения домашнего задания.

Кроме того, родители прибегают к поговоркам и народным мудростям для того, чтобы побудить детей думать о будущем[118]. Студентка родом с Сицилии рассказала нам об интересном уроке, который показал ей, насколько важно учитывать будущие последствия. Она вспомнила, как бабушка рассказала ей сказку про Золушку, но вместо того, чтобы остановиться на счастливом конце, бабушка сделала другое. Она пожала плечами и грустно проговорила: «Это то, что случилось с *ними*; для *нас* же ничего не изменится. Теперь мы снова можем вернуться к тому, чтобы продолжать оставаться бедной прислугой» Фаталистическое настоящее, продемонстрированное ее бабушкой, показало девочке необходимость реалистично глядеть на жизнь, развенчав все иллюзии и фантазии о волшебном исполнении желаний. Девочка поняла, что ей следует планировать свои действия, если она хочет избежать судьбы своей бабушки.

Ориентированные на будущее люди упорно продолжают двигаться к намеченной цели и стараются извлечь пользу из прошлых ошибок

Конечно, даже люди, ориентированные на будущее, могут потерпеть неудачу в стремлении достичь лучшей жизни. Люди, уверенные в своем социальном статусе, могут внезапно оказаться на улице из-за развода, болезни или непредвиденной потери работы. Однако ориентированные на будущее люди живут в приютах для бездомных

в Сан-Франциско лучше тех, кто ориентирован на настоящее. Наш опрос и интервью приблизительно 50 бездомных людей обнаружили, что чем больше люди были ориентированы на настоящее, тем больше времени они тратили на просмотр телевизора или проводили впустую. Кроме того, люди, ориентированные на настоящее, меньше работали. Для проживающих в том же самом приюте, но ориентированных на будущее, верным оказалось обратное: они реже проводили время впустую, значительно меньше пребывали в депрессии и больше времени посвящали работе. Неудивительно, что длительность пребывания в приюте у людей, ориентированных на будущее, была меньше[119].

Схожим образом, люди, ориентированные на будущее, упорно продолжали двигаться к цели перед лицом других сложностей. «Сначала учи других» — это новая британская программа, в которой самые талантливые выпускники Кембриджского университета в течение двух лет преподают в школах для малоимущих и трудных детей. Подобная работа является довольно стрессовой. Малое количество ресурсов, скучающие ученики, проблемы из-за этнических и языковых различий заставляют многих молодых учителей уйти. Молодые, только начинающие учителя, которые, несмотря на стресс, держатся до конца, в значительной степени ориентированы на будущее. Исследовательское интервью, проведенное с учителями, обнаружило необычную мотивацию, заставляющую выпускников подписаться на программу и выдержать до конца: «Большинство участников программы „Сначала учи других" были мотивированы факторами, связанными с будущим. Больше всего они хотели улучшить свое резюме, завязать деловые контакты, которые они смогут использовать в будущем, обрести опыт и профессиональные навыки, подняться вверх по карьерной лестнице. Фактически *вся* мотивация и соображения вписываются в рамки того, что вы понимаете под ориентацией на будущее»[120].

В действительности, сегодня социальные силы могут создать условия для соревнования, которое, в свою очередь, делает ориентацию на будущее новой нормой для образованных молодых людей. Высокая ориентация на будущее гораздо более вероятна сегодня, чем когда-либо прежде.

Для ориентированных на будущее людей характерна реалистичная надежда

Надежда — это ожидание позитивного исхода в какой-то момент в будущем от действий, которые человек совершает в настоящем. Надежда — составляющая часть ориентации на будущее[121]. Но надежда

людей, ориентированных на будущее, сочетается с реализмом, а не насыщена фантазиями. Они осознают, что должны работать для того, чтобы их надежды стали реальностью, и что дисциплина, а иногда и «праведное страдание» необходимы для того, чтобы добраться оттуда, где они находятся сейчас, туда, где им хочется быть[122].

Вы можете заметить различия по параметрам надежды и временной перспективы у пациентов, проходящих курс реабилитации. Половина их них бросает терапию задолго до завершения программы. Когда люди преждевременно прекращают лечение, они могут потерять способность к передвижению. Тем не менее многие сдаются, поскольку продолжение реабилитационной программы и выполнение упражнений связаны со значительными усилиями, и все бросить гораздо проще. Восстановительные упражнения причиняют мучительную боль, поскольку растягивают больные мышцы и вправленные кости. Пациенты с низкой толерантностью к боли отказываются от выполнения упражнений сразу же, как только ощущения достигают болевого порога, но те, кто имеет четкую определенную ориентацию на будущее, будут упорно продолжать и терпеть боль, поскольку через какое-то, пусть и долгое, время это принесет достойную награду.

С практической точки зрения, реабилитационные центры могут использовать эти открытия для того, чтобы вырабатывать приемы, соответствующие временной перспективе пациента. Людям, ориентированным на настоящее или на прошлое, могут потребоваться большее внимание и поддержка. Менее болезненные упражнения поначалу и промежуточные поощрения могут заставить их продолжить борьбу за свое выздоровление. Регулярное внушение надежды, поощрение и поддержка помогут им довести лечение до конца. Если учитывать вероятность того, что пациенты могут бросить лечение, принимать во внимание их потребность в большем личном внимании и потребность в напоминании о назначенных процедурах, то можно снизить большой процент неудач, которое в настоящее время фиксируется в реабилитационных программах[123].

Ориентированные на будущее люди избегают социальных ловушек

Те, кто ориентирован на будущее, как правило, энергичны и конкурентоспособны, их внимание всегда нацелено на получение приза. Люди, ориентированные на настоящее или прошлое, им не соперники, будь то переговоры о сделке или спор. Однако, когда ориентированные

на будущее люди осознают, что конечная выгода через длительное время лучше, чем получение приза сейчас, они будут первыми, кто скооперируется с другими для общего взаимовыгодного сотрудничества, в котором нет проигравших. Они избегают «социальных ловушек», в которые часто попадают их ориентированные на настоящее конкуренты.

Социальная ловушка — это конфликт между максимальной выгодой от использования какого-либо ресурса для индивида и тем, что является выгодным для группы людей и общества в целом. Ранее в интересах рыбаков, пастухов, фермеров, лесорубов и промышленников было поймать в океане максимально возможное количество рыбы, пасти максимально возможное количество скота, вырастить максимально возможное количество урожая, срубить максимальное возможное количество деревьев, а также избавиться от такого количества отходов, от какого только возможно избавиться. Однако, когда люди в целях увеличения прибыли действуют независимо друг от друга, они в конечном счете теряют все. Так происходит потому, что каждый ресурс ограничен и в какой-то момент перестает восстанавливаться. В этом случае доходы отдельного человека, так же как и всего общества в целом, снижаются и могут исчезнуть вовсе. Так и произошло в случае с чрезмерным уловом сардин в заливе Монтерей (Калифорния) и лосося в реке Колумбия (Орегон). Многие рыболовецкие компании и отдельные рыбаки получали огромный улов этой рыбы, пока в один день фактически ничего не осталось.

Социальные ловушки также называют дилеммами общества, или «трагедиями общества» — термин, введенный британским экономистом XIX века Уильямом Форстером Ллойдом (William Forster Lloyd). Рассмотрим общее пастбище для скота. Каждый владелец получит больше выгоды, если накормит здесь так много скота, сколько только сможет, но здесь экономическая модель сталкивается с ценой для общества; если каждый примет подобную эгоистичную ориентацию, то ресурс исчерпается, пастбище придет в негодность, и пострадают все — а это трагедия. Гаретт Хардин (Garrett Hardin) в доступной форме изложил эту идею в 1968 году, придя к заключению о том, что если обеспечение порядка в обществе будет оставлено на совести индивидов, тогда эгоизм одержит победу над предусмотрительностью, поскольку кратковременная индивидуальная выгода перевесит общую долговременную выгоду. Далее Хардин говорил о том, что технического решения подобной проблемы не существует — к примеру, невозможно использовать какие бы то ни было удобрения или технику

для минимизации промышленных отходов, так, чтобы при этом никто в данном или соседнем обществе не пострадал. В этом случае могут помочь только этические меры, адресованные изменению ценностей и ожиданий[124]. Значимость этой «Этической модели» для природных ресурсов в сегодняшнем мире очевидна — сегодня проводятся активные мероприятия по очистке воздуха, воды в океанах, озерах и реках; развивается экономное отношение к ресурсам; бережное отношение к природе.

Мы полагаем, что для всеобщего блага необходима не этическая составляющая, а изменение существующей временной перспективы. Для временной перспективы настоящего характерно стремление к получению немедленной выгоды. Это не проявление эгоизма, это просто то, как устроены люди, ориентированные на настоящее, то, как они обычно думают и воспринимают окружающий мир. Работники, ориентированные на будущее, точно так же хотят зарабатывать как можно больше. Различие состоит в том, что их временная перспектива позволяет им оценить величину и значение долговременной выгоды. Они способны предвидеть, что попытки максимизировать кратковременную выгоду будут иметь негативные последствия. Поэтому они предпочитают искать стратегии, направленные на долговременную выгоду и сотрудничество, а не стратегии, с помощью которых можно получить быструю, но достаточно краткосрочную выгоду. Люди, ориентированные на будущее, обычно являются защитниками окружающей среды, отстаивают экологически рациональное ведение сельского хозяйства, рыбной ловли и использование воды, разработку энергосберегающих машин и домов. Они находятся в первых рядах среди тех, кто предупреждает о долговременных последствиях глобального потепления и перенаселения. Это те акционеры, которые заставляют совет директоров смотреть дальше, чем квартальная выгода, и способствуют тому, что вложения приносят значительно большую выгоду спустя некоторое время. Они поддерживают программы по вторичному использованию сырья, изобретают новые способы получения выгоды от использования естественных «природных методов».

В действительности, одно из немногих исследований, посвященное поиску связи между временной перспективой, базовыми ценностями и отношением к окружающей среде, недавно было проведено с несколькими сотнями студентов бразильского колледжа, которые заполнили «Опросник временной перспективы Зимбардо» (на португальском языке)[125]. Данные показали, что действия по защите окружающей среды были тесно связаны с ориентацией на будущее и с такими

ценностями, как альтруизм и забота о биосфере. Эксплуататорское отношение к использованию природных ресурсов было связано с потребностью в самоутверждении. Как и в случае с другими полезными характеристиками, временная перспектива будущего, позитивное, сбалансированное и устойчивое отношение к окружающей среде может быть развито посредством образования.

РЕПЕТИЦИЯ УСПЕШНОГО БУДУЩЕГО

Как и в двух предыдущих главах, мы хотим, чтобы сейчас вы заполнили вариант теста «Кто я?» На этот раз мы просим вас ответить на вопрос «Кем я буду?». Подумайте о человеке, которым вы хотите стать, о том, что будет доказательством достижения вами поставленных целей. У вас столько времени, сколько вам требуется для того, чтобы вдумчиво ответить на этот вопрос столько раз, сколько вы сможете.

Тайм-аут № 2. Тест «Кем я буду?»

Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____
Я буду: _____

Конкретные цели в будущем	Когда именно цель будет достигнута?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Заполнив тест «Кем я буду?», просмотрите ответы и выберите примерно пять конкретных целей, которые вы надеетесь достичь в будущем.

Этими целями могут быть и устройство на более хорошую работу, и уход на пенсию, и рождение детей, избавление от долгов, путешествие или окончание школы. Определив пять конкретных целей, расположите их по порядку, начиная с той, которую вы, по вашему мнению, достигнете раньше всего, и, заканчивая той, к которой вы, по вашему мнению, придете в последнюю очередь. После того как вы выбрали цели и определили, сколько времени вам понадобится для того, чтобы их достичь, мы хотим, чтобы вы мысленно прорепетировали их достижение. Профессиональные спортсмены улучшают свои спортивные достижения путем мысленного зрительного представления того, как они успешно завершили действие, перед тем, как оно произойдет. Баскетболисты визуализируют то, как они совершают отличный бросок, перед каждой попыткой. Отбивающие в бейсболе перед каждой подачей визуализируют, как они делают отличный удар. Оказывается, когда мы умственно тренируем успешное выполнение задания, наше реальное выполнение действительно улучшается. Более того, то, *как* вы тренируетесь, тоже имеет значение.

В серии исследований студентов, готовящихся к сдаче экзаменов и справляющихся со стрессовыми событиями, психолог Шелли Тейлор (Shelley Taylor) и ее исследовательская команда обнаружили, что те, кто практиковал мысленную репетицию и сосредоточивался на том, что необходимо сделать, сдавали экзамены успешнее, чем те, чья мысленная репетиция ограничивалась только желаемым результатом. Люди, мысленно проигрывающие шаги, которые им необходимо предпринять для того, чтобы получить хорошие отметки и справиться со стрессовыми переживаниями, справляются успешнее, чем те, кто представляют только то, как они получают хорошие отметки и снимают стресс[126]. Когда вы фокусируетесь на *процессе* достижения вашей цели, а не на представлении окончательного продукта ваших усилий, ваши шансы на успех растут.

Начав с первой цели в вашем списке, визуализируйте шаг за шагом действия, которые вам необходимо предпринять для того, чтобы достигнуть ее. Какой первый шаг вы должны предпринять? К чему это приведет? Также обратите внимание на мысли и чувства, которые вы, скорее всего, будете испытывать на пути к достижению своей цели. Репетиция в уме — отнюдь не магия. Она помогает прояснить ваш путь к достижению цели и шаги, которые вам следует предпринять. Как говорится в старой поговорке, «путешествие в тысячу миль начинается с одного шага». Когда вы уже стоите на дороге к достижению вашей первой цели или достигли ее, мысленно переходите ко второй. Завершив вторую, переходите к третьей и так далее. Вы не успеете заметить, как список ваших целей будет исчерпан и появятся новые цели.

А ТЕПЕРЬ О НЕПРИЯТНОМ: ЧТО ПЛОХОГО В ЧРЕЗМЕРНОЙ ОРИЕНТАЦИИ НА БУДУЩЕЕ

Слишком сильное сосредоточение на будущем может свести на нет многие преимущества ориентации. Вы настолько заняты, что одеваете своих детей накануне вечером перед тем, как они пойдут в школу, чтобы успеть вовремя? Вы чистите зубы в душе, говорите по мобильному телефону, пока едете на велосипеде или читаете в газете раздел финансовых новостей? Если вы ответили «Да», вы можете быть представителем поколения, попавшего под «давление времени».

Давление времени и кризис нехватки времени

Вопросы, приведенные выше, открывали в газете «USA Today» серию статей о давлении времени, которое сегодня могут испытывать многие американцы. Большинство чувствуют, что у них не хватает времени на то, чтобы успеть сделать все, что они хотят[127]. Приблизительно половина опрошенных сообщала о том, что в текущем году они заняты сильнее, чем в прошлом. Большая часть использовала массу устройств и услуг для того, чтобы «сэкономить время»: микроволновая печь вместо плиты и духовки, каталоги и специальные телевизионные программы для покупок взамен хождения по магазинам; эти американцы пользуются услугами прачечной и чаще разговаривают с автоответчиком, чем с живыми людьми. «Сэкономленное» время они, в конечном счете, посвящают работе. Трата времени становится грехом, источником эмоционального дистресса. Большинство сообщают о том, что стали раздражительными, нетерпеливыми, «свирепеют», когда им приходится ждать других людей (85%); когда застревают в пробке (63%); когда им приходится стоять в какой-либо очереди (61%); когда им приходится ожидать на приеме у врача (59%); когда их медленно обслуживают в ресторане. Приблизительно столько же сообщают о том, что на их психическое здоровье дурно влияют и другие формы ожидания: медленные действия правительства; необязательность работников служб сервиса и ремонта, которые не придерживаются назначенного расписания; поиск парковочных мест, ожидание отложенных полетов или задерживающихся автобусов.

Можете не сомневаться в том, что торговцы отлично информированы о кризисе нехватки времени и о том, как его можно использовать. Возьмите, к примеру, объявление, которое гордо продвигает каши быстрого приготовления, используя идеал современной супер-матери:

«Каша мгновенного приготовления нашей фирмы. Для мам, у которых полно любви, но мало времени». Это, несомненно, относится к Шерри Гринберг (Sherri Greenberg) из Нью-Йорка, которую показывают в рекламе. Она обнимает маленького Никки и говорит: «Я могу приготовить ему потрясающий завтрак всего за 90 секунд». А затем Шерри объясняет и вторичную выгоду экономии времени: «И мне вовсе не приходится тратить время на то, чтобы заставить ребенка съесть завтрак».

Но, по всей видимости, людям так и не хватает сэкономленного ими времени на то, чтобы работать больше. Более половины опрошенных сообщают о других личных жертвах: они забрасывают уборку дома, отдых, хобби и просмотр телевизора. Почти столько же чувствуют, что жертвуют походом в церковь или участием в благотворительной деятельности. Наиболее неожиданным фактом является то, что более сорока процентов всех опрошенных сообщили о том, что они жертвуют временем, которое могли бы провести с друзьями и семьей!

Еще более поразительно, что данные, опубликованные в газете «USA Today», недооцениваются, поскольку они были собраны «давным-давно» — в 1989 году. Сегодня мы участвуем в том, что Джереми Рифкин (Jeremy Rifkin) называет «война со временем»[128]. Наше стремление к гипер-эффективной, нано-секундной жизни приводит к искажению организации нашего времени и нарушает нашу ориентацию на ритмы природного мира. Наша чрезмерно ориентированная на будущее жизнь в стиле хайтек порабощает нас новой искусственной окружающей средой.

В главе 11 мы предложим способы достижения сбалансированной временной перспективы, полезной как для отдельных людей, так и для общества в целом.

Терпение и время, вот мои воины-богатыри.

Лев Толстой

Жертва во имя успеха: семья, друзья и секс

В погоне за успехом бизнесмены пытаются сэкономить время на всем, но им все равно его не хватает. В конце концов они жертвуют удовольствием от общения, временем, которое можно провести с семьей и друзьями, получением удовольствия от наслаждения, например, от вдыхания аромата роз. Они даже не успевают замечать, что добились успеха.

«Бизнесмены говорят, что их жизнь пуста» — таким был заголовок статьи, описывающей результаты опроса более тысячи успешных

бизнесменов среднего возраста. Эти директора компаний сообщали о том, что, несмотря на статус, их жизнь пуста, не удовлетворяет их и в ней мало удовольствия. Подобно пережившим клиническую смерть, некоторые решили начать свою жизнь заново: работать меньше, больше развлекаться и выделять время на то, чтобы наслаждаться временем, проведенным со своими супругами, детьми и друзьями. Для других менять подобным образом жизнь было уже слишком поздно, и им потребовалась масштабная переоценка ценностей и поиск компенсации всего того, к чему они проявили «пренебрежительное равнодушие» в своей гонке наперегонки со временем[129].

Птички делают это. Пчелки делают это. Но образованные, ориентированные на будущее люди не делают этого. Недавние опросы обнаружили, что значительное число браков можно оценить как браки с малым количеством секса — в них пары вовлечены в сексуальные контакты реже одного раза в неделю. Удивительно, но мужчины гораздо меньше заинтересованы в сексе, чем их жены. Семейные терапевты сообщают о том, что их клиентки, живущие в браке с подобными мужчинами, чувствуют боль, ощущают себя отвергнутыми, ощущают злость; некоторые даже выражают «гнев и отчаяние»[130].

Не имея в распоряжении данных о временной перспективе, мы предполагаем, что, возможно, эти мужчины подобны описанным выше бизнесменам, жизнь которых пуста. В своем большинстве они представляют собой ориентированных на будущее трудоголиков, которые не развивают свою чувственность и сексуальность и слабо заинтересованы в приобретении друзей или других «потерь» времени в развлечениях, — идеальный рецепт для сексуальной депривации. Мы предполагаем, что другой причиной нечастых сексуальных контактов является встречающаяся среди ориентированных на будущее бизнесменов тенденция к перфекционизму. Секс становится деятельностью, которую можно оценить, и это вызывает опасение и ожидание получения золотых звезд за появление эрекции, удержание ее и достижение оргазма. Но деятельность, которую можно подвергнуть оценке, всегда связана с порождением беспокойства, а оно, в свою очередь, превращает секс из оазиса удовольствия в когнитивные джунгли.

Поскольку большинство женщин тоже стремится к подъему вверх по карьерной лестнице, мы подозреваем, что и они перестанут терять время на то, чем занимаются птички и пчелки. Дамы, не позволяйте этому случиться с вами! Поддерживайте баланс между карьерой на работе и чувственными удовольствиями в спальне (или где бы то ни было еще).

Глава 6
ТРАНСЦЕНДЕНТОЕ БУДУЩЕЕ. НОВОЕ ВРЕМЯ ПОСЛЕ СМЕРТИ

11. И я увидел великий белый престол и Сидящего на нем, от лица Которого бежало небо и земля, и не нашлось им места.

12. И увидел я мертвых, малых и великих, стоящих перед Богом, и книги раскрыты были, и иная книга раскрыта, которая есть книга жизни: и судимы были мертвые по написанному в книгах, сообразно с делами своими.

13. Тогда отдало море мертвых, бывших в нем, и смерть и ад отдали мертвых, которые были в них; и судим был каждый по делам своим.

Новый Завет, Откровения, 20: 11–13[131]

(24) Они утверждают: «Ничего нет, кроме нашей жизни в этом мире. Мы умираем и рождаемся, и губит нас только время».

(26) Скажи им, о Мухаммад: «Аллах дарует вам жизнь, создавая вас из небытия в земном мире, и умерщвляет вас, когда кончится ваш жизненный срок. Потом соберет вас в День Воскресения, и в этом нет никакого сомнения».

Коран, 45:24 и 26[132]

Естественно, большинство из нас хочет умереть мирной смертью. Очевидно и то, что мы не можем надеяться на мирную смерть, если наша жизнь полна насилия, или если наш разум постоянно сотрясают такие эмоции, как злость, зависимость или страх. Поэтому, если мы хотим хорошо умереть, мы должны научиться хорошо жить.

Далай Лама Четырнадцатый[133]

Бог есть или Бога нет. Но на которую сторону мы склонимся? На что вы будете ставить? ...если выиграете, вы выиграете все; если проиграете, то не потеряете ничего. Поэтому, не колеблясь, ставьте на то, что Он есть.

Блез Паскаль[134]

Если верить, как верю я, в то, что человек в отдаленном будущем станет гораздо более совершенным, чем он есть сейчас, тогда мысль о том, что он и все остальные чувствующие существа обречены на полное уничтожение после столь продолжительного медленного прогресса, становится невыносимой. Тем, кто целиком согласен с бессмертностью человеческой души, разрушение нашего мира не покажется настолько ужасным.

Чарльз Дарвин[135]

Все, что дарит удовольствие, — мимолетно, все, что причиняет беспокойство, — мимолетно, значение имеет только то, что вечно.

Надпись, высеченная на воротах миланского собора (Италия).

Где-то на Ближнем Востоке молодой человек — давайте назовем его Омар — стоит на опрокинутом ящике в центре комнаты с вытянутыми вперед руками. Близкие друзья окружили его и смотрят на него с восхищением[136]. Остальные стоят позади и любуются на него с расстояния. Лучезарная улыбка счастья и довольства озаряет его лицо. Слезы наполняют глаза его отца, он широко улыбается и с гордостью произносит: «Я очень счастлив и горд тем, что мой сын собирается сделать, и я надеюсь, что все мужчины нашей веры готовы сделать то же самое»[137]. По очереди они поздравляют Омара, целуют его в щеку и сердечно прощаются. Омар принимает проявление их нежных чувств и выходит на улицу для того, чтобы столкнуться с этим миром — и последующим миром — уже в одиночестве.

После этой неформальной церемонии жизнь Омара изменится. Для грядущего события он надел не костюм и галстук, а просторную куртку, под которой у него «пояс шахида», содержащий около пяти килограммов взрывчатки. Омар собирается лишить себя жизни и надеется унести с собой столько жизней, сколько он только сможет.

Омар спокойно идет в центр переполненного людьми открытого рынка, останавливается, обдумывая свое решение. Затем он взрывает бомбу. Деревянные киоски рушатся, в воздух летят щепки, полыхает огонь, и жизни обрываются. Дым и крики заполняют пространство. Омар и двенадцать других людей тотчас погибают. Тридцать невиновных очевидцев ранены. Их жизни, так же как и жизни их семей и жизнь семьи Омара, изменятся навсегда.

Большинство людей с Запада охватили бы ужас и отчаяние, если бы они знали, что совсем скоро, через пятнадцать минут, они погибнут от сильного взрыва. Однако Омар не проявлял подобных эмоций. Он шел спокойно и хладнокровно — и даже остановился, чтобы полюбоваться инжиром на рыночном лотке. Он вел себя не как религиозный фанатик, которому «промыли мозги», а так, как будто его намеренные сознательные действия имели смысл. Тем не менее для большинства западных верующих и неверующих людей действия Омара будут совершенно непонятны. Что могло побудить человека на подобный чрезвычайно жестокий акт? Как мог он оправдать убийство невинных граждан, даже детей? Какая причина, какая идеология может склонить людей к тому, чтобы последовать по стопам Омара?

ПОПЫТКИ ОБЪЯСНЕНИЯ ПОВЕДЕНИЯ ТЕРРОРИСТОВ-СМЕРТНИКОВ

Объяснение, которое дает патопсихология

Распространенное объяснение поведения террористов-смертников (как Омара из нашего примера) состоит в том, что человек является психически ненормальным. Сенатор Джон Уорнер (John Warner) защищал эту позицию, настаивая на том, что «те, кто хочет совершить суицид в своей атаке на свободный мир, не рациональны, их не сдерживают разумные принципы»[138]. Объяснение поведения террористов-смертников результатом психического заболевания позволяет нам эмоционально дистанцироваться. Это утверждает нас в том, что мы отличаемся от этих террористов: мы находимся в здравом уме. Террористы-смертники — нет. Мы никогда не станем делать что-либо настолько ужасное. Для некоторых людей западного склада ума это объяснение освобождает террористов-смертников от чувства вины за их действия: в конечном счете, если они сумасшедшие, они не могут принимать разумные решения, поскольку, по определению, сумасшедшие люди думают, чувствуют и делают ненормальные вещи, не понятные всем остальным.

Но тогда невозможно предсказать, кто станет террористом-смертником, поскольку подобное истолкование не позволяет объяснить их действия в рамках психологических теорий нормы. Если террористы-смертники психически больны, тогда мы можем предсказать, кто станет террористом-смертником в такой же степени, как в настоящее время мы можем предсказать, кто, в конечном счете, будет страдать от клинической депрессии, личностных расстройств или

шизофрении. Но хотя для всех этих анормальных состояний мы иногда и можем осуществить прогноз, предотвращение их развития — задача, решение которой лежит в далеком будущем.

Некоторые виды психических заболеваний сопровождаются жестокостью в поведении. Депрессия — это фактор риска для суицида. Асоциальное личностное расстройство и шизофрения бывают связаны с актами насилия и даже убийства. Психические расстройства, очевидно, являются причинами жестокого поведения по отношению к себе и другим, хотя большинство психически больных людей никогда не причинят никому вреда.

Большинство террористов-смертников не относятся к категории психически больных. Глава Информационной службы Объединенных наций Насра Хасан (Nasra Hassan) в результате своего исследования палестинских террористов-смертников пришла к такому выводу: «Ни один из террористов-смертников — им было от восемнадцати до тридцати восьми — не соответствовал типичному профилю суицидальной личности. Никто из них не был необразованным, отчаянно несчастным, умственно неполноценным, никто не находился в депрессии. Многие принадлежали к среднему классу и, если не были беженцами, то имели работу. Более чем половина из них были иммигрантами с нынешней территории Израиля. Двое были сыновьями миллионеров. Они все казались полностью нормальными членами своих семей. Они были вежливы и серьезны. В обществе, к которому они принадлежали, их рассматривали в качества образца для подражания молодежи[139]».

Согласно результатам недавнего исследования четырехсот членов Аль-Каиды, три четверти из них происходили из высшего или среднего класса. В исследовании, проведенном судебным психиатром Марком Сегманом (Marc Sageman), также были обнаружены свидетельства в пользу нормальности и высокого уровня интеллекта молодежи, которая вступила в ряды террористов-смертников. Большинство, около 90 процентов, росли в полных семьях, окруженные заботой. Две трети из них окончили университет. Две трети были женаты, большинство из них имело детей, работу в научно-технической сфере. «Они лучшие и самые яркие в своем обществе во многих отношениях» — подводит итог Сегман[140].

Таким образом, данность очевидна, хотя это и может поставить под угрозу наши представления о нормальности и, что более важно, может угрожать нам. Террористы-смертники такие же сумасшедшие, как и все остальные. Поэтому процент «сумасшедших» среди террористов-смертников должен воспроизводить тот же самый небольшой процент психически больных людей в обществе, из которого происходят террористы.

Объяснение «промывкой мозгов»

Вторым распространенным объяснением поведения террористов-смертников является то, что они нормальные, но — вследствие неудачного стечения обстоятельств и личной уязвимости — стали жертвами «идеологической обработки», или «промывки мозгов», которую осуществляют лидеры культоподобной религиозной секты. Уильям Сафир (William Safire) сформулировал это объяснение следующим образом: «Внушение такой фанатичной установки требует времени и изоляции. Необходимо, чтобы учителя террористической организации умели провоцировать на героическое мученичество, а новобранцы происходили из семей яростных сторонников оппозиции. Промывка мозгов усиливается официальным вещанием роликов, в которых уже погибшие смертники зовут потенциальных шахидов присоединиться к ним в раю»[141].

Объяснение «промывкой мозгов» может освобождать отдельных людей от ответственности, возлагая ее на плечи религиозных лидеров. Однако тренировки и медитации, которые проводят религиозные лидеры, не соответствуют стандартному определению «промывки мозгов». «Промывка мозгов» — это «интенсивная, насильственная идеологическая обработка, обычно политическая или религиозная, направленная на то, чтобы разрушить основные убеждения человека и его отношения, и заменить их альтернативной совокупностью фиксированных убеждений»[142]. Она включает отделение индивидов от семей и друзей, «вымывание» существующих у них убеждений и замену их новыми убеждениями. Классические примеры «промывки мозгов» —это насильственное похищение Патриции Херст (Patty Hearst) Симбионистской армией освобождения и массовый суицид секты «Народный храм», возглавляемой Джимом Джонсом (Jim Jones). Эти группы систематически изменяли традиционные убеждения пленников или добровольных членов группы на радикальные. Однако в случае с террористами-смертниками существующие убеждения не приходится «вымывать» и заменять их новыми. Общество прививает некоторые из этих убеждений по ходу нормального развития молодежи.

Многие исламские сообщества стран Ближнего Востока принимают убеждения, ценности и действия, поддерживающие террористические группировки. Сразу после 11 сентября 95% жителей Саудовской Аравии поддержали Аль Каиду, 73% ливанских мусульман полагали, что терроризм оправдан, и только 6% египтян поддержали войну Америки с терроризмом[143]. Поскольку террористы-смертники придерживаются

экстремальных убеждений, которые являются нормой в их обществе, к ним не применим термин «промывка мозгов».

Впрочем, может быть, существует некая культурологическая готовность для принятия ориентации на насилие. Необходима существенная подготовка перед тем, как разозленный человек, ищущий способ отомстить «врагу» своей нации, решит для этой цели взорвать себя и других. Израильский психолог Ариэль Мерари (Ariel Merari) изучала этот феномен в течение многих лет и обрисовала общие шаги по пути к смертельному взрыву в Израиле. Сначала старшие члены экстремистской группировки ищут людей с сильным патриотическим порывом. Как правило, это проявляется в публичных заявлениях против Израиля или в поддержке мусульманских и палестинских действий. Затем потенциальных новобранцев вовлекают в разговор о том, как сильно они любят свою страну и насколько ненавидят Израиль. Потом им предлагают посвятить себя обучению. Те, кто берет на себя подобное обязательство, становится частью маленькой секретной ячейки, состоящей из трех-пяти молодых людей. Старшие учат их ремеслу: как собрать бомбу, как маскироваться, как выбирать цель и рассчитать время.

Наконец, они делают видеозапись, в которой заявляют о своем решении стать «живыми мучениками» Ислама («аль шахид аль-хай»). В одной руке они держат Коран, в другой винтовку; на их голове повязка с орденом, что свидетельствует об их новом статусе. Поскольку видео посылается их родственникам, то оно прочно связывает их обязательством совершить финальный шаг. Новобранцам говорят, что своим мученичеством они заработают место подле Аллаха после жизни не только себе, но и своим родственникам. Кроме того, их семьи иногда снабжают немалыми финансовыми средствами или назначают им ежемесячную пенсию.

Когда молодые люди успешно завершают свою миссию, повсюду развешивают постеры с их фотографиями, вдохновляя таким образом следующее поколение террористов-смертников. Чтобы снять тревогу о боли от ран, которые они сами себе нанесут, новобранцев убеждают в том, что перед тем, как первая капля их крови коснется земли, они уже будут сидеть подле Аллаха и чувствовать исключительно удовольствие. Их тщательно готовят сделать то, что сложно даже представить.

Подобный систематический подход к обучению превращают большое число нормальных молодых мужчин и женщин в народных героев и героинь. Их суицидальные действия расцениваются как доказательство самопожертвования и полного посвящения себя делу защиты угнетенных. Их сообщение отлично усваивается следующей группой террористов-смертников, с нетерпением ожидающих своей миссии[144].

Невыносимое настоящее

Третьим распространенным объяснением поведения террористов-смертников является то, что они потеряли надежду. Поэтому они чувствуют, что, лишив себя жизни, они ничего не потеряют. Мы бы описали таких людей, как имеющих сильную ориентацию на Фаталистическое настоящее, слабую — на Будущее и Гедонистическое настоящее. Они ненавидят настоящее; они не видят своего будущего; они не верят в то, что их действия могут оказать какое-то влияние на будущее. При высоких баллах по временной перспективе Негативного прошлого, которая сильно связана со злостью, агрессией и ощущением себя жертвой, есть высокая вероятность попытки избегания ненавистного настоящего с помощью насильственных методов.

Сравнение экономики США и стран Ближнего Востока наводит на мысль о том, что это объяснение может иметь смысл. По сравнению с США, страны Ближнего Востока крайне бедны. Люди, живущие в этом регионе, часто жалуются, что они являются жертвами западной культуры. С позиции западного человека, это неравенство в достатке должно приводить к озлобленности, поскольку на Западе, мы, как правило, приравниваем богатство к счастью. Однако маловероятно, что люди, проживающие на Ближнем Востоке, используют деньги в качестве мерила счастья.

Исследование террористов-смертников подтверждает это предположение. Возможно, они вовсе не лишены надежды и не пребывают в отчаянии. Белая книга, напечатанная Сингапурским правительством, содержит интервью с членами Джемаа Исламия — мусульманской террористической группировки. В ней сделано заключение о том, что «они не выражают страх или „безысходность" или чувство того, что им больше „нечего терять", вследствие отсутствия у них возможности альтернативной жизни — что идет вразрез с экономической реальностью»[145]. Среди людей, у которых Насра Хассан брала интервью, был террорист-смертник, оставшийся в живых при выполнении своей миссии. Силы безопасности Израиля задержали его прежде, чем он успел взорвать бомбу. Когда Хассан спросила, что привлекало его в мученичестве, мужчина ответил: «Сила духа поднимает нас, сила материальных вещей тащит нас вниз. Тот, кто принимает мученичество, становится неуязвим для материальной силы»[146].

В сравнении с США Ближний Восток беден, но быть бедным не означает быть лишенным надежды. Если бы это было так, мы бы увидели, вследствие повышения уровня процветания, спад числа террористов-смертников по всему миру. Здесь мы пытаемся показать, что бедность сама по себе не вызывает появление террористов-

смертников. Бедность уменьшилась даже в тех регионах, из которых происходило наибольшее число террористов-смертников. Но их число тем не менее растет. Поэтому бедность не может быть единственной причиной появления террористов-смертников. Обычно они нормальные, здоровые и незаурядные члены своего общества. Как правило, они не бедны, не лишены привилегий и прав, они не сумасшедшие — как минимум, не более, чем остальные члены их общества. Впрочем, общество действительно относительно бедное по западным стандартам.

Основной момент, на который мы хотим обратить ваше внимание, состоит в том, что ликвидация бедности не приведет к тому, что террористов-смертников больше не будет. Люди, которые становятся террористами-смертниками, обычно не сильно ценят деньги, хотя и не бедны в сравнении со своими соотечественниками. Формирование террориста-смертника зависит от комплекса факторов, которые неизбежно влекут за собой принятие этого серьезного решения. Решения, которое является движущей силой веры в существование будущего, которое выходит за пределы их земной жизни.

Религиозное объяснение

Это объяснение утверждает, что террористы-смертники — это фанатики, которые слишком далеко заходят в своей вере. Террористы-смертники действительно, как правило, являются верующими. Тем не менее ряд данных показывает, что они не более религиозны, чем другие члены их общества. Профессор политологии в Чикагском Университете Роберт Пейп (Robert Pape) проанализировал примеры 315 террористов-смертников с 1980 по 2003 год. Он пишет: «Эксперты обрисовали Аль Каиду как бесстрашного врага, которым руководит ненасытная религиозная ненависть. Но под угрозой смерти мы потеряли свет истины: терроризм с использованием самоубийц — это тактический прием, а не враг сам по себе, и за религиозными воззрениями, в соответствии с которыми совершаются подобные действия, часто стоят достаточно земные цели»[147].

Тем не менее в попытках определить потенциальных мусульманских террористов в западных государствах после 11 сентября власти активно изучают религиозные анклавы и мечети в поисках молодых людей, которые начинают делать категоричные выводы и тщательно соблюдают все ритуалы. Терроризм с использованием самоубийц — в настоящее время в значительной степени мусульманский феномен. Но если рассматривать его в рамках более длительной временной перспективы, можно осознать, что это не совсем так. Другие группы совершали

суицидные атаки в прошлом, и, без сомнения, некоторые группы будут совершать террористические суицидные акты в будущем.

Возможно, наиболее известные террористы-смертники — японские камикадзе времен Второй мировой войны. Русские и немецкие пилоты также осуществляли суицидальные миссии во Второй мировой войне, хотя и в гораздо меньшей степени. Тысячи японцев участвовали в этих атаках. В поисках примеров среди христиан и евреев мы вернемся далеко во времена Орден тамплиеров, где можно найти организованные суицидальные атаки. То, что это было давно, не меняет сути. Одна из причин, по которой террористы-смертники становятся распространенной проблемой нашей эпохи, состоит в том, что технология, позволяющая провести эффективный суицидальный акт, — относительно недавнее приобретение.

В мусульманах нет чего-то уникального, приводящего к тому, что некоторые из них становятся террористами-смертниками. Скорее, имеет значение ситуация, в которую они попадают (и в которой значительную часть занимают убеждения о небесном будущем после жизни); именно она побуждает их стать террористами-смертниками.

Объяснение с помощью рациональной стратегии

Наконец, объяснение с помощью рациональной стратегии выдвигает в качестве предположения то, что терроризм с использованием самоубийц — это единственный доступный способ, который выбирают руководители группировок, чтобы максимально громко заявить о своем сопротивлении. Защитники этого объяснения указывают на тот факт, что атаки террористов-смертников часто становятся эффективной стратегией при достижении желаемых политических целей. Число жертв со стороны атакующих меньше, чем при альтернативных способах достижения успеха. И для этого не требуется никакого запасного плана. Ниже приводится описание составляющих успешного террористического акта с использованием самоубийц, данное одним из лидеров террористической группировки: «Помимо добровольной воли молодого человека, все что нужно — это гвозди, черный порох, батарея, переключатель и короткий кабель, ртуть (которую легко достать из градусника), ацетон и затраты на пошивку ремня, который должен быть достаточно широким, чтобы вместить шесть-восемь пакетов взрывчатки. Самое дорогое — переправка в отдаленный израильский город. Полная стоимость обычной операции составляет около ста пятидесяти долларов»[148].

В этом рецепте присутствует холодная логика. Когда вы подсчитываете числа, объяснение рациональной стратегии имеет смысл. Тем

не менее речь идет о первостепенной ценности человеческой жизни. Наиважнейшей ценности для большинства людей, включая мусульман, по всему миру.

Терроризм с использованием самоубийц: время в качестве объяснения

В конце 1990-х годов авторы начали подозревать, что временная перспектива может частично объяснить поведение террористов-смертников. Мы считаем, что, если бы мы смогли, используя временную перспективу, объяснить такое сложное поведение, как суицидальный террористический акт, то понять нормальное поведение будет гораздо проще просто путем сравнения. Мы начали с гипотезы о том, что определенный профиль временной перспективы может предрасполагать индивидов к тому, чтобы стать террористами-смертниками. Изначально наш прототип террориста-смертника обладал следующими характеристиками:

- Высокие баллы по временной перспективе «Негативное прошлое»: человек может быть агрессивным. Он стремится к большим изменениям и мотивирован желанием мести.
- Низкие баллы по временной перспективе «Позитивное прошлое»: возможно, человек придает мало значения традициям и стабильности.
- Высокие баллы по временной перспективе «Фаталистическое настоящее»: человек может считать, что его жизнь целиком находится в руках судьбы.
- Низкие баллы по временной перспективе «Гедонистическое настоящее»: человек может ненавидеть текущие обстоятельства своей жизни и чувствовать, что ему нечего терять.
- Низкие баллы по временной перспективе «Будущее»: человек считает, что у него нет будущего.

Мы чувствовали, что находимся на правильном пути, но все еще упускали что-то из виду. Описанные выше временные перспективы могут склонять человека к тому, чтобы стать террористом-смертником, но это не решающие факторы. Поиск объяснения привел нас к теме, которая до сих пор является табу в области научной психологии: тема жизни после смерти. Наши идеи не предполагают *реальность* жизни *после* смерти, скорее, мы изучаем, какое влияние оказывает вера в жизнь после смерти на то, как люди себя ведут *перед* смертью. Для нас как исследователей не имеет значения, что *действительно* происходит после того, как мы умрем. Нас интересует, как *вера* в жизнь после смерти влияет на поведение в жизни.

Согласно оценкам, от 80 до 95 процентов жителей западных стран верят в Бога и жизнь после смерти. Однако подобные самоотчеты, возможно, недооценивают силу веры. Фрейд говорил, что даже когда люди представляют себе собственную смерть, они переживают ее как очевидцы[149], и настаивал на том, что «каждый из нас бессознательно убежден в своей бессмертности. Наше бессознательное... не верит в собственную смерть; оно ведет себя так, как будто оно бессмертно». С земной точки зрения, если мы верим в то, что мы бессмертны, планирование своей жизни в будущем имеет мало смысла. Серьезные ошибки, которые мы можем совершить, кажутся незначительными. Мы можем жить сегодняшним днем и рисковать жизнью с небрежной развязностью. Завтрашний день гарантирован. Впрочем, некоторые религиозные учения заявляют, что бессмертие требует дополнительной ответственности. Наши тела умирают, но наши души живут вечно. Поскольку души бессмертны, люди ответственны за свои действия на Земле, определяющие нашу судьбу в вечности. «Возмездие за грехи» теперь не только смерть, а вечные муки.

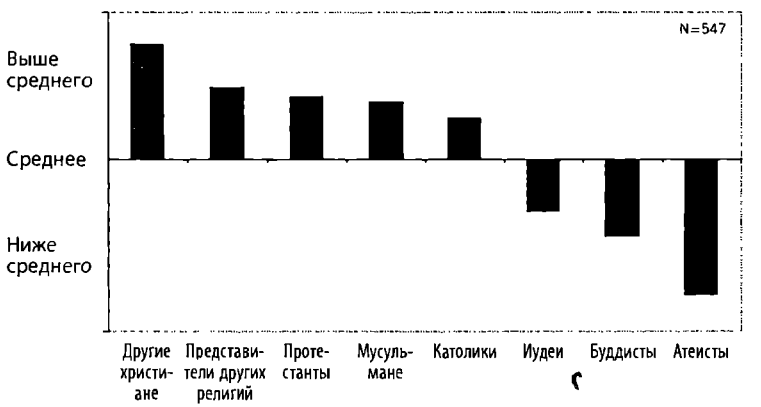
В начале прошлого века 77% американцев верили в жизнь после смерти, и этот процент увеличивается с 1944 года[150]. Поскольку большинство людей верят в жизнь после смерти, многие имеют цели, выходящие за рамки жизни: не попасть в ад, отправиться в рай или пройти реинкарнацию в более высокую форму жизни[151]. Награда или наказание, которых мы ожидаем после смерти, может повлиять на поведение в настоящем точно так же, как на него влияют представления о будущем. В конечном счете, представления психологов о будущем не более реальны, чем представление о существовании после смерти. Образ будущего и образ жизни после смерти — это психологические конструкты, изобретения человеческого разума, продукт воображения.

ВРЕМЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА «ТРАНСЦЕНДЕНТНОЕ БУДУЩЕЕ»

Для проверки влияния на временную перспективу убеждений о вознаграждении и наказании, ожидающих нас после смерти, мы добавили в «Опросник временной перспективы Зимбардо» вопросы, предполагающие веру в жизнь после смерти. Несколько сотен людей заполнили новый комбинированный опросник. Проанализировав результаты, мы обнаружили, что возникла вполне определенная и достаточно значимая новая временная перспектива. Мы назвали ее «Трансцендентное будущее». (Балл Фила по шкале временной перспективы «Трансцендентное будущее» равен 1,5. Балл Джона равен 1,8.)

Для многих людей периоды до и после смерти — это две различных части их психологического будущего[152]. Традиционное, или земное, будущее начинается в настоящем и тянется вплоть до точки воображаемой смерти. Внутри этого промежутка существуют жизненные цели, такие как окончание колледжа, создание собственной семьи, родительство и приобретение дома. Это и есть то «будущее», которое обычно изучают психологи. Временная перспектива Трансцендентного будущего простирается от смерти физического тела до бесконечности. Трансцендентное будущее состоит из различных элементов, включающих Страшный Суд, воссоединение с умершими близкими, вечную жизнь, достижение единения с природой, реинкарнацию, а также конец бедности, боли и страдания. Значение этого недокументированного «будущего» обычно игнорируется или преуменьшается большинством психологов.

Предполагается, что временная перспектива Трансцендентного будущего связана с религиозностью, духовностью и верой в жизнь после смерти. Люди, которые набирают много балов по временной перспективе Трансцендентного будущего, посещают церковные службы и совершают религиозные обряды дома чаще, нежели те, кто набирает меньшее количество баллов по этой шкале. В то время как временная перспектива Трансцендентного будущего связана с религиозными убеждениями, существуют значительные различия среди представителей религий по количеству баллов. Христиане и мусульмане набирают выше среднего по шкале Трансцендентного будущего, в то время как у иудеев, буддистов и неверующих балл ниже среднего[153].



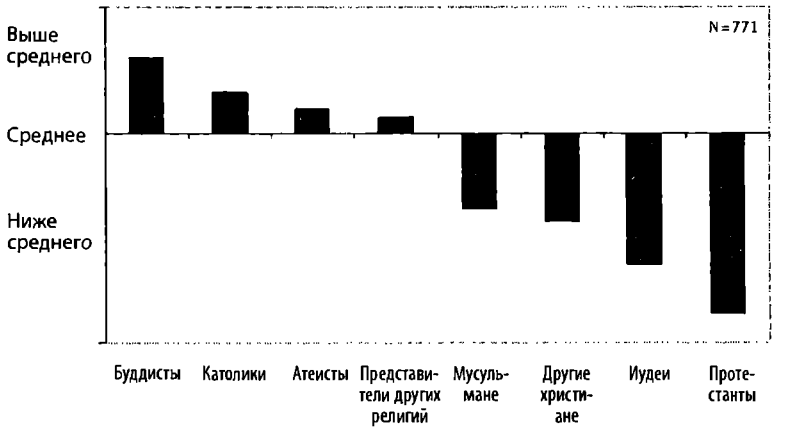
Временная перспектива трансцендентного будущего и мировые религии

В каждой религии свое соотношение между Трансцендентным будущим и остальными временными перспективами. Каждая имеет свой профиль временной перспективы. Как показывают цитаты, открывающие главу, вера христиан и мусульман в трансцендентное будущее очень сильна. В самом деле, обе религии рассматривают земное будущее как подготовку к Страшному Суду. Протестанты, как правило, набирают крайние значения по всем временным перспективам: самые низкие по шкале Негативного прошлого и самые высокие по шкале Будущего. Протестанты бережно хранят хорошие воспоминания своего прошлого и усердно работают на «хорошее будущее». Профиль иудеев схож с протестантским, но значения носят более средний характер. Позитивное прошлое — это единственная временная перспектива, по которой протестанты и иудеи различаются. В то время как у протестантов, как правило, проявляется склонность к временной перспективе Позитивного прошлого, иудеи набирают баллы слегка ниже среднего. Для последних характерны низкие значения по временным перспективам Негативного прошлого и Фаталистического настоящего. Другими словами, иудеи не зацикливаются на негативных моментах своего прошлого и верят, что их действия определяют их судьбу в мире. Доминирующая характеристика католиков — их умеренность. Их показатели по всем временным перспективам не высокие и не низкие.

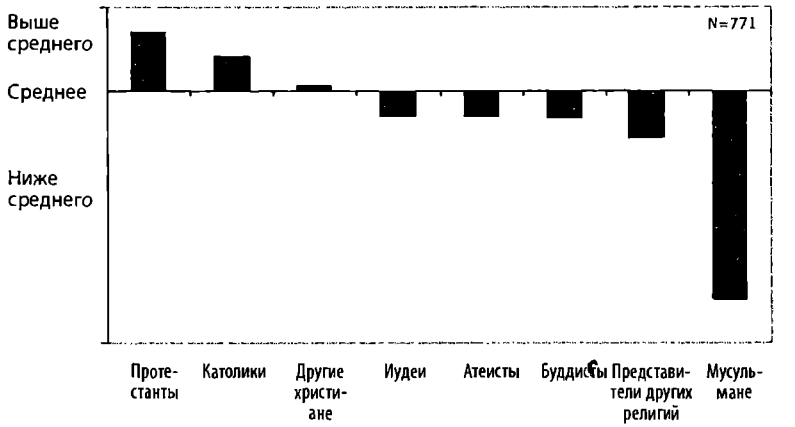
Как и протестанты, мусульмане, как правило, набирают небольшое количество баллов по шкалам Негативного прошлого и Фаталистического настоящего и много баллов по временной перспективе Будущего. Кроме того, профиль мусульман характеризуется крайне низкими значениями по временным перспективам Позитивного прошлого и Гедонистического настоящего. Мусульмане в нашей выборке, как правило, помнили о позитивных моментах своего прошлого и не фокусировались на удовольствиях. Вместо этого они сосредотачивались на земном и трансцендентном будущем.

Изучая временную перспективу, мы в первую очередь опрашивали студентов американских колледжей. В последнее время данные были подтверждены и в других западных странах. Тем не менее мы подозреваем, что западное представление о времени, которое мы зафиксировали с помощью наших опросников, применимо далеко не ко всем культурам. Одним из таких регионов может быть Дальний Восток. Наше подозрение усилилось после того, как мы получили профиль временной перспективы буддистов. Он существенно отличается от профилей всех остальных измеренных религий. Буддисты, как правило, почти по всем временным перспективам набирают баллы, прямо противоположные баллам представителей других религий. Это высокие баллы по временной перспективе Фаталистического настоящего и низкие баллы

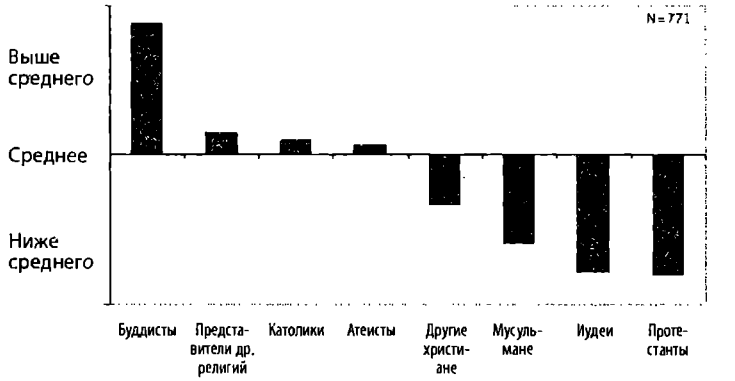
по временным перспективам Гедонистического настоящего и Будущего. Буддисты, как правило, не фокусируются на будущем и удовольствиях настоящего. Этот обескураживающий профиль наводит на мысль о том, что представление буддистов о времени значительно отличается от западного представления о времени. Здесь гораздо большую роль играет холистическое настоящее, которое мы описывали в главе 4. Мы с нетерпением ждем данных, которые будут получены в дальнейших исследованиях и позволят прояснить эти различия.



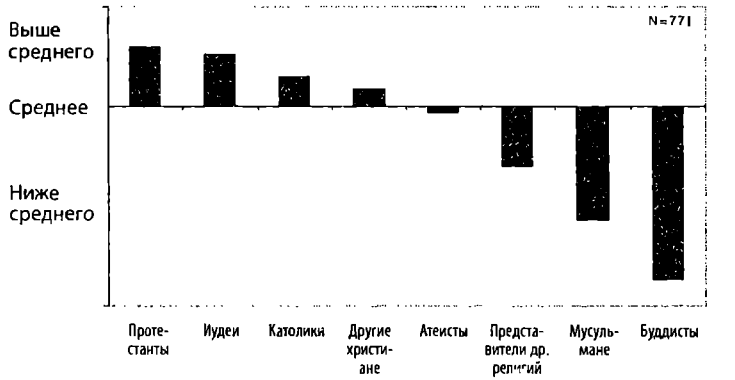
Временная перспектива негативного прошлого и мировые религии



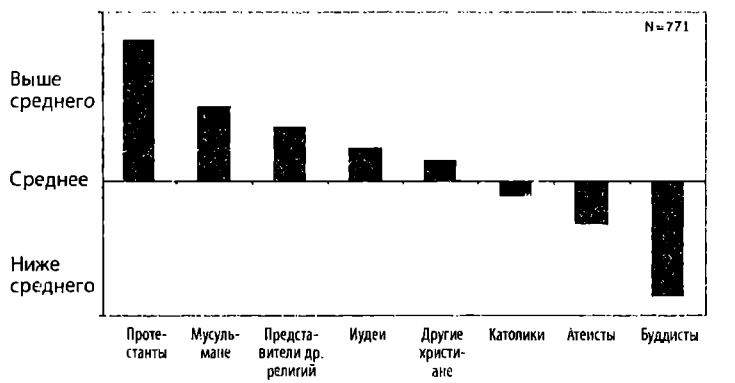
Временная перспектива позитивного прошлого и мировые религии



Временная перспектива фаталистического настоящего и мировые религии



Временная перспектива гедонистического настоящего и мировые религии



Временная перспектива будущего и мировые религии

Количество баллов, набранное по шкале Трансцендентного будущего, не одинаково в различных демографических группах. Женщины и девушки набирают большее количество баллов, нежели представители мужского пола. Баллы молодых и пожилых людей выше, чем баллы людей среднего возраста. Баллы афроамериканцев и испаноязычных американцев выше, чем баллы азиатов или белых. Типичный человек, ориентированный на трансцендентное будущее, — это пожилая женщина-протестантка испанского или афроамериканского происхождения, которая верит в Спасение, посещает церковные службы и соблюдает религиозные обычаи дома. Она редко смотрит эротические фильмы, верит в вознаграждение, которое ей воздастся в будущем, и активно сопереживает чувствам других. Она счастливее тех людей, которые набирают меньшее количество баллов.

Как вера в трансцендентное будущее влияет на поведение

Как мы увидели в Главе 5, будущее — это один из основных источников нашей мотивации[154]. Наши цели, надежды и страхи относятся к будущему. Вера в трансцендентное будущее эквивалентна вере в земное будущее. Ни то, ни другое будущее не существует в реальности. Вследствие этого временная перспектива Трансцендентного будущего дает возможность теориям мотивации выйти за пределы, ограниченные смертью. Это позволяет объяснить многое «непонятное» поведение. Таким образом, иррациональное поведение можно рассматривать, как допустимую данной культурой попытку получить вознаграждение или избежать наказания в трансцендентном будущем. С позиции, которую открывает нам Трансцендентное будущее, действия террористов-смертников — не сумасшедшие, фанатические, пропитанные ненавистью или отчаянием. Скорее, это действия, совершенные религиозными людьми, которые не имеют возможности надеяться на хорошее будущее в этой жизни, но питают сильную надежду на Трансцендентное будущее.

В интервью с террористом-смертником Насра Хассан спрашивала его о том, что послужило мотивацией его поступка. Ответ демонстрирует, что его цели лежали в Трансцендентном будущем. «Это как будто огромная, непреодолимая стена отделяет вас от рая или ада... Аллах обещал своим созданиям первое или второе. Посему, нажав на детонатор, вы немедленно открываете врата в Рай — это самая короткая дорога на Небеса»[155].

Другие временные перспективы также могут вносить вклад в принятие решения о том, чтобы стать террористом-смертником. К примеру, легко понять, почему молодой палестинский юноша наберет много

баллов по Негативному прошлому, Фаталистическому настоящему и небольшое количество по временной перспективе Будущего: его прошлое наполнено насилием, болью и потерями; он слабо контролирует свою жизнь; у него почти отсутствует надежда на мирное процветание в будущем. В действительности, каждый из этих факторов может быть потенциальной причиной того, что он станет террористом-смертником. Дополнительный фактор временной перспективы помогает объединить отдельные объяснения. Временная перспектива Трансцендентного будущего в действительности является «секретным» ингредиентом для понимания этого феномена. В конечном счете, террористы-смертники борются за свое время.

Люди с целями в Трансцендентном будущем держат в руках карту некоей отдаленной земли, которую они не могут посетить в этой жизни.

Из всех, которые ушли в тот дальний путь,
Назад вернулся ли хотя бы кто-нибудь?
Не оставляй добра на перекрестке этом:
К нему возврата нет, — об этом не забудь.
Омар Хайям. Рубаи, Стих 64.
(Перевод О. Румер)

Верующие должны верить в то, что их видение Трансцендентного будущего окажется точным. Но способа для проверки точности этого видения не существует, поскольку здесь не может быть надежной обратной связи. Все события в жизни можно проинтерпретировать как дорожные знаки на пути к Просветлению. Позитивные события — это знаки, свидетельствующие о «хорошем» поведении, а негативные события — это испытание божие. Поскольку нет возможности доказать обратное, вера в Трансцендентное будущее трудно поддается изменению.

В земном будущем ничто не длится вечно. Карьера заканчивается, здоровье ухудшается, люди умирают. Когда возможности исчерпаны, мотивационная сила стремления к вознаграждению угасает. Цели, ранее воодушевлявшие, теперь превращаются в воспоминания. Однако цели Трансцендентного будущего длятся вечно. Вознаграждение, получаемое после смерти, например вечная жизнь, имеет ценность в бесконечности. Поскольку такого рода вознаграждение неисчерпаемо, цели в Трансцендентном будущем могут генерировать бесконечную мотивацию. Однажды поверив в жизнь после смерти, человек начинает постоянно учитывать это в своем поведении. Позитивные действия ведут к вечному блаженству, негативные — к вечному проклятию.

ТРАНСЦЕНДЕНТНОЕ БУДУЩЕЕ И КОПИНГ

Копинг с событиями настоящего

Карл Маркс утверждал, что религия способствует смирению людей с несправедливостью мира. Она удерживает толпы от того, чтобы восстать против своих угнетателей. Он писал: «Религия — это вздох угнетенной твари, сердце бессердечного мира, подобно тому как она — дух бездушных порядков. Религия есть опиум для народа»[156]. В соответствии с мнением К. Маркса, группы людей, подвергающиеся угнетению, — молодые, пожилые, женщины и меньшинства, — набирают наибольшее количество баллов по шкале Трансцендентного будущего. Для обделенных обещание награды в трансцендентном будущем в значительной степени превосходит все, что достижимо в этой жизни. Это обещание может сделать жизнь среди пролетариата, в гетто, в дисфункциональной семье или в трейлерном парке более сносной. Дори Кернс Гудвин (Doris Kearns Goodwin) дает схожее объяснение того, как первые иммигранты в Америку сумели вынести свои страдания. Она пишет: «Деградация среди бедных крестьян Старого Света, длившаяся на протяжении нескольких поколений, соединенная с католической системой ценностей, в которой подготовка к смерти человека и его перерождению затмевали дела непосредственного настоящего, привела к тому, что они были готовы принять условия Нового Света, что было не под силу многим другим»[157].

Упорная вера в Трансцендентное будущее может сделать несправедливость настоящего менее болезненным, а сопротивление менее необходимым. Проливать кровь, совершая революцию, — не самый привлекательный путь, поскольку это может вылиться в вечное наказание. Люди способны терпеть несправедливое отношение и покоряться судьбе, если они верят в то, что насилие сулит им вечное наказание, а когда они «подставляют другую щеку», то зарабатывают себе вечную награду.

Копинг со смертью

Через два дня после акции Омара семьи и друзья хоронят жертв. Они оплакивают свою потерю, но находят утешение в том, что верят: тот, кого они любят, не ушел навечно. Физическое тело их близких разрушено, но их души продолжают жить в трансцендентном будущем, лучшем месте, и они сами однажды присоединятся к ним. Таким образом, вера в трансцендентное будущее может трансформировать

вечную потерю во временную разлуку. Та же самая временная перспектива, которая заставляет их смириться с несправедливой судьбой, позволяет им справиться с болью потери. Уменьшая время потери, вера в трансцендентное будущее смягчает психологическую боль.

ИЗВЕЧНАЯ ВЕРА В ТРАНСЦЕНДЕНТНОЕ БУДУЩЕЕ

Убеждения коренных индейцев Америки

Не все убеждения о трансцендентном будущем связаны с религией или даже с ожиданием жизни после смерти. Некоторые люди, ориентированные на будущее, беспокоятся о судьбе будущих поколений. К примеру, Великий закон мира ирокезов — союза индейских племен, проживающих недалеко от озера Онтарио на северо-востоке Северной Америки, гласит: «При решении каждой задачи мы должны учитывать влияние наших действий на седьмое поколение... даже если для этого нам придется обзавестись такой же толстой шкурой, как сосновая кора».

В соответствии с этим законом мы должны думать на семь поколений вперед не потому, что наша душа зависит от этого, а потому, что от этого зависят наши потомки. Перенести свое внимание на воображаемого наследника через семь поколений вперед непросто — вот почему и написали этот закон. Им потребовалась бы толстая шкура для того, чтобы думать и действовать за эти будущие семь поколений, и для того, чтобы защитить самих себя от соратников с менее выраженным видением трансцендентного будущего, а также от требований настоящего принимать самостоятельные решения.

Ирокезы заботятся о настоящем и о трансцендентном будущем в равной степени. Трансцендентное будущее — это партнер в настоящем, и потомки седьмого поколения «сидят» за столом, где принимаются решения о настоящем. Эта перспектива создает демократию для тех, кто живет сегодня, и для всех тех, кто будет жить в последующих семи поколениях. Люди, живущие сегодня, голосуют за тех, кто будет жить в будущем, заботясь о всеобщей выгоде. Подобная демократия оставляет мало возможностей для отстаивания эгоистических интересов.

Устойчивое развитие

Группа граждан США и других стран объединилась под лозунгом «устойчивое развитие»[158]. Движение устойчивого развития способствует

использованию ресурсов таким способом, чтобы «удовлетворять требованиям настоящего, не подвергая опасности способность будущих поколений удовлетворять свои потребности». Участники движения, подобно ирокезам, пытаются защитить трансцендентное будущее не потому, что волнуются за свои души, а потому, что так поступать правильно и необходимо. Однако, в отличие от ирокезов, активисты движения не останавливаются на семи поколениях в будущем. Защита природных ресурсов мира — это проект без ограничения по времени.

Организация Long Now Foundation

Учрежденная в 1996 году организация Long Now Foundation[159] (Организация длительного настоящего) призывает к тому, чтобы думать о будущем в широком масштабе. Организация считает своей задачей уравновесить ориентацию на настоящее, модную сегодня, и ориентацию на будущее, которая побуждает нас нести долговременную социальную и экономическую ответственность, а также ответственность за окружающую среду. Организация названа в честь самого длительного периода времени, которое, как полагали основатели, люди могут осознанно мысленно охватить. На сегодняшний момент, по мнению организации — это 10 000 лет. Кто знает? Возможно, через 10 000 лет люди будут смотреть на сотни тысяч лет вперед в будущее, и организация будет переименована в Организацию «Short Now» (Короткое сейчас). В настоящее время 10 000 лет — это длительный срок.

Среди деятельности организации фигурирует и создание 10 000-летних часов и стремление к изменению формата современного способа датирования. 10 000-летние часы будут механическими. Они будут идти относительно точно в течение последующих 10 000 лет. Организация уже построила работающие прототипы часов; они планируют поставить часы в специальном помещении на вершине горы в Неваде. Что касается формата способа датирования, организация отстаивает идею использования пяти цифр для обозначения года. По такому календарю «2008» год становится «02008». Подобный формат предполагает возможность заглядывать дальше в будущее. Кроме того, он позволяет избежать появление компьютерного бага (ошибки) Y10K, схожего с компьютерным багом миллениума Y2K, которого опасались в 2000 году. Мы столкнемся с багом всего лишь через 8000 лет, когда четыре цифры года «9999» превратятся в пять цифр «10000» года. С точки зрения перспективы Трансцендентного будущего никогда не рано начинать планировать наперед.

Deathswitch.com

В то время как «Организация длительного настоящего» беспокоится о баге дека-миллениума, некоторые тревожатся о возможных личных проблемах трансцендентного будущего. Как и в случае с другими временными перспективами, то, что беспокоит одних людей, для других людей является источником бизнеса. Deathswitch.com — это вебсайт, созданный для того, чтобы помочь людям сохранить и передать важную информацию, после того, как они умрут, соответствующим людям. Зарегистрировавшись на сайте Deathswitch.com, люди сохраняют там ценную информацию, например, номера счетов, пароли, номера страховых полисов и свои последние слова. После этого члены сообщества периодически получают электронные письма от deathswitch.com, в которых их просят подтвердить, что они все еще живы. Если члены не отвечают на несколько электронных писем подряд, то, deathswitch предполагает, что они умерли, и отправляет всю сохраненную информацию соответствующим людям.

БУДУЩЕЕ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ «ТРАНСЦЕНДЕНТНОЕ БУДУЩЕЕ»

Война с терроризмом: война временных перспектив

Поскольку будущее — один из основных источников нашей мотивации, то, соответственно, разрушение ожиданий человека о будущем может подорвать его мотивацию. Если подросток, который хочет профессионально заниматься баскетболом, в результате автомобильной катастрофы лишается ноги, его мотивация работать на то, чтобы добиться совершенства в баскетболе, будет разрушена. Оказывается, разрушение целей в будущем может повлиять на снижение мотивации не только отдельных людей, но и стран в целом. К примеру, во Второй мировой войне Германия и Япония имели четкое видение мирового господства, их цели определенно находились в земном будущем. Япония в значительной степени является буддистской страной — а у представителей этой религии, как правило, уровень баллов по Трансцендентному будущему ниже среднего. В Германии был фашистский строй, который официально противопоставлял себя религии. Германия и Япония имели схожие цели в земном будущем и минимальные цели в Трансцендентном будущем. Поскольку страны и их ожидания будущего успеха были разрушены, Германия и Япония потеряли мотивацию

к борьбе и согласились капитулировать. Можно утверждать, что члены антигитлеровской коалиции времен Второй мировой войны победили, разрушая не жизни людей, а их планы на будущее.

Иначе обстоит дело с текущей войной с терроризмом. Сейчас мы столкнулись с врагом, чье видение земного будущего лежит в пепле руин Палестины, Афганистана и Ирака. Надежды нашего врага лежат именно в Трансцендентном будущем. Как мы увидели, нет способа оказать влияние на убеждения о Трансцендентном будущем, опровергнуть или разрушить их. Борьба с противником, чьи цели находятся в Трансцендентном будущем, посредством разрушения только его целей в земном будущем невозможна. Мы выиграем войну с террором не путем разрушения будущего нашего врага, а путем его подпитывания. Появление мотивационной силы земного будущего будет гарантировано, если цели земного будущего станут сопоставимы с целями Трансцендентного Будущего. Только наполнив земное будущее надеждой, оптимизмом, уважением, здоровьем и процветанием, можно снизить и уравновесить мотивационную силу трансцендентного будущего. При отсутствии целей в земном будущем мусульмане не стремятся сохранить свою жизнь. Они рассматривают свое трансцендентное будущее в качестве места и времени, где они смогут реализовать свои мечты. При восстановлении мотивационной силы земных целей трансцендентное будущее перестанет быть их единственным оазисом в обезвоженной пустыне жизни.

В то время как Запад ищет новые стратегии, которые могут обернуться очередной волной войны на следующей неделе, в следующем месяце или в следующем году, наш противник строит планы на более отдаленное будущее. Генерал в отставке и кандидат на пост президента Уэсли Кларк (Wesley Clarke) сказал: «Я думаю, что Аль Каида и связанные с ней организации смотрят очень далеко вперед, не на четыре года, а на сорок, на сто лет». Запад беспокоится о состоянии войск в следующем году. Аль Каиду заботит следующий век. Времена меняются, а наша политическая и военная стратегии остаются прежними. Война с террором — это война между взглядом на земное будущее правительства США и видением трансцендентого будущего, которого придерживаются наши враги. Маловероятна победа в короткие сроки, если противник строит планы на вечность. Применение тактики, сработавшей во время Второй мировой войны, скорее всего, и отдает вечность в руки врага. Несоответствие стратегий при ведении ассиметричной войны в Ираке напоминает использование англичанами статичной линейной тактики во времена Американской революции

или повторение действий Пикетта во времена Гражданской войны в Америке. Это приводит к глупым потерям, и, к несчастью, это человеческие потери.

Трансцедентное будущее: орудие добра или зла

Как и большинство мотивационных механизмов, трансцендентное будущее может быть как инструментом добра, так и инструментом зла. Мы видели, как вера в трансцендентное будущее мотивирует агрессивные действия меньшинства. Тот факт, что веру в трансцендентное будущее сложно опровергнуть, наделяет ее особой силой и непредсказуемостью. Философ из Стэнфордского университета Сэм Харрис (Sam Harris) считает, что противоречивые и непроверяемые убеждения о трансцендентном будущем составляют рецепт катастрофы. В книге «Конец веры» он пишет: «Предоставьте людям расходящиеся, противоречивые и непроверяемые идеи о том, что произойдет после смерти, а затем заставьте их жить в условиях ограниченных ресурсов. Результатом будет именно то, что мы видим: нескончаемый круг убийств и временного прекращения огня. Если история в конечном счете и обнаружит какую-нибудь абсолютную истину, то она будет заключаться в том, что неудовлетворенность, возникающая от нехватки фактов, как правило, пробуждает в нас худшее. Добавьте к этому дьявольскому часовому механизму оружие массового поражения, и вы получите рецепт падения цивилизации»[160].

Если рецепт не изменится, Харрис может оказаться прав. Но ему не обязательно быть правым. Мы можем перезапустить эти часы. Для этого необходимо заменить временные перспективы Негативного прошлого и Фаталистического настоящего временными перспективами Позитивного прошлого и Гедонистического настоящего. Мы должны уважать людей за их прошлое и должны позволить им наслаждаться настоящим. Первый шаг навстречу подобному изменению должен повлечь за собой предоставление соответствующих ресурсов тем, у кого их нет; в числе таких ресурсов еда, жилище и деньги, а также возможность получать образование, работу, отдых, отмечать национальные праздники. Это основные потребности человека в любом цивилизованном обществе.

Второй шаг требует внушения чувства личной ответственности за достижение желаемых возможностей. Необходимо поощрять и награждать личную инициативу. Тлеющие угольки внутренней мотивации необходимо поддерживать и аккуратно раздувать. Фаталистическую пассивность необходимо заменить установкой «Я могу сделать это!»

Третьим шагом должно стать смягчение ориентации людей на Трансцендентное будущее до приемлемой степени и ее дополнение более практичными временными перспективами Будущего. Ожидать, что люди изменят свои убеждения касательно трансцендентного будущего, наивно, а требование этого может обострить конфликт. Разумнее будет предлагать надежду, возможность и исполнение желаний в будущем на пути к Земле Обетованной. Развитие временной перспективы Будущего требует стабильных политических, экономических и семейных условий. Люди должны поверить в то, что их действия сегодня приведут к предсказуемым и желаемым наградам в будущем. Без стабильной окружающей среды точное предсказание невозможно. Обеспечение политической, экономической, социальной стабильности, а также стабильности внутри семьи может потребовать создания структур, которые будут оказывать поддержку и защиту, влиять на угрожающие стабильности внешние силы.

Перспектива Трансцендентного будущего может быть мощным источником мотивации — так и было в течение многих веков. Она представляет ценность как для отдельных индивидов, так и для обществ в целом. Для людей, у которых нет надежды на материальный успех, вера в трансцендентное будущее делает реальность более терпимой и даже более значимой. В рамках общества цели в трансцендентном будущем способствуют развитию приемлемого гражданского поведения, включающего в себя заботу о последующих поколениях. Государство лучше служит своим гражданам, когда лидеры осознают, что их решения имеют длительные последствия. Их неспособность следовать принципу «защиты и службы» принесет горькие плоды в будущем. Является ли трансцендентное будущее реальным или иллюзорным — просто вымыслом нашего воображения, — не станет известно, пока мы не умрем. До тех пор вера в трансцендентное будущее смягчает жестокую реальность, повышает чувство собственного достоинства и наполняет жизнь смыслом[161]. Верующих людей, которые придерживаются ориентации Трансцендентного будущего, можно мотивировать на то, чтобы они совершали правильные поступки для спасения своей души — даже ценой своего текущего существования. Они не ценят деньги, славу, удовольствия в этой жизни, они готовы умереть для того, чтобы гарантировать себе и своим близким награду в будущей жизни. Закон ограничений для них никогда не потеряет силу, и они убеждены в том, что будут пожинать плоды своего текущего поведения уже после своей жизни, в вечности.

Часть вторая

ЗАСТАВЬТЕ ВРЕМЯ РАБОТАТЬ НА ВАС

Глава 7
ВРЕМЯ, ВАШЕ ТЕЛО И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ. БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ

ВРЕМЯ ЛЕЧИТ ВСЕ РАНЫ — В ТОЙ ИЛИ ИНОЙ СТЕПЕНИ

Около двух столетий назад знаменитый ботаник Карл Линней (Carolus Linnaeus) сконструировал — или, скорее, вырастил — живые часы. Он тщательно отобрал растения, которые раскрывали свои цветы и закрывали их в определенное время суток. Затем он посадил их по кругу так, чтобы каждый сегмент соответствовал тому или иному часу. Цветочные часы Карла Линнея показывали время с точностью в тридцать минут, что по стандартам XVIII века было совсем неплохо[162].

Как заметили Линней и другие, даже растения синхронизируют свои функции с окружающим их миром, с движением солнца по небосклону. В гармонии с ним или с жизненными циклами опыляющих их насекомых растения открывают и закрывают свои лепестки. Мы живем в согласии со временем, но и время живет в нас, как и во всех живых существах.

Естественные часы повсюду окружают нас: миграция животных, смена сезонов, фазы луны и физиологические изменения нашего тела — все они отмечают прохождение времени. Вы можете использовать биение своего сердца для того, чтобы считать секунды, и менструальный цикл, чтобы считать месяцы. Даже животные помогают нам выдерживать ритм: вы всегда узнаете, что не покормили вовремя своего кота.

Физиолог и лауреат Нобелевской премии Иван Павлов добыл много полезной информации в своих исследованиях на собаках. Он заметил, что собаки в исследовательской лаборатории начинают выделять слюну, еще только ожидая, что их покормят[163]. Наблюдения начались любопытным образом. Одним утром чрезвычайно пунктуальный и требовательный Павлов отчитывал лаборанта за то, что тот на десять минут опоздал на работу. Был 1917 год, революционеры забаррикадировали улицу, по которой лаборант обычно добирался на работу, и ему пришлось искать обходной путь. Это не показалось академику

Павлову достаточным оправданием. Он был в бешенстве, когда лаборант, наконец, пришел. Происшествие не помешало Павлову заметить, что собаки в лаборатории, над которыми проводилось исследование, начали выделять слюну, как только заслышали привычный звук шагов лаборанта, еще до того как увидели, что он готовит им корм. Павлов дал своему наблюдению название «психическая секреция», оно легло в основу нового бихевиорального закона условных рефлексов. Собаки научились реагировать «условно» на нейтральные и нерелевантные стимулы, сигнализирующие о приближении реальной, вкусной еды. Внутренняя структура времени позволила им связать одни события с наступлением других. В сущности, все животные — от одноклеточных организмов до человека — обусловлены реагировать предсказуемым образом, который иногда мы можем изменить, а иногда сделать это бывает очень трудно.

Крыс и голубей также можно научить выдерживать определенный ритм. В ставших теперь классическими исследованиях психологи Дж. Уотсон[164] и Б. Ф. Скиннер[165] научили крыс и голубей нажимать на рычаг, высвобождающий кусочки корма. Часть испытуемых-животных получала еду каждый раз при нажатии на рычаг. Остальные животные, нажимая на рычаг, получали еду только спустя определенное время после получения последнего кусочка еды. К примеру, если крыса нажимала на рычаг и получала еду, то после этого ей приходилось ждать десять минут до того момента, как ее нажатие на рычаг высвободит еще один кусочек еды. Когда крыс впервые поместили в эту ситуацию, они нажимали на рычаг практически без перерыва, ожидая, что каждый раз будут получать еду. Однако с течением времени крысы научились тому, что им надо ждать фиксированный период времени до того момента, как можно будет получить новую порцию еды. Поэтому вместо того чтобы постоянно жать на рычаг, крысы отправлялись заниматься другими своими делами. Интересно, что когда десятиминутный интервал приближался к концу, крысы возвращались к рычагу и начинали нажимать на него снова и снова, как если бы услышали звон внутреннего будильника, сообщающего о том, что десятиминутный интервал подходит к концу, и крыса должна вернуться к работе с рычагом, чтобы обеспечить себе желаемую награду.

В каком-то отношении вы также научены жизнью реагировать на давление и течение времени. Но часть способов, с помощью которых вы ощущаете время, являются врожденными — необусловленными — и коренятся глубоко в вашем теле и разуме.

ВРЕМЯ И МОЗГ

Наши внутренние часы и суточные ритмы

Растения, животные и люди — все чувствуют ритм, но каким образом? Каждая клетка человеческого тела содержит в себе простой часовой механизм[166], а главные внутренние часы находится в супрахиазматических ядрах (СХЯ)[167], маленьком кластере, состоящем из приблизительно десяти тысяч нервных клеток, расположенных в основании мозга, в гипоталамусе рядом с пересечением двух основных глазных нервов. Оптические нервы открывают СХЯ окно во внешний мир, а расположение СХЯ в основании мозга предоставляет им доступ к внутренней двери, через которую могут проходить нейрогормоны, контролирующие другие функции мозга и всего организма.

Основной функцией СХЯ является контроль над нашими внутренними циркадными ритмами. Термин «циркадный» происходит от латинских слов *circa* — «около», и *dies* — «сутки»; соответственно, термин означает «околосуточный»[168]. Более пятидесяти циркадных, или околосуточных, ритмов — включая кровяное давление, выделение пищеварительных ферментов, половое влечение, настроение, цикл сон/бодрствование — регулируются посредством СХЯ[169]. Наши внутренние часы идут немного медленно, так что каждый циркадный день длится чуть более двадцати четырех часов. Тогда каким образом человеку каждый день удается оставаться в гармонии с окружающей средой? Хотя наши внутренние часы идут менее точно, чем механические часы, они чаще подзаводятся естественными сигналами окружающей среды; они ежедневно корректируются так, что процессы, происходящие в нашем организме, продолжают оставаться в гармонии с окружающим нас миром.

Наиболее важный регулятор времени людей и животных — это свет. Свет проходит прямо через наши глаза и по оптическим нервам попадает в СХЯ. Там он корректирует внутренние часы и, помимо других своих функций, подавляет производство гормона мелатонина, вызывающего у нас сонливость. Мелатонин синтезируется в шишковидной железе (где, по мнению Декарта, располагается душа человека) из аминовой кислоты триптофан. Когда темнеет, вырабатывается мелатонин, вы чувствуете усталость и отправляетесь спать.

В течение нескольких лет ученые полагали, что наш естественный циркадный ритм в «свободном ходе» равняется двадцати пяти часам, что подтверждали данные исследований сна. Но это не имеет никакого смысла, поскольку мы живем в 24-часовом мире. Талантливый

исследователь из Гарвардского университета Чарльз Чейслер (Charles Czeisler) задался вопросом, было ли что-то такое в самих экспериментах, что могло привести к получению такой длительности околосуточных ритмов. В исследованиях, на основании которых было выдвинуто предположение о 25-часовом дне, испытуемых держали в комнате без окон, и им не разрешалось узнавать время. При пробуждении испытуемые включали свет. Когда же они чувствовали сонливость[170], они выключали свет, начинал вырабатываться мелатонин, и они засыпали. Чейслер обнаружил, что манипуляции испытуемых со светом — по сути, создание искусственного «солнца» — удлиняли светлые часы. В отличие от солнечного света, интенсивность лабораторного света не нарастала и не убывала, она была постоянной. Но, как и солнце, искусственный свет подавлял выделение мелатонина. Поэтому участники исследования подвергались воздействию яркого света дольше, чем в случае естественного дня. Свет в лаборатории практически на час искусственно удлинил циркадные ритмы человека.

Для того чтобы измерить реальный ритм внутренних часов в «свободном ходе», Чейслер и его коллеги оставили лабораторный свет на постоянном низком уровне, не оказывающем влияния на внутренние биологические часы человека. Исследователи обнаружили, что наш «естественный» день равняется примерно двадцати четырем часам и одиннадцати минутам[171]. Так что в следующий раз, когда у вас появится ощущение, что нужно слишком многое успеть сделать всего за одни сутки, помните, что у вас есть дополнительные одиннадцать минут.

Вам может казаться, что если вы отключите свои внутренние часы на один час, то ничего не изменится, но это не совсем верно. Если вы когда-либо оставались бодрствовать целую ночь или совершали межконтинентальный перелет, то вы испытывали негативные физиологические и психологические последствия нарушения суточного ритма организма — когда ваши биологические часы не совпадают со временем окружающего мира. Вы становитесь психически заторможенными, раздражительными, неуклюжими; вы начинаете спать слишком много или не можете уснуть вовсе. Нарушение суточного ритма случается не только во время путешествий. Это может произойти и дома: например, перевод часов на летнее время производит эффект, равнозначный, скажем, перелету на одну часовую зону на восток. В день, когда часы переводят на час вперед весной, количество дорожно-транспортных происшествий увеличивается примерно на 10 процентов. В день, когда часы переводят на стандартное время, количество дорожно-транспортных происшествий уменьшается[172].

Сменная работа и нарушение суточного ритма

Несмотря на то что вам не надо заводить ваши внутренние биологические часы, вы можете использовать массу стратегий для того, чтобы приспособить их к миру «24/7». Интернет, телевидение, круглосуточно работающие магазины и обыкновенные стоваттные лампочки постоянно дергают в разные стороны стрелки ваших внутренних биологических часов. Психолог Марк Роузкинд (Mark Rosekind) — в прошлом директор Центра исследований сна в клинике расстройств сна при Стэнфордском университете и сотрудник Национального управления США по аэронавтике и исследованию космического пространства (NASA), обучает людей тому, как противодействовать нарушениям суточных ритмов и связанной с этим усталости. Он дает рекомендации людям, чья жизнь связана с частыми перелетами, о том, как уменьшить последствия нарушения циркадных ритмов. Он учит их управлять дневным и ночным сном: регулировать потребление еды, лекарств и напитков; дозировать кофеин так, чтобы оставаться бодрым и чтобы позже он не мешал заснуть. Опытные пилоты, врачи, водители и военные регулярно используют эти техники для того, чтобы помочь своему организму справиться с расписанием «24/7»[173]. Вы также можете использовать их для того, чтобы улучшить состояние своего бодрствования. В работе хирургов, пилотов и других людей, для которых безопасность является ключевым параметром работы, дремота может привести к смерти. Работа Роузкинда в NASA показала, что короткий сон пилота в авиакабине может оказать значительное влияние на его бдительность. Короткий двадцатиминутный сон может улучшить бдительность на 50%, а качество работы на 34%. Тем не менее бюрократическая мудрость Федерального Авиационного Агентства (ФАА) запрещает пилотам спать в авиакабине. ФАА опасается, что общественность негативно отреагирует на спящего пилота. Однако наука четко дает понять, что гораздо безопаснее намеренный непродолжительный сон пилота, чем два чрезвычайно уставших летчика, выполняющих посадку самолета, или ситуация, если оба пилота внезапно заснут. Случайный и неконтролируемый сон пилотов в авиакабине случается — вот чего действительно должны бояться ФАА и общественность. В одном ужасающем случае перелет с Восточного побережья в Лос-Анджелес продолжался на протяжении сотен миль над морем, пока один из двух спящих пилотов наконец не проснулся.

Знакомьтесь — ваша префронтальная кора

Наряду с тем, что СХЯ позволяет основным биологическим процессам оставаться в гармонии с внешней средой, другие части мозга также выполняют важные функции, связанные со временем. К примеру, мозжечок (большая выступающая часть позади мозга) играет роль в распределении во времени сложного физического поведения, например, ходьбы. Для сложных физических движений требуется точное распределение во времени последовательности действий. Скажем, при броске бейсбольного мяча рука бросающего должна быть поднята вверх до того, как он сделает шаг вперед, и он должен сделать шаг вперед до того, как начнет заносить вперед руку: рука сгибается — выпад — рука двигается вперед — нога ставится на землю — рука отпускает мяч. Описать замысловатое распределение во времени, которого требует бросок бейсбольного мяча, сложно, но мозжечок координирует все эти движения автоматически, нам не приходится думать о них, и движение становится одним сплошным «сгибвыпадвпередназемлюотпустить».

Когда мы рассуждаем о времени, все действие перемещается в префронтальную кору. С эволюционной точки зрения, префронтальная кора — достаточно новое образование передней части мозга. Она отвечает за выполнение функций «исполнительной власти», например, постановку целей, предсказание будущих последствий действий, откладывание удовольствия, поиск баланса между будущей выгодой и желаниями, присутствующими в настоящем[174]. Если префронтальная кора хорошо выполняет свою работу, мы остаемся на дистанции, сопротивляемся искушениям и не попадаем в неловкое положение[175]. Если нет, наша жизнь рушится на части.

Выполнение подобных организаторских функций иногда может вызывать стресс: планировать деятельность, вписываться в сроки, сопротивляться искушениям — для многих людей тяжелая работа; более того, для некоторых она непосильна и может вылиться в тревогу и депрессию. В 1949 году Антонио Гаэтану ди Абреу Фрейри Эгуш Мониш (Antonio Caetano de Abreu Freire Egas Moniz) получил Нобелевскую премию по медицине за изобретение радикальной процедуры лечения тревожных расстройств, депрессии и даже шизофрении[176]. В этой процедуре используются инструменты, схожие с пестиками для колки льда, для того, чтобы разрушить префронтальную кору пациента. Когда префронтальная кора разрушена, человек начинает испытывать гораздо меньше стресса и беспокойства. Есть и другие глубокие

изменения личности пациента. К сожалению, эти изменения не всегда ведут к лучшему. Люди, подвергшиеся подобной процедуре, более не являются тревожными, но они становятся равнодушными, вялыми, и, в крайних случаях, совершенно безразличными к любым занятиям. На смену чрезмерному беспокойству приходит неспособность наслаждаться жизнью. В США было сделано около сорока тысяч лоботомий до того момента, как ей на смену пришел лекарственный метод[177]. В действительности, лоботомия уничтожала структуры, отвечающие за временную перспективу будущего. Если бы было возможным аннулировать Нобелевскую премию, то эта определенно была бы одной из первых.

ЗАЧЕМ ДУМАТЬ О ВРЕМЕНИ?

То, что точно убьет вас прямо сейчас, против того, что, возможно, убьет вас позже

В каком-то смысле все угрозы вашей жизни равнозначны, поскольку, в конечном счете, приводят к одной-единственной и абсолютной опасности — смерти. Однако опасности различаются по длительности времени вашего умерщвления: некоторые — яд, асфиксия, несчастный случай, нападение хищника, падение с большой высоты — убивают немедленно. Другие требуют времени, медленно, но верно набирая силу; представляя собой меньшую угрозу в настоящем, с течением времени они также оборачиваются летальным исходом; это голод, жажда, хронические болезни, загрязнение окружающей среды, и, конечно, курение. Несмотря на то что убить вас можно только в настоящем, угроза может находиться в будущем. Смерть от голода — такая же реальная угроза, как и смерть от инсульта. Просто ей требуется больше времени для того, чтобы убить вас. Большинство опасностей находятся где-то между этими двумя полюсами.

Несомненно, прежде всего, следует избегать тех опасностей, которые присутствуют в настоящем. Вы можете отложить реакцию на опасность, которая маячит в будущем, но вы обязаны справляться с угрозами, существующими сегодня, иначе у вас просто-напросто не будет завтра. Следовательно, древние структуры мозга, развившиеся прежде других и позволившие нашим предкам адаптироваться к угрозам, оказывающим наибольшее давление, должны были сохраниться. Если бы самые примитивные системы мозга не позволили человеческому виду

справиться с наиболее непосредственными угрозами, наши предки не выжили бы и не произвели бы на свет потомков, развивших дальнейшие структуры своего мозга.

Как эмоции спасают нас

Эмоции помогают нам избежать угрозы в настоящем и добиваться целей в будущем. Аристотель[178] полагал, что некоторые эмоции являются ответом на непосредственную угрозу, как, например, страх. По его мнению, это базовая эмоция[179], и он описывал ее следующим образом: «Вид страдания или волнения, который появляется от представления надвигающейся опасности, пагубной или болезненной: ... Отдаленные события не пугают нас. К примеру, все люди знают, что умрут, но поскольку это событие отдаленно, они не думают о нем. ... Таким образом, угроза — это близость того, что пугает»[180].

Мы не только боимся того, что угрожает нам в настоящем, эти угрозы вынуждают нас сильнее концентрироваться на настоящем. Мортон Бейзер (Morton Beiser), психиатр из Университета Торонто, провел интервью с более чем тысячью беженцев из Юго-Восточной Азии, и оказалось, что угрожающие события суживают временную перспективу до настоящего. Пребывая в состоянии острого стресса, беженцы становятся в большей степени ориентированы на настоящее[181,182,183]. Они оказались значительно сильнее ориентированы на настоящее, нежели контрольная группа жителей Ванкувера. Неудивительно, что, переместившись из Дарфура в Ирак, столкнувшись с угрозой собственному выживанию вследствие отсутствия еды и убежища из-за повторяющихся нападений преступников и военных, беженцам сложно создать видение благополучного будущего. Оказавшись в ситуации сильного стресса в настоящем, они лишились как своей настоящей жизни, так и будущей.

Усиление ориентации на настоящее происходит вне зависимости от того, реальна ли угроза или она является продуктом самовнушения. Исследователь Дэвид Иглман (David Eagleman) из Хьюстона разработал оригинальный тест оценки ориентации людей на настоящее. Он просит людей называть числа, быстро мелькающие на маленьком экране. Иглман обнаружил, что, когда люди расслаблены, они не могут назвать числа, поскольку те появляются и исчезают слишком быстро. Когда люди находятся в свободном падении после прыжка с помощью тарзанки, они могут прочитать эти числа. Состояние свободного падения вызывает сильные эмоции и сосредотачивает наши психические

ресурсы исключительно на настоящем. Дополнительно полученная психическая энергия позволяет людям называть числа, которые до этого они не могли различить[184]. Страх и возбуждение повышают осознанность настоящего, обостряют наши инстинкты и помогают нам выжить. Многочисленные истории, рассказываемые солдатами, военными летчиками, пожарными и полицейскими — а также матерями, столкнувшимися с угрозой жизни своего ребенка, — подтверждают это.

Как разум спасает нас

Что получу, когда добьюсь победы?
Мечту, иль вздох, иль счастья краткий взлет?
Кто этот миг берет в обмен на беды?
Кто вечность за мгновенье отдает?
Кто ради грозди всю лозу встряхнет?
Какой бедняк, чтоб тронуть лишь корону,
Согласен рухнуть, скипетром сраженный?

Уильям Шекспир. Лукреция[185]
(пер. В. Томашевского)

Эмоции имеют дело с настоящим. Разум готовит нас к будущему. Биолог Жак Моно (Jacques Monod)[186], получивший Нобелевскую премию, утверждает, что основная функция мышления — «воображать, то есть *представлять* и *моделировать* внешние события и программы действия» (курсив его). Мышление позволяет нам репетировать события, представлять исходы, формировать ожидания и делать прогноз с относительной степенью точности. Затем прогнозируемые исходы руководят нашим поведением[187]. Антонио Дамасио (Antonio Damasio), невролог из Университета Южной Каролины, рассказывает, что у обезьян, которые едят фрукты и которые должны уметь предсказывать, где они смогут найти съедобный фрукт, размер новой коры больше — а поэтому их мыслительные способности выше — нежели у их сородичей, которые питаются листьями и у которых нет необходимости выяснять и предсказывать, где можно найти еду[188].

Не только эмоции, но и размышления о будущем помогают нам избегать опасностей и достигать целей. Мы пытаемся предсказать события, которые ожидают нас в будущем, и регулировать их и свое поведение так, чтобы, когда будущее наступит, получить желаемое. Эмоции — это сводка погоды; мышление — прогноз погоды, внутреннее

представление возможных обстоятельств будущего. Как и настоящий прогноз погоды, наши предсказания часто бывают ошибочны. Предсказывание будущего бросает вызов как вам, так и метеорологам.

ВРЕМЯ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Расстройство понимания времени ...это первый звонок сознания и каждый раз, обнаруживая психическое заболевание, мы обнаруживаем и его.

Обри Льюис[189]

Ни слова боле: Пала связь времен,
Зачем же я связать ее рожден?

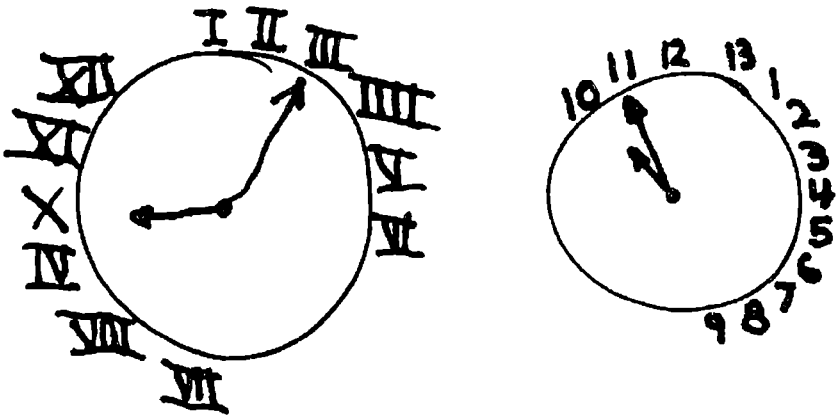
Уильям Шекспир. Гамлет[190] (пер. А. Кронеберг)

Нарушение хода внутренних часов

Если вы не живете в гармонии со временем, у вас может возникнуть немало психологических и физиологических проблем. Нарушение суточного ритма — это проблема средней степени тяжести, гораздо более серьезную опасность представляет собой сезонное аффективное расстройство. Оно часто встречается в широтах выше 30 градусов, где зимой мало света, где он тусклый и слишком слабый для того, чтобы заводить и регулировать внутренние часы некоторых людей. В результате, сигналы, сообщающие мозгу о том, что пора просыпаться или засыпать, слишком слабы[191]. Люди, страдающие от сезонного аффективного расстройства, сообщают о сильной апатии, подавленном настроении и потере интереса к деятельности, которая ранее их привлекала. Они чувствуют грусть и подавленность, но часто не знают, отчего те берутся, поскольку никаких видимых внешних источников стресса в настоящем нет. К счастью, есть простой и эффективный способ лечения сезонного аффективного расстройства: необходимо в течение тридцати минут сидеть перед специальной лампой. Интенсивный свет перезапускает биологические часы и часто приводит к полному выздоровлению.

Иногда расхождение между внутренними и внешними часами вызвано не событиями окружающей среды, а физиологическими изменениями организма человека, например, его заболеванием. То, как

люди относятся ко времени, может отражать их физическое состояние. В частности, для диагностики людей, страдающих таким когнитивным нарушением, как болезнь Альцгеймера, используется тест «Рисунок часов». Пациенту дают чистый бумаги и просят его нарисовать циферблат часов. Рисунки людей с когнитивными нарушениями часто напоминают детские, на которых цифры собраны в кучу в одной области циферблата, идут не по порядку или вообще без какой-либо последовательности[192].



Примеры того, как люди, страдающие деменцией, рисуют часы, показывающие время 11:10.

Скорость прохождения времени

Будущее выглядит холодным и промозглым, и я, похоже, заморожен во времени.

Депрессивный пациент[193]

Примерно в то же самое время, когда Фил проводил свой Стэнфордский тюремный эксперимент, в том же самом кампусе молодой психиатр по имени Фредерик Мелджес (Frederick Melges) начал исследовать взаимоотношения между временем и психическими заболеваниями. Мелджес заметил, что тема времени часто возникает на терапевтических сеансах, и решил провести различия между встречающимися психологическими нарушениями отношения ко времени.

Мелджес полагал, что люди, страдающие от психических расстройств, обладают устойчивыми ошибочными представлениями времени[194].

Одно из этих устойчивых ошибочных представлений касается скорости, с которой течет время. Одним людям кажется, что время проходит быстрее, чем в действительности; другим — что медленнее. У людей, для которых время течет быстро, часто присутствует ощущение, будто им необходимо успеть сделать все зараз. У людей, для которых время течет медленно, часто присутствует ощущение, будто они «застряли» в настоящем; они нередко страдают от депрессии, им кажется, что их дела никогда не станут лучше. Настоящее для них болезненно, и они полагают, что светлое будущее, которое могло бы освободить их от боли, никогда не наступит. Каждый год от депрессии страдает приблизительно 7% взрослого населения.

Мелджес полагал, что депрессивные личности подвержены деструктивному «порочному кругу», или «порочной спирали». Мысли о прошлом опыте причиняют им боль; это цепляет другие неприятные воспоминания, а те, в свою очередь, причиняют еще большую боль. Мысли образуют снежный ком, который выходит из-под контроля и препятствует достижению целей. Люди, страдающие от депрессии, обладают «нисходящими» спиралями мыслей, в отличие от «восходящих» спиралей тех людей, которые активно преследуют свои цели.

Психолог из Принстонского университета Сьюзен Нолен-Хоксема (Susan Nolen-Hoeksema) продолжила работу Мелджеса по исследованию времени и депрессии. Она изучала, каким образом чрезмерная озабоченность прошлым усиливает депрессию[195]. Депрессивные люди, пытаясь облегчить свое состояние, обращают внимание не на будущее, а на прошлое. Им кажется, что, рассказывая о своем состоянии и перечисляя симптомы, они каким-то образом «решат» свои проблемы. Но исследование Нолен-Хоксема четко показало, что этот тип мышления, который она назвала депрессивной жвачкой, или руминацией, довольно быстро приводит к порочной «нисходящей» спирали, удлиняет и углубляет депрессию.

Тайм-аут № 1. Проблемы со временем и соответствующие им психические расстройства

Проблема со временем	Описание	Психическое расстройство
Порядок течения	Путаница прошлого, настоящего и будущего	Шизофрения
Скорость течения	Время течет очень быстро	Мания
	Время течет очень медленно	Депрессия

Окончание таблицы

Проблема со временем	Описание	Психическое расстройство
Чрезмерная озабоченность	Чрезмерная озабоченность будущим	Паранойя
	Чрезмерная озабоченность настоящим	Расстройства личности
	Чрезмерная озабоченность прошлым	Тревожные расстройства
Социальная координация	Неподходящее по времени взаимодействие с другими	Нарушение адаптации

Почему руминация приводит к усугублению депрессии? Нолен-Хоксема и ее коллеги полагают, что чрезмерная фокусировка на прошлом способствует тому, что люди оказываются менее способными думать о будущем. В результате, «руминаторы» с трудом планируют свое будущее и с трудом следуют своим планам. Ключ к освобождению от депрессии лежит не в том, чтоб развязать гордиев узел прошлого, а в том, чтобы принять неопределенное будущее и научиться планировать его[196]. Сохранение негативного отношения к прошлому путем постоянного возвращения к своим воспоминаниям и их проговаривания вслух — не самая лучшая стратегия. Оставьте свое прошлое в покое и займитесь построением лучшего будущего.

Повторное проживание прошлого вредит вашему благополучию

Среди людей, выживших после террористических актов, природных катастроф или переживших иной травматический опыт, широко распространены хронические психические расстройства. Психологический дебрифинг, то есть подробный рассказ о пережитом событии, и открытое выражение своих чувств вскоре после события, — один из стандартных методов, с помощью которых выжившим помогают освободиться от своих переживаний и смягчить травматический опыт. Те, кто работает в скорой помощи и других спасательных командах, кто первыми приходят на помощь, в обязательном порядке проходят данный вид терапии. Предполагается, что эмоциональный катарсис позволит людям «высвободить из своей груди» болезненный опыт.

Однако после более чем двадцати лет исследований дебрифинга, основанного на эмоциях, его пользу начали оспаривать. Контролируемые испытания показывают, что дебрифинг не помогает справляться

с психологическими расстройствами, в том числе и посттравматическим стрессом. В некоторых случаях обнаружено, что вследствие применения данного метода болезненные эмоции укореняются еще сильнее, а неприятные воспоминания с легкостью всплывают на поверхность и переживаются заново.

Некоторые исследования предполагают, что вместо того, чтобы проводить одинаковое лечение выживших людей и работников скорой помощи, лучше аккуратно обследовать каждого, определять его потребности и только по необходимости предлагать «первую эмоциональную помощь». Когнитивное бихевиоральное лечение, которое предоставляется людям с травматическими симптомами лишь спустя несколько месяцев после произошедшего события, оказывается лучшим выбором[197].

Также как и в случае депрессии, люди, перенесшие травму, зачастую становятся ориентированными на негативное прошлое или на фаталистическое настоящее. Такой образ жизни препятствует им жить настоящим и позитивно смотреть в будущее.

НАРУШЕНИЕ ХОДА ТЕЧЕНИЯ ВРЕМЕНИ

Мое тело — песочные часы, а мой разум подобен песку, пересыпающемуся в них.

Пациент, страдающий шизофренией[198]

Время остановилось; времени нет... Прошлое и будущее застряли в настоящем, и я не могу заставить их разделиться.

Пациент, страдающий шизофренией[199]

Существуют люди, испытывающие трудности при разграничении прошлого, настоящего и будущего. Они путают воспоминания с событиями, которые еще не произошли, а события будущего — с событиями прошлого. Такая путаница тесно связана с шизофренией, также включающей в себя потерю контакта с реальностью. Шизофрения — менее распространенное заболевание, чем депрессия, но каждый год шизофренией страдает приблизительно 1% взрослого населения — процент, который остается постоянным по всему миру.

В Стэнфордском кампусе в 1990-х годах жил дружелюбный параноидальный шизофреник, который был частым посетителем психологического факультета. Джо Евклид (Joe Euclid), как звали его студенты,

был бездомным и бедным, но оставался твердо сфокусированным на будущем. Джо считал, что его миссия на земле состоит в избавлении мира от жестоких преступлений и катастроф. Каждый раз, когда Джо спрашивали, как он поживает, он неизменно отвечал: «Есть прогресс», — так он воспринимал уровень своего успеха.

Тайм-аут № 2. Листовка, сделанная Джо Евклидом

★★★· MONDAY, AUGUST 19, 1996

Joe Jonah Euclid
96.aug.19

I did Recieve a Heavenly Premonition of this plane crash It was more than a week before the Plane Crash. It had a formmat that it was not simple.

Specifically, the Angel of God/Goddess Told me to write-up a List of Women who would do well to go out to the Interstate Highway and put out her Thumb and hitchhike out here to Palo Alto, Calif to work on the New Dispensation from Goddess/God. And Number One on that List is:

[redacted] [redacted]
of Jackson Hole, Wym.

Also the Angels told me to Write to [redacted] [redacted] and to tell her that she is fully compatable with [redacted] [redacted] and [redacted] [redacted].

And that [redacted] [redacted] has Heard Angelic Voices all her Life and they tell her that I am a good man.

Clinton Cargo Plane Crashes in Wyoming

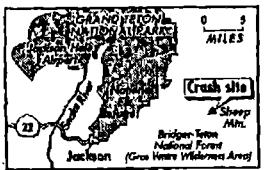
Los Angeles Times

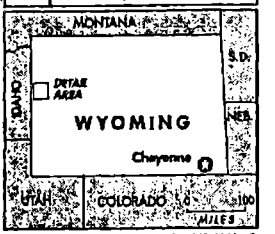
Washington

Air Force authorities began an investigation yesterday into why a U.S. military C-130 cargo plane providing support for President Clinton crashed into a mountainside near Jackson, Wyo.

The plane had been assigned to bring equipment from Jackson, where the president had been vacationing, to New York City. But shortly after takeoff from the Jackson airport Saturday night, the plane slammed into the side of Sheep Mountain, about 15 miles southeast of Jackson, in the remote Gros Ventre Wilderness. The crash site was less than 1,000 feet from the mountain's 11,800-foot summit.

Authorities said nine people were on board the plane, a crew of eight plus one U.S. Secret Service agent. Government officials said the crash victims were Air Force Captain Kevin N. Earnest; Captain





ASSOCIATED PRESS GRAPHIC

Jackson yesterday afternoon to begin looking into the cause of the crash.

Clinton was not in Wyoming at the time of the crash. He had re-

Перевод текста листовки:

Джо Джона Евклид
96. авг. 19.

Я получил Предупреждение с Небес об этой авиакатастрофе. Это было больше чем, за неделю до аварии. Оно было не в простой форме.

В частности, ангел Бога/Богини попросил меня составить список женщин, которые могли бы хорошо справиться с тем, чтобы пойти на федеральную автостраду, вытянуть большой палец и автостопом добраться сюда, в Пало

Альто (Калифорния) для того, чтобы поработать в Новом Божьем Промысле от Богини/Бога. Первый номер в этом списке:

***** ********

Джексон-Хоул (Вайоминг)

Еще Ангелы попросили меня написать ***** и сообщить ей о том, что она полностью совместима с ***** ******* и с ***** *******. И что ***** ******* всю свою Жизнь слышала Голоса Ангелов и они сказали ей, что я хороший человек.

Грузовой самолет Клинтона терпит аварию в Вайоминге
Лос-Анджелес Таймс
Вашингтон

Вчера военно-воздушные силы начали расследование причин аварии военного грузового самолета С-130, предоставляющего поддержку Президенту Клинтону, в гористой местности рядом с Джексоном (Вайоминг).

Самолет должен был доставить оборудование из Джексона, где президент был на каникулах в Нью-Йорк Сити. В субботу ночью, вскоре после вэлета из аэропорта Джексона, самолет врезался в склон горы Шип, в 15 милях к юго-востоку от Джексона, в отдаленной пустыне Гро-вантр. Авиакатастрофа произошла менее, чем в 1000 футах от вершины горы, высота которой достигает 11 300 футов.

Власти сообщают, что на борту самолета было девять человек, восемь членов экипажа и один агент секретной службы США. Правительство сообщает, что жертвами аварии стали капитан Военно-воздушных сил Кевин Н. Эрнест...

Вчера после полудня начали искать причину аварии. Клинтона в момент аварии не было в Вайоминге. Он ...

Джо по всему кампусу расклеивал свои листовки, напечатанные на печатной машинке, — на доски объявлений, телефонные будки и просто на стены. Обычно листовки состояли из газетной вырезки, в которой описывалось недавнее трагическое событие — смерть знаменитости или авария самолета, а также описания Джо своего предчувствия относительно этого события. Учитывая тот факт, что видения Джо всегда были задокументированы только *после* того, как происходил трагический случай, можно предположить, что они были результатом смешения им настоящего, прошлого и будущего.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВРЕМЯ

Помните, мы писали о том, что люди, обладая верой в трансцендентное будущее, порой ведут себя так, что для тех, кто не разделяет их временную перспективу, их поведение не имеет никакого смысла? Таким образом, люди, поджигающие себя с целью заработать вечную награду в трансцендентном будущем, не обязательно сумасшедшие. Схожим образом, понимание убеждений разных людей о порядке и скорости течения времени может помочь в объяснении их поведения. Например, вы понимаете, почему человек, путающий прошлое, настоящее и будущее, может поверить в то, что он умеет предсказывать события. Его вера вытекает из органической неспособности улавливать ход течения времени. Становится понятным и то, почему людям, для которых время субъективно течет очень быстро, кажется, что они должны закончить все дела сегодня: к завтрашнему дню все их время может успеть пройти, и тогда будет слишком поздно.

Большинство людей соглашаются друг с другом в восприятии порядка и скорости течения времени. Это соглашение приводит к возникновению соблазна навесить ярлыки на тех, кто придерживается другого мнения относительно времени, и обозначить его как странное, неправильное или даже безумное. Нам следует быть осторожными в таких суждениях. Время остается загадкой, которую даже самые талантливые из нас не могут разгадать полностью. Мы судим об убеждениях других относительно времени со своей колокольни. Следует оставаться открытыми и чуткими по отношению к людям, обладающим отличающимися от наших взглядами касательно времени.

> *Для нас, убежденных физиков, различие между прошлым, настоящим и будущим — иллюзия, хотя и весьма устойчивая.*
>
> Альберт Эйнштейн

ОТКРЫВАЯ И ЗАКРЫВАЯ ДВЕРИ ВОСПРИЯТИЯ: НАРКОТИКИ И АЛКОГОЛЬ

Марихуана хорошо известна своей способностью изменять восприятие времени, замедляя процессы зрения и слуха, способствуя рефлексии и интроспекции. Более сильные наркотики, такие как мескалин, по-другому изменяют время. В своей книге «Двери восприятия»

Олдос Хаксли (Aldous Huxley) сообщает о том, что, когда он находился под действием мескалина, его интерес ко времени упал «практически до нуля». Когда Хаксли попросили описать его восприятие времени, он ответил: «Казалось, что его очень много ... Очень много, но сколько именно, совершенно не важно»[200].

Употребление алкоголя и наркотиков особенно опасно для гедонистов, поскольку наркотики и алкоголь поражают высшие мыслительные центры мозга и приводят к усилению ориентации на настоящее. Например, термин «алкогольная миопия» означает когнитивную близорукость, недальновидность и сужение перспективы до настоящего, сопровождающие потребление алкоголя[201]. У людей, ориентированных на будущее, алкогольная миопия приводит к употреблению все большего количества алкоголя или наркотиков, что в дальнейшем усиливает их ориентацию на настоящее. Результатом является порочный круг, схожий с тем, который описал Мелджес в своей работе по исследованию депрессивных заболеваний. Порочный круг держит людей закованными в настоящем. Настоящее — чудесное место для пребывания, но при злоупотреблении им оно крадет вашу способность учиться на прошлом опыте и планировать будущее.

ВРЕМЯ И ВАШЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, ПИТАНИЕ И ВЕС

Доктор Фил МакГроу (Phil McGraw) вспоминает историю о том, как Опра Уинфри (Oprah Winfrey) попросила его срочно приехать к ней домой для встречи с ее подругами. Им требовалась его помощь в решении одной проблемы, и к его услугам был предоставлен персональный самолет Опры. Доктор Фил прибыл спустя несколько часов и застал девушек в гостиной, увлеченными оживленной беседой. Кратко представив доктора Фила, Опра рассказала ему о мучившей их проблеме. По словам доктора Фила, разговор происходил примерно следующим образом[202]:

Опра: Доктор Фил, мы хотим, чтобы вы объяснили нам, почему мы такие толстые.

Доктор Фил: Вы прервали мой семейный ужин и заставили меня пролететь тысячу миль для того, чтобы спросить это?

Опра: Да, нас сильно беспокоит этот вопрос.

Доктор Фил: А, я понимаю. Ладно, я могу ответить быстро. Возможно, я даже успею домой на десерт. Вы толстые потому, что хотите быть такими.

Девушки: Мы говорим на эту тему все выходные, и сами не можем в этом разобраться. Так что нам действительно необходим ваш ответ.

Доктор Фил: О, так вы хотите честный ответ?

Девушки: Да, мы готовы его услышать.

Доктор Фил: Ладно, я скажу вам. Вы толстые потому, что хотите быть такими.

Опра: Нет, серьезно. Вы можете сказать нам. Мы поймем.

Доктор Фил: О, теперь я понимаю. Вы хотите узнать всю правду... Хорошо, вы толстые потому, что хотите быть такими.

Затем доктор Фил терпеливо объяснил, что каждая из девушек делала в прошлом выборы, которые привели ее к тому, что она набрала вес. Никто не заставлял ее совершать эти поступки; она сделала их потому, что сама этого хотела. Маленькие выборы, которые каждая из них делала в отношении еды и упражнений, неминуемо привели к тому, что она растолстела и сидела этим вечером в гостиной Опры.

С точки зрения девушек, они никогда не хотели быть толстыми. Но с точки зрения доктора Фила, выборы, которые делали девушки в прошлом, неминуемо привели их к сегодняшнему весу. Выбирая, как себя вести, они выбирали и последствия своего поведения. Они хотели быть стройными, но совершали выборы так, будто хотели стать толстыми.

Мы, авторы, полагаем, что правы и девушки, и доктор Фил. Подруги Опры сознательно не выбирали становиться толстыми, но они сознательно выбирали, что им есть. Причем они делали этот выбор с перспективы настоящего, невзирая на последствия. С точки зрения девушек, выбор заключался не в том, становиться им толстыми или нет, а в том, получать ли им от еды удовольствие. Поэтому, основываясь на своих текущих ощущениях, а не на будущем результате, они предпочитали картофельные чипсы морковке, пончики — зерновым оладьям, шоколадку — батончику мюсли. Они рассуждали следующим образом: «Я голодна. Что мне поесть? Картофельные чипсы или пончики?», они не думали: «Я голодна и должна поесть. Хочу я быть толстой или стройной?». С точки зрения перспективы настоящего, выбор есть жирную еду имел смысл. Но еда, которая хороша по вкусу, не всегда так же хороша по своему отдаленному эффекту. С позиции перспективы будущего — перспективы, которую занял доктор Фил, — их выборы были неразумны. Еда, которая была хороша по вкусу несколько месяцев назад, сегодня привела к предсказуемым, хоть и ненамеренным, последствиям — последствиям, превративших их в толстых женщин.

А вы похожи на Опру и ее друзей? Вы когда-нибудь ходили в магазин, когда действительно были очень голодны? Мы не советуем вам

этого делать, поскольку тогда, вы, скорее всего, вернетесь домой с сумками, полными суррогатов. Вы знаете, что хотите есть здоровую еду — по крайней мере, мы надеемся, что вы хотите, — но лирижеры голода в вашем мозгу подталкивают вас к временной перспективе настоящего. Ваш желудок говорит: «Мне нужна еда, сейчас! И единственное, что меня заботит, — чтобы она была вкусной!» Все выглядит привлекательным, и сладости в самом верху списка. Когда вы наелись, желудок оставляет вас в покое и позволяет вам подумать о будущем. Ваш мозг говорит: «В следующий раз, когда я буду голоден, я поем более разумно, потому что хочу хорошо выглядеть».

Однако мы должны предупредить вас, что если вы выберете обратную стратегию — ходить в продуктовый магазин, будучи сытым, это может привести к тому же самому результату. Если вы переели и ощущаете себя толстым, вы можете начать покупать только то, что считаете исключительно полезным. Когда вы снова проголодаетесь, тофу и ростки фасоли, которые вы купили, не будут выглядеть аппетитно. Покупая их, вы заботились о будущем, но теперь, когда вы снова голодны, вас заботит только вкус еды в настоящем. Поэтому вы решаете заказать пиццу. Чтобы оставаться здоровым, вам необходимо учитывать временную перспективу как гедонистического настоящего, так и будущего. Возможно, по этой причине эффективной диетической стратегией является питание маленькими порциями пять раз в день. Так вы никогда не будете слишком голодны и не переедите.

АЗАРТНЫЕ ИГРЫ[203]

Когда мы сфокусированы на настоящем, то, как правило, выбираем не то, что обычно предпочитаем, когда ориентированы на будущее. Лучше всего этот факт демонстрирует индустрия азартных игр. В тот момент, когда вы входите в казино Лас-Вегаса, вы попадаете в мир бесконечного гедонистического настоящего, в котором нет места будущему. Температура, освещенность и уровень шума остаются постоянными 24 часа в сутки. Здесь нет часов. Здесь бармен не попросит посетителей сделать последний заказ. Мигающий свет, живая музыка и частично обнаженные официантки способствуют погружению человека в мир удовольствия. Все это не случайно. Индустрия игр — один из самых крупных работодателей в мире для статистиков. Они подсчитывают вероятность вашего выигрыша в каждой игре, учитывают стоимость бесплатных напитков, которые вы закажете, и сумму денег, которую вы, вероятно, потеряете. Они просчитывают все таким образом, что казино

всегда остается в выигрыше. (Если только вы не начнете жульничать, и, когда вас поймают, вы можете остаться без своих коленных чашечек.)

Бесплатные напитки подают как минимум по двум причинам. Во-первых, они позволяют вам оставаться в казино. Ваша временная перспектива сужается до настоящего. Вероятность того, что вы потеряете деньги, пока будете играть в азартные игры, выше, чем вероятность потери денег в ожидании в очереди за напитком. Чем дольше вы играете, тем больше вероятность выгоды для казино. Во-вторых, содержание алкоголя в напитках является причиной того, что в дальнейшем вы становитесь все более ориентированными на настоящее. Это уменьшает вероятность того, что вы будете раздумывать о последствиях игры на свои последние сбережения. Казино готово подавать вместо алкоголя мескалин, если только это увеличит чистую прибыль[204]. Кроме того, принимая бесплатную выпивку, вы становитесь гостем и начинаете чувствовать себя обязанными хозяину остаться на десерт.

Статистики также проводят расчеты того, как физическая обстановка казино влияет на прибыль. Если казино не зарабатывает достаточного количества денег, они изменяют декор и снова замеряют результаты. Если прибыль возрастает, казино оставляет изменения. Если прибыль идет на убыль, казино пробует что-нибудь еще. После многих лет постоянного экспериментирования стандартные правила интерьера достаточно известны — например, правило отсутствия часов — так, что сегодня все казино выглядят внутри практически одинаково.

Давайте представим казино, обстановка которого обеспечит наименьшую прибыль. В нем будут отсутствовать всяческие атрибуты настоящего и будут изобиловать атрибуты будущего. В этом казино на каждой стене будут висеть часы. Вечером в соответствии с движением солнца освещение будет затемняться. В казино не будет музыки и других звуков, за исключением спонтанных возгласов игроков. Посетителям казино будут выдавать маленькие цифровые экраны, где они смогут посмотреть таблицы выигрышей и проигрышей. Банкоматы, с которых можно снимать деньги, будут требовать согласие родителей или супругов. В этом казино будет ограничение в максимум два напитка вместо минимум двух. Рестораны будут подавать исключительно здоровую еду, и в случае, когда человек делает нездоровый выбор, официанты обязательно ему на это укажут. Курение будет порицаться, в специально отведенной для курения зоне будут развешены и разложены брошюры Американской ассоциации легких и Американского онкологического общества. Присутствие детей в казино будет приветствоваться, консультанты по выбору колледжа будут сидеть за каждым столом и объяснять

преимущества обучения в частном колледже. Женщины, одетые в медицинские халаты, в качестве профилактики беспорядочного секса будут бесплатно распространять презервативы и рассказывать о том, как одно маленькое беззаботное действие может привести нас к саморазрушению. Приобретая игорные фишки, посетители будут подписывать соглашение, освобождающее казино от всякой ответственности за их возможное финансовое банкротство. Вообразите себе, какое будет веселье!

Избыток атрибутов временной перспективы будущего так же плох, как и избыток атрибутов временной перспективы настоящего. Это еще один временной парадокс. Мы не считаем, что вы не должны развлекаться, но вы должны развлекаться ровно столько, сколько можете себе позволить. Чрезмерное веселье — это мания, которая наносит вред как вам, так и другим людям.

ВРЕМЯ — СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

Не все поведение, связанное с временной перспективой будущего, оказывает благоприятное воздействие на здоровье. Планирование будущей жизни в умеренности идет на благо здоровью. Но при злоупотреблении оно может привести к неспособности получать удовольствие в настоящем и к излишнему беспокойству о будущем. Многие люди, ориентированные на будущее, стремятся к постоянному контролю, переживают из-за каждой неудачи, беспокоятся о том, что произойдут неприятные события, или о том, что не произойдут приятные.

Роберт Сапольски (Robert Sapolsky), социобиолог из Стэнфордского университета, считает, что человеческая способность готовиться к будущему и беспокоиться о нем — одновременно и благословение, и проклятье[205]. Благословление заключается в том превентивном и подготовительном поведении, которое мы обсуждали. Проклятье заключается в том, что наша склонность беспокоиться о будущем вызывает постоянный стресс. Чтобы проиллюстрировать, сколь серьезное влияние может оказать беспокойство на наше здоровье, Сапольски противопоставляет стресс зебры, проживающей на равнинах Африки, стрессу бизнесмена, студента, медсестры или среднего рабочего на протяжении его обычного дня.

В Африке здоровые зебры тратят большую часть своего дня на сон и поедание травы. У них мало врагов, и на плоской африканской равнине они замечают их приближение с большого расстояния. При приближении льва острая стрессовая реакция зебры подготавливает ее к бегу, от которого зависит ее жизнь: сердцебиение учащается, дыхание становится глубже, кровь приливает к мышцам. Любая биологическая активность,

которая требует затрат энергии и не является необходимой для избегания угрозы подкрадывающихся львов, то есть непосредственной угрозы, останавливается. Однако в течение нескольких минут опасность исчезает. Львы догоняют и убивают свою жертву. Сегодня наша зебра избежала участи стать обедом и может расслабиться. Тем не менее остаются физиологические последствия спасения ото львов: требуется возобновить долгосрочные биологические процессы, такие как усвоение пищи, рост и работа иммунной системы. Они были выключены, поскольку не являлись необходимыми для того, чтобы избежать встречи со львом. Гормоны, которые высвободились в поток крови, привели к огромной нагрузке на сердце и легкие. Пятнадцать минут страха, за которыми следуют двадцать три часа и сорок пять минут расслабленного питания, — вот что представляет собой жизнь зебры на равнине. Замечательным в ее жизни является то, что ей приходится запускать стрессовый режим только на короткое время каждый день, когда львы приближаются. Оставшуюся часть дня стрессовая реакция зебры бесполезна, и тогда ее биологические процессы могут сконцентрироваться на более отдаленных задачах, таких как предотвращение болезни, питание и рост.

Оказывается, что эволюционно мы, люди, предрасположены реагировать и избегать угрозы таким же образом, как это делают зебры. Мы должны расслабляться большую часть дня и бегать как сумасшедшие, только когда приближается опасность. Но вместо периодических *физических* угроз, таких как хищники, мы сталкиваемся с продолжительными *психологическими* угрозами, такими как получение работы, выбор самого подходящего колледжа и поступление в него, оплата счетов за квартиру, проблемные дети, плата за обучение в университете и недействительные кредитки. Несмотря на то что тип угроз, с которыми мы сталкиваемся, изменился, психологически они бьют в самую глубину нашего мозга. Вне зависимости от того, насколько сильно мы хотим, чтобы проблемы отступили и мы смогли бы сконцентрироваться на поедании травы, они продолжают мучить нас.

Есть хорошие новости и плохие. Когда мы думаем о том, что потеряли работу, стрессовая реакция не сносит нам голову, как происходит у зебры при приближении льва. Но наша стрессовая реакция и не сходит на нет, как случается у зебры, когда лев уходит. У зебры время от времени возникает *острая* стрессовая реакция. У нас, напротив, *хроническая* стрессовая реакция, которая хоть и редко доходит до такой величины, как у зебры, никогда не уходит прочь. Сапольски показал, что постоянный стресс настоящего действительно может уменьшить зоны мозга, отвечающие за память о прошедшем[206].

Выбирайте свой яд. Зебры, как правило, умирают быстро, попадая в лапы хищников. Мы, люди, обычно умираем от совокупного действия накопленных менее эффектных, но таких же смертоносных причин: коронарная болезнь сердца, рак и другие заболевания, возникающие из-за хронических стрессовых реакций, проистекающих от нездоровой временной перспективы. Многие годы исследователи в области медицины полагали, что тип личности А — нетерпеливый, враждебный, управляемый целями, ориентированный на будущее, высоко преуспевающий человек, который не любит терять время, — связан с коронарной болезнью сердца. Однако оказалось, что только компонент враждебности в типе А связан с коронарной болезнью сердца, и даже эта связь не очень сильная[207]. Стресс вызывает заболевания сердца у всех типов личности, не только у типа А, и только тогда, когда этот стресс непредсказуем и у вас нет над ним контроля. Когда стресс предсказуем, а вы можете контролировать свою реакцию на него, он не имеет значительного влияния на развитие коронарной болезни сердца. Необходимо помнить о двух основных параметрах стресса: предсказуемость и контроль[208]. Личностные характеристики формируют только часть картины. Социальная ситуация также имеет значение. Помните, как наш коллега, Роберт Левин описал социальный фактор, названный им «ритмом жизни», и обнаружил, что число людей с сердечным заболеваниями выше в странах с высоким ритмом жизни[209]? Живешь слишком быстро — умираешь слишком молодым.

Мы хотим вернуться к рассказу о Фредерике Мелджесе. Заинтересовавшись тем, как отношение пациентов ко времени влияет на их мысли, чувства и поведение, он решил зафиксировать открытия в своей книге «Время и внутреннее будущее» («Time and Inner Future»). Однако пока Мелджес писал книгу, он сам находился в гонке со временем. Исследователь страдал от прогрессирующего диабета и время от времени задавался вопросом, успеет ли он увидеть работу своей жизни завершенной. В эпилоге к своей книге Мелджес объясняет: «Когда я писал эту книгу, мое собственное будущее находилось под постоянной угрозой. Угроза смерти сделала время драгоценным.

Я изучал время и разум в течение восемнадцати лет, и поскольку я начал понимать важность времени и личного будущего в клинической работе со своими пациентами, у меня присутствовало огромное желание закончить эту книгу перед тем, как я умру.

В тот год, когда я начал первый черновик, отдаленные последствия моего юношеского диабета начали давать о себе знать со все нарастающей силой».

Во время борьбы с диабетом у Мелджеса отказали почки. Мелджес знал, что если ему не сделают пересадку почек, он умрет. Ему было сорок три года. Возможные доноры были найдены, но по разным причинам их пришлось исключить. Мелджес ускорил темп написания книги и устроил так, что в случае необходимости, его книга будет напечатана посмертно. Зеленые вспышки света начали выстреливать в его глазах, сигнализируя о том, что смерть ходит где-то поблизости. В поисках донорской почки врачи рассматривали вариант трансплантации органов трупов, но это обеспечивало коэффициент выживаемости от 25 до 50 процентов. В отчаянии врачи сообщили Мелджесу, что у него есть только один возможный донор — его 75-летняя мать[210], которая была вычеркнута из первоначальных списков по причине своего возраста. Мелджес испытывал вину, еще только размышляя о том, чтобы спросить ее, но он спросил, и она без колебаний согласилась. Мелджес пишет: «Любовь моей матери — самый безграничный элемент во Вселенной»[211]. Пересадка прошла успешно. Мелджес и его мать полностью выздоровели. В заключение к своей книге Мелджес пишет: «И жизнь продолжается. У моей матери все хорошо, мое здоровье в порядке. Оглядываясь назад, за исключением физических трудностей, я желал бы пережить опыт, подобный пересадке почек, гораздо раньше в своей жизни. Это помогло бы мне жить более полной жизнью в настоящем, не злоупотребляя размышлениями о том, что может случиться в будущем».

Мелджес умер несколько лет спустя, в 1988 году. Идея, которая передается в его книге, состоит в том, что время связано не только с психическим и физическим здоровьем, что каждая жизнь, здоровая или больная, нормальная или аномальная, — это гонка наперегонки со временем, битва со временем. Если мы участвуем в этой гонке не в одиночестве, а в составе команды, то можем бежать дольше и лучше.

Хорошо прожитая жизнь — это лучшее лекарство против роковой истины. Будьте активны, а не пассивны. Не беспокойтесь понапрасну. Ищите волшебство в каждом мгновении, чувствуйте радость, вызывая чью-то улыбку. Прислушивайтесь к дыханию любимого человека; смотрите в сверкающие глаза ребенка, которого вы заставили почувствовать себя особенным. И более всего, восхищайтесь чудом, которое создали миллионы лет эволюции и весь ваш уникальный опыт, слившиеся воедино для того, чтобы написать неповторимую симфонию, которой являетесь теперь ВЫ.

Глава 8
КУРС ВРЕМЕНИ

ЖИЗНЕННЫЕ ВЫБОРЫ И ДЕНЬГИ ПРИ БАЛАНСИРОВАНИИ МЕЖДУ НАСТОЯЩИМ И БУДУЩИМ

Точно так же, как мы взрослеем и старимся, Время делает зрелыми все вещи. Никто не рождается мудрым.

Мигель де Сервантес, Дон Кихот

Время — наимудрейшим советник из всех.

Плутарх, Жизнь Перикла

С возрастом рассуждения начинают играть очень важную роль. То, над чем вы не рассуждаете, перестает иметь значение.

Сатчел Пейдж

Вообразите себе, что вам четыре года, и вы ходите в детский сад. Ваш воспитатель говорит, что сегодня вы будете играть в новую игру. Он дает вам один кусочек вкусного зефира. Вы можете сразу же съесть его. Однако, если вы подождете, пока он вернется, он даст вам еще один кусочек. Что вы будете делать? Возьмете ли вы то, чем обладаете уже наверняка, и съедите сладость, лежащую перед вами? Или вы поборете искушение, отложите удовольствие и удвоите его, получив два кусочка зефира?

Большинство четырехлетних детей, а также все дети младше четырех лет предпочитали отсроченной награде немедленное удовольствие. Спустя несколько секунд после того, как их оставляли одних, они съедали зефир. Психолог Уолтер Мишел (Walter Mischel) провел это простое исследование в детском саду при Стэнфордском университете. В другом исследовании Мишел давал вместо зефира иное лакомство. Тип награды не имел значения. Одни дети сопротивлялись искушению в ожидании большей награды, другие поддавались искушению получить незамедлительное удовольствие.

Какое это имеет значение? Огромное. По достижении 18-летнего возраста с испытуемыми провели интервью. У детей, которые откладывали удовольствие, развился ряд эмоциональных и социальных характеристик, превосходящих характеристики тех детей, которые съедали сладости немедленно. Первые лучше справлялись с трудностями и стрессом, они были более уверенны в себе и более настойчивы. Мишель и его команда обнаружили, что интеллектуальные способности детей, которые контролировали свои импульсивные желания, были значительно выше, чем у тех, кто этого не делал. Треть детей, способных контролировать свои импульсивные желания в возрасте четырех лет, по окончании школы набрали на 210 баллов больше по вербальному и математическому разделам стандартизированного тестирования SAT. Насколько велика эта разница? Она сопоставима с разницей между способностями детей из экономически благополучных и неблагополучных семей. Она больше, чем разница между интеллектуальными способностями детей, чьи родители окончили университет, и детей, чьи родители не окончили школу. Умение откладывать удовольствие в четыре года предсказывает количество баллов за стандартизированное тестирование лучше, чем коэффициент интеллекта[212]. Кроме того, слабый контроль импульсивного поведения лучше предсказывает преступность несовершеннолетних, нежели коэффициент интеллекта[213].

Тайм-аут № 1. Сравнительные характеристики дошкольников, которые контролировали импульс съесть зефир, и тех, которые не контролировал его

Дети, продемонстрировавшие контроль импульсивного поведения	Дети, проявившие импульсивность
Откладывали удовольствие	Не могли отложить удовольствие
Настойчивы	Нерешительны
Хорошо справлялись с фрустрацией	Остро реагировали на фрустрацию
Заслуживали доверия	Упрямы
Способны работать под давлением	Не способны сосредоточиться в ситуации стресса
Уверены в своих силах	Обладают низкой самооценкой
Надежны	Не надежны
Реагировали на доводы	Склонны к ревности и зависти
Могли концентрироваться	Провоцировали ссоры
Желали учиться	Обладали резким нравом
Обладали крепкими знаниями	Слабые ученики

Окончание таблицы

Дети, продемонстрировавшие контроль импульсивного поведения	Дети, проявившие импульсивность
Упорно следовали намеченным планам	Сдавались перед лицом неудачи
Набрали 610 баллов по вербальному разделу SAT	Набрали 524 балла по вербальному разделу SAT
Набрали 652 балла по математическому разделу SAT	Набрали 528 баллов по математическому разделу SAT

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Ключевой вопрос психологии развития — как люди изменяются в ходе своей жизни. Очевидным ключевым маркером этого изучения выступает хронологический возраст. По календарному времени можно уверенно предсказать развитие когнитивных способностей, понимания и использования языка, координации ощущений и моторных реакций. Однако после достижения взрослости хронологический возраст уже не так точно предсказывает мотивацию, мыслительные процессы и эмоциональный ответ. Недавно ведущие психологи начали исследовать, является ли хронологический возраст — время, пройденное с рождения, — так же важным, как ощущение времени, оставшегося до наступления смерти.

Ряд впечатляющих исследований стэнфордского психолога Лауры Карстенсен (Laura Carstensen) показал, что все, что суживает наше ощущение безграничного будущего, изменяет нашу мотивацию и приоритеты так, что мы переходим от стремления к достижению целей в будущем к получению эмоционального удовлетворения в настоящем. Ограниченное во времени будущее заставляет нас выбирать то, что улучшает наше непосредственное эмоциональное состояние, а не те цели, которые ориентированы на будущее, как, например, получение образования. Поскольку пожилые люди чувствуют, что их будущее ограничено во времени, они склонны делать то, что доставляет удовольствие, — начиная от путешествий и заканчивая коренными изменениями в своей жизни. То же самое можно применить к человеку в ситуации неопределенного будущего или точно определенного конца, как в случае со смертельным заболеванием или потерей работы.

Мы регулируем эмоции, пытаясь удержать ощущение всецелого благополучия. Когда вы считаете, что у вас в распоряжении еще много времени, вы тратите его на то, чтобы больше узнать о мире, познакомиться

с разными людьми, испытать новые ощущения. Когда времени остается мало, то цели становятся краткосрочными. Девиз тех, кто преследует долгосрочные цели: «Чем больше, тем лучше». Они, как правило, стараются проводить время с большим числом старых и новых знакомых. Девиз тех, кто предчувствует, что им осталось мало времени: «Качество, а не количество». Они предпочитают проводить время в небольшом кругу близких людей.

Более ранние исследования предполагали, что пожилые люди пойманы в ловушку парадокса старения. По сравнению с молодыми людьми, их круг общения меньше; сфера их интересов уже; они не гонятся за новыми ощущениями. Тем не менее, однажды посчитав себя «вышедшими» из гонки жизни или при отсутствии социальных возможностей, они так же счастливы, если не больше, как и молодые люди. Теория Л. Карстенсен и новые исследования показывают, что снижение социальной активности и стремления к получению нового опыта позволяет состарившимся людям быть разборчивыми в своих действиях, благодаря чему они живут более эмоционально удовлетворительной жизнью[214,215,216,217,218,219,220].

Большинство из нас двигаются по жизни с группой людей, от которых мы получаем поддержку, ощущение стабильности и целостности, понимание того, кто мы есть[221]. С детства и до поздней взрослости мы расширяем круг наших социальных контактов, изучаем свои новые взаимоотношения и окружаем себя разными «свитами», чтобы определить, какая из них наиболее полно удовлетворяет наши потребности. К тридцати годам мы, как правило, выбираем одну наиболее подходящую, надежную группу, с которой себя и ассоциируем. (Люди, которые не окружили себя подобной «свитой» к началу периода своей взрослой жизни, могут так никогда этого и не сделать, они могут пройти свою жизнь совсем без близких друзей или с очень малым их числом.) В идеальном случае, с течением времени мы оставляем те «свиты», которые в наибольшей степени удовлетворяют нас, и отбрасываем или отсылаем на периферию нашего социального круга многих, возможно, большинство наших знакомых. Взаимодействие со знакомыми неуклонно идет на спад, в то время как значимые взаимоотношения усиливаются и контакты с ключевой группой друзей и партнеров, предоставляющих нам эмоциональное удовлетворение и поддержку, становятся все более частыми. Взаимодействие с близкими друзьями может напоминать чередование прилива и отлива, но качество эмоциональной близости, предоставляемое этим общением, остается стабильным.

Интервью с людьми в возрасте 18, 30, 40 и 52 лет показало, что наиболее высокий уровень взаимодействия и удовлетворения от общения со знакомыми имеет место в самом молодом возрасте. В старших

группах уровень взаимодействия и удовлетворения от общения со знакомыми резко снижается. Одна из возможных стратегий заключается в том, чтобы добывать знания о себе и своем мире с помощью ряда экспертов и множества различных знакомых. Другая стратегия — получение эмоционального удовлетворения посредством углубления близких отношений. Исследование, проведенное в США, испытуемыми в котором были белые и афроамериканцы в возрасте от 18 до 88 лет, показало, что чем старше были люди, тем более важным, по сравнению с информационной ценностью их возможных взаимоотношений, они считали эмоциональную пользу, предоставляемую их социальными партерами. Однако молодые гомосексуалисты, которые были ВИЧ-положительны и имели симптомы заболевания, сообщали, как и пожилые люди, о потребности в глубоких, более значимых эмоциональных отношениях. Их сравнивали с группой гомосексуалистов того же возраста, которые были ВИЧ-отрицательны. Эти молодые люди предпочитали эмоциональным контактам информационные контакты. В исследовании, проведенном на немецкой выборке, также было обнаружено, что более старшие люди имеют меньше поверхностных контактов по сравнению с молодыми людьми, но также много близких социальных партнеров.

Вы можете провести это исследование на самих себе. С кем вы предпочтете провести тридцать минут: А) с членом вашей семьи; Б) с человеком, с которым вы недавно познакомились; В) с автором книги, которую вы сейчас читаете? Если вы представитель старшего возраста, то вы, возможно, выберете вариант А. Если вы представитель молодого возраста, вы, вероятно, выберете Б или В. Теперь представьте, что новая медицинская процедура может подарить к тому сроку, который вам суждено прожить, дополнительные двадцать лет. Изменится ли ваш ответ? Исследование показало, что воображаемые дополнительные двадцать лет жизни приводили к тому, что испытуемые начинали отвечать, как более молодые. Компания близких социальных партнеров больше не была предпочтительнее компании тех, от кого они могли узнать что-то новое. Аналогичные результаты были получены и в Китае. Однако когда молодых китайцев просили представить, что они эмигрируют из Гонконга, они все предпочитали близкие отношения новым социальным контактам. Их ответы сопоставимы с поведением некоторых выпускников Стэнфорда незадолго до получения диплома. Они суживали свои социальные контакты до группы лиц, предоставляющих эмоциональную поддержку, предпочитая их тем, общение с которыми было интеллектуально стимулирующим.

Благодаря этим исследованиям мы можем увидеть, как ограничения во времени изменяют значимость эмоциональных целей. Пожилые

люди, чувствуя, что их будущее ограниченно во времени, как правило, предпочитают близких социальных партнеров, удовлетворяющих их эмоциональные потребности. Но когда человек ощущает, что время его жизни продлевается, его приоритеты становятся более похожими на те, которые свойственны молодым людям.

В исследовании с зефиром, проведенном У. Мишелем, многие дети происходили из образованных белых семей среднего класса, их родители были ориентированы на будущее и, скорее всего, учили своих детей, естественным образом ориентированных на настоящее, планированию, экономии, уходу за зубами и другим действиям, которые принесут долгосрочную выгоду и помогут избежать сожалений в будущем[222].

Умение контролировать свои импульсы и делать правильный выбор неразрывно связано с умением осознавать свое внутреннее состояние и управлять чувствами, в отличие от непосредственного выражения своих эмоций действиями. Эмоции, а не разум, как правило, руководят поведением людей, слабо контролирующих свое импульсивное поведение. Импульсивность — это своеобразное клеймо подростков, ориентированных на гедонистическое настоящее. Но многие берут его с собой во взрослую жизнь, что делает их подверженными различным зависимостям, приносящим удовольствие в настоящем, но определенно не стоящим негативных последствий в будущем. Поскольку эмоции побеждают разум, знание об опасностях, которые несут в себе наркотики, алкоголь, курение, переедание или увлечение азартными играми, не влияет на текущее поведение. Желание получить удовольствие побеждает волю.

Поскольку временной перспективе будущего можно научиться, обучение людей тому, как регулировать свои желания получать немедленное удовольствие, может помочь разорвать их деструктивный гедонистический цикл и сделать их менее уязвимыми для искушений. Это позволит им достичь своих более позитивных мечтаний. Решения в новом году бросить курить, снизить вес, завязать с азартными играми, выплатить кредит или перестать совершать импульсивные покупки бесполезны, если вы не умеете откладывать удовольствие и отказываться от краткосрочной выгоды в пользу большей выгоды в будущем, что является ключевым аспектом эмоционального интеллекта (EQ)[223].

ВЫБОР ОСОЗНАННЫЙ И НЕОСОЗНАННЫЙ

В 1993 году Джон Бойд, готовясь к выпуску на факультете психологии, работал на полставки в калифорнийском Совете по Уравниванию[224]. С верхнего двадцать четвертого этажа просматривался весь

путь до его родного города, находившегося на расстоянии в 80 км. Одним кристально чистым ноябрьским утром Джон работал в архиве на 18-м этаже нового офисного здания Совета в деловом районе Сакраменто (Калифорния). Вот что рассказывает сам Джон: «Внезапно женщина ворвалась в комнату, где располагался архив, и крикнула мне: «Вам необходимо следовать за мной!» Это была странная просьба, и я спросил: «Зачем?»

Она ответила, что на этаже находится вооруженный террорист. Это все, что ей требовалось сказать. Позже я узнал, что человек с оружием застрелил охрану, вставшую на его пути, и держал несколько моих коллег в заложниках[225].

Я побежал к восточной лестнице, где обнаружил несколько женщин и мужчин, помогающих спуститься своему коллеге, прикованному к инвалидной коляске. Человек, страдающий параличом нижних конечностей, был брошен своим «товарищем», который, как предполагалось, должен был позаботиться о нем в случае чрезвычайной ситуации. Я поднял инвалида и спустил его на одиннадцатый этаж, где позвонил в службу спасения[226]. Вскоре вертолеты с телевидения, летающие вокруг здания, подтвердили, что история исчерпана и что она попала во все выпуски местных новостей.

Офисное здание находилось всего в нескольких кварталах от мэрии, так что команда спецназа прибыла на место за несколько минут и приказала террористу бросить оружие и сдаться. Он отказался, и тогда был открыт огонь. Вероятно, он был уже мертв к тому моменту, как его вынесли из здания, хотя сотрудники ожидающей скорой помощи и пытались его реанимировать.

По иронии судьбы, человек с оружием ранее был патрульным офицером на калифорнийской автомагистрали. Несколько лет назад стресс на работе, пьянство и плохие взаимоотношения с коллегами привели его к принудительному выходу на пенсию. Окончание карьеры обернулось еще большим погружением в алкоголь, депрессию и закончилось проблемами с налогами, что и привело его в Совет по Уравниванию в то ноябрьское утро. Вдобавок к винтовке, дробовику, пистолету и полной патронов сумки для бумаг, у террориста имелся список налоговых инспекторов, с которыми он намеревался свести счеты. Только один из них действительно работал в Совете, но, к счастью, в тот день его не было в городе».

Заявление, что он хочет поговорить с членами Совета, было, конечно же, всего лишь предлогом для визита террориста. Настоящей причиной его появления в этот день было то, что он больше не хотел жить.

Он был здесь для того, чтобы совершить суицид «с помощью» полиции, навеки разобраться с тем, что многие люди сочли бы временными проблемами. Это трагичный пример потери временной перспективы. Он больше не хотел заживлять раны прошлого или наслаждаться настоящим. Все, чего он желал, — это избежать будущего. Время для него было не ценным ресурсом, а ношей, которую он больше не хотел нести.

Представьте, что за неделю до трагедии мы могли бы встретиться с этим человеком, чтобы спросить его, почему его жизнь оказалась такой, какая она есть. Смог бы он понять, что привело его к этой точке? Или он не увидел бы, что последствия незначительных выборов привели к большим проблемам, управляющим его жизнью?

Вспомним случай с подругами Опры, которые страдают от избыточного веса (с ними мы познакомились в прошлой главе). Ряд непоследовательных на первый взгляд решений привел их к тому, что они оказывались все дальше и дальше от своей желаемой цели — быть стройными и успешными. Как и они, террорист принимал неверные решения: он откладывал работу и отрицал свою ответственность за отношения в семье, пока не потерял работу, жену и, в конечном счете, свою жизнь.

Как с удовольствием сказал доктор Фил МакГрау: «Выбирая определенное поведение, вы выбираете и его последствия». Для доктора Фила и для многих других последствия в будущем влияют на каждое решение. С этой перспективы все, что происходит, представляет собой выбор, включая и чувства, которые вы испытываете.

Доктор Фил (Зимбардо) и доктор Бойд, авторы данной книги, тоже признают силу личного выбора — а также базовую потребность в выборе или как минимум иллюзии выбора — и эффекта, который выбор оказывает на нашу жизнь. Но мы расходимся с доктором Филом по другому аспекту, полагая, что выбор не всегда совершается сознательно или в соответствии с доводами рассудка, учитывающими последствия для будущего. К примеру, наши друзья, коллеги и общество — наше социальное окружение — часто влияют на принимаемые нами решения — и мы даже не осознаем степень этого влияния. Стэнфордский тюремный эксперимент, проведенный Филом, ярко демонстрирует власть ситуации над убеждениями и действиями людей. (Для большей информации смотри www.lucifereffect.com.)

Наш стэнфордский коллега и наставник Роберт Зайонц (Robert Zajonc) показал, что люди могут действовать, не думая о том, какие последствия их ждут в будущем. В действительности, люди могут чувствовать и действовать, вовсе не думая. В серии блестящих экспериментов Зайонц проецировал изображение на экран перед испытуемыми на

50 миллисекунд. Именно этого времени достаточно для того, чтобы человек заметил, что что-то было, но не успел распознать, что именно это было. Для сравнения, обычное моргание глаза занимает около 300 миллисекунд. В одних экспериментах проектируемое изображение представляло собой абстрактный рисунок, в других присутствовали китайские герои и в третьих были лица людей.

После того как испытуемые просматривали серию картинок по 50 миллисекунд каждую, Зайонц помещал на экран два изображения и оставлял их на некоторое время, чтобы люди могли изучить изображения. Одно из двух изображений уже проецировалась на экран на 50 миллисекунд. Второе изображение испытуемым до этого не показывали. Затем он спрашивал: «Какое из этих изображений вы уже видели?» Люди определяли, какое действительно изображение они видели, только в 50% случаев, что не выше вероятности случайного угадывания. Зайонц также спрашивал: «Какое изображение вам больше нравится?» Испытуемые выбирали изображение, которое они видели в течение 50 миллисекунд, — но которое они не могли распознать, — примерно в 60% случаев. Другими словами, испытуемые выработали предпочтение к тому, что они видели ранее, даже несмотря на то, что они не смогли вспомнить, что уже видели это.

После того как испытуемые выбирали картинку, которая им нравилась больше, Зайонц спрашивал их, почему она им нравится. Участники исследования выдавали креативные ответы — симметрия, наполненность объектами, форма, но никто не сказал, что это было потому, что он видел изображение раньше. Иными словами, предпочтение были создано без осознания этого испытуемыми. С точки зрения Зайонца, в принятии решения, к примеру, пить кока-колу или пепси, не участвует мышление. Вам просто нравится пить кока-колу, и вы пьете ее. Размышления не требуется. Зайонц пишет: «Порой мы обманываем себя, полагая, что принимаем рациональные и обдуманные решения, что взвешиваем все за и против различных вариантов. На самом деле мы очень редко делаем это. Довольно часто „Я выбираю X" — это не более чем „Мне нравится X"... Мы покупаем машины, которые нам „нравятся", выбираем работу и дома, которые мы находим „привлекательными", и затем оправдываем эти выборы различными разумными причинами»[227].

Работа Зайонца показывает, что мы не всегда делаем выборы сознательно. Иногда мы просто автоматически реагируем на мир вокруг нас[228]. Порой, выбирая, мы не думаем о будущем, и наши действия целиком основываются на настоящем. Если мы принимаем решение без сознательных рассуждений, то что же в этом случае оказывает на нас влияние? Это хороший вопрос, и, как мы увидим, ответ на него не прост.

Психолог Джон Барг (John Bargh) продолжил ход мысли Зайонца в довольно провокационном отношении. Работа Барга четко демонстрирует, что на принимаемые нами неосознанные решения могут влиять едва заметные элементы окружающей нас в настоящем среды. По словам Барга, большая часть нашего поведения склонна к «автоматизации»[229]. К примеру, когда мы впервые учимся водить машину, мы целиком осознаем совершаемые нами действия. Наши мысли сменяются примерно следующим образом: «Отпустить газ», «Выжать сцепление», «Переключить передачу — нет, это задняя — ага, так нормально», «Отпустить сцепление», «Нажать газ». Однако с течением времени и по мере практики вождение машины становится настолько автоматическим, что мы почти не осознаем, что делаем. Доехав до места назначения, вы можете обнаружить, что не помните, по какому маршруту вы ехали, и с трудом вспоминаете даже то, как сделали последний поворот на свою улицу.

В одном из исследований Барга участники составляли 30 предложений по четыре слова каждое, используя четыре или пять предоставленных слов. К примеру, из слов «они», «ее», «брат», «беспокоить», «обычно» можно составить предложение следующим образом: «Обычно они ее беспокоят». Одна группа испытуемых получила списки слов, часть из которых были грубыми по своей смысловой нагрузке. Это были следующие слова: «агрессивный», «наглый», «грубый», «надоедать», «портить», «вламываться», «надоедливо», «прерывать», «нахальный», «бесстыдный», «невежливо», «нарушать», «оскорбительный», «раздражающий», «резко». Вторая группа испытуемых получила списки, содержащие слова, подразумевающие вежливость. Это были следующие слова: «уважение», «почитать», «деликатный», «признательный», «терпеливо», «сердечно», «уступать», «вежливый», «внимательно», «учтивый», «любезно», «нежно», «сдержанно», «воспитанно» и «ненавязчиво». Третья группа испытуемых получила списки нейтральных слов, которые не предполагали ни вежливость, ни грубость. Дж. Барга и его коллег интересовало, как исходная идея грубости или вежливости повлияет на поведение испытуемых во второй части исследования.

После того как испытуемый составлял все тридцать предложений, ему говорили, что для получения инструкций по второй части эксперимента ему требуется спуститься в холл. Там участники исследования обнаруживали, что экспериментатор вовлечен во все непрекращающийся диалог с человеком, который, как казалось, был участником другого исследования. На самом деле этот человек был помощником экспериментатора. Дж. Барга интересовало, будут ли испытуемые, которым давали списки слов с идеей вежливости, ждать дольше перед тем, как

прервать беседу экспериментатора, по сравнению с испытуемыми, которым давали списки слов, выражавших идею грубости или списки нейтральных слов. Длительность беседы составляла 10 минут. Более двух третей (67%) из группы, которым давали слова, подразумевавшие грубость, прервали беседу до истечения 10 минут. Это сделали около четверти (28%) из группы, которым давали нейтральные слова, и только 16% испытуемых, которым давали слова, подразумевавшие вежливость. Затем Барг просил участников объяснить, почему они ждали окончания беседы или почему они прерывали ее. Как и испытуемые Зайонца, они давали креативные ответы, но никто из них не заметил, что задание по составлению предложений имело какое-либо влияние на их поведение.

В другом эксперименте Барг снова просил испытуемых составлять предложения. На этот раз одна группа испытуемых получила список со словами, которые подразумевали старость. Другая группа получила список слов, никак не связанный с возрастом. После того как предложения были составлены, исследователь говорил участникам исследования, что эксперимент закончен. Однако когда испытуемые выходили из комнаты, экспериментатор засекал скорость, с которой они спускались в холл. Барг обнаружил, что участники исследования, которым давали списки слов, подразумевавших старость, спускались в холл гораздо медленнее, чем те, которым давали нейтральные списки. И снова, когда испытуемых просили объяснить, почему они шли по коридору так, как шли, никто не связал задание по составлению предложений с последующей скоростью ходьбы. Простой языковой тест четким образом влиял на их скорость — думая о старости, люди начинали действовать так, как будто они были пожилыми, — но совершенно не осознавали этот эффект.

Работы Р. Зайонца и Дж. Барга делают упор на «автоматическое» влияние нашего непосредственного окружения. Мы можем предпочитать определенные вещи и совершать определенные поступки автоматически, не думая о будущем — и не думая вообще. Тем не менее, когда нас просят объяснить наши предпочтения и поведение, мы отрицаем влияние текущих обстоятельств и искусно придумываем альтернативные креативные и правдоподобные объяснения нашего поведения, которые в действительности не имеют под собой основания. Мы действуем и чувствуем автоматически, а затем так же автоматически находим объяснения для наших чувств и поведения.

Если бы позиция, отстаивающая значение личного выбора, которая делает упор на последствия для будущего, или позиция, отстаивающая автоматические выборы, которая делает акцент на влиянии

текущего окружения, подтверждалась бы все время, то не было бы и проблемы. Если, выбирая поведение, мы всегда выбирали бы и последствия наших действий, то никто из нас не был бы толстым, не выпивал, не курил и не проваливал бы экзамены из-за плохой подготовки. Люди, ориентированные на будущее, убеждены в том, что, выбирая поведение, выбирают и его последствия для будущего, но Р. Зайонц, Дж. Барг и многие другие социальные психологи продемонстрировали, что порой мы не выбираем и само поведение. Иногда поведение выбирает вас, в зависимости от окружения, в котором вы находитесь.

Мы живем, плавая в океане времени, течения швыряют нас из стороны в сторону, и мы плывем по направлению к нашим целям и прочь от опасностей, опустив голову под воду. Но время от времени мы поднимаем голову, отрываемся от ориентации на настоящее и от неосознанного восприятия мира, и смотрим туда, где мы были, и туда, куда собираемся попасть. В краткие периоды озарения и осознанности мы отражаем наше прошлое и планы на будущее. Тогда мы снова опускаем голову под воду и как сумасшедшие плывем по направлению к следующему спасательному плоту или виднеющейся вдали суше.

ДЕЛАЯ ДЕНЬГИ, ВЫ ДЕЛАЕТЕ СЕБЯ

Помните, что время — это деньги.

Бенжамин Франклин[230]

В одном отношении Бен Франклин был прав. Время может быть деньгами, но время может быть и чем-то гораздо большим. Точно так же Франклин мог сказать, что время — это здоровье, время — это счастье, время — это веселье, время — это любовь. Однако он этого не сказал. Для Франклина время было деньгами. Это простое утверждение содержит в себе три крупицы мудрости. Первая — время является ценным. Насколько ценным? Время настолько ценное, что хотя время — это деньги, деньги — это не всегда время. Когда королева Елизавета предлагала торг: «Все мои владения за одну минуту жизни», желающих пойти на сделку не было. Вторая крупица мудрости состоит в том, что время можно перевести в деньги посредством усиленной работы. Время, потраченное на труд, может принести деньги. Усилия оплачиваются. Третья — это то, что с течением времени ценность вклада увеличивается за счет процентов.

Время влияет на работу, которую вы выбираете, и оно влияет на то, насколько успешны вы в этой работе. Время также влияет на то, что вы

делаете с деньгами, которые вы получаете за свою работу. Это особенно справедливо в отношении вашего чистого дохода — денег, остающихся у вас после того, как вы выплачиваете фиксированные издержки, как например, оплата жилья, еды, одежды и транспорта. Используете ли вы его на то, чтобы расплатиться с долгами? Тратите ли вы эти деньги на покупку новой недвижимости, машин и украшений? Откладываете ли вы эти деньги на черный день? То, что вы думаете о времени, и то, как вы его воспринимаете, влияет на ваши финансовые решения.

Люди, ориентированные на Прошлое, и деньги

Люди, ориентированные на прошлое, мало озабочены тем, чтобы наслаждаться сегодняшним днем, и тем, чтобы копить деньги для завтрашнего дня. Их гораздо больше интересует сохранение тех денег, которые они заработали в прошлом. Их мало привлекают обещания выгодных инвестиций. Они, как правило, редко берут в долг, а если и берут, то мало и сразу возвращают деньги. Они учатся, опираясь на прошлое, и потому надеются избежать ошибок прошлого. К примеру, люди, пережившие времена Великой Депрессии, могут быть чрезвычайно экономными и полагать, что безопаснее прятать деньги под матрасом, чем помещать их в банк или вкладывать в облигации. Они делают «вложения», которые скорее направлены на то, чтобы избежать потери денег, а не на то, чтобы заработать. Они «не расположены к риску» в большей степени, чем те, кто имеет любую другую временную перспективу. Они хотят сохранить то, что имеют. Их расходы, как правило, основаны на потребностях, а не на желаниях. Они покупают наиболее дешевый вариант того товара, который им необходим. Прошлое научило их удовлетворяться тем, что является «достаточным», а не тем, что обеспечивает наивысшую эффективность. Таким образом, они предпочитают обходиться тем, что «работает», а не тем, что работает эффективнее всего. Они холят и лелеют как свое время, так и свои деньги.

Консервативность их взглядов наводит на мысль о том, что их устраивает настоящее, и что они хотят будущего, которое должно быть не лучше, чем их прошлое. Больше всего на свете они хотят, чтобы настоящее и будущее были не хуже, чем их прошлое. Исключение могут составлять люди, которые набрали большое количество баллов по шкале «Временная перспектива Негативного прошлого». В то время как те, кто ориентирован на Позитивное прошлое, желают сохранить то, что имеют, люди, ориентированные на Негативное прошлое, желают избежать повторения прошлого, поскольку стратегии, которыми

они пользовались в прошлом, не привели к положительному результату. В результате при попытке изменить свое прошлое для них характерно делать ставку на новые стратегии.

Люди, ориентированные на Настоящее, и деньги

Тем, кто ориентирован на настоящее, свойственно одно из двух отношений ко времени. Люди, придерживающиеся временной перспективы Фаталистического настоящего, обращаются с деньгами так, как будто они не имеют никакого значения. Они убеждены в том, что уроки прошлого не применимы к настоящему, а вложения не оправдают себя в будущем. Вследствие этого они сильно подвержены влиянию окружающей среды. Когда они видят что-то интересное, они покупают это потому, что покупка доставляет им удовольствие, — им не придумать, как еще можно распорядиться своими деньгами. Они тратят и вкладывают деньги разнообразным и непредсказуемым образом. Когда то, что вы сделаете со своими деньгами, не имеет никакого значения, все возможные варианты использования денег кажутся в равной степени притягательными или непритягательными. Те, кто ориентирован на Фаталистическое настоящее, не желают сохранять то, что имели вчера, наслаждаться тем, что имеют сегодня, или откладывать деньги на завтра. Все это просто не имеет смысла. Для них деньги — это ничего особенного. Деньги не несут в себе ключ ни к прошлому, ни к будущему. Люди, ориентированные на Фаталистическое настоящее, убеждены в том, что они не в силах повлиять на то, насколько многим или малым они обладают.

Гедонисты тратят свои деньги на веселья и развлечения. Деньги существуют для того, чтобы наслаждаться ими прямо сейчас. Такие люди не обременяют себя воспоминаниями о прошлом или беспокойством о будущем. Доллар в руке стоит двух, лежащих в банке. Если гедонисты и копят деньги, так это для того, чтобы купить гоночную машину, модную одежду или огромное кольцо. Они не предполагают наступления полосы неудач, а потому не откладывают на черный день. Гедонисты рассуждают следующим образом: «Когда наступят тяжелые времена, тогда я и буду о них беспокоиться». Когда тяжелые времена проходят, они тут же приходят в себя и возвращаются к своей расточительной жизни. Гедонисты путешествуют «из грязи в князи» и обратно, живут то в лохмотьях, то в богатстве, до предела используют свои кредитные карточки, тратят больше денег, чем имеют на счете, не гасят свои долговые обязательства и потому лишаются права выкупа заложенного имущества.

Люди, ориентированные на Будущее, и деньги

Те, кто ориентирован на будущее, рассчитывают бюджет чаще, чем остальные. Они вовремя оплачивают счета, имеют сбережения на счете в банке, тщательно обдумывают свои вложения. Для них время и деньги означают возможности в будущем, которые могут предоставить им то, чего у них не было вчера и, возможно, нет сегодня. Время и деньги — это силы, с помощью которых они могут получить то, что хотят.

Сама по себе каждая временная перспектива имеет свои проблемы. Те, кто ориентирован на прошлое, чрезмерно осторожны или совершенно безразличны. Те, кто ориентирован на настоящее, как правило, практически не откладывают деньги. Те, кто ориентирован на будущее, как правило, редко наслаждаются настоящим. Очевидно, что сбалансированная временная перспектива, сочетающая в себе элементы Позитивного прошлого, Гедонистического настоящего и Будущего, позволит человеку делать выводы из прошлого, наслаждаться настоящим и планировать будущее.

ПЯТЬ ПРОСТЫХ ШАГОВ К ФИНАНСОВОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

Исходя из того, что такие мудрые люди, как, например, Бен Франклин, связывали воедино время и деньги, можно предположить, что мы можем использовать эту связь для того, чтобы достичь финансового успеха. Как вы можете перевести время в деньги? К счастью, для этого не требуется много работать или быть чрезвычайно удачливым человеком. Однако для этого требуется время. Вам необходимо потратить время на то, чтобы заставить его работать на вас.

1. **Настоящее — это наилучшее время для инвестиций.** Альберт Эйнштейн был экспертом в отношении того, что касалось времени. Именно ему приписывают слова, что сложные проценты — «это самая мощная сила во Вселенной»[231]. Мы сомневаемся на счет авторства данной цитаты, но мы не подвергаем сомнению ее истинность. Наилучшим временем для начала инвестиций было вчера. Если вы сделали вложения вчера, отлично. Если нет, сегодня — следующий наилучший день для этого. Не упускайте свой шанс.

С течением времени ледники могут образовывать горы. При достаточном количестве времени вы также можете создать горы денег. Факты налицо. До тех пор пока ваши вложения остаются до разумной степени безопасными, действует правило: чем раньше вы начали вкладывать деньги, тем более состоятельным человеком вы являетесь сейчас.

2. **Время на бирже играет большую роль, нежели расчет нужного времени.** Итак, вы начали инвестировать еще вчера. Примите наши поздравления! Это отличный первый шаг, но, конечно, на этом ваше инвестирование не останавливается. Чем больше вложений вы сделаете между тем моментом, когда вы начали инвестировать, и тем моментом, когда вы соберете свой урожай, тем больше будет ваше состояние. Финансист Джонатан Бертон (Jonathan Burton) утверждает, что «время, а не момент отсчета времени» имеет значение для финансового успеха.

Один из способов систематически вкладывать время на бирже — это вкладывание фиксированной суммы в инвестиции через определенные интервалы времени. К примеру, вы можете вкладывать $100 в акции в первый день каждого месяца. Покупая акции на определенную фиксированную сумму каждый месяц, вы купите больше акций, когда их цена падает, и меньше, когда их цена растет. По истечении некоторого периода времени ваших ежемесячных вложений средняя сумма денег, по которой вы покупали акции, сравняется со средней стоимостью акций за этот период времени. В результате вам не грозит опасность покупать дорого и продавать дешево — но и покупать дешево и продавать дорого вы не будете. Поэтому ваши долгосрочные доходы будут совпадать с общей величиной доходов с ваших акций, которая, как показывает история, обычно увеличивается.

3. **Необходимо понять, когда ваше время вышло.** Люди, обладающие большими горизонтами для инвестиций, — те, кому осталось еще много времени до выхода на пенсию или до того момента, как им потребуется вернуть свои деньги, — могут позволить себе делать гораздо более рискованные вложения, нежели люди, обладающими небольшими горизонтами для инвестиций. Людям с небольшими инвестиционными горизонтами могут понадобиться плоды, которые приносят их вложения, к примеру, для того, чтобы через несколько месяцев выплатить кредит. Поэтому они не могут позволить себе вкладывать деньги в инвестиции, для которых велика вероятность быстрого роста и падения цен в течение короткого периода времени. Напротив, люди с большими инвестиционными горизонтами — как правило, молодые люди — могут позволить своим вложениям колебаться в цене, поскольку у них в распоряжении достаточно времени до того момента, как им понадобятся деньги на компенсацию расходов. Конечно, высокие прибыли чаще связаны с высокими рисками. Молодые люди могут позволить себе рисковать, а пожилые нет. Перед тем как начать инвестировать свои деньги, вы должны понять, на какой срок вы планируете это делать.

4. **Вы не можете угадать нужное время на бирже**[232]. Вот один из секретов инвестиций: никто не способен покупать дешево и продавать дорого всегда. Это слишком сложно даже для профессионала. Большинство людей, вкладывающих деньги в акции, ПИФы или облигации, могут определить момент, когда они могли бы купить акции или облигации дешевле. То небольшое число людей, не способных определить момент, когда они могли бы купить акции дешевле, без сомнения могут определить момент, когда они смогли бы продать акции за большую сумму, чем они это сделали. Как не устает напоминать нам биржевой рынок, совершенства сложно достичь. Самые мудрые не будут даже пытаться. Самое лучшее, на что вы можете надеяться, так это получить выгоду из общей тенденции к повышению на биржевых рынках. Не пытайтесь подгадать нужное время на биржевом рынке; вместо этого заставьте время работать на себя. Если вы будете пытаться угадать нужное время, вы можете пропустить не только плохие дни для покупки или продажи акций, но и хорошие.

5. **Гедонистическая временная перспектива — это привычка, которая дорого обходится.** Лозунг Гедонистического настоящего — «Если тебе это нравится, покупай!». Восторженный образ жизни гедонистов приводит к значительным расходам и в результате они не могут заниматься различными скучными делами, такими, например, как оплата счетов. В конечном счете, гедонистам часто приходится платить дважды. Они оплачивают вещь один раз, а затем, не погашая вовремя кредит, платят за нее снова и снова. Вы можете тратить часть своих денег на веселье и развлечения, но следует планировать свои расходы так, чтобы точно знать, что вы можете себе позволить, и чтобы не платить за одну и ту же вещь дважды.

Вот пять простых шагов к финансовой независимости. К сожалению, когда вы добавите эти пять простых шагов к сотням других «простых шагов к финансовой независимости», о которых вы слышали раньше, задача перестанет казаться вам простой. Сложность нарастает по экспоненте. И на вершине находится фактор, который мы до настоящего момента полностью игнорировали: наши пять шагов касаются того, *когда* вы должны инвестировать, и мы оставили в стороне то, *во что* следует инвестировать. Какие акции вам следует покупать? Для человека вашего возраста облигации будут более хорошим вложением, нежели акции? Паевые инвестиционные фонды — простой выход из джунглей возможностей инвестирования. Но их тысячи. Какой выбрать? Куда вы будете инвестировать так же важно, как и когда вы будете инвестировать, и это требует немалых знаний и навыков.

УМНЫЕ ДЕНЬГИ

Умные люди имеют годовой доход выше, чем средний человек, но они не состоятельнее его[233]. В среднем каждый дополнительный балл, набранный по шкале IQ, повышает ваш годовой доход на $425. Возможное объяснение этого состоит в том, что умные люди получают высокие оценки в школе, поступают в более престижный колледж и получают более хорошую, высокооплачиваемую работу после его окончания. Поскольку их годовой доход выше, мы ожидаем, что, в конечном счете, умные люди должны быть богаче, нежели человек со средним интеллектом. Даже если они принимают решения об инвестициях ничем не лучше, чем средний человек, они все равно должны быть богаче.

И все же каждый дополнительный балл по шкале IQ добавляет очень мало, если добавляет что-то вообще, к капиталу человека. На первый взгляд, это не имеет смысла: умные люди каждый год зарабатывают больше денег, и их инвестиции должны быть как минимум так же хороши, как и у среднего человека. Так что же случается с дополнительными деньгами, которые умные люди зарабатывают каждый год? Многие из них просто все тратят. Многие тратят даже больше, чем заработали.

В некоторых случаях высокий интеллект связан с высокой вероятностью того, что человек тратит все деньги со своей кредитной карточки, вовремя не оплачивает счета и становится банкротом. Все это сильно попахивает гедонистическим настоящим. Умные люди зарабатывают больше денег, но они не сохраняют их, поскольку тратят слишком много — часто даже больше, чем имеют в распоряжении. Совершенно очевидно, что их инвестиции никак не мудрее тех, что у среднего человека. Откладывание денег на черный день — черта, присущая людям, ориентированным на будущее. Трата всех имеющихся в распоряжении средств — нет.

Мораль этой истории такова. Вам не обязательно быть умным для того, чтобы быть богатым. Вам не обязательно становиться специалистом по экономике, чтобы достичь богатства. Вы не станете состоятельным человеком, если будете тратить больше, чем зарабатываете. Вам следует делать мудрые инвестиции. Что касается того, куда инвестировать, индексные фонды во взаимном пользовании — отличное начало для любого человека[234]. Такие вложения безопасны как для инвестора, чей интеллектуальный уровень ниже среднего, так и для того, у кого он выше. Главное состоит в следующем: *куда* вы вкладываете гораздо менее важно, чем то, *когда* вы это делаете.

Разумное чувство времени само себе уже богатство.

Бонни Фридман

ВЫХОД НА ПЕНСИЮ: СТОИТ ЛИ МЕНЯТЬ ВРЕМЕНИ НА ДЕНЬГИ?

Джил шестьдесят лет. Она была управляющим предприятием и недавно вышла на пенсию. В течение последних двадцати лет каждый день в восемь утра Джил вместе со своей ассистенткой просматривала и редактировала свое расписание. С девяти часов утра до семи вечера Джил передвигалась от одной встречи к другой. Она отлично делала свою работу и несмотря на то что воспитывала своих детей в одиночку, заработала денег достаточно для того, чтобы отправить их в самые престижные школы. Джил сумела скопить столько денег, что могла позволить себе больше никогда не работать.

Но сегодня совсем другой день. Сегодня понедельник, первый день ее пенсии. Будильник, как обычно, прозвенел в шесть утра. Джил автоматически завела его на это время накануне вечером. Она встает с постели, готовая начать свой рабочий день. Но сегодня не надо идти в офис — ни сегодня, ни в любой другой день. Чем она займется?

Когда мы выходим на пенсию, мы оставляем работу и у нас начинается совершенно новое время. Перед нами открываются новые возможности и встают новые проблемы. Сегодня огромный сегмент населения, люди, родившиеся в период бэби бума, находится в пенсионном возрасте. Это справедливо для нашей страны в настоящее время, и так и останется в будущем. До недавнего времени у людей, родившихся в период бэби бума, были определенные социальные роли и обязанности и теперь им приходится адаптироваться к новой жизни.

В США в 1957 году родилось 4,3 миллиона детей; это рекорд, который до сих пор не побит[235]. Последние тридцать или около того лет многие жили точно так же, как и Джил: рано вставали, просматривали новости за чашкой кофе, одевали детей, отправляли их в школу, а затем погружались в работу, отрываясь только, если их ребенок участвовал в соревновании по футболу или же наставало время ужина. Тогда они готовили и подавали на стол ужин. Посуда после ужина должна быть вымыта, иначе программа следующего дня будет нарушена. Затем наступало время позвонить родителям или поздравить своих друзей с прохождением определенной точки их жизни. Поздним вечером они смотрели комедию, а затем в изнеможении сваливались на постель и засыпали мертвым сном.

Работа, карьера, семейные роли определяют то, кем мы являемся. Именно им мы обязаны чувством своей идентичности и наличием цели в жизни. Однако после выхода на пенсию эти роли пропадают. Работа занимала большую часть бодрствования, и теперь, когда ее нет,

пенсионеры вынуждены искать смысл в самих себе. Работа больше не дарит чувство идентичности, и пенсионеры уже не могут ссылаться на свою работу, как на определяющий показатель своей жизни. Как теперь им идентифицировать себя? Что они утрачивают при выходе на пенсию? Какие новые возможности теперь открываются перед ними? Принесет ли им внезапное изобилие «свободного времени» ощущение своей бесполезности и никчемности? Выход на пенсию может стать периодом сожалений — обо всех недостигнутых целях, неудовлетворенных амбициях, несдержанных обещаниях. Пенсионеры начинают осознавать все жертвы, на которые им пришлось пойти ради своей карьеры, — время, которое они могли провести с семьей и друзьями или потратить на свои увлечения, спорт, путешествия и культурное просвещение. В Главе 5 мы приводили данные исследования, в котором люди среднего возраста, ставшие успешными начальниками, описывали свою жизнь, как «пустую», несмотря на накопленное ими состояние.

Ниже мы приводим слова успешного бизнесмена, который только недавно осознал, что он полностью провалился как отец и муж. Понимание пришло к нему в ответ на чтение книги Фила Зимбардо «Эффект Люцифера». В книге описывается, как люди попадают в ловушку, когда начинают играть свои роли в системе, которая дает возможность для доминирования над другими и поощряет это.

«„Система" настолько опутала мою жизнь, что она не изменилась бы даже, если бы я включил „автопилот". Я думал, что делаю все, что „следует". Я делал своих акционеров счастливыми, получал большие премии в конце года, стал членом всех наиболее видных клубов „на службе общества", мое имя время от времени печатали в газетах в разделе бизнес-новостей. Я посещал церковь по воскресеньям, в Рождество и на Пасху, и отлично справлялся с функцией кормильца семьи. Но, оказалось, я был не просто негодяем. Я был самым настоящим тираном и подлецом.

Прежде всего, в течение сорока лет своего брака я упорно продолжал твердить своей жене и детям, как им повезло с мужем и отцом. Разве я не обеспечивал их всем необходимым и даже сверх того? Разве я не работал до изнеможения для того, чтобы у них было все, чего они хотят? Разве они не были членами самых лучших клубов, не учились в самой престижной школе, не ездили на самых желанных автомобилях? В своих глазах я был Тарзаном, бьющим себя в грудь, королем джунглей, который приходил каждую ночь домой, принося с собой еду. Но боюсь, что в их глазах я был постоянно отсутствующим отцом, эгоистичной свиньей.

Жена оставила меня два года назад, это и стало сигналом того, что пора бить тревогу. Она поставила точку в нашем браке, и я не понимал,

почему. Так что последние два года я искал ответ, и мне не понравилось то, что я обнаружил. Я думал, что наш брак закончился потому, что на протяжении нескольких лет мы постепенно отдалялись друг от друга. Когда я начал читать про Стэнфордский тюремный эксперимент, я понял, что в течение сорока лет был тюремщиком в нашем доме, а моя жена и дети были заключенными. Я выстраивал своих детей напротив стены точно так же, как выстраивали заключенных во время тюремного эксперимента. Я шагал взад и вперед и кричал на своих четырех прекрасных детей, чтобы они осознали, как тяжело мне приходиться работать, чтобы покупать им разные вещи, и сообщал им о том, каким сплошным разочарованием они оказались. Иногда я чувствовал, что хочу сломить их, сломить их дух. И я не знал, почему.

Ваша книга „Эффект Люцифера" разъяснила мне, какую роль я играл на протяжении всех этих лет. Я думаю, что теперь, понимая это, я смогу снять темные очки и униформу тюремщика. Возможно, я даже смогу привести в порядок свои отношения с детьми и бывшей женой»[236].

Хорошая новость состоит в том, что этот человек сумел наладить здоровые отношения со своими детьми, попросил у них прощения. Он планирует наладить отношения и со своей бывшей женой. Он привел в порядок испорченные отношения до выхода на пенсию. И это, скорее всего, обеспечит ему гораздо более полную жизнь, когда он станет пенсионером, нежели в том случае, если бы он продолжал оставаться тюремщиком в своем теперь опустевшем доме. Освободив себя от ограничений, наложенные на него ролью тирана, он открыл себя для новые частоты общения, что сполна окупится ему в виде духовных дивидендов, которые он будет получать весь остаток своей жизни.

При выходе на пенсию мы должны переориентировать самих себя, выключить временную перспективу Будущего и усилить временную перспективу Гедонистического настоящего, а также обогатить свой взгляд на Позитивное прошлое. Нам необходимо наполнить новое, свободное время смыслом, найти цель и создать источники чувства идентичности и самоценности, которые лежат за пределами нашей прошлой работы. Простое решение проблемы пенсионного возраста — делать в течение жизни то, что вы любите; тогда вы будете чувствовать, что реализовали себя вне зависимости от того, как много денег вы зарабатываете. Находить удовольствие в том, чем вы занимаетесь, — вот цель, которую мы хотим, чтобы вы преследовали. Многие пенсионеры сожалеют о том, что не поняли раньше, чего стоит работа только для получения материальной выгоды. Каким образом

временная перспектива влияет на выбор, который мы делаем, став пенсионерами, полезно знать не только самим пенсионерам, но и тем, кому еще далеко до этого возраста.

Заработанные деньги в обмен на новое время: учебник для начинающих пенсионеров

Успешная жизнь пенсионера требует денег, хорошего здоровья и плана. Вы заработали себе свободное время. Теперь вам следует использовать его должным образом. Это означает, что вы сохранили достаточное количество денег в пенсионном фонде и в надежных инвестициях для того, чтобы компенсировать отсутствие заработка. Сегодня ожидаемая продолжительность жизни человека составляет около 80 лет, многие женщины доживают до 90, так что между моментом выхода на пенсию в возрасте 65 или 70 лет и смертью остается еще достаточно большое количество времени, которое потребует и немалого количества денег, если человек хочет жить в благоденствии.

Столь же важно соблюдать здоровый образ жизни как до своего выхода пенсию, так и после него. Сохраняются все обычные рекомендации, и теперь ваш новый режим дня будет построен таким образом: вы должны регулярно делать физические упражнения, ходить так много, как только можете, есть меньше и предпочитать здоровую пищу, пить много воды (до 3–4 литров в день), умеренно наслаждаться хорошим вином и регулярно проходить медицинские и стоматологические осмотры, а также осмотры у окулиста. Пенсионный возраст — это хорошее время для того, чтобы изменить массу вашего тела: избавиться от жировых складок и повысить тонус своих мышц. Не берите на себя простые обязательства, наподобие «потерять лишние килограммы», поскольку тогда ребенок внутри вас попытается найти, где они потерялись, и вернуть их обратно. Ожирение — это проклятие, эпидемия во многих развитых странах. Оно повышает риск развития диабета, болезней сердца и других хронических заболеваний, которые снижают качество вашей жизни, — и вы можете предотвратить все это, соблюдая рекомендации, описанные выше. Большое число исследований показывают, что вместе с товарищем гораздо легче регулярно делать физические упражнения и следить за своим весом. Так что найдите себе надежного партнера и станьте таковым для своего друга или члена семьи.

Счастливая старость чаще всего встречается среди тех, кто в душе остается молодым. По мере того как годы начинают сказываться на вашем теле, крайне важно продолжать «думать, как в молодости» и сохранить

мировоззрение, которое характерно для энергичных и активных людей в юности. Конечно, это проще сказать, чем сделать. Однако вы можете сохранить гибкость ума, если примете следующие рекомендации. Читайте больше, теперь у вас есть на это время. Присоединитесь к книжному клубу или организуйте свой собственный. Решайте кроссворды, если это приносит вам удовольствие. Слушайте музыку. Развивайте новые умения и навыки, например, научитесь фотографировать. Смотрите хорошие телевизионные программы, но не позволяйте себе превратиться в лежебоку. Приглашайте к себе друзей, чтобы всем вместе посмотреть фильмы, получившие «Оскара». Если это возможно, пусть сексуальное удовольствие занимает более важное место в списке ваших приоритетов, чем это было в молодости. Разнообразие в сексуальной жизни — это отличный источник жизненной энергии.

При отсутствии работы, которая ранее организовывала ваши дни и ночи, для того, чтобы извлечь максимум из пенсионного возраста, решающее значение имеет наличие плана. Выход на пенсию в некоторой степени напоминает первый день школьных летних каникул, когда вы чувствуете, что у вас впереди еще много времени. Люди, ориентированные на позитивное прошлое, надеются продолжить делать то, что делали всегда, или то, что делают их родственники и друзья. Тем, кто ориентирован на настоящее, сложнее занять свой досуг, поскольку при отсутствии внешних рамок, которые накладывало рабочее расписание, их день становится беспорядочным. Делать первое, что придет в голову, поначалу довольно весело, но быстро надоедает. Люди, ориентированные на настоящее, склонны к использованию стратегий «как быстро стать богатым», а потому могут проиграть все свои сбережения в одночасье. Люди, ориентированные на будущее, справляются лучше всего, поскольку вся их жизнь была построена вокруг планов, списков дел и постановки целей. Однако им также приходится пересмотреть свою временную перспективу будущего, поскольку сегодняшний день — это все, на что они могут рассчитывать.

После выхода на пенсию ваш план должен включать в себя то, что вы хотите делать, а не то, что вам надо делать. В этом и состоит основное достоинство пенсионного возраста — переход от «должен сделать» к «хочу сделать». Начните с того, что на календаре отметьте, какие места вы планируете посетить в течение года, места, в которых вам всегда хотелось побывать. Выбирайте круизы и места для остановки, которые не предполагают частого уединения и изоляции. Добавьте в календарь поездки к детям или внукам, любимым друзьям и родственникам. Вычеркните ранее обязательные визиты к тем, кого вы считаете занудным

или надоедливым. Включите в каждый месяц программу, сочетающую в себе элементы медицинского обслуживания и получения удовольствия: Посетите SPA-салон, сходите в сауну, баню, на косметические процедуры или на массаж. Добавьте посещение хорошего хиропрактика, сходите в салон красоты, сделайте маникюр или педикюр (это совет не только для женщин, но и для мужчин). Тщательно разработанный план заставляет вас задуматься о том, чего вы действительно хотите получить от оставшихся вам лет жизни, что вам необходимо успеть сделать, пока вы здоровы и способны двигаться. Как насчет того, чтобы заказать столик в самых лучших ресторанах и пообедать там? Обед обычно дешевле, чем ужин, но он так же хорош. Откройте себя для массу новых культурных переживаний; покупайте годовой абонемент на посещение театров, консерватории, балета и оперы. Станьте членом какого-нибудь местного музея и публичной библиотеки — они часто организовывают специальные мероприятия для своих членов.

Важно питать не только свое тело и свой разум, но и свой дух. Ведите себя активнее в церкви или выберите религию, которая соответствует вашим мировоззрениям. Теперь у вас есть время для того, что вы давно хотели сделать, — и вы можете пойти работать волонтером. Предложите свои услуги местным или национальным организациям. Волонтерство не только приносит пользу обществу, но, как показывают исследования, улучшает состояние здоровья тех, кто им занимается[237]. Одна из наиболее важных вещей для пожилых людей — это оставаться вовлеченными в жизнь юных. Находясь среди молодых, люди начинают чувствовать себя моложе. Пойдите работать волонтером в районную школу в качестве помощника учителя, или в местную публичную библиотеку, или в детский садик. Посидите с соседскими детьми — это будет подарком не только для ваших соседей, но и для вас самих.

Скажите «нет» Дому престарелых

Чего вы *не* должны делать? Не давайте поместить себя в дом престарелых. Разве только если вы недееспособны — но в этом случае вы бы не были нашим читателем. Сопротивляйтесь давлению, которое на вас оказывают, желая, чтобы вы выехали из своего дома и поселились в одном из этих странных мест. Исследования показывают, что слишком многие из тех, кого посылают в стандартные дома престарелых, умирают вскоре после того, как они туда попадают[238], — в течение года или менее! Это связано со стрессом от переезда на новое место, отсутствием привычного окружения, мебели, фотографий, картин, вашей

кровати — и, конечно, близких друзей, так что вы вынуждены заводить новых. Более того, в большинстве этих заведений отсутствует возможность заниматься физкультурой. Весь этот стресс и давление негативно влияют на здоровье и благополучие.

Большую часть дня «пациенты/клиенты» вынуждены проводить в кровати, чтобы, по словам сотрудников домов престарелых, избежать падений. Распорядок дня четко регламентирован, по часам расписано время приема пищи, выключения света и различной деятельности. Таким образом, вы лишены какой-либо свободы выбора. Поскольку даже в самых мягких вариантах подобных организаций все делается за вас и для вас, вы теряете всякую личную инициативу. Вокруг вас одни старики. Многие тяжело больны, многие умирают. Как правило, к вам никто не прикасается, кроме как в случае проведения обязательных медицинских процедур или ухода. Но нам необходимы прикосновения другого человека: рукопожатия, похлопывания по спине. Для нас важно, чтобы кто-то проводил рукой по нашему лбу или даже целовал в щеку. Наблюдения, проведенные в гериатрических центрах, показывают, что никто никогда не прикасается к пожилым людям. Скорее напротив, их помещают в инвалидные коляски и отправляют в постель еще до начала вечерних новостей. Когда мы рассказали о наших наблюдениях директору одного из домов престарелых, он объяснил, что избегание прикосновений к пациентам является стандартной политикой, направленной на то, чтобы избежать предъявления исков о сексуальных домогательствах.

Если вам все же пришлось переехать в дом престарелых, постарайтесь использовать психологические тактики, чтобы обеспечить свое выживание. Два исследователя из Йельского университета, Джудит Родин (Judith Rodin) и Эллен Лангер (Ellen Langer) провели необычное исследование в доме престарелых, располагающемся вблизи Нью Хэйвена (штат Коннектикут). На одном этаже каждому пациенту давали в подарок растение, при этом им сообщалось, что за растением будет ухаживать медсестра. Кроме того, им выдавали расписание фильмов, которые они будут смотреть в строго определенный день недели. Пациенты были рады нововведениям. На другом этаже точно таким же пациентам также давали растение, но при этом сообщали, что они сами должны ухаживать за ним. Кроме того, они могли сами выбрать, в какой из двух предложенных дней недели они будут смотреть фильмы. Эти казалось бы простые различия оказывали громадный эффект на последующее здоровье обитателей, особенно пожилых женщин. Дальнейшие наблюдения исследователей показали, что те резиденты, которым предоставляли минимальную личную ответственность и свободу выбора, были

здоровее по многим показателям. Что еще интереснее, когда исследователи вернулись через год, большая часть тех, чье чувство контроля над ситуацией было усилено, все еще были живы! Многие пожилые люди, пребывающие в ситуации отсутствия выбора и ответственности, умерли в течение относительно короткого интервала времени[239]. Забота о растении и принятие решения относительно того, в какой день недели смотреть фильм, способствовали улучшению временной перспективы. Сила принятия решения о том, в какой день недели смотреть фильм, предотвратила развитие чувства неизбежности. Простая забота о растении подарила обитателям дома престарелых хоть какой-то смысл будущего, поскольку выживание растения зависело от них.

Этим мы хотим сказать, что маленькие изменения в окружающей среде могут повлиять на психическое состояние, которое, в свою очередь, влияет на физическое состояние. Жизненно важно сохранить чувство, что вы сами делаете важные выборы во всех аспектах своей жизни. До тех пор пока вы сохраняете способность действовать рационально, не отдавайте другим свою свободу выбора и ответственность. Наконец, никому не позволяйте унижать вашу личность и чувство человеческого достоинства и относить вас к категории «пациент», за которым осуществляется уход, но о котором не заботятся по-настоящему.

Пример успешного выхода на пенсию и совладания со временем

В недавнем времени Фил оставил должность преподавателя университета и вышел на пенсию. Он — как и все пенсионеры — был вынужден придать новый смысл и цель своему времени. Фил сумел найти новые достоинства в том, что теперь располагал большим количеством свободного времени. Вот что он рассказывает: «С неохотой оставляя дело своей жизни — преподавание в колледже, которым я занимался более сорока лет, я сдался в 71 год, чтобы получить доступ к своему пенсионному фонду. Этого потребовало служение научному обществу, к которому я принадлежал. После прощальной вечеринки и подарков у меня появилось чувство пустоты и некоторой, хоть и понятной, грусти. Будучи чрезмерно ориентированным на будущее, что всегда было ключом к моему академическому успеху, что теперь я должен был делать без своего ежедневного и почасового распорядка? Что может заменить приятное волнение, которое я получал от чтения лекций перед огромной аудиторией студентов, полных энтузиазма? Что может заменить составление и проведение экзаменационных заданий, чтение

и правку курсовых работ, приемные часы, посещение длинных и скучных факультетских совещаний, выполнение утомительной и кажущейся бесконечной работы в комиссии и ежедневную двухчасовую езду на работу? Стоп. Жить более полной жизнью — вот, что может послужить отличной заменой всех этих чудесных составляющих преподавания.

Составив список всех утраченных позитивных аспектов преподавания и его негативных аспектов, от которых я был рад освободиться, я написал простой план для того, чтобы получить обратно немного хорошего, с чем была связана преподавательская деятельность, и чтобы перераспределить время, которое ранее уходило на нудную составляющую должности профессора университета. Я согласился преподавать студентам первого курса один раз в неделю. Эти занятия основываются на моих старых добрых лекциях, так что подготовка к ним не занимает у меня много времени. Я также решил давать больше выездных лекций по приглашению, совмещая преподавание с небольшими каникулами и посещением интересных мест.

Я разнообразно провожу освободившееся время. Пишу статьи и книги на темы, которые мне интересны, но были необязательны для продвижения по карьерной лестнице. Центральным в борьбе с временными перспективами, длящейся всю мою жизнь, было мое решение усилить ориентацию на гедонистическое настоящее и уменьшить фокусировку на будущем. Традиции моей семьи и моего окружения были таковы, что ориентация на настоящее и прошлое была гораздо сильнее, нежели на будущее, и мне приходилось бороться с соблазнами игр и развлечений для того, чтобы работать и добиваться успеха. Чтобы использовать недавно обретенное мной время с наибольшей выгодой, я составил план регулярного потакания своим желаниям, не оставляя этого на произвол судьбы. Другими словами, я стал использовать свою ориентацию на будущее для того, чтобы получать больше удовольствия от жизни.

Два раза в неделю я хожу на массаж. У меня нет определенного массажиста, поскольку когда массаж делают разные люди, это доставляет большее разнообразие ощущений. В течение недели я выбираю время для того, чтобы полежать в джакузи и погреться в сауне, которую мы недавно поставили у себя в доме. Делая перерывы в работе (в частности, над написанием этой книги совместно с Джоном, что доставило мне огромное удовольствие), я прогуливаюсь до кафе, которое располагается ниже по улице, и покупаю там чашку капуччино, или захожу к одному из своих детей, которых у меня трое, на чашечку кофе. Мне нравится готовить ужин для себя и своей жены Кристины, которая пока еще работает. Я покупаю на рынке свежие фрукты, овощи

и цветы. Готовлю ужин, накрываю на стол, зажигаю свечи, включаю мягкий джаз, и мы наслаждаемся сытной едой в неторопливой итальянской традиции, настраивающей на романтический лад. Теперь мы путешествуем гораздо чаще, например, посещаем регионы, которые славятся своим вином.

Кроме того, я регулярно готовлю сюрпризы в виде угощения из фруктов или пасты для соседей и сладости для их детей. Если мне не надо рано вставать на следующий день, чтобы отправиться преподавать, то я посещаю вечерние концерты в местном джазовом клубе, а затем гуляю по парку. В мои будущие планы развлечений входят уроки сальсы, написание воспоминаний о своем детстве и, как я надеюсь, роль дедушки, постоянно балующего своих внуков.

Моя семья говорит, что я стал менее предсказуем, чем был на протяжении всей своей жизни, более расслаблен и, совершенно точно, менее напряжен, чем когда-либо раньше. Уровень сахара в моей крови (критерий диабета) и мой вес сегодня гораздо более приближены к норме здоровья, что можно сказать и про мой образ жизни в целом. Я читаю утренние новости, пока кручу педали велотренажера — в течение получаса каждый день, или пока прихлебываю теплый, насыщенный калием суп, который делаю из 15 видов овощей. Я все еще много времени провожу за написанием ответов на сотни писем, ежедневно приходящих ко мне со всего мира. Но теперь я больше времени посвящаю близким друзьям и семье, что дополняет общение с моими виртуальными знакомыми. Исследователь и наша коллега из Стэнфорда Лаура Карстенсен могла бы использовать меня в качестве образца пожилого человека, продуктивно наслаждающегося всем, что дарит каждый новый день жизни, обладающего сбалансированной временной перспективой, которая сочетает в себе лучшие элементы ориентации на прошлое, будущее и настоящее.

Глава 9
ЛЮБОВЬ И СЧАСТЬЕ

Когда вам весело, время пролетает незаметно!

Сэмюэль Бекетт. В ожидании Годо

Зигмунд Фрейд полагал, что, когда мы влюблены, мы страдаем от совершенно особого вида психического заболевания: мы становимся ориентированными на настоящее слабоумными, невосприимчивыми к языку будущего. Мы начинаем делать вещи, которые с позиции наших долгосрочных целей не имеют никакого смысла. И это мягко выражаясь. Любовь превращает нас в идиотов. Завтра может подождать, поскольку сегодня я влюблен. Влюбленность бережно помещает нас в состояние сознания расширенного настоящего, возвращая нас в мир магии и чудес нашего детства. Чувства затмевают разум, и нашим поведением полностью руководят эмоции. В самом крайнем случае любовь во многом походит на зависимость, при которой моментальное удовольствие превалирует над всеми мыслями о будущих, возможно, даже негативных, последствиях.

Мнение Фрейда о том, что интоксикация любовью напоминает психическое заболевание, исходит из давней медицинской традиции. В соответствии с ней, состояние любви по-врачебному определялось как «любовная болезнь» или «любовная меланхолия». Роберт Бертон (Robert Burton) в книге «Анатомия меланхолии» (1621) предлагает медицинскую точку зрения на различные изменения, происходящие с телом и умом под влиянием «любовной болезни». Вам могут быть интересны некоторые из взглядов автора на то, как состояние ума и обстоятельства влияют на наше чувство времени[240].

Фрейд полагал, что любовь содержит в себе ключ к лечению психических заболеваний. Согласно Фрейду, пациенты, проходящие психоанализ (форма психотерапии, основоположником которой он является), неизбежно влюбляются в своих терапевтов. Любовь, которую испытывают клиенты по отношению к своим терапевтам, сложна и в некоторой степени смещена. На самом деле, клиенты влюбляются в то, что терапевт символизирует. Эта смещенная, или перенесенная, любовь дает терапевту огромную власть в терапевтических отношениях, которая может быть использована как во благо, так и во зло. Когда она используется во зло, имеет место эксплуатация клиентов. Когда она

используется во благо, клиенты выздоравливают. Любовь клиента к своему терапевту мотивирует его на позитивные изменения, которые будут приятны терапевту. Фрейд писал: «По своей сути психоанализ — это лечение через любовь»[241]. Конечно, более искренняя любовь расцветает за пределами психотерапевтического кабинета. Любовь, которая открывает все самое лучшее и все самое худшее в каждом из нас. Она приходит, не принимая во внимание наше звание, социальный статус, расчетливость, хороший вкус или стыд. Нам всем очень повезло, что мы страдаем этой болезнью и выносим лучшее после лечения ею.

Вы могли бы предположить, что сила, которой обладает любовь, и тот факт, что она занимает центральное место в нашей жизни, обеспечат ей центральное место и в психологии. Но это не так. Психология следует по дороге, предложенной ей медициной, где на первый план выступает лечение тех, кто в настоящее время болен, и только на второй — повышение уровня счастья и любви тех, кто здоров. С одной стороны, такой подход имеет смысл, поскольку сложно быть счастливым, когда страдаешь от боли. С другой стороны, этот подход не учитывает сложность человеческой жизни. Счастье — это не просто отсутствие боли. Как ясно дал понять Фрейд, линия, разделяющая психологическое здоровье и психологическое заболевание, размыта и извилиста. В таком сложном мире имеет смысл минимизировать негатив и одновременно максимизировать позитив. Вдобавок, ограничивая сферу психологии теми, кто уже находится далеко по ту сторону линии, носящей название «психическое заболевание», мы отказываем гораздо большему числу относительно здоровых людей в получении потенциальной выгоды, которую им может принести психология.

С нашей точки зрения, поворот как медицины, так и психологии в сторону здоровья является очень позитивным и уже запаздывающим изменением направления развития этих наук. Лечение заболеваний должно сохранить (и сохранит) свою центральную позицию в обеих областях знаний. Но в жизни есть нечто большее, чем отсутствие боли и страдания, и об этом знает любой, кто когда-либо любил. И для многих это является главным подарком жизни.

СТАДИИ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ: НАСТОЯЩЕЕ, ПРОШЛОЕ И БУДУЩЕЕ

Помните, какое теплое волнение охватывало вас, когда вы встретили свою первую любовь? Как вы не могли думать ни о чем другом, как сильно тосковали, когда его или ее не было рядом? В течение

первых недель расцвета ваших отношений вы не спали до трех часов утра, разговаривая обо всем на свете и ни о чем, и засыпали только к утру. Все остальное в мире переставало иметь какое-либо значение. Вы, ваша любовь и время, которое вы проводили вместе, — вот все, что было важно. Увы, время шло, волшебство отступало, и поедание печенья в постели начинало испытывать ваше терпение.

Когда вы знакомитесь с новым человеком, у вас нет общего прошлого, и совместное будущее в лучшем случае маячит где-то на горизонте. Вы застреваете в настоящем, которое, как вы надеетесь, принесет вам удовольствие. Нервозность, эмоции и гормоны усиливают вашу ориентацию на настоящее. Проходит время, изначальная страсть угасает, прошлое и будущее вновь заявляют о себе. Дело не в том, что вы или ваш партнер «изменились». Дело в том, что вместе вы создали прошлое и будущее, что неизбежно привело к развитию нового отношения ко времени.

Так бывает в случае, если все идет хорошо. Переход к стадии ориентации на будущее может вызвать затруднения, если один человек ориентирован на гедонистическое настоящее, а другой на будущее. Такое часто бывает в гетеросексуальных парах. Если один человек чрезмерно ориентирован на будущее, а другой на настоящее, то им может быть сложно принимать совместные решения. Что есть на ужин (еду из Макдональдса или запеченные овощи?), как потратить свободные деньги (купить новую машину или сделать вложения?), как провести свободное время (работать или развлекаться?) — решая эти вопросы, вы ступаете на минное поле. Важные решения, такие как заводить ли ребенка, могут быть еще более проблематичными. Саморазрушающее гедонистическое поведение, как, например, азартные игры на деньги партнера, прием наркотиков или измена, не способствует длительным отношениям.

Конечно, ориентация на ту или иную временную перспективу индивидуальна для каждого мужчины и каждой женщины. Но в среднем мужчины более ориентированы на гедонистическое настоящее, а женщины — на будущее. Много поколений назад это различие без сомнения играло огромную роль для выживания. Мужчины и женщины дополняли временные перспективы друг друга. Такое дополнение возможно и поныне, но это различие может привести и к конфликту.

В гомосексуальных отношениях будет меньше конфликтов, основанных на различиях во временной перспективе. К примеру, лесбийские пары, как правило, разделяют общую ориентацию на будущее и слабую ориентацию на гедонистическое настоящее. Напротив, пары геев разделяют общую перспективу гедонистического настоящего и недостаточно планируют будущее. Однако некоторые мужчины могут

быть сильно ориентированы на будущее, а определенные женщины — сильно ориентированы на гедонистическое настоящее.

В газете были опубликованы ответы младших школьников на вопрос: «Что такое медовый месяц?». Одна шестилетняя девочка, не раз слышавшая историю о том, что что-то пошло не так в ходе медового месяца ее родителей, заявила: «Для медового месяца необходимо сделать бронь. Вы должны делать бронь на своем медовом месяце». Мы готовы поспорить, что один из ее родителей, отвечавший за бронирование гостиницы или организацию всего путешествия, был ориентирован на настоящее и просто откладывал до последнего момента свою ориентированную на будущее обязанность. А второй супруг никак не мог оставить этот случай в покое, так что она стала частью семейной истории.

СВИДАНИЯ И СОВМЕСТИМОСТЬ ВРЕМЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ

О Боги! Оставьте только пространство и время — это все, что нужно двум влюбленным, чтобы быть счастливыми.

Александер Поуп

Наши исследования подтвердили: то, чего люди хотят от взаимоотношений, зависит от их временной перспективы. Ориентация на будущее сильно связана с желанием, чтобы партнер был «предсказуемым». Ориентированные на будущее люди, вероятно, принимают во внимание, какую выгоду они могут получить из своих отношений. Но — и это довольно значительное «но», — они не мечтают о страстных, волнующих, романтичных отношениях. Люди, ориентированные на настоящее, получают удовольствие от страстных, спонтанных отношений, преимущественно физического характера. В подобных отношениях часто бывают и конфликты. Их идеальный партнер должен быть волнующим и спонтанным. Такие люди, как правило, откладывают заключение каких-либо обязательств, поскольку рассуждениям о совместном будущем они предпочитают другие занятия. Ориентированные на прошлое люди описывают свои романтические отношения как «удовлетворительные». Встречаясь с одним человеком, они могут часами рассуждать о том, какие другие возможные отношения они при этом упускают. Как и те, кто ориентирован на будущее, они меньше ценят спонтанность и физическую сторону отношений. Наш совет будет таков: перед тем, как вы начнете встречаться с кем-то новым,

и особенно перед тем, как вы решите взять на себя серьезные обязательства, попытайтесь определить совместимость своей временной перспективы с перспективой вашего партнера. Вы с легкостью можете использовать для этой цели «Опросник временной перспективы Зимбардо». Тогда вы будете подготовлены к любым разногласиям и начнете лучше понимать их причины.

СВИДАНИЯ В ОРИЕНТИРОВАННОМ НА БУДУЩЕЕ МИРЕ

В монастыре и то можно чаще ходить на свидания.

Студент Стэнфордского университета

На раннем этапе отношений те, кто ориентирован на настоящее, имеют преимущество. Их не отвлекают размышления о будущем; они могут полностью погрузиться в настоящее; они наслаждаются своими отношениями. Они веселые и креативные. Ориентированные на настоящее люди — желанные гости на любой вечеринке, но они всегда опаздывают, и, как правило, проводят ночь у вас на диване. Ваши ориентированные на будущее друзья, напротив, приходят вовремя, но и уходят рано. Потому, что на следующий день у них запланированы важные дела.

Те, кто ориентирован на будущее, испытывают затруднения на этапе свиданий, построения отношений. Им сложнее в том, что касается секса. Некоторые университеты имеют репутацию заведений, в которых над учебой преобладают секс, наркотики и рок-н-ролл. Возможно, у вас даже был подобный опыт в университете. Но в Стэнфордском университете, как и в ряде других престижных школ, и, в действительности, во многих организациях, люди, ориентированные на будущее, в первую очередь руководствуются имеющимся у них планом на свою жизнь. Они считают, что такие гедонистические занятия, как свидания и секс, могут и подождать.

Неважно, насколько вы молоды, предупредительны, вежливы, соблазнительны, красивы или опытны, построение отношений требует вашего времени. Чтобы наслаждаться ими, нам необходимо пребывать в настоящем и нам необходимо стремиться к этому. Так, авторы книги, которую вы сейчас читаете, обнаружили, что занимают довольно необычную позицию, поощряя стэнфордских студентов, ориентированных на будущее, становиться в большей степени ориентированными на настоящее. Результатом стало изданное в Стэнфорде пособие под названием «Как выиграть при подсчете очков: руководство к применению». Это всецело научная, забавная, искренняя и, как мы надеемся,

успешная попытка побудить молодых людей к тому, чтобы они отложили на минутку заботу о своем будущем и насладились настоящим. Студенты, у которых мы брали интервью, выражали устойчивое и сильное желание отдавать свое время другому человеку и получать взамен его, чтобы проводить время вместе. Нам всем полезно будет помнить эвфемизм, который предложил для слова «секс» Холден Колфилд (Holden Caulfield), — «дарить ей время». Основа эмоциональной и физической близости — дарить свое время другому человеку. Нет ничего более романтичного, чем услышать: «У меня нет времени на то, чтобы сделать то, что ты хочешь. Но для тебя я найду это время».

ПОСЛЕДСТВИЯ ПЛОХОГО СОЧЕТАНИЯ ВРЕМЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ

Пары с несогласованными временными перспективами склонны к возникновению недопонимания и разногласий. Они могут по-настоящему любить друг друга, но при этом жить в разных мирах, подобно двум влюбленным, разговаривающим на разных языках. Но, в отличие от разговаривающих на разных языках влюбленных, они могут не понимать, откуда берутся трудности в общении, поскольку происходит столкновение различных временных перспектив. Видимой причины того, что они не слышат друг друга, нет. Один человек делает заявление о будущем, которое, по его мнению, совершенно очевидно, но если временная перспектива будущего второго человека хромает, а его ориентация на настоящее сильна, он не понимает партнера. Она говорит на языке временной перспективы будущего. Он говорит на языке гедонистического настоящего. Поэтому их общение, скорее всего, не будет продуктивным, но не потому, что они глупые, не заботятся друг о друге или не любят друг друга, а потому, что сосуществуют в пространстве различных временных перспектив. Мы обнаружили подобную несостыковку во многих семьях. Дети занимаются своими ориентированными на настоящее делами. Отцы сфокусированы на будущем и своей карьере. Матери сосредоточены на семейных традициях и предаются воспоминаниям о том, как было хорошо в прошлом. Редко когда семье удается распознать, что причиной семейных ссор и непонимания является конфликт временных перспектив.

Как нам перебросить мост через пропасть непонимания временных перспектив друг друга? Необходимо начать с настоящего. Настоящее — это связующий мост между прошлым и будущим. Именно оно может стать общим основанием для тех, кто находится по разные

стороны от реки времени. Если два человека пытаются встретиться в прошлом или будущем, велика вероятность того, что они потеряются в тумане. Настоящее — это единственная временная отметка, которую они оба могут распознать, единственное место, где можно найти другого человека и где найдут вас. Единственное место, где вы можете любить и быть любимы.

Настоящее — это место для встречи и в хорошие, и в трудные времена. Когда два человека спорят, у них может появиться искушение покинуть мост настоящего, вернуться и затеряться в тумане прошлого или оставить настоящее, чтобы погрузиться в комфорт будущего. Но при этом они теряют связь друг с другом и могут начать метать стрелы ненависти каждый из своего убежища на противоположных берегах реки времени. Довольно сложно понять друг друга, когда оба человека глубоко засели в настоящем. Тон голоса, значение слов и эмоции могут исказить все то, что мы говорим и слышим. Когда два человека спорят, у них часто преобладают негативные эмоции, их конфликт начинает вращаться вокруг негативных вещей, которые как минимум один из них не понимает полностью. Один ворошит прошлое, другой пытается построить будущее; обе позиции неплодотворны. Вы не можете реконструировать прошлое или построить будущее, но, приложив усилия, вы можете соединиться в настоящем.

Для конструктивной критики, во-первых, необходимо уточнить, что именно имел в виду человек: «Мне кажется, что ты говоришь, что тебе не нравится X, ты не хочешь делать Y и ты считаешь, что Z — это правда. Так и есть, или я понял тебя неправильно?» Вы не обвиняете другого, просто начинаете вести диалог о воспринимаемых различиях во мнении. Во-вторых, следует помнить, что изводить другого укорами о совершенных им в прошлом ошибках неконструктивно; это только заставляет его чувствовать вину или вставать в позу защиты. Лучше будет, если вы попробуете сформулировать критические замечания с точки зрения того, что ваш партнер может учесть в будущем для достижения своей цели. «В следующий раз, когда ты захочешь, чтобы я была более общительна на офисной вечеринке, дай мне знать заранее, с кем ты хочешь, чтобы я поговорила, и я как можно лучше выполню свои обязанности». Вариант: «Ты поставила меня в неудобное положение, вела себя как принцесса, которая слишком хороша для того, чтобы общаться с моими друзьями» не так продуктивен, как: «Если ты хочешь произвести на людей хорошее впечатление, не стоит выдавать пошлые и расистские шутки, которые другие могут найти скорее жестокими, нежели забавными».

Здоровая временная перспектива в отношениях напоминает здоровую временную перспективу отдельного человека. Это баланс позитивного прошлого, гедонистического настоящего и будущего. В зависимости от «возраста» пары любящих, люди могут полностью фокусироваться на прошлом, настоящем или будущем. Вне зависимости от того, какие общие временные перспективы они разделяют, им необходимо встречаться в настоящем хотя бы изредка.

СЧАСТЬЕ И ВРЕМЯ

34% американцев сообщают о том, что они «очень счастливы». Большая часть (50%) только «довольно счастливы». Из оставшихся 15% «не очень счастливы» и 1% «не знают»[242]. Гораздо более удивительно, что эти цифры не сильно изменились за последние тридцать лет. CD заменили аудиокассеты; DVD заменили видеокассеты; мобильные телефоны заменили стационарные телефоны; появился Интернет. И все же американцы не стали более счастливыми. Почему это так? Как мы увидим, счастья сложно достигнуть и еще более сложно его удержать.

Дело не в том, что мы не распознаем счастье, когда сталкиваемся с ним. У нас у всех есть знакомые, которые прямо-таки светятся счастьем. Недавно исследователи даже начали поиск общих характеристик, присущих этим людям. Согласно работе нашей коллеги, Сони Любомирски (Sonja Lyubomirsky), те из нас, кого можно назвать «счастливым» человеком, как правило чаще, чем остальные менее счастливые люди, делают следующие вещи[243]:

- помогают своим коллегам и прохожим;
- выражают благодарность за то, что имеют;
- посвящают время семье, друзьям и развитию других социальных взаимоотношений;
- наслаждаются удовольствиями, которые дарит им жизнь, и стараются жить настоящим;
- выполняют физические упражнения;
- выражают оптимизм в отношении своего будущего;
- ставят цели в жизни и преследуют их;
- хорошо справляются с жизненными неурядицами.

Каждый пункт этого списка имеет свою корреляцию с временной перспективой. К примеру, в главе 1 мы увидели, что студенты семинарии, убежденные в том, что они опаздывают на проповедь, посвященную притче о добром самаритянине, реже останавливались для помощи нуждавшемуся, чем те семинаристы, у которых до начала

проповеди было еще много времени. Люди, на которых меньше давит время, скорее помогут своим коллегам и прохожим. В главе 2 мы увидели, что благодарность схожа с нашим психологическим представлением о временной перспективе позитивного прошлого. Люди, которые набирают большое количество баллов по шкале позитивного прошлого, как правило, более благодарные и счастливые, нежели те, кто набирает малое количество баллов. Схожим образом, наслаждение в настоящем очевидно связано с гедонистическим настоящим, а выражение оптимизма в отношении будущего связано с временной перспективой будущего. Исследования Любомирски и многих других психологов показывают, что религиозность и духовные убеждения соотносятся с уровнем счастья. Эти убеждения лежат в области трансцендентного будущего.

Время предлагает нам три возможности найти счастье: в прошлом, в настоящем и в будущем. Если вы обратитесь к прошлому, воспоминания о хороших временах могут сделать вас счастливыми, а воспоминания о трудных временах могут навеять грусть. В настоящем разговор с друзьями, вкусная еда, приятные сюрпризы, занятия любовью, созерцание красоты и работа, которая вам по душе, могут принести вам счастье. Будущее тоже может содержать в себе счастье: мысли о том, что вы выиграете в лотерею, получите повышение на службе, вступите в брак, заведете детей, переедете на новое место и выйдете на пенсию — каждое приносит свой тип обнадеживающего счастья.

Вне зависимости от того, ищете ли вы счастье в прошлом, настоящем или будущем, *испытать* его вы можете только в настоящем. Счастливое событие может произойти в прошлом, но вспоминаете вы его в настоящем. Схожим образом, ожидание того, что вы выиграете в лотерею в следующую субботу, доставляет удовольствие, когда вы думаете об этом в настоящий момент. Когда вы игнорируете настоящее и ищете счастья главным образом в прошлом или будущем, вы можете упустить счастье, которое находится перед вами прямо сейчас. Если вы смотрите исключительно в прошлое, то отрицаете настоящее, а оно может обеспечить вас еще большим количеством счастливых воспоминаний впоследствии. Если вы смотрите исключительно в будущее, вы можете оказаться неспособным получить удовольствие от счастливых моментов, когда они действительно придут. Смотря сквозь настоящее на свою следующую цель, вы, скорее всего, не цените настоящее так, как следовало бы. Затерявшись в прошлом или погрузившись в будущее, вы не можете присутствовать в настоящем, и счастье стремительно проносится мимо вас, так же, как вы не чувствуете вкуса

превосходной еды, съеденной в машине по дороге к стоматологу. Мысли о прошлом и будущем могут принести вам счастье, но они приносят вам счастье в настоящее.

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ

Главное в понимании счастья: ничто не может сделать вас счастливым надолго

Хотя вы и можете найти счастье в прошлом, настоящем и будущем, на пути к счастью все еще остается много препятствий[244]. Грустный факт жизни: люди быстро привыкают к хорошему, к счастью, и медленно — к плохому состоянию, к боли. Это означает, что хорошие времена длятся меньше, чем плохие. Если вы выиграете в лотерею субботним вечером, вы будете счастливы несколько минут, часов, дней, недель, возможно, даже месяцев, но не несколько лет.

В классическом исследовании сравнивался уровень счастья 22 победителей лотерей, 29 парализованных или полупарализованных жертв автомобильных аварий и 22 «нормальных» или обычных людей. Победители лотерей были не более и не менее счастливы, чем нормальные люди. Выигрыш не изменил их способность радоваться счастливым моментам из прошлого или будущего. Победители лотерей счастливы не более, чем вы были счастливы вчера, чем вы счастливы сегодня, и не более, чем вы будете счастливы завтра.

Жертвы аварий, напротив, были менее счастливы, чем другие. Но они все еще оценивали уровень своего счастья выше нейтрального. Они вспоминали, что были счастливы в прошлом, обращались к прошлому в качестве источника счастья, возможно, поскольку их источник счастья в настоящем был ограничен. Ожидания счастья в будущем не различались у разных групп. Через несколько месяцев после выигрыша в лотерею люди возвращались к тому уровню счастья, в котором они пребывали до победы в лотерею. Они привыкали к своему недавно обретенному состоянию, и оно переставало делать их счастливыми.

Ничто не повышает ваш стандартный уровень счастья надолго. Помните об этом в следующий раз, когда решите раскошелиться на покупку лотерейных билетов. Однако не все потеряно. Вы можете сделать больше, чем просто начать плакаться о том, что родители подарили вам неподатливые гены счастья. Недавние исследования показывают, что ваш генетически заданный исходный уровень счастья влияет на ваш общий уровень счастья только на 50%. Жизненные обстоятельства — возраст,

пол, этническая принадлежность, гражданство, семейное положение, физическое здоровье, уровень дохода — добавляют еще 10% к вашему общему уровню счастья. Это предполагает, что 60% вашего счастья находится в руках генетической рулетки и судьбы. Тогда у нас остается возможность повысить уровень счастья еще на 40%, что гораздо больше, чем ранее считали возможным исследователи. Так что вы можете работать над своим счастьем и повышать свой коэффициент счастья вне зависимости от того, что дала вам природа.

Мы не знаем, что сделает нас счастливыми завтра

Несколько лет назад профессора одного колледжа заинтересовало, насколько хорошо люди способны предсказать, чего они будут хотеть в будущем. С этой целью он проводил на своих занятиях исследование, длившееся в течение семестра[245]. В качестве прикрытия он сообщил студентам, что будет поощрять посещаемость, раздавая им конфеты на последнем занятии каждую неделю. Далее он объяснил, что хочет, чтобы эти конфеты действительно нравились студентам. Так что он попросил их заполнить анкету, с помощью которой выяснил, какой тип конфет студенты предпочитают получать каждую неделю. Например, как заявила одна студентка, к концу первой недели она захочет ореховый батончик PayDay, второй недели — Butterfinger, третьей недели — Baby Ruth, и четвертой недели — Kit Kat. Когда наступало последнее занятие каждой недели, профессор говорил студентам, что у него с собой много разных конфет и, поэтому они могут выбрать ту сладость, которую, как они предполагали, им захочется, или конфету, которую им хочется сейчас. В большинстве желания студентов, которые они себе предсказывали ранее, не совпадали с их реальными желаниями в настоящем.

Некоторые вещи, такие как конфеты, доставляют радость на очень короткий период времени. Это хорошие новости. Плохие новости — мы не очень хорошо определяем, что может сделать нас счастливыми в будущем. Возможно, вам придется годами работать для того, чтобы достичь цели (давайте обозначим ее как Kit Kat), — и, когда вы, наконец, достигнете ее, вы обнаружите, что Kit Kat не приносит вам никакого счастья. Вы понимаете, что на самом деле хотите Snickers. Обнадеживает лишь то, что если вы годами работали для того, чтобы избежать чего-либо, и это все равно происходит — скажем, вы теряете ногу в дорожной аварии, — существует большой шанс, что это не уменьшит уровень вашего счастья так сильно, как вы могли бы этого ожидать. Вы все равно будете счастливы.

Счастье не является приоритетом

Поедание конфет — это потакание желаниям, о которых мы потом сожалеем. Для многих людей быть счастливым означает то же самое. Обучаясь правилам ориентированного на будущее мира, мы учимся принижать ценность удовольствия и ценить упорный труд. Мы выучиваем, что правильно вначале выполнить работу, а затем отправляться играть — если останется время. Мы заучиваем урок «Убрать в комнате (или доесть гороховый суп) — и тогда можно будет пойти поиграть на улице». Такая последовательность действий хороша, когда вы ребенок и ваш список дел, которые необходимо сделать, состоит из: 1) убрать в комнате и 2) доесть гороховый суп. Когда вы становитесь взрослым, число дел, которые необходимо сделать, начинает стремиться к бесконечности, и вы, как правило, оставляете себе все меньше и меньше времени на удовольствия.

В нашем обществе, счастье, как правило, недооценивается. У нас постоянно множество дел и, в результате на нас давит необходимость использовать время продуктивно. Время, проведенное за работой, рассматривается как продуктивное. Время, потраченное на то, чтобы побыть счастливым, рассматривается как потерянное. Люди, ориентированные на будущее, ценят деловой и экономический успех выше, чем счастье. И тем не менее заработок, превышающий сумму, требуемую для удовлетворения базовых потребностей человека, не приносит человеку больше счастья.

По сравнению с людьми из других культур, американцы сегодня кажутся гораздо более озабоченными личным счастьем. Их критикуют за то, что они становятся культурой «получай удовольствие», а не культурой «усердно трудись». Мы озабочены тем, чтобы хорошо выглядеть, иметь загорелую кожу и подтянутые ягодицы. Однако в жизни есть вещи гораздо более важные, нежели идеальная кожа. Это внутреннее духовное счастье, которое со временем никуда не уходит.

Поскольку счастье не является срочным делом, и для того, чтобы достичь внутреннего счастья, необходимо потратить какое-то время, оно спускается все ниже в списке наших задач и дел. Стивен Кови (Stephen Covey) указывает на то, что мы организовываем свои приоритеты двумя способами. Первый — в порядке важности. Второй — в порядке срочности. «Срочное» измерение — это, на самом деле, измерение времени. Срочные дела ориентированы на настоящее, в то время как несрочные ориентированы на будущее. Кови обнаружил, что мы объединяем эти два списка приоритетов в один. Срочные дела всегда

поднимаются на первые места, вне зависимости от того, важны они или нет. Счастье — это важно, но не срочно[246]. Преследование счастья спускается на десятую позицию списка наших дел, оно идет вслед за «забрать одежду из химчистки до того, как та закроется». В конечном счете, наше время — пирог определенного размера, и чем тоньше мы будем его нарезать, тем меньше он удовлетворит наши потребности.

Большинство людей счастливы настолько, насколько они себе это позволяют.

Авраам Линкольн

Найти счастье гораздо сложнее, чем выбрать конфету, но это гораздо более вероятно, чем выиграть в лотерею. Несмотря на существенные препятствия, большинство людей удивительно счастливы. Жертвы аварий чуть менее счастливы, чем победители лотереи и здоровые люди, но они все же счастливы. Если люди, пострадавшие в результате тяжелой аварии, могут быть счастливыми, то остальным из нас стать счастливыми должно быть гораздо проще. Как пишет Далай Лама: «Нам не нужно большее количество денег, больше успеха или славы, нам не нужно совершенное тело и даже идеальный спутник жизни — прямо сейчас, в этот самый момент, у нас есть разум, который представляет собой все необходимое оборудование для того, чтобы достичь полного и безграничного счастья»[247]. Наша способность реконструировать будущее, интерпретировать настоящее и строить будущее предоставляет нам возможность быть счастливыми. Все, что от нас требуется, — это найти время для того, чтобы использовать ее.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СЧАСТЬЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Время, которое вы потратили с удовольствием, не было потрачено впустую.

Бертран Рассел

Психолог Соня Любомирски определила двенадцать стратегий, с помощью которых люди повышают свой уровень счастья. Каждая стратегия имеет внешние и внутренние связи с основными временными перспективами. Люди, которые чрезмерно ориентированы на ту или иную перспективу, используют именно только ее вне зависимости от того, в какой ситуации они находятся. Это одно из свойств Парадокса Времени — чрезмерная временная перспектива будущего

хорошо служит людям в одних ситуациях и плохо в других. К примеру, ориентация на будущее помогает человеку развивать в себе оптимизм и копинг-стратегии, ставить цели в жизни. Хотя эти стратегии могут повысить уровень счастья, злоупотребление временной перспективой будущего не позволяет увидеть другие стратегии, доступные человеку, сочетающему временные перспективы прошлого, настоящего и трансцендентного будущего. Только сбалансированная временная перспектива открывает все возможные тропинки к счастью. Чрезмерная ориентация на ту или иную временную перспективу открывает потенциальные двери в счастье, в то время как сбалансированная временная перспектива предоставляет умственную гибкость и позволяет обходить невидимые препятствия на пути к счастью, большинство из которых лежат вне зоны нашего контроля. Просматривая каждую из двенадцати стратегий, перечисленных ниже, подумайте о том, насколько они применимы к вам. (Мы очень рекомендуем вам почитать книгу Сони Любомирски «Как достичь счастья?»[248], на основании которой и построена таблица, приведенная ниже.)

Временная перспектива и двенадцать тропинок к счастью

	Основные временные перспективы			
	Прошлое	**Настоящее**	**Будущее**	**Трансцендентное будущее**
Виды деятельности	Выражение благодарности	Выражение доброты по отношению к другим людям	Развитие оптимизма	Религиозные практики или развитие духовности
	Избегание излишних размышлений и самокопания	Взращивание взаимоотношений	Развитие копинг-стратегий	
	Умение прощать	Достижение состояния потока	Постановка целей в жизни и их реализация	
		Наслаждение удовольствиями в жизни	Забота о своем теле (физические упражнения)	
		Забота о своем теле (физические упражнения)		

Другие выдающиеся исследователи также написали много трудов на тему психологии счастья. Мы рекомендуем вам почитать их книги, особенно книгу Мартина Селигмана «Аутентичное счастье» и книгу

Дэниэла Гилберта (Daniel Gilbert) «Спотыкаясь о счастье». В наши намерения не входит детальное описание их открытий, мы хотим лишь указать вам на то, что сбалансированная временная перспектива — это предварительное, необходимое условие применения определенных этими экспертами стратегий, направленных на повышение уровня счастья. Искать счастья в отсутствие сбалансированной временной перспективы — это то же самое, что слушать великолепную музыку через монопроигрыватель, пить хорошее вино с зажатым носом или заниматься сексом без предварительных ласк. Эти вещи могут попрежнему доставлять удовольствие, но в них будет отсутствовать сенсорная завершенность, которая максимизирует удовольствие.

Оставляя перечисление стратегий по достижению счастья другим авторам, мы хотим обсудить, какую роль время играет в построении вашего личного счастья. Как мы увидели, каждая временная перспектива предлагает свою тропинку к счастью, но вам, как минимум, придется найти время, чтобы пройтись по ней.

Счастье во времени: найти время быть счастливым

Хорошие вещи требуют времени. Вы слышали эту поговорку, и в отношении достижения счастья так оно и есть. Время требуется даже для того, чтобы осознать, что вы счастливы. Вам необходимо остановить свое плавание и оторвать голову от воды на минутку, достаточную для того, чтобы заметить, что опасности, которых вы пытались избежать, находятся в прошлом и путь к тропическим островам с великолепными цветами открыт для вас. Заметив острова, вы можете выбирать — проплыть ли вам мимо или остановиться, чтобы насладиться ароматом цветов. Если вы не собираетесь делать остановку для счастья, то для чего же вы собираетесь останавливаться?

Большинство людей дают себе время побыть счастливыми в течение двух недель за весь год — в отпуске. Но этого недостаточно. Необходимо интегрировать счастье в свою повседневную жизнь. Часть этого времени может быть спонтанной: вы увидели красивый цветок и вы наслаждаетесь его ароматом. Вы можете планировать свое счастье: отвести час в день на то, чтобы поболтать с любимым человеком, погулять с собакой или послушать музыку. Если вы хорошо попросите себя, то, возможно, вы даже сможете назначить себе занятия любовью. Не имеет значения, как появляется время. Важно, что вы находите время, когда можете поставить счастье на первый план.

Счастье в прошлом: как использовать время, чтобы оживить счастливые воспоминания и залечить старые раны

Точно так же, как время может залечить поцарапанную коленку и увеличить ваш счет в банке, оно может залечить эмоциональные и психологические раны. Позвольте негативным воспоминаниям уйти в прошлое, дистанцируйте себя от боли, связанной с ними. Один из способов сохранить позитивные воспоминания — окружить себя ими в буквальном смысле. Фотографии, записки и открытки, расставленные по всему вашему дому, принесут элементы прошлого в ваше настоящее. Вы можете вновь пережить счастливые времена — и таким образом усилить свое счастье — в любой момент, когда дадите себе время на то, чтобы вспомнить о них. Наполните себя счастливыми воспоминаниями. Так вы сделаете себе прививку от вторжения негативных мыслей. И добавьте к своим планам задание: создать как можно больше счастливых воспоминаний в будущем. Помогайте детям создавать альбомы истории их личных достижений, чтобы подчеркнуть положительные моменты их жизни, год за годом.

Счастье в настоящем: тренировка состояния полноты мироощущения

Один из способов увеличить время, которое вы проводите в настоящем, — это тренировать «состояние полноты мироощущения». Когда вы делаете это, вы полностью осознаете себя и то, что вас окружает в настоящий момент времени. Состояние полноты сознания увеличивает то количество времени, которое вы плывете, держа голову над водой — так вы можете видеть потенциальные опасности и удовольствия. Вы осознаете, где находитесь и куда направляетесь. Вы можете скорректировать свой путь. Когда вы случайно проезжаете нужный вам поворот, по ошибке заливаете хлопья апельсиновым соком, забываете ребенка в автобусе, вы определенно не находитесь в состоянии полноты сознания[249].

В течение нескольких лет юный ученик проходил обучение в традициях Будды. Почувствовав наконец, что он готов пройти испытание на проверку своих знаний, ученик забрался на вершину горы, где медитировал его учитель. В течение нескольких дней ученик ждал, пока учитель обратит на него внимание. Наконец, учитель сказал ученику: «У меня есть только один вопрос к тебе. В самом начале тропинки, по которой ты поднимался сюда, стоит знак. С какой стороны он расположен — справа или слева?» Учитель проверял не то, что ученик выучил, а то, как он смог применить это в жизни. Состояние полноты сознания значит больше, чем абстрактное знание.

Добиться состояния полноты сознания на первый взгляд кажется очень просто, но, как подтвердил бы ученик из нашего примера, это может вызвать большие трудности. Монахи годами тренируют состояние полноты сознания не потому, что они глупые или медлительные, а потому, что это чрезвычайно трудно. Но насколько трудно? Существует одна несложная техника тренировки состояния полноты сознания — каждый раз, когда вы проходите через дверь, дотрагивайтесь до ее косяка. Когда вы дотрагиваетесь до него, концентрируйтесь на настоящем моменте, на том, что видите, слышите, обоняете, и на том, какой опыт вам открывается. Эта привычка поможет вам погрузиться в настоящее и в дальнейшем испытывать счастье глубже. Если вы похожи на нас, то вы пройдете большую часть дверей, опустив голову вниз, и до гораздо меньшего количества косяков дотронетесь[250].

Счастье в будущем: преследуя счастье

Счастье — это не конечный пункт назначения, это сам процесс поиска, нескончаемая экспедиция в никуда. Направление вашего движения имеет меньшее значение, нежели то, что вы продолжаете двигаться вперед и исследовать. Некоторые могут предположить, что тогда ничто не может сделать нас счастливыми. Но для нас, психологов, это означает то, что счастье заключается в том, чтобы двигаться по направлению к своей цели, а не то, что цель недостижима. То, что делает нас счастливыми сегодня, может не доставить нам удовольствия завтра.

Обычно успех приносит нам счастье. Однако и успех, и счастье мы можем узнать только, когда испытываем их, но нам сложно описать, что же это такое. И счастье, и успех сложно определить и они носят глубоко личный характер. Легендарный тренер по баскетболу Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе Джон Вуден (John Wooden)[251] определяет успех следующим образом: «Успех — это душевное спокойствие, которое напрямую зависит от чувства самоудовлетворенности. Вы знаете, что сделали все, что могли, для того, чтобы стать тем, кем вы только способны стать»[252].

Определение успеха, данное Вуденом, содержит в себе элементы прошлого, настоящего и будущего. Душевное спокойствие мы испытываем в *настоящем*, как результат усердного труда в *прошлом*. Очевидный способ продлить свой успех — продолжать трудиться в *будущем*. Усердный труд и стремление к успеху в будущем — это, без сомнения, основные характеристики того пути, который прошел Вуден. Выиграв девять национальных чемпионатов, Вуден завершил свой список «необходимых

дел» еще до своего последнего сезона. Два из пятнадцати пунктов в его списке относились ко времени. Он писал: «Забыть о прошлом и концентрироваться на настоящем каждый день на каждой тренировке» и «Не принимать ничего без доказательств только потому, что мы так хорошо поработали в прошлом». Для Вудена время связано с тем, как мы испытываем успех сегодня, и с тем, как обеспечить себе успех завтра.

Согласно Далай Ламе, любой человек может сходу применить по отношению к своей жизни две простые техники. Первая — определить, какие вещи и занятия делают вас счастливыми, и начать делать это как можно чаще. Как и достижение состояния полноты сознания, эта техника выглядит довольно простой. Но в действительности она сложна. Достижение счастья требует времени, терпения и честности. Ваши предпочтения могут измениться. Вам может перестать нравиться то, что нравилось раньше, и требуется смелость для того, чтобы признаться в этом самому себе и другим. Необходимо быть готовым к тупикам и разочарованиям и тем не менее быть уверенным в том, что вы получаете удовольствие от вашего плавания.

Вторая техника — это обратная сторона первой. Определите, что делает вас несчастными, и делайте эти вещи как можно реже. Снова повторимся: это не просто, и это трудно выполнить за один присест. Вам не захочется размышлять на тему того, что делает вас несчастными, искать источники своего несчастья, а затем трудиться для того, чтобы исключить их из своей жизни. Избегайте опасности, плывите по направлению к тропическим островам и не забывайте вдохнуть аромат нескольких цветов на пути к своей цели.

Научиться встречать перемены: на день отклониться от нормы

То, что делает вас счастливыми, изменится, и вместе с этим придется измениться и вам. Весьма эффективный способ мотивировать себя на изменения — встретить их, будучи, как мы это называем «ненормальными на день». Мы проделывали это сами и не раз предлагали это своим студентам.

Ваша задача — отклониться от важных аспектов вашего представления о себе. Какую часть себя вы будете изменять — ваше дело. К примеру, студентки, которые обычно два часа проводят перед зеркалом, делая макияж, перед тем, как выйти утром из дома, должны отправляться на задания прямо из кровати. Другие студенты могут побрить голову. Можно отказаться от обычной одежды. Некоторые одеваются в лохмотья.

Некоторые просят подаяние. Некоторые носят с собой Библию. Кто-то — фляжку. Некоторые богохульствуют. Кто-то молчит. Каждый человек получает собственный опыт, но, каков бы он ни был, он требует смелости. И однажды сделав и пережив это, вы освобождаетесь. Вы понимаете, что перемены — даже самые радикальные — возможны и не являются роковыми. Более того, когда вы намеренно делаете вещи, из-за которых другие люди смеются над вами, вы берете под контроль их смех и не интерпретируете эти вещи как предмет насмешки или неудачу. Так что на день отклонитесь от нормы и будьте счастливы.

Выберите счастье

Не все последствия являются результатом нашего выбора. Иногда окружающая среда заставляет нас действовать автоматически, и мы даже не замечаем, что она оказывает на нас давление. Пребывая в состоянии полноты сознания, вы способны заметить, какое влияние оказывает на вас окружающая среда. Тогда вы можете освободиться от ее влияния и сделать что-то, чтобы исключить его. К примеру, если результаты ваших действий противоположны вашим ожиданиям, вы можете прийти к осознанию того, что в ответе за это и ваш собственный выбор и окружающая среда. Тогда у вас есть выбор либо непосредственно изменить свое поведение, либо косвенно, изменяя окружающую среду.

Осознав однажды воздействие на вас окружающей среды, вы открываете новые двери к изменению поведения и делаете свою жизнь по-настоящему вашей собственной. Пребывайте в состоянии полноты сознания, проходя сквозь каждую дверь. Придите к пониманию того, что вы можете учиться на своем прошлом, но вы не прикованы к нему. Вы можете решить, что сегодня — первый день оставшейся вам жизни.

> *Время от времени мы сталкиваемся с глобальными решениями, которые могут повлиять на весь ход нашей жизни. К примеру, мы можем решить вступить в брак, родить ребенка или пойти учиться на адвоката, художника или электрика. Твердое решение стать счастливым — узнать о факторах, которые влияют на счастье, и начать строить более счастливую жизнь — может быть одним из таких решений. Обратить свой взор к счастью — отличная цель, и сознательное решение систематически искать счастье может коренным образом изменить всю вашу оставшуюся жизнь.*
>
> Далай Лама[253]

Вы можете выбирать, как реконструировать прошлое, интерпретировать настоящее и строить будущее. Вы можете выбрать и оставить в своей памяти чудесный бокал вина, выпитый вами вчера, и забыть ту особую бутылку вина, которую вы случайно разбили на прошлой неделе. Сегодня вы можете выбрать и увидеть бокал вина наполовину полным и насладиться его ароматом. И вы можете выбрать, чтобы этот бокал был полон завтра. И выбирая это, вы извлекаете максимум из своего времени, выбираете счастье вместо отчаяния, удовольствие вместо боли.

Самый лучший подарок, который вы можете подарить себе и другим, — это время. Пользуйтесь этим подарком вне зависимости от того, дарите вы его или получаете. Позвольте себе полностью раствориться в настоящем и выбрать счастье. Прошлого уже нет, а будущее еще не наступило. Настоящее — вот, что у вас есть. Разрешите себе наслаждаться настоящим и преследовать счастье в будущем.

Глава 10
БИЗНЕС, ПОЛИТИКА И ВАШЕ ВРЕМЯ

В январе 2000 года накануне дня объявления прибыли председатель совета директоров компании «Энрон» (Enron) Кеннет Лэй (Kenneth Lay) отправился спать, ожидая, что на следующий день прибыль на акцию составит $0,30. Следующим утром прибыль на акцию выросла до $0,31, что соответствовало скорректированным прогнозам аналитиков. Но изменение в их расчетах было связано не с тем, что бухгалтеры «Энрон» обнаружили ошибку в предыдущих вычислениях. Они заменили в своих отчетах $0,30 на $0,31. Они просто подогнали цифры.

В июле 2000 года на Уолл-Стрит ожидаемая прибыль на акцию «Энрон» составляла $0,32. Руководители компании одобряли один вариант отчета о расходах и прибылях за другим, и в конечном варианте отчета прибыль на акцию равнялась не ожидаемой ранее $0,32, а $0,34. Президент и исполнительный директор «Энрон» Джеффри Скиллинг (Jeffrey Skilling) выдал распоряжение о том, чтобы оставить цену на акции высокой.

6 февраля 2001 года, во вторник корпорация «Энрон» была названа журналом «Fortune» «самой инновационной компанией Америки» и поддерживала этот статус в течение шести следующих лет[254]. «Энрон», по мнению «Fortune», также попала в двадцатку «самых лучших компаний», занимала высокий рейтинг по позициям: «Качество менеджмента», «Качество продуктов и услуг» и «Талантливость служащих». Очевидно, компания «Энрон» делала что-то правильно (или так казалось). Кеннет Лэй связывал успех «Энрон» с тем, что в компании трудились «работники мирового уровня», а также с их намерениями «продолжать внедрять инновационные идеи, что обеспечит наш успех в сегодняшних быстроизменяющихся условиях бизнеса». В то время цена акции составляла около $90,[255] феноменальный рост по любому из критериев успешного бизнеса.

Позже в тот же самый год, 2 декабря, корпорация «Энрон» объявила о своем банкротстве. Цена акции упала до $0,30 за штуку; $63 миллиарда растворились по причине банкротства. Тысячи людей потеряли все свои сбережения. Банкротство «Энрон» привело к разорению одной из крупнейших в мире консалтинговой фирмы «Артур Андерсен» и восьмидесяти пяти тысяч работников — включая тех бухгалтеров, которые участвовали в подгонке цифр. Действия «самых умных парней в комнате»[256] (как их саркастически окрестили в книге, ставшей бестселлером) привели к одному из самых крупных банкротств в истории США. Как

могла настолько ошеломляющая история бизнес-успеха обернуться подобным кошмаром?

Сага об «Энрон» — это история об очень талантливых и, скорее всего, действующих поначалу из самых лучших побуждений мужчинах и женщинах, усердно трудившихся для того, чтобы создать успешную компанию. На первых порах они строили успех своей компании, принимая хорошие и верные решения, которые привели к серии благоприятных квартальных отчетов. Однако, по мере развития компании «Энрон», они износили свою временную перспективу будущего, способствовавшую их первоначальному успеху. По единодушному согласию, они заменили ее временной перспективой настоящего. Они отвели приоритетное место настоящему, пускай и ценой будущего. На раннем этапе руководство «Энрон» было способно учитывать будущие последствия фальсифицирования отчетов о прибылях, но к 2001 году они потеряли из виду отсроченную цель — построение успешного бизнеса, и близоруко сфокусировались на создании заоблачных квартальных прибылей. Их временная перспектива распространялась всего лишь на три месяца вперед. По мнению Артура Левита (Arthur Levitt), предыдущего главы Комиссии по бирже и ценным бумагам, «Энрон» вырос в распространяющейся в мире корпораций культуре «искусства выигрывать», компания настолько сильно сосредоточилась на биржевых курсах и квартальных прибылях, что потеряла свой моральный компас»[257,258].

Руководство «Энрон» построило виртуальное казино. Стремление выигрывать усилило их узконаправленную ориентацию на настоящее и затмило всякие мысли о возможных негативных последствиях их действий в будущем. В подобной культуре тех, кто не играет в команде, отбрасывают в сторону. Как и в реальном казино, деньги запускались в игру, а результаты квартальной азартной игры подводились в пользу инвесторов и недалеких интересов «Энрон».

Временная перспектива группы руководителей способствовала тому, что и другие принимали их ориентацию на настоящее. В конце концов, шестнадцать руководителей признали себя виновными в различных типах мошенничества. Еще двое — Лэй и Скиллинг — были осуждены за мошенничество судом присяжных. Некоторые из них знали о том, что их действия были неправильными, и другие работники «Энрон» говорили им об этом за несколько месяцев до краха компании. В августе 2001 года Шеррон Уоткинс (Sherron Watkins), вице-президент корпорации «Энрон» по развитию, в письме к Лэю писала: «Я обеспокоена тем, что все это закончится волной скандалов. Моя восьмилетняя работа в „Энрон“ будет пустым местом в моем резюме. Мир бизнеса расценит наш прошлый

успех как скрупулезный бухгалтерский обман и ничего более». Уоткинс видела опасность и предупреждала о ней своих руководителей. Они знали, что она права, но не верили в то, что опасность неотвратимо приближается, и игнорировали прогноз Уоткинс относительно будущего[259].

Как могла группа умных людей повести себя так глупо? Конечно, они не были глупыми. Сложные и мошеннические финансовые операции, которые они проделывали, чтобы взвинтить цены на акции «Энрон», были весьма изощренными и изобретательными. Эти люди были очень умны и, скорее всего, первоначально ориентированы на будущее. Иначе они бы никогда не сумели добиться такого успеха в своем бизнесе. Однако с течением времени жадность растворила ориентацию на будущее и заменила ее ориентацией на настоящее, которая, в свою очередь, затмила перспективу того, что их могут поймать и расценить как подлых безнравственных негодяев. В конце концов, они видели не дальше следующего отчета о прибылях.

В отличие от Лэя, Скиллинга и остальных Уоткинс видела связь между прошлым, настоящим и будущим. Она хотела, чтобы ее прошлый успех оказывал благоприятное влияние на ее личное будущее, а не разрушал его. Перспективы других руководителей «Энрон» не позволили им увидеть взаимосвязь, даже когда Уоткинс четко обрисовала им всю картину[260].

В. И. Ленин отлично выразился: «Капиталисты сами продадут нам веревку, на которой мы их повесим». Капиталисты не только жадные, они еще и близоруко фокусируются на настоящем, гораздо охотнее сосредоточивая свое внимание на небольшой выгоде, которую получат от продажи веревки сегодня, не рассматривая возможность того, что их могут повесить с ее помощью завтра. Фиаско «Энрон» связано с тем, что сама компания, Уолл-Стрит и частные инвесторы — все продавали друг другу веревки. Они все были ориентированы на настоящее и не сумели заметить, как будущее стягивает веревку вокруг их шей. Несомненно, правда, что руководство «Энрон» виновно в мошенничестве, но точно так же и каждый хорошо информированный инвестор принимал участие в разрушении и крахе компании.

Наша культура, приветствующая получение незамедлительного вознаграждения, оказала огромное влияние на работу «Энрон» и других компаний. Само по себе, для больших компаний неплохо отчитываться за свою работу перед своими акционерами. Но под прессингом хорошего заработка сегодня снижается учет последствий подобного успеха для будущего[261]. Как если бы мы приняли решение награждать лидирующих бегунов марафона каждые 100 метров, а не после того, как они пробегут всю дистанцию в 42,195 км. Дело не в том, что спринт

на 100 метров — это плохо. Именно поэтому мы и проводим соревнования по бегу на стометровке. Но когда нас интересует, как обстоит дело с бегом на длинные дистанции, фокусировка на победах в спринте может привести к растяжению мышц, усталости или потере внимания еще до окончания всей дистанции. Бизнес и инвестиции — это гоночный марафон, где речь идет о длинных дистанциях, а в нашей культуре к ним по большей части относятся как к спринту.

Принятие краткосрочной временной перспективы не лежит в долгосрочных интересах здоровья корпорации и экономического благополучия страны. По-настоящему успешный капитализм должен сосредоточиться на создании прибыльного бизнеса, обслуживающего потребности общества и его членов на протяжении нескольких поколений, а не единичных кварталов. Капитализм, ведомый жадностью, преследует только собственные интересы и потребительски относится ко всем остальным и к окружающей среде. Он превращается в один из видов административного зла, в котором цель получить проектируемую чистую прибыль оправдывает средства достижения этой цели. Подобный новый метод называется «сойдет что угодно, если юридический консультант компании может это логически обосновать»[262].

Пока мы писали эту книгу крах, схожий с тем, что настиг «Энрон», потерпела индустрия жилья США. Когда выросли процентные ставки, банки и ипотечные компании потребовали, чтобы покупатели, взявшие займы, которые они в реальности не могли себе позволить, погасили долг. Тысячи людей потеряли свои дома, лишившись права выплаты закладной за неуплату. Из-за потери стабильных домовладельцев пострадала значительная часть сообществ по всей стране, банки потеряли свои средства и автономию. Бесчисленное множество руководителей лишились своих постов, поскольку было неизвестно, как будущее субстандартных ссуд повлияет на их компании. Отсутствие должного надзора за кредиторами по ипотеке привело к преобладанию инвестирования по схеме «быстрого обогащения» над разумными вложениями капитала. И снова из-за отсутствия баланса между ориентацией на настоящее и будущее, как в сфере бизнеса, так и в правительстве, была выбрана проторенная дорожка к катастрофе.

КОРОТКАЯ ИСТОРИЯ О ВРЕМЕНИ В БИЗНЕСЕ

В течение веков прослеживается взаимосвязь между временем и бизнесом, и только немногим менее ста лет назад Фредерик Уинслоу Тейлор, американский инженер, изобрел научный менеджмент[263].

Он проводил исследования времени и усилий рабочих, направленные на то, чтобы повысить эффективность труда. Тейлор задался целью получить из каждой минуты работы максимальную продуктивность, насколько только это возможно. Со временем его идеи перестали поддерживать, поскольку рабочим казалось, что Тейлор стоит на стороне управляющих и пытается выжать как можно больше выгоды из труда рабочих. Этот раскол между рабочими и управляющими остается со времен мануфактур по сегодняшний день.

Сто лет спустя после работ Тейлора с помощью другого подхода японская автомобильная индустрия успешно обогнала до того момента лидировавшие в данной области американские компании. Свой подход, ориентированный на работу в команде, при создании легковых и грузовых автомобилей они позаимствовали из работ ведущего американского социального психолога Курта Левина. Исследования Левина демонстрировали важность личного вклада каждого работника для результата работы команды. Для руководителей компаний «Дженерал Моторз» и «Форд» подобная идея, похоже, слишком сильно отдавала коммунизмом. Дорогостоящий просчет с их стороны[264].

В начале прошлого века Джозеф Шумпетер (Joseph Schumpeter), известный экономист из Гарварда, написал, что капитализм высвобождает волны разрушения, сравнимые с волнами наводнений, которые случаются каждые пятьдесят лет. По наблюдениям Шумпетера большую часть времени бизнес течет гладко[265]. Затем каждые пятьдесят лет или около того по обществу пробегает волна бизнес-инноваций. Она разрушает старые обычаи и приносит новые[266]. Другие экономисты и люди, вращающиеся в сфере бизнеса, утверждают, что цикличность бизнеса носит иной характер. Тем не менее большая часть соглашается с тем, что понимание времени — ключ к пониманию бизнеса. К примеру, Макс Уэйс (Max Ways), редактор журнала «Fortune» утверждает, что сегодня скорость изменения «в пятьдесят раз больше, чем средняя скорость изменений за предыдущие века». Он сказал это в 1959 году[267]! В отличие от деструктивного, ориентированного на настоящее капитализма, характерного для «Энрон», описанное Шумпетером созидающие разрушение в конце концов обеспечивает здоровье общества.

В 1960-х годах ведущий специалист по лидерству Уоррен Беннис (Warren Bennis) и социолог, ставший впоследствии драматургом, Филипп Слейтер (Philip Slater) написали книгу «Временное общество» («The Temporary Society»), в которой утверждали, что скорость изменения будет увеличиваться до тех пор, пока все в мире не начнет носить временный характер[268]. В прошлом изменения происходили каждые

пятьдесят или около того лет. Теперь они происходят постоянно. Сегодня мы проводим различия между временем Интернета и реальным временем[269]. Волны креативного разрушения и изменения, которые описывали Шумпетер и другие, стали настолько регулярными, что теперь воспринимаются как нечто само собой разумеющееся и вполне нормальное. Все вокруг нас изменяется с поразительной скоростью. Уравновешенный бизнес-цикл Шумпетера, занимавший пятьдесят лет, теперь занимает секунды. Скоро он будет занимать наносекунды.

Время как проблема, время как противник или союзник, время как универсальная сила и катализатор изменений — во всех этих метафорах проводится связь между временем, деньгами и бизнесом. Однако и сегодня в экономике продолжают доминировать старые взгляды. К примеру, ограниченность ресурсов — фундаментальное понятие экономической теории. Классическая экономическая модель постулирует, что ресурсов недостаточно. Роль бизнеса и экономики норм состоит в том, чтобы распределить ограниченные ресурсы среди возможных способов их использования. Некоторые экономисты ставят под вопрос истинность положения классической экономики об ограниченности ресурсов. Экономист из Гарвардского университета Джон Кеннет Гэлбрейт (John Kenneth Galbraith) выдвинул предположение о том, что ограниченность ресурсов более не является определяющей характеристикой западной экономики периода после Второй мировой войны[270], поскольку многие народы (несомненно, и те, которые входят в «Большую Восьмерку») имеют в распоряжении достаточное количество таких базовых ресурсов, как еда и жилье. В самом деле, мы обладаем избыточным количеством вещей, с помощью которых делаем товар «модным», чтобы он стал более желаемым и чтобы таким образом сохранить искусственный уровень спроса[271]. В течение какого-то времени именно так дело и обстояло. К примеру, руководство предприятия «Веджвуд» (Wedgwood) по производству столовой посуды одним из первых осознало, что предложение может рождать спрос. На раннем этапе своего развития «Веджвуд» выпускало столовую посуду только в одном стиле. Это было проблематично, поскольку однажды купив набор посуды, состоятельная семья разом удовлетворяла свою потребность. Для того чтобы искусственно поднять спрос и таким образом увеличить прибыль, «Веджвуд» выпустила на рынок столовую посуду, оформленную в еще одном стиле. Сегодня мы можем наблюдать быстрое появление и разрастание все новых брендов, начинающих, скажем, с производства дамских сумочек как основного товара и постепенно расширяющих свой ассортимент до одежды, обуви, туалетной воды и простыней.

Защитники классической точки зрения утверждают, что если бы Гэлбрейт был прав, и была бы устранена ограниченность ресурсов, тогда экономика претерпела бы существенные изменения, а их нет. Почему нет? Один из возможных ответов может быть таков: в то время как видимые ресурсы разрастаются в изобилии, невидимые ресурсы (время) в действительности становятся все более дефицитными. Время — наиболее ограниченный из всех ресурсов, и его доступность постоянно уменьшается.

Представьте, что вы предприниматель, начинающий бизнес по продаже инновационной, даже революционной линии пресс-папье. Ваши начальные ресурсы ограничены. Ваш капитал состоит из отличной идеи для нового вида пресс-папье — ваш интеллектуальный капитал — и пятисот долларов на вашем сберегательном счете. Работу вы, приложив немалые усилия, можете сделать сами. Ресурсы ограничены. Отличная идея, пятьсот долларов, и один человек для начала. Очевидно, чтобы добиться успеха, вам требуется большее. И что же вы сделаете? Возможно, для того, чтобы профинансировать свой бизнес, вы начнете искать инвесторов, готовых на риск предпринимателей. Представьте, что им понравилась ваша идея. Они выписали вам чек на миллион долларов и внезапно ресурсы перестают быть ограниченными. Теперь у вас в распоряжении есть все, что требуется для того, чтобы начать свой бизнес.

Вы потратили миллион долларов на то, чтобы купить сырье и производственное оборудование, и для того, чтобы нанять людей для работы на этом оборудовании. Дела действительно пошли в гору. Осталось три месяца до того момента, как вы выпустите на рынок свои пресс-папье, и вы начинаете фантазировать о том, как на те деньги, что вы заработаете, а вы несомненно их заработаете, вы купите себе небольшой островок в Карибском море. А затем случается катастрофа. Вы узнаете, что другая компания делает точно такие же пресс-папье и что их продукция появится на рынке уже через *месяц*. Мгновение вы паникуете, а потом вспоминаете, что раньше, когда вам требовались более ограниченные ресурсы — деньги, сырье, оборудование и рабочая сила, — ваши предприниматели, готовые идти на риск, просто подарили их вам. Вы разговариваете со своими инвесторами и объясняете им, что вам нужно больше времени, но они смеются над вами. Вы рассуждаете: «Если никто не может дать мне время, тогда, возможно, я могу купить его». Вы представляете себе, как идете в магазин, где продается время в упаковках, схожих с теми, в которых продают телефонные карточки предоплаты. Вы представляете, как подходите к кассе и просите две месячные карточки и несколько недельных карточек, просто на всякий случай. Увы, такого магазина не существует. Мы можем купить любой ресурс, за исключением времени.

Бесценность времени превращает его в великий уравнивающий фактор. Мы все должны играть теми картами, которые раздает нам время. Кем бы мы ни являлись, мы не можем купить дополнительные карты или обменять те, что у нас есть. Однако мы можем научиться лучше и эффективнее играть с раскладом, имеющимся у нас на руках, и как мы надеемся, этому и может научить данная книга.

Предсказать успех бизнеса, схожего с производством наших воображаемых пресс-папье, чрезвычайно трудно. Несмотря на малые шансы, некоторым людям, похоже, удается чаще верно предсказывать успех бизнеса и бизнес-циклов, нежели неверно. Некоторые прогнозисты, возможно, обладают особыми навыками, знаниями и опытом, позволяющими им точно предсказывать эффективность работы предприятия, но другие, определенно, зарабатывают на удаче. К примеру, давайте предположим, что шансы консультанта по финансовым вопросам предсказать, поднимутся акции в цене или упадут, равняются 60 процентам[272]. Давайте также предположим, что в мире существует пятьсот тысяч консультантов по финансовым вопросам и что они выносят два независимых суждения в год в течение десяти лет. По этому сценарию, восемнадцать консультантов будут верны в своих предсказаниях в 100 процентах ситуаций только благодаря случаю. Все восемнадцать, без сомнения, окажутся на обложке журнала «Fortune». Учитывая их экстраординарные результаты, вы можете ожидать, что с вероятностью, близкой к 100 процентам, их следующий выбор относительно роста или падения цен на акции также окажется верным. У вас даже может появиться желание выложить этим вундеркиндам немалую сумму за их предсказания. Не делайте этого. Вы ошибетесь. Шансы того, что они примут верное решение в следующий раз, все также равны 60 процентам. Шестьдесят процентов, что восемнадцать консультантов окажутся правыми, и сорок процентов, что они ошибутся. Никто — даже счастливчик — не может избежать тисков законов вероятности[273].

Предсказывать будущее сложно, и никто не может делать это постоянно[274,275]. Тем не менее это никого не останавливает ни от подобных попыток, ни от попыток убедить других, что они это действительно могут. Консультанты по финансовым вопросам зарабатывают не только тогда, когда зарабатывают их инвесторы. Они зарабатывают и тогда, когда вы теряете деньги. Они зарабатывают вне зависимости от того, верны их предсказания относительно будущего или нет. Интересно, что консультанты по финансовым вопросам продают свои предсказания, устроив всю систему так, что могут зарабатывать независимо от достоверности их предсказания. Возможно, они и хотят, чтобы вы получили выгоду

от их прогностического дара, но они совершенно точно понимают, что гораздо больше денег могут заработать, продавая предсказания, нежели самостоятельно инвестируя на основе своих предсказаний. Можете быть уверены, что если бы они действительно могли предсказывать будущее, они бы отдыхали на своих собственных Карибских островах, а не пытались продать вам «горячие» акции. Если бы они могли зарабатывать более чем достаточно с помощью своих предсказаний, у них бы не было необходимости зарабатывать на том, чтобы продавать их вам.

ЛИДЕРСТВО: ИЗМЕНЕНИЕ БУДУЩЕГО

В 1960-х годах, когда Фил Зимбардо только начинал свою преподавательскую карьеру, он пригласил на свои занятия по психологии в Нью-Йоркский университет Малкольма Х., тогда еще молодого активиста. Далее рассказывает Фил: «Даже в нашей академической обстановке, как только началось занятие, появилось и напряжение шестидесятых. Малкольм Х. привлек всеобщее внимание, нападая на „голубоглазых дьяволов" и уклоняющихся собственников, которые, как он утверждал, уничтожали общество черных в Гарлеме. Многие из этих собственников, по его словам, были евреями.

После моего краткого вступительного слова аккуратно одетый Малкольм поднялся со своего места и тихо забрался на кафедру, где открыл старую потертую книгу. Он объяснил студенческой аудитории, что является религиозным человеком, и с их разрешения хочет начать с краткой молитвы из Корана. Студенты, большинство из которых были евреями, удивленные вежливостью Малкольма и характером его просьбы, быстро дали свое согласие и он начал свою приглушенную, размеренную молитву.

Пятидесятиминутная речь Малкольма становилась все более страстной по мере того, как он рассказывал, где был, кем он был и куда он направляется. Изначально враждебно настроенные студенты превратилась в пылких слушателей, объединившихся под словами активиста о его видении будущего. Слова Малкольма растопили их. В аудитории не осталось ни одного человека, который бы сохранил свое прежнее мнение о Малкольме Х. или о собственном месте в мире. Они торжественно пообещали, что поговорят со своими родителями и убедят их по-другому относиться к движению „Гордость чернокожих" (Black Pride). Более того, некоторые студенты провели часть летних каникул, работая волонтерами-учителями в Гарлеме по благотворительной программе в стиле „Успешный старт", которую я помог организовать».

Что было такого в Малькольме Х., что делало его настолько харизматичным и влиятельным лидером? Наша работа наводит на предположение о том, что великие лидеры обладают способностью полностью растворяться в настоящем и пользоваться излучаемой ими страстью для достижения своих целей в будущем. Они обладают уникальной способностью полностью присутствовать в моменте. Они знают, как захватить внимание аудитории. И сделав это, они используют энергию, получаемую из своей фокусировки на настоящем, для того, чтобы создать убедительную картину будущего. Хорошие ораторы, включая священнослужителей, обладают этим умением. Они используют живые картины настоящего, гипнотический темп речи, аллитерацию, повторение ключевых слов и фраз. Ориентированные на настоящее глаголы заставляют слушателей эмоционально реагировать на призыв ораторов и присоединяться к ним, какую идею те бы ни поддерживали.

Встретив Билла Клинтона, Фил понял, в чем заключается ключевой компонент харизмы Клинтона — в его способности направить все свое внимание на человека, с которым он разговаривает, пристально глядеть ему в глаза и игнорировать все вокруг. Это заставляет собеседника почувствовать себя особенным, избранным — на целых сорок пять секунд! Затем Клинтон произносит: «Было приятно познакомиться с вами» и перемещает свой взгляд на следующего взволнованного избирателя. Из прощального рукопожатия рука Клинтона плавно переходит в приветствующее рукопожатие со следующим человеком, ожидающим в очереди, и Клинтон сосредотачивает все свое внимание на нем. И вот кто-то еще почувствовал себя особенным. Когда время посещений заканчивается, Клинтон точно по часам переходит к работе. Навыки тайм-менеджмента являются главным ключом к его обаянию. На долю минуты каждый чувствует себя замеченным, выделенным из толпы, особенным. Как еще Клинтон и другие знаменитости могли бы организовать свое общение с толпой людей, каждый из которых жаждет их внимания, если не группируя свое драгоценное, ограниченное время в подобные мимолетные, но многозначительные контакты? Подумайте об этом. Не является ли способность взглядом заставить человека почувствовать себя особенным ключом к созданию близости, а также к тому, чтобы вас посчитали очаровательным — даже если вы проведете с человеком не больше сорока пяти секунд?

Способность влиятельных людей полностью погрузиться в гедонистическое настоящее имеет и обратную сторону. Например, это может привести к тому, что они поддадутся соблазну обычного сексуального удовольствия, что мы можем наблюдать среди государственных деятелей на каждом правительственном уровне, равно как и в духовенстве. Мы

можем ожидать, что лидеры подвержены слабостям, характерным для гедонистического настоящего, — бессовестным поступкам и результатам плохого тайм-менеджмента. Эволюционный психолог Дэвид Басс (David Buss) считает, что уже на протяжении многих миллионов лет у большинства видов брачное поведение самцов состояло в принятии участия в таком количестве сексуальных поединков, в каком они только могут, и альфа-самцы выбирали себе самок для гарема. Напротив, женские особи всегда были сильнее ориентированы на будущее, поскольку их эволюционная задача состоит в том, чтобы выбирать для спаривания тех самцов, которые лучше всего смогут обеспечить своих потомков и предложат самые лучшие гены[276]. По тем же самым причинам молодые привлекательные женщины выбирают в качестве сексуальных партнеров немолодых, зачастую непривлекательных мужчин, если только они состоятельны и располагают ресурсами, которые ассоциируются со статусом. Предыдущий государственный секретарь США Генри Киссинджер (Henry Kissinger), когда пресса озадачилась его привлекательностью для столь большого числа молодых симпатичных женщин (учитывая его внешность), сделал следующее замечание: «Власть — сильнейший афродизиак».

Умение лидеров очаровывать, согласно анализу Джин Липман-Блюмен (Jean Lipman-Blumen), приведенному в ее книге «Очарование ядовитого лидера», не сводится к завлеканию сексуальных партнеров; лидеры пользуются своим обаянием и для привлечения последователей. Липман-Блюмен показывает, как и почему мы внимаем таким деструктивным начальникам, как Кеннет Лэй и Джефри Скиллинг из корпорации «Энрон», или руководителям и других прогнивших изнутри корпораций. Она описывает причины, по которым мы верим телепроповедникам-обманщикам, слушаем нахальных личностей масс-медийных каналов, поддаемся гипнотическому влиянию таких лидеров и убийц, как Адольф Гитлер. В той или иной степени они все удовлетворяют ряд наших базовых потребностей, и все они — люди действия, действия в настоящем, которое совершается, невзирая на последствия в будущем. Их призыв — это призыв к абсолютной власти — и слишком многих из нас пленяет его опасное очарование[277].

ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО

Согласно мнению ведущего специалиста в области менеджмента Питера Друкера (Peter Drucker), инновации означают не только «поймать молнию в бутылку». Инновации можно систематически искать и находить — если только вы знаете, где искать. В своей книге «Бизнес и инновации» Друкер и рассказывает нам о том, где искать[278]. Он описывает

и ранжирует семь источников инноваций и возможностей для предпринимательства. Первое в его списке — это неожиданные события. С точки зрения Друкера, неожиданное событие происходит, когда будущее оборачивается не тем, чем, как мы думали, оно обернется. Неожиданное событие может стать сигналом внезапного успеха или внезапного провала. Из этих двух путей неожиданный успех предоставляет больше возможностей, тем не менее неожиданный провал тоже имеет определенную ценность. Луи Пастер (Louis Pasteur), придумавший пастеризацию, писал, что «случай благоприятствует подготовленным». Когда неожиданно выпадает шанс, велика вероятность того, что люди, ориентированные на будущее, поймут, что именно это означает и какую выгоду они могут из этого извлечь. Они уже инвестировали в свое образование, научились обращать внимание на непредвиденные обстоятельства и причинно-следственные связи. Они быстро переходят от «Ага!» к «Это означает, что...» потому, что готовы воспринимать все новое и вписывать это в старые знакомые шаблоны или создавать новые, более подходящие.

Вы, несомненно, слышали об изобретении, описываемом, как «лучшая вещь с тех пор, как появился нарезной хлеб»[279]. А задумывались ли вы о том, откуда пошло это выражение? В конце концов, что такого особенного в нарезном хлебе? Он не существовал до 1928 года, и люди, похоже, прекрасно обходились и без него. Самостоятельно резать хлеб на кухне действительно кажется возвращением в древность, так что же в этом такого чудесного?

Если мы перестанем рассуждать о том, почему нарезной хлеб — это настолько замечательно, мы обнаружим, что он обладает двумя критериями всех великих изобретений. Во-первых, нарезной хлеб экономит время. Не так уж много времени, но это то время, которое многие люди будут рады сберечь. Второй критерий более изыскан: нарезка хлеба — нешуточная наука. Когда вы делаете это самостоятельно, вы можете получить и ломтики, тонкие как бумага, и слишком толстые куски. Нарезать хлеб настолько сложно, что даже если вы позволите себе заниматься этим столько времени, сколько захотите, вы никогда не нарежете хлеб так же хорошо, как это сделает машина. Таким образом, нарезной хлеб не только экономит вам то незначительное количество времени, которое вы бы потратили на то, чтобы его нарезать. Он также экономит вам то значительное количество времени, которое вы бы напрасно потратили на то, чтобы нарезать хлеб идеально. Нарезной хлеб позволяет вам иметь что-то, чего у вас раньше не было — идеально ровные ломтики хлеба[280].

Позволяя нам делать новые вещи, изобретения взимают свой налог временем. По мере того как мы можем делать все больше и больше

новых вещей, налог также становится все больше и больше. Если то новое, что мы можем выполнять, всегда оказывается лучше старого, то все в порядке. Но так случается далеко не всегда. Как указывает Стивен Кови, срочные дела в нашем списке оттесняют менее срочные дела в его конец, вне зависимости от того, насколько те были важны. Схожим образом, возможность делать что-то новое оттесняет в конец списка старые занятия — вне зависимости от того, насколько важны или приятны они были. Цели, которые мы ставим для своего будущего, могут помочь избежать ловушки, которые нам расставляет «срочное-и-новое». Однажды определив, хотим мы известности, богатства, счастья, впечатлений, спокойствия, комфорта, чего-то еще или всего перечисленного сразу, мы можем принять решение о том, как лучше всего проводить свое время, добиваясь поставленных целей.

ЛОВУШКИ ВРЕМЕНИ

Некоторые изобретения позволяют нам делать то, чего мы не могли делать раньше, или позволяют делать что-то лучше, быстрее, дешевле. Чаще всего это хорошо, но инновации и новые технологии имеют свои негативные стороны. К примеру, что если вы любите нарезать хлеб? Будете ли вы делать это так же часто, как до появления нарезного хлеба? Вероятно, нет. Скорее всего, будут возникать случаи, когда экономия времени окажется важнее, чем удовольствие, получаемое от нарезания хлеба. Однако каждому из нас отведен фиксированный объем времени. Делать что-то новое означает делать меньше чего-то старого. Если что-то старое не доставляло удовольствия, хорошо. Но если что-то старое доставляло удовольствие, это уже не так хорошо.

Изобретения и новые технологии могут экономить нам время, но могут и поглощать его. Требуется время для того, чтобы научиться пользоваться новой техникой, и для того, чтобы пользоваться ей. Это время можно было бы потратить на другие занятия. Для одних время, которое тратится на освоение и использование техники, приемлемо, и оно даже приносит удовольствие. Для других техника — это полезный инструмент, с помощью которого они контролируют запросы своего времени. Для третьих техника — это ненужное отвлечение от того, что им нравится делать традиционным способом.

Когда вы будете читать приведенные ниже описания обычных дней трех очень успешных людей, подумайте о том, как они контролируют технологии, как технологии контролируют их, и о том, какое место новые технологии занимают в вашей жизни.

Типичный рабочий день музыканта Уинтона Марсалиса (Wynton Marsalis), художественного руководителя джазового оркестра в Линкольн-центре[281] (с его собственных слов)

Помимо игры и сочинения музыки мне приходится делать много другой работы — например, писать речи или собирать деньги на благотворительные нужды — но все это ради джаза. Даже когда я говорю об американской культуре или американском народе, на самом деле я говорю о джазе. Так что все это сводится к моей профессии. На самом деле, я неорганизованный человек. Моя философия: «Просто делай все это все время».

Я ни разу в жизни не отправлял e-mail. У меня есть компьютер, но я не включаю его в розетку. У меня есть мобильный телефон. Недавно я научился отсылать с него сообщения. Обычно я пишу нормальные письма или проговариваю все своим помощникам, а затем они это печатают.

Музыка связана с импровизацией и способностью совместно с другими людьми создавать новое на острие момента. Немногие могут делать это ежедневно. Для этого необходимо тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться. Сделать это своей привычкой. Я говорю серьезно. То же самое касается понимания музыки и любви по отношению друг к другу. Это поток.

Типичный день руководителя Билла Гросса (Bill Gross) (главный инвестиционный управляющий, Pimco)[282] с его собственных слов

Я встаю в четыре тридцать утра и выясняю состояние дел на рынке. У меня внизу стоит терминал Bloomberg[283], Telerate и др. Bloomberg самый полезный: вы можете прочитать обзор нового нью-йоркского спектакля или просмотреть курс бразильского реала за последние пятьдесят лет. Удивительно, к какой только информации у вас открывается доступ.

Я смотрю, как обстоят дела в Японии и Европе. Делаю себе завтрак и отправляюсь на работу где-то в пять сорок пять утра, в шесть я уже в офисе. Первый час или два уходят на то, чтобы войти в курс дел на бирже, просмотреть публикации с экономическими данными. Множество цифр — ВВП, число безработных, другая статистика рынка труда — обычно все это появляется в пять тридцать утра по тихоокеанскому времени.

Для управляющего инвестициями чрезвычайно важно исключить лишний шум. Вам необходимо свести поток информации к минимуму. Вы можете целый день потратить на то, чтобы узнать различные мнения. Для меня это означает, что я не отвечаю на e-mail, которые меня не интересуют, и даже не читаю их. Не считая звонков жены, я отвечаю на телефон три-четыре раза в день. У меня нет мобильного телефона; у меня нет смартфона. Мой лозунг: «Я не хочу быть на связи; я хочу быть вне зоны действия сети».

Но самая важная часть моего дня проходит вовсе не в биржевом зале. Каждый день в восемь тридцать вечера я встаю из-за своего рабочего стола и иду в спортивный клуб прямо через улицу. Я занимаюсь йогой и спортом где-то полтора часа, до десяти вечера. В это время я далеко от офиса, далеко от шума, далеко от экранов Bloomberg.

Сорок пять минут я кручу педали велотренажера, потом десять-пятнадцать минут занимаюсь йогой, и тогда внезапно что-то важное включается во мне. Мне кажется, что эти полтора часа — самое ценное время из всего моего дня.

Типичный рабочий день руководителя Мариссы Майер (Marissa Mayer) (вице-президент, поиск информации и отзывы пользователей, Google)[284] с ее собственных слов

Я не ощущаю, что меня захлестывает поток информации. На самом деле, мне нравится это. Я пользуюсь Gmail для своей личной электронной переписки — от пятнадцати до двадцати писем в день. Но для своего рабочего электронного ящика, на который я получаю от семи до восьми сотен писем в день, мне нужно что-то действительно быстрое. По субботам я устраиваю e-mail марафоны, чтобы успеть ответить на все письма. Я просто сижу, пишу и отсылаю e-mail от десяти до четырнадцати часов подряд.

Я очень чувствительна к скорости. Возьмем, к примеру, TiVo. Мне кажется, что я трачу слишком много времени своей жизни, наблюдая табличку «Пожалуйста, подождите». Я обожаю свой мобильный телефон, но пока тебе ответят, приходится ждать где-то секунду: «Алло, алло?»

Я все время пытаюсь выяснить, как можно превратить менее продуктивное время в более продуктивное. Пока я еду куда-нибудь на машине, звоню своей семье или друзьям. В «мертвое время», пока приходится ждать в очереди, я рассчитываю на свой мобильный телефон и успеваю завершить какое-нибудь дело.

В среднем, на неделе у меня назначено около семнадцати встреч, на которые в день уходит часов десять-одиннадцать. В пятницу около шести вечера я отправляюсь в Сан-Франциско и занимаюсь там чем-нибудь интересным.

* * *

Каждый из этих людей — один из лучших в своей профессии. Сложно вообразить, чтобы они были еще более успешны. Однако их стиль жизни и отношение ко времени различны. Кто, по вашему мнению, лучше других использует свое время? Чей типичный рабочий день больше всего походит на ваш? Чей рабочий день вам нравится больше всего? Что вы чувствуете по этому поводу? Ваши ответы многое могут о вас рассказать.

Мы думаем, что если вы ориентированы на будущее, то рабочий день Мариссы Майер будет более всего напоминать ваш собственный. Ее жизнь — это краткое изложение истории американского успеха. С помощью своего таланта и упорной работы она достигла того, что имеет. Она гордится несметным количеством своих e-mail и долгими часами работы. Марисса Майер описывает свой день с помощью чисел: число полученных e-mail, число рабочих часов, число секунд, потраченных на ожидание. Ее недели, дни, минуты и секунды распланированы. Каждая секунда для нее имеет значение, а непродуктивное время равнозначно потерянному. Старик Фредерик Уинслоу Тейлор гордился бы Мариссой.

Мы думаем, что если вы ориентированы на настоящее, ваш рабочий день более всего напоминает день Уинтона Марсалиса. Его жизнь также является примером достижения американской мечты. Но он достиг успеха не благодаря своей способности работать в течение долгих часов, преследуя будущие цели, а благодаря своей способности полностью растворяться в музыке настоящего. Уинтон описывает день с точки зрения своей страсти — джаза. Как и джаз, большая часть его жизни похожа на импровизацию. Он просто делает это, все время. Уинтон Марсалис настолько погрузился в поток своей профессии, что не докучает самому себе попытками овладеть инструментами ориентации на будущее, такими как компьютер, e-mail или составление расписания. Однако талант, отшлифованный долгими часами тренировок, привел Уинтона на должность, занимая которую, он может нанимать других для того, чтобы они составляли ему расписание встреч, занимались его почтой и разными другими ориентированными на будущее деталями повседневной жизни.

Отношение ко времени Билла Гросса представляет собой прагматичное соединение позиций Уинтона и Мариссы. Как и Марисса, Билл

посвящает работе долгие часы и описывает свой день с помощью чисел. Однако, в отличие от Мариссы, Билл совершенно сознательно периодически отсоединяет себя от «матрицы». Таким образом, он, как и Уинтон, может войти в состояние потока, например, занимаясь йогой. Для Билла технологии — необходимый и чрезвычайно полезный инструмент, но он понимает, что они могут помочь ему добраться только до определенного места. Технологии — и посвящение им своего времени — это средство, а не цель.

Жизнь и бизнес — это марафон. Подобно первому греческому бегуну, все люди и многие предприятия по окончании гонки умирают. Однако между настоящим моментом и самым концом тот факт, что вы можете делать новые вещи, вовсе не означает, что вы должны или обязаны их делать. Подумайте о том, как вы используете свое время с точки зрения целей, преследуемых в настоящем, и целей, преследуемых в будущем. Чего вы хотите от сегодняшнего дня, чего хотите от завтрашнего, как вам найти баланс между этими желаниями? Квартальная прибыль имеет значение, но столь же важно и не попасть в тюрьму. Фокусирование исключительно на настоящем может привести нас к собственному личному банкротству. Фокусирование исключительно на будущем может подтолкнуть нас к тому, чтобы мы отвели главенствующее место новому и неизвестному, пренебрегая радостью и счастьем. Помните тех успешных менеджеров среднего звена, о которых мы рассказывали в главе 5? Помните, как они сказали, что, несмотря на статус и материальное благосостояние, в их личной жизни царит пустота? Кто хочет, чтобы это было высечено на его надгробной плите? Спросите себя, что вы хотите делать сегодня. Как вы хотите провести эти выходные? Не спрашивайте себя о том, какие задания вам необходимо выполнить сегодня или какие обязательства вы обязаны исполнить до того, как сможете посвятить время себе. Продолжайте задавать себе важные вопросы: «Чего я действительно хочу от жизни? Что я делаю для того, чтобы получить желаемое? Как лучше всего я могу это осуществить?»

ПОЛИТИКА ВРЕМЕНИ

Как воспитанные люди, в светских беседах мы стараемся избегать политических дискуссий, оставляя их для отношений, которые могут выдержать «борьбу в тяжелом весе» — или для людей, которые стремятся прекратить с нами всяческие отношения. Если вы похожи на нас, то вы тоже с трудом заучивали этот урок и до сих пор время от времени его забываете. Кроме того, ваш живой политический «спор»,

несомненно, заканчивался тем, что вы думали о людях, придерживающихся мнения, располагающегося в другом конце политического спектра, одно из двух. Первое: «Они действительно верят в это? Как они могут быть настолько слепы? Их убеждения нерациональны, нелогичны и, возможно, даже безумны».

Мы также думаем: «Как они могут не видеть логичность и нравственность занимаемой мной позиции, которую я им так убедительно объяснил?» Мы полагаем, что если кто-то понятно изложит нам факты, то мы согласимся с политическими убеждениями своего собеседника. И мы примем их сами, да еще с благодарностью! В конечном счете, мы поражаемся наивности, если не тупости своих оппонентов, когда видим, что на них не произвели никакого впечатления гениальность и справедливость нашей позиции. Конечно, они думают о нас то же самое.

Почему политические дискуссии настолько непродуктивны? Несмотря на то что по этой теме проведено мало исследований, мы думаем, что время имеет свое незаметное с первого взгляда влияние на политические убеждения и политические дебаты. Понимание этого влияния позволит нам заглянуть вглубь наших собственных политических убеждений и может предложить способ решения конфликта.

Столкновение временных перспектив лежит в самом сердце политических процессов. В 1979 году психологи Дэниэл Канеман (Daniel Kahneman)[285] и Амос Тверски (Amos Tversky) опубликовали простое, но интересное открытие, касающееся того, как отношение к настоящему и ожидания относительно будущего влияют на выбор. Для того чтобы проиллюстрировать свою теорию, названную ими «Теорией Перспектив», они просили испытуемых представить, что те проиграли сто долларов в пари, какой стороной упадет правильная монетка. Скажем, вы выбрали орла, выпала решка. Друг, которому вы проиграли пари, предлагает вам еще одно — на подбрасывание той же самой монетки. Если вы примете пари и назовете сторону, которой упадет монетка, неправильно, то будете должны своему другу две сотни долларов. Если вы примете сделку и назовете сторону правильно, то вы не будете должны ему ничего. Ваши шансы задолжать двести долларов равны 50 процентам, и 50 процентам равны шансы того, что вы ничего не будете должны, если примете второе пари. Таким образом, ожидаемая выгода второй сделки — это минус двести долларов с вашего долга[286], что равно сумме, которую вы должны своему другу после первого пари. Поскольку ожидаемый результат принятия и непринятия пари одинаков (минус двести), вероятность того, что вы примете вторую сделку, равна вероятности того, что вы отклоните ее. В теории, вам должно быть все

равно — принять или отклонить второе пари. На практике, вам не все равно. Скорее всего, вы согласитесь на второе пари. Вы скорее рискнете задолжать двести долларов, нежели наверняка потерять сотню.

В этом примере настоящее рассматривается как проигрыш первого пари. Вы потеряли сто долларов. Будущее состоит из двух возможных исходов, вероятность каждого из которых одинакова. Канеман и Тверски показали, что люди предпочитают идти на риск, нежели мириться с точной потерей. Словами Канемана и Тверски, люди, оказавшись в ситуации потери, ищут риск.

Теперь давайте представим, что вы выиграли первое пари. Ваш проигравший друг предлагает вам второе. Если вы примите второе пари теперь, вероятность того, что вы выиграете двести долларов, равна 50 процентам, и 50 процентам равна вероятность того, что вы ничего не выиграете. И снова ожидаемая выгода пари равна ста долларам. Поскольку ожидаемая выгода второго пари равняется выгоде предыдущего пари, которое вы выиграли, вероятность того, что вы примете сделку, равняется вероятности того, что вы отклоните ее. В теории, вам должно быть все равно — принять или отклонить второе пари. На практике, опять, вам не все равно. Вы скорее откажетесь от второго пари.

В этом примере настоящее рассматривается как выигрыш первого пари. Вы выиграли сто долларов. Будущее содержит два возможных исхода. И снова вероятность каждого из них одинакова. Канеман и Тверски показали, что люди, оказавшись в ситуации выигрыша, как правило, не расположены к риску. Это означает, что, получив точную выгоду, люди отказываются идти на риск.

В своем исследовании Канеман и Тверски создали искусственную ситуацию, в которой люди обладали практически идеальным пониманием настоящего и будущего, то есть они знали, что только что выиграли или проиграли сто долларов[287]. «Победители» и «проигравшие» сталкивались с выбором неопределенного будущего. Но, несмотря на неопределенность, они знали точную вероятность каждого из исходов: орел или решка. Знали они и о последствиях этих исходов. Если они отказываются от сделки, их состояние не меняется. Если они принимают сделку, то они становятся либо на сто долларов богаче, либо на сто долларов беднее.

В жизни ситуация принятия решений редко бывает настолько четкой. В один день мы чувствуем себя как победители и хотим рискнуть; в другой день мы чувствуем себя проигравшими и избегаем рисковать — даже несмотря на то что объективно обстоятельства не изменились. Наше текущее состояние зависит от того, как мы реконструируем прошлое, интерпретируем настоящее и представляем себе

будущее. Мы рассматриваем самих себя через временную перспективу. В результате, мы можем посчитать одно и то же принятое решение проигрышным в один день и выгодным в другой.

Будущее в эксперименте тоже отличается от будущего в жизни. Мы редко сталкиваемся с простым выбором между принятием и отклонением предложения; редко существуют только две возможности; и мы редко знаем точную вероятность возможных исходов нашего решения. В жизни даже простые решения имеют более двух возможных исходов. Мы сталкиваемся с необходимостью самостоятельно конструировать свое будущее. У нас могут быть смутные догадки относительно вероятностей, но мы почти никогда не знаем их наверняка. В жизни то, как мы реконструируем прошлое, интерпретируем настоящее и представляем себе будущее, влияет на то, как именно мы рассматриваем настоящее, и на то, какие ожидания мы формируем относительно будущего.

Опытные избиратели знают, что процесс выборов в правительство очень походит на пари с подбрасыванием монетки. В отличие от исследований Канемана и Тверски, где испытуемые были отлично осведомлены касательно своего будущего, мы сталкиваемся с принятием сложных решений на выборах, где голову затуманивают эмоции, пропаганда, дезинформация и неопределенность. Политики, политические партии и специальные группы не облегчают ношу избирателей. В попытках оказать давление на избирателей они еще более усложняют и без того трудное задание.

Первый шаг в политическом процессе — создать видение настоящего как победы или как поражения. Если политики хотят, чтобы настоящее рассматривалось в качестве победы, они начинают говорить о том, насколько лучше, по сравнению с тем, что было ранее, стали обстоять дела. Когда настоящее воспринимается как победа, увеличивается вероятность того, что избиратели проголосуют за сохранение статус кво и выберут тех, кто, предположительно, ответственен за него. Эта тактика эффективно работает с избирателями, ориентированными на прошлое. Напротив, для того, чтобы создать видение настоящего как поражения, политики начинают говорить о том, насколько все стало хуже по сравнению с тем, что было раньше. Когда настоящее воспринимается как поражение, увеличивается вероятность того, что избиратели проголосуют за изменение и за ту партию, которая не несет ответственности за нынешнее состояние дел. Эта тактика эффективно работает с избирателями, ориентированными на настоящее и будущее.

Второй шаг — манипуляция вероятностями и определенностью будущего. Чем больше неопределенность, тем больше риск, а это увеличивает

стремление к избеганию риска. Неопределенность увеличивает вероятность того, что избиратели проголосуют за сохранение статус кво. При повышении определенности риск уменьшается, а потому люди становятся готовы идти на риск. Определенность увеличивает количество голосов в пользу изменения.

Партия большинства и кандидаты на переизбрание пытаются создать видение настоящего как победы и указывают на неопределенность будущего в случае, если к власти придут их оппоненты. Они хотят, чтобы избиратели рассматривали голос в пользу кандидатов на переизбрание как гарантированную выгоду, а голос в пользу других кандидатов как рискованный шаг, грозящий пагубными последствиями. Тактика запугивания повышает значимость угрозы потенциальных пагубных последствий. Партия меньшинства и новые кандидаты пытаются создать видение настоящего как поражения и указывают на определенность блестящего будущего с ними у власти. Они хотят, чтобы люди рассматривали голос в пользу кандидатов на переизбрание как гарантированный проигрыш, а голос в их пользу — как небольшой риск, заслуживающий того, чтобы его предпринять.

Теория перспектив, политика, время и стратегия

		Временная зона		Вероятный голос
		Настоящее	Будущее	
Кандидат	На переизбрание	Рассматривается как выгода	Акцент на неопределенности	За статус кво
	На первый срок	Рассматривается как поражение	Акцент на определенности	За изменения

В 1992 году Билл Клинтон выиграл президентские выборы. Его девиз был: «Не переставайте думать о завтрашнем дне». В 2004 году Джордж У. Буш выиграл президентские выборы отчасти потому, что обратился к потребности избирателей сохранить постоянство, сохранить статус кво в период «глобальной войны с терроризмом». Во многих речах эхом повторялась идея о том, как глупо менять лошадей посреди реки. Политика его оппонента Джона Кэрри была определена как непоследовательная и изменчивая во многих отношениях. Кэрри так и не сумел предложить избирателям жизнестойкое видение будущего, которое будет ярче и лучше во главе с ним, нежели с его соперником.

Обратите внимание на то, что основой обращения президента Джона Ф. Кеннеди к гражданам его страны было: «Перестаньте спрашивать

о том, что страна может сделать для вас, и спросите о том, что вы можете сделать для страны». Это переместило фокус выборов с настоящего на будущее. Это заставило людей прекратить жаловаться на неравенство, несправедливость и неадекватность системы социального обеспечения и задуматься над тем, как их личные действия могут привести к созданию лучшего будущего для их страны. Это мобилизовало многих людей на то, чтобы присоединиться к Корпусу мира, как и блестящая речь Мартина Лютера Кинга (Martin Luther King) «У меня есть мечта» вдохновила молодых и старых на видение будущего, которое они могут помочь создать и наполнить взаимной поддержкой, состраданием и человеческим достоинством.

ПОЛИТИКА В ОТНОШЕНИИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Охрана ограниченных природных ресурсов — это проблема мирового масштаба, однако многие люди до сих пор не видят необходимости беречь окружающую среду для блага следующих поколений. Вместо этого они эгоистично эксплуатируют ее, истощают природные ресурсы. Мы, авторы, считаем, что самым ценным природным ресурсом в действительности является не нефть, а питьевая вода. Ее просто недостаточно и, учитывая то, как население многих стран ее расходует, в будущем возникнет конфликт в связи с владением водой и получением доступа к ней.

Исследование, недавно проведенное в Мексике, подчеркивает контраст роли настоящего и ориентации на будущее в отношении экономии воды. Триста жителей Мексики заполнили «Опросник временной перспективы Зимбардо» и сообщили о том, как часто они принимают те или иные меры по экономии воды.

Вы можете сами догадаться о результатах данного исследования. Те, кто имел ориентацию на прошлое, не принимали никаких мер по экономии воды и вообще не касались в своей жизни подобного вопроса. Действия в защиту окружающей среды оказались в сильной положительной связи с ориентацией на будущее. Испытуемые, ориентированные на настоящее, гораздо реже предпринимали какие-либо меры по экономии воды. Ориентация на будущее возрастала по мере увеличения степени образованности. Также люди старше восемнадцати лет оказывались более ориентированы на будущее[288]. Однако во многих странах доступ к образованию ограничен и преобладает молодое население, что приводит к доминированию ориентации на настоящее и провалу в охране природных ресурсов. Поэтому необходимо разработать новый, иной подход к охране окружающей среды, которой мог бы быть воспринят ориентированными на настоящее горожанами.

ПРУССКИЕ УРОКИ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Каждый из нас пропускает политическую информацию и дезинформацию сквозь фильтр собственной временной перспективы: информация и дезинформация частично распространяются образовательной системой, на чье развитие оказали и продолжают оказывать сильное влияние политики. Таким образом замыкается огромный круг временной перспективы. Правительство создает институты, которые обучают временной перспективе. Затем люди голосуют так, чтобы поддержать правительство и те институты, которые оно создало.

Так было не всегда. В 1852 году губернатор Массачусетса Эдвард Эверетт (Edward Everett) осознал растущую необходимость обучения детей, чтобы они смогли стать продуктивными членами быстро индустриализирующегося общества. В поисках совета Эверетт обратился к юристу Хорасе Манну (Horace Mann), секретарю Массачусетского Министерства образования. Манн путешествовал по миру, оценивая системы образования и в конце концов порекомендовал перенять прусскую образовательную систему, состоящую из восьми лет обязательного образования, в которой акцент делался на учебных занятиях и уроках по воспитанию характера. Учебные предметы включали чтение, письмо и арифметику. Уроки по воспитанию характера касались дисциплины, нравственности и послушания. Хотя несколько поколений американских детей выросли, питая глубокое отвращение к системе Манна, для своего времени она была блестящей.

Целью Эверетта было не обучить поколение вольнодумцев, а подготовить большую часть американцев к работе на заводах. Основными среди навыков, требуемых для успешной работы на заводе, являются пунктуальность, послушание и значительная терпимость к монотонному и скучному труду. Прусская образовательная система развила такие «навыки» с военной точностью.

Поступая в школу, большая часть детей переходит от свободно организованного дня, когда они могли играть или размышлять в любое время по своему усмотрению, к системе занятий с учителем, с расписанием уроков и к труду. Жизнью детей начинают управлять расписание и время. Они учатся тому, что опаздывать плохо, что веселиться можно только в определенное время, длящееся всего лишь двадцать минут, и что каждый день в одно и то же время они должны идти домой. Они учатся тому, что вне зависимости от того, работают ли они быстро или медленно, им не избежать дней, недель и лет, которые им придется провести в школе. Название этой игры — единообразие,

и уроки готовят их к жизни на заводе. Насколько успешно эти уроки подготовили их к жизни вне завода или в обществе, в котором практически отсутствуют заводы, это уже другая история.

Основная функция нашей образовательной системы — это воспитание ориентированных на гедонистическое настоящее детей и превращение их в ориентированных на будущее взрослых, готовых занять свое место у заводского станка. Школа отнимает у ориентированных на настоящее детей их «дикое» чувство времени и заменяет его более цивилизованной ориентацией на будущее, которая сможет гарантировать, что их поведение можно будет предсказать и проконтролировать. Сегодня образование гораздо сильнее направлено на то, чтобы дети забыли о своей веселости и спонтанности, чем на то, чтобы чему-то их научить. Сидеть на своем месте, не болтать, не играть, не вести себя импульсивно, откладывать удовольствие, слушаться авторитета и терпеть скуку. Это только некоторые из основных уроков, преподносимых традиционным школьным образованием.

Для многих наша система образования работает. Большинство детей учатся временной перспективе будущего и становятся полезными членами общества. Они вовремя приходят на работу, вовремя оплачивают счета, откладывают деньги на пенсию. Для других система не работает. Они сопротивляются скучным заданиям, единообразию и практически военному режиму. Не обладая ориентацией на будущее, которая могла бы умерить их желания, они возвращаются в гедонистическое настоящее детства. Соблазны, которые кроет в себе ориентация на настоящее, подталкивают их к употреблению наркотиков и алкоголя, незащищенному сексу, нежелательной беременности, принятию неоправданного риска, банкротству и преступлениям.

Проблемы, связанные с тем, что временная перспектива будущего не будет усвоена, очевидны, по-другому дело обстоит с их решением. Начнем с того, что люди, страдающие от чрезмерной ориентации на настоящее, часто не осознают своего состояния и не ощущают потребности излечиться от него. Их жизнь просто идет своим чередом. Напротив, люди, ориентированные на будущее, осознают свои проблемы и пытаются устранить их причины. С их перспективы, ориентированной на будущее, источником проблем являются действия, за которыми они не сумели распознать негативные будущие последствия. Поэтому им можно просто указать на негативные последствия определенного поведения. Ориентированные на будущее группы, такие как Организация планирования семьи, тратят бесчисленное количество времени и денег на разработку образовательных программ, предназначенных для того, чтобы позволить людям, ориентированным на настоящее, увидеть связь между их текущим

поведением и его негативными последствиями: если вы занимаетесь незащищенным сексом, через девять месяцев у вас появится малыш, или в любой момент — заболевание, передаваемое половым путем.

Логика этих программ неопровержима, и они, несомненно, приведут к желаемому результату в отношении людей, ориентированных на будущее. К сожалению, люди, которые в действительности проходят эти программы и которые могли бы получить от них значительную пользу, главным образом ориентированы на настоящее. Они по определению не обладают сильной временной перспективой будущего. К примеру, мы обнаружили, что в Сан-Матео (Калифорния), в исправительной школе для несовершеннолетних правонарушителей ученики главным образом ориентированы на настоящее. В двухнедельной программе мы обучили пятьдесят школьников мысленному моделированию (термин, используемый для обозначения мысленного представления и визуализации совершения того или иного действия). Другими словами, мы побуждали этих детей к тому, чтобы они мысленно прокручивали в голове сценарии своего поведения в будущем.

В течение двух недель Джон каждый день посещал два класса и проводил с ними занятия по мысленному моделированию. Каждый школьник выбрал свою цель и представлял мысли, чувства и действия, которые могли бы быть связаны с достижением этой цели. Сначала они выбирали цель, которую хотели достичь на следующий день. В последующие дни цель постепенно распространялась в будущее: на следующую неделю, на следующий месяц, шесть месяцев, год, пять лет, десять лет и двадцать пять лет. Контрольная группа также училась технике мысленного моделирования, но не принимала участия в этих ежедневных упражнениях. В течение двухнедельной программы у одного школьника случилась передозировка, один убежал и один бросил школу.

Изменения, отмеченные нами у тех школьников, которые визуализировали и мысленно репетировали достижение своей цели, были фундаментальны. Размытые и нереалистичные цели (стать нейрохирургом, рок-звездой или суперзвездой НБА) сменились ясными, четко определенными целями, которые школьники действительно могли достичь, например, получить диплом о неполном среднем образовании, не попасть в тюрьму или вернуться в обычную школу. Они оценивали вероятность того, что достигнут выбранных целей, что тесно коррелировало с их новой ориентацией на будущее[289].

Мы обнаружили и другие, сложно поддающиеся количественной оценке изменения в отношении школьников ко времени. Ниже приведены трогательные цитаты, взятые из отчетов, написанных по

окончании исследования. Школьники писали: «Поначалу я не понимал, для чего нужно это мысленное моделирование. Но оно помогло мне достичь одной из самых важных для меня целей — не попасть в тюрьму. Это было здорово» и «Я поставил цель и достиг ее. Такого никогда не происходило раньше»[290].

Программы, которые делают акцент на негативных последствиях действий, совершаемых в настоящем, не воздействуют на поведение гедонистов потому, что мысли о будущем влияют на них слабо. Напротив, люди, ориентированные на будущее, научились распознавать эти взаимосвязи и, таким образом, они оказываются способными сопротивляться возникновению зависимостей. Применительно к тем, кто ориентирован на будущее, можно сказать, что программы пытаются дать им то, что они уже имеют.

Традиционные программы, направленные на то, чтобы привить ориентацию на будущее, в лучшем случае эффективны только косвенно. К примеру, шесть различных исследований, оценивающих успех Программы по обучению противостоянию наркотикам и алкоголю (Drug and Alcohol Resistance and Education, сокращенно DARE) по прохождении длительного периода времени, обнаружили, что дети, прошедшие программу DARE, употребляли наркотики и алкоголь так же часто, как и дети, которые не принимали участия в программе[291]. Существует два возможных способа улучшить эти программы. Первый — разработать программы по изменению поведения, которые не зависят от того, обладают ли участники ориентацией на будущее. Эти программы должны быть направлены на работу исключительно в настоящем. Отсутствие подобного рода программ сегодня отражает ориентацию на будущее тех людей, которые разрабатывают и оценивают программы по изменению поведения.

Второй способ — научить людей ориентации на будущее для того, чтобы они стали восприимчивы к традиционным программам по изменению поведения. Это не означает, что их следует научить всю оставшуюся жизнь работать с девяти до пяти часов пять дней в неделю. Это означает привить им такую степень ориентации на будущее, которой будет достаточно для того, чтобы они смогли понять негативные последствия распространенных типов поведения. Это означает научить их думать о непредвиденных обстоятельствах, видеть причинно-следственную связь, откладывать удовольствие, а также планировать, ставить цели и награждать себя за их достижение и осуждать себя за нарушение социальных и моральных норм. Программа должна стать частью процесса социализации, который плохо усваивают те, кто ориентирован главным образом на настоящее.

Потребность в такого рода образовательных программах появляется по мере того, как открываются новые связи между поведением и его будущими последствиями — как было в 1980-х годах, когда была впервые обнаружена связь между незащищенным сексом и СПИДом. Однако по большей части люди учатся видеть подобные связи по мере того, как овладевают временной перспективой будущего.

ЖЕСТОКИЕ И НЕОБЫЧНЫЕ НАКАЗАНИЯ

У людей, владеющих одновременно временными перспективами гедонистического настоящего и будущего, представления о будущем выступают в качестве тормоза для гедонистических импульсов. У людей, которые набирают высокое количество баллов по гедонистическому настоящему и низкое количество баллов по временной перспективе будущего, есть только газ и никакого тормоза. Они нарушают законы, традиции, заведенный порядок и ожидания потому, что не имеют видения будущего. Для них не существует связи «если... то...», а существует только «если». Люди, ориентированные на настоящее, совершают преступления потому, что они так и не научились временной перспективе будущего, либо потому, что они, как Лэй и Скиллинг, позволили поблекнуть своей временной перспективе будущего.

Как общество, мы устанавливаем для ориентированных на настоящее преступников наказания, нацеленные на временную перспективу будущего. Когда люди совершают преступление, мы наказываем их, отнимая время из их будущего. Мы отправляем их в тюрьмы, где невозможно распоряжаться своим временем. Для тех, кто ориентирован на будущее, угроза «отсидеть в тюрьме» без сомнения носит сдерживающий характер. Однако для тех, кто ориентирован на настоящее, угроза провести время в тюрьме ничего не значит[292]. Нельзя отнять будущее у человека, у которого нет представления о будущем или который считает, что для него нет будущего.

Наша система судопроизводства плохо оснащена для того, чтобы справляться с людьми, ориентированными на настоящее. Практически все традиционные программы по изменению и коррекции поведения страдают от одинакового синдрома «сделано людьми, ориентированными на будущее, для людей, ориентированных на будущее». Мы живем в мире, созданном людьми, ориентированными на будущее, для таких же, как они сами, и горе отстающим — тем, кто ориентирован на настоящее.

В качестве конкретного примера того, как ориентация на настоящее приводит в результате к дискриминации, давайте рассмотрим эффект

ограничения длительности оказания материальной помощи и социальной поддержки. Графство Аламида, расположенное в восточной части залива Сан-Франциско, приняло на рассмотрение программу ограничения времени общих выплат материальной помощи до шести месяцев на протяжении любого периода в двенадцать месяцев[293]. Тридцать три других графства Калифорнии уже ограничили длительность социальной поддержки. Исходя из временной перспективы будущего, программа полностью оправдана. Мы, авторы данной книги, полагаем, что ограничения во времени слабо скажутся на людях, ориентированных на будущее, поскольку те немногие из них, кому требуется поддержка, освободятся от нее так быстро, как только смогут. Исходя из временной перспективы настоящего, понятно, что движение, скорее всего, нанесет вред тем ориентированным на настоящее людям, которые в наибольшей степени нуждаются в помощи. По нашим прогнозам, подобные ограничения во времени сэкономят правительству деньги, но они не помогут ориентированным на настоящее людям встать на ноги и освободиться от помощи. Поскольку люди, ориентированные на настоящее, медленнее реагируют на меры ограничения, связанные со временем, мы ожидаем, что такого рода государственные программы приведут к ограничению социальной помощи у значительно большего процента людей, ориентированных на настоящее, нежели у тех, кто ориентирован на будущее.

Очевидно, решение этой проблемы гораздо сложнее, чем простое увеличение длительности оказания социальной помощи всем без разбору. Простым первым шагом при решении подобных проблем может стать осознание того, что люди, ориентированные на настоящее, с самого начала больше нуждаются в помощи. Они реже откладывают на черный день и поэтому чаще рассчитывают на социальное пособие. Вторым шагом может стать осознание того, что ограничения во времени приводят к созданию ситуации, в которой интересы людей, ориентированных на настоящее и более всего нуждающихся в помощи, учитываются меньше всего. По существу, людей, ориентированных на настоящее, штрафуют дважды. Сначала ориентация на настоящее приводит их к проблемам, а затем для решения этих проблем им предлагается помощь, которая скорее запускает мотивацию людей, ориентированных на будущее. Одним словом, мы должны прийти к пониманию того, что точно так же, как нельзя на всех натянуть обувь одного размера, наши программы социальной помощи и коррекционные программы в области образования не подходят всем.

Ориентированные на настоящее люди могут оказаться невидимками XXI века. Люди, ориентированные на будущее, всех рас и национальностей живут и играют по правилам времени. Люди, ориентированные

на настоящее, — нет. Подобно «человеку-невидимке» Ральфа Эллисона (Ralph Ellison) — афроамериканцу, которого игнорировало общество белых[294], люди, ориентированные на настоящее, невидимы для социума. Ориентированные на будущее люди общаются между собой сквозь ориентированных на настоящее жителей этого мира. Дискриминация по отношению к людям, ориентированным на настоящее, пропитывает ткань общества, и прочно вплетается в него. К примеру, если вы спросите американцев, вращающихся в сфере бизнеса, возьмут ли они на работу человека, опоздавшего на собеседование на пятнадцать минут, большинство из них ответят «нет». Однако во многих частях мира опоздание на пятнадцать минут равносильно тому, чтобы прийти вовремя. В отличие от человека-невидимки Эллисона, люди, ориентированные на настоящее, не могут приписать своему цвету кожи ответственность за то, что их не берут на работу. Некоторые ориентированные на настоящее люди даже могут не подозревать о том, что они невидимы в мире общества, ориентированного на будущее. Время оказывает влияние на нашу личную, социальную, деловую и политическую жизнь. Мы должны осознать это. Мы должны выяснить, что мы можем сделать для того, чтобы извлечь из нашего отношения ко времени больше блага как для каждого из нас по отдельности, так и на всех нас вместе.

Глава 11
ПЕРЕЗАПУСК ВАШИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЧАСОВ. РАЗВИТИЕ ВАШЕЙ ИДЕАЛЬНОЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Времени всегда хватает тем, кто его использует.

Леонардо да Винчи

Для того чтобы творить великие дела, нужны две вещи: план и недостаточное количество времени.

Леонард Бернштайн

Задача этой главы состоит в том, чтобы предоставить руководство, которое поможет вам развить идеальную, сбалансированную временную перспективу и позволит вам прожить еще более длинную, более полную, более успешную и более счастливую жизнь. Перед тем как мы начнем, вы должны решить, действительно ли вы хотите основательно изменить что-то в вашей повседневной жизни. Изменить свое отношение ко времени непросто. Потребовались годы для того, чтобы вы узнали о своей временной перспективе, и вы не сможете изменить ее за один вечер. Но вы можете начать сейчас и достигнуть успеха.

Наш подход заключается в том, чтобы усилить плюсы и устранить минусы. Во-первых, мы покажем вам, как выглядит оптимально сбалансированная временная перспектива и почему мы считаем ее ключом к продуктивному жизненному стилю. Затем мы обсудим, с какими проблемами вы можете столкнуться, когда будете модифицировать свою перспективу. Наконец, мы представим вам основные стратегии и специальные методы для того, чтобы помочь вам удержаться от крайних проявлений доминирующей у вас временной перспективы путем внедрения в нее лучших элементов других. Мы поможем вам воспользоваться парадоксом времени и извлечь из него максимум выгоды.

Прежде чем начать, мы просим вас обратить внимание на то, что мы *не* собираемся давать вам советы по тайм-менеджменту. Существуют десятки книг, напичканных практическими советами, единственная цель которых — помочь ориентированным на будущее людям достигать большего путем составления более точного расписания их ограниченного

времени. Эти книги учат делать больше за меньшее время, ставя цели и подцели, составляя списки необходимых дел, отмечая в крошечных клеточках ежедневников или карманных компьютеров выполненные дела. Люди, ориентированные на настоящее или на прошлое, не имеют списков необходимых дел. Они либо делают, либо делали эти дела. Таким образом, подобные книги полезны только маленькому проценту людей и, в действительности, могут причинить больше вреда, нежели пользы, поощряя еще больше сконцентрироваться на будущем и без того ориентированных на будущее людей.

В некоторых книгах по тайм-менеджменту предполагается, что вам необходимо ставить цели для того, чтобы подниматься вверх по лестнице успеха. Без плана вы можете добраться до верхушки лестницы и осознать, что эта лестница прислонена вовсе не к той стене. Мы согласны с тем, что чем раньше вы определите ваши личные цели, тем лучше, но мы также считаем, что есть ценность и в том, чтобы карабкаться ради самого процесса. Вы никогда не знаете, что сможете увидеть с самого верха.

Перед тем как вы начнете управлять своим временем, расписывая занятия и цели в клеточках календаря, вам захочется понять, какие именно это будут занятия и цели. Вам необходимо оценить направление, в котором вы хотите двигаться, и шаги, которые вам следует предпринять на пути к достижению ваших целей. Так же важно, чтобы вы время от времени останавливали свое стремительное движение, чтобы оглядеться и определить, появились ли какие-то новые пути, которые могут оказаться лучше.

ОПТИМАЛЬНАЯ СМЕСЬ ВРЕМЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ

Ваша временная перспектива оказывает на вас влияние. Она может надеть вам на глаза повязку, воткнуть в ваши уши затычки, возвести барьеры вокруг вашей психики, полностью оградив вас от восприятия того, кем вы являетесь и кем вы могли бы стать. Она заставляет вас смотреть на все сквозь свою призму, что может помешать вам учиться на прошлом опыте, наслаждаться настоящим и планировать будущее. Напротив, сбалансированная, гибкая временная перспектива, позволяющая вам выбирать наиболее подходящую временную перспективу для каждой конкретной ситуации, может открыть вам глаза на полный спектр человеческих возможностей. В зависимости от требований конкретной ситуации, одна временная перспектива выходит на передний план, в то время как другие временно отступают. Когда вам необходимо выполнить работу, временная перспектива будущего должна доминировать. Когда работа выполнена и наступает время развлечений, появляется временная

перспектива гедонистического настоящего. На каникулах временная перспектива позитивного прошлого может оказаться наиболее подходящей для того, чтобы подготовить вас к наслаждению семейными традициями.

Основываясь на проведенном исследовании, а также осознавая, что для большинства жителей западного мира характерна определенная направленность, мы полагаем, что оптимальным профилем временной перспективы является следующий:

- высокий уровень временной перспективы «Позитивное Прошлое»;
- умеренно высокий уровень временной перспективы «Будущее»;
- умеренно высокий уровень временной перспективы «Гедонистическое Настоящее»;
- низкий уровень временной перспективы «Негативное Прошлое»;
- низкий уровень временной перспективы «Фаталистическое Настоящее».

Данное сочетание предоставляет три важных преимущества:

Ощущение позитивного прошлого дарит вам *корни*. Центр самоутверждения, прошлое соединяет вас с вами самими сквозь время и пространство. Позитивное прошлое питает вас, предоставляя ощущение непрерывности жизни и позволяя чувствовать свою неразрывность с семьей, традициями и вашим культурным наследием.

С помощью перспективы будущего вы можете рисовать в своем воображении будущее, наполненное надеждой, оптимизмом и возможностями. Будущее дарит вам *крылья* — благодаря им вы становитесь способны обозревать новые горизонты и быть уверенным в своей способности справиться с непредвиденными препятствиями, которые могут встретиться у вас на пути. С таким оснащением вы можете избежать статуса кво, страха, который не дает вам отклониться от безопасных, известных, проторенных дорог на пути к месту назначения.

Гедонистическое настоящее дарит вам *энергию и* радость быть живым. Эта энергия побуждает вас изучать людей, места и самих себя. Гедонистическое настоящее в разумных пределах жизненно необходимо, поскольку оно позволяет ощутить и оценить природу и удовольствие человеческих наслаждений.

Идеальная временная перспектива имеет низкий уровень временных перспектив негативного прошлого и фаталистического настоящего. Наши исследования позволяют сделать предположение, что данные временные перспективы не несут в себе ничего хорошего. Новые исследования демонстрируют, что временная перспектива, в которой доминирует негативное прошлое или фаталистическое настоящее, ставит под угрозу как психическое, так и физическое здоровье человека.

В Германии было проведено исследование, в котором здоровых молодых людей сравнивали с группой пациентов психиатрической клиники. Обе группы заполняли «Опросник временной перспективы Зимбардо» и серию стандартных личностных и других тестов. Психиатрические пациенты значительно чаще набирали высокие баллы по временным перспективам негативного прошлого и фаталистического настоящего. Они также набирали меньше баллов по шкале временной перспективы позитивного прошлого. Данные временные перспективы, согласно исследованию[295], «оказались удивительно точными предсказателями» появления проблем, включая невротические состояния, отсутствие самоконтроля и личной ответственности, а также сложностей в межличностных отношениях. Как фаталистическое настоящее, так и временная перспектива негативного прошлого оказались довольно точными предсказателями суицида и тенденции к суицидальным мыслям.

Исследование, проведенное в Великобритании, обнаружило, что эти две временные ориентации схожим образом связаны с низким уровнем ощущения самореализации, низким уровнем позитивного мироощущения и позитивных ожиданий, высоким уровнем негативного мироощущения и негативных ожиданий[296]. По другую сторону Атлантического океана в недавнее время было проведено исследование, посвященное тому, как пациенты с хроническим диабетом I типа (инсулинозависимым диабетом) приспосабливаются к жизни. Оно также подтвердило влияние факторов временной перспективы[297]. Беспокойство, депрессия, злость, характерные для большей части испытуемых женского пола, также коррелировали с негативным восприятием прошлого и фаталистическим настоящим. Пациенты, которые хорошо адаптировались к жизни, имели позитивное восприятие настоящего и смотрели далеко в свое будущее. Они активно избегали негативных мыслей о настоящем и своей ситуации. Пациенты, которые могут работать над своим негативным восприятием прошлого и настоящего, а также воспитывать в себе ориентацию на будущее, успешнее справляются со своим болезненным состоянием.

Позже мы представим вам некоторые методы, позволяющие трансформировать негативное восприятие прошлого в более нейтральное или даже позитивное. Но перед тем как мы перейдем к их описанию, нам бы хотелось рассказать вам одну историю.

«Еду на Юг»

В конце 1960-х — начале 1970-х годов в Калифорнии довольно часто можно было увидеть молодых хиппи, путешествующих автостопом в самых разных направлениях. Они, поколение «детей рок-н-рола

и цветов», держали в руках таблички, где от руки было написано, куда они хотят отправиться. Обычно люди, которым было по пути, подбрасывали их, иногда даже до самого места назначения. Большинство табличек подразумевали короткие переезды до соседнего городка, но встречались и более претенциозные «Кто в Канаду?» или «Мексика, Амиго?».

Однажды по дороге от Сан-Франциско в Стэнфорд, занимавшей у Фила несколько часов, он решил подбросить молодого человека, на чьей табличке было написано «Еду на юг». Далее рассказывает сам Фил: «„Мо", сокращенно от Мозес, запрыгнул на переднее сиденье моего Мерседеса Бенц с откидным верхом; его огромный рюкзак и такой же огромный лабрадор с трудом уместились на узком заднем сиденье. Он бросил учебу в местном университете, чтобы испытать мир «в действии». После того как мы немного поболтали, Мо спросил, может ли он закурить. «Конечно, почему нет?» Я не знал, что речь шла о курении травки. Я вежливо отклонил великодушное предложение присоединиться. Мне стало любопытно, куда же Мо едет.

— Как далеко ты направляешься? Я еду только до Пало Альто, — сказал я.

— Меня это устраивает, — ответил Мо.

— Едешь в Санта Круз?

— Нет, просто на юг.

— До самого Лос-Анджелеса?

— Нет, просто на юг.

— Неужели до самой Мексики? Я надеюсь однажды побывать там.

— Да нет, просто еду на юг.

Я почувствовал, что меня расстроили эти уклончивые ответы, которые давал мне человек, заявивший, что хочет жить прозрачной жизнью, подобно открытой книге. Когда мы добрались до выезда с автострады на Стэнфорд, я сказал своему пассажиру, чтобы он «вылезал из машины прямо сейчас».

— Эй, старик, почему ты такой злой?

— Послушай, я разрешил тебе курить марихуану, из-за чего мог заработать себе неприятности; я подвез тебя и твою собаку; а ты отказываешься говорить мне, куда едешь, и...

— А, теперь я понял! Ты думаешь, что я еду *куда-то,* и не понимаешь, что я просто еду *куда-нибудь,* до тех, пока это куда-нибудь совпадает по направлению с югом. Я не направляюсь ни в какой конкретный пункт, ни в какое конкретное место, поскольку я могу и не найти человека, который согласится меня туда подвезти. Если это случится, я расстроюсь. Кому охота возить психический груз? Точно не мне. Так

что, выбирая только общее направление, я гарантирую себе, что не расстроюсь, даже если меня подбросят только на небольшое расстояние — до тех пока направление будет совпадать с югом. Ты уже сделал мой день ненапрасным потому, что подбросил меня так далеко. Если меня никто не подвезет дальше, я все равно буду счастлив. Ведь теперь я там, куда и направлялся, — на юге, понимаешь?

— Да, понимаю, — сказал я. — Все равно вылезай.

— Мистер, спасибо за то, что подвез меня, и за то, что потратил на меня свое время. Начиная с сегодняшнего дня, пускай твоя жизнь будет отличной.

Впоследствии, осознав глубинное значение этого случая, я пришел к пониманию того, что в своем чрезмерно ориентированном на будущее мире я всегда шел в конкретные места, в стандартные пункты назначения, с определенными целыми. Я не мог даже представить себе, что можно отправиться в путешествие, не имея точного плана, не забронировав заранее гостиницу. Мое раздражение превратилось в зависть к этому ребенку, который мог просто взять и отправиться куда угодно, который мог просто „тратить время", не имея плана под рукой. Я почувствовал восхищение по отношению к человеку, способному целиком наслаждаться путешествием и не сосредотачивать все свое внимание на том, чтобы добраться в определенное место. Он полностью погрузился в *процесс*. Я осознал, что перестал выделять время на то, чтобы остановиться и вдохнуть аромат прекрасных роз, потому, что я вообще их больше не замечал. Мне снова захотелось стать ребенком, отложить встречи, выбросить список своих дел, поставить на всех своих обязательствах отметку „позже"».

Следствием этого открытия стали сеансы гипноза, описанные в главе 5. Они позволили Филу испытать расширенное настоящее, позволили отдалить будущее и прошлое. Он распространил свой личный опыт на проведенное им официальное исследование по освобождению поведения от контроля временных рамок. Как с личной, так и с научной позиции он показал, что человек, ориентированный на будущее, может усилить свою ориентацию на настоящее. Перед тем как рассказать о других примерах подобных успешных изменений, мы хотим привести слова Фила: «С того дня прошло уже три десятка лет. Каждый раз, когда меня начинают тревожить мои обязательства, я закрываю глаза, соединяю большие и указательные пальцы и говорю себе: „Я еду на юг". Это простое действие приводит все в баланс и позволяет сменить перспективу. Оно напоминает мне о том, что в моем нескончаемом квесте[298] к Следующей Цели можно сделать перерыв — и сходить на массаж, позвонить старому другу, выпить чашечку капуччино в соседнем кафе или приготовить ужин со свечами дома».

Изменение временной перспективы

Не все соглашаются с нашим мнением о том, что временной перспективе научаются в течение жизни и поэтому ее можно видоизменять. Некоторые психологи утверждают, что способность осмыслять будущее предопределена генетически и что ее невозможно или чрезвычайно трудно изменить[299]. Схожую точку зрения выражает консервативный Эдвард Бэнфилд, с которым мы встретились в главе 4. Он называет ориентацию неимущего класса на настоящее «патологической». Если Бэнфилд прав, мы все страдали «патологией» на каком-то этапе нашей жизни, а именно, когда были детьми, ориентированными на гедонистическое настоящее. Бэнфилд считает, что ничто не может спасти малоимущий класс от бедности, поскольку их хроническая ориентация на настоящее равносильна пожизненному заключению[300].

Мы более оптимистичны в отношении возможности изменения отношения ко времени и поведения, с ним связанного. Исследования Фила, посвященные избавлению от застенчивости у взрослых и подростков, его многочисленные работы на темы социального влияния и изменения отношения укрепляют нашу веру в то, что большинство людей способны изменить свое отношение и поведение, если они в достаточной степени мотивированы на это и если их научат и покажут, как это сделать. Помните, как в предыдущей главе мы рассказывали об ориентированных на настоящее подростках, которым мысленное моделирование помогло стать ориентированными на будущее? Иначе называемый визуализацией и, в некоторых случаях, аффирмацией, этот метод изменения может быть весьма эффективным[301].

ПЕРЕНАСТРОЙКА ВАШИХ ЧАСОВ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Смягчение напора Будущего

Большая часть плюсов ориентации на будущее превращаются в минусы, когда вы начинаете злоупотреблять ей. Вы постоянно соревнуетесь? Вы по своей воле жертвуете обществом друзей, семьи и общением с соседями для того, чтобы достичь успеха в будущем? Или вы попали в ловушку еще более жесткого временного кризиса, который выжимает из вас все соки жизни? Если да, то вы переинвестировали в будущее.

Вот несколько подсказок для уравновешивания временной перспективы.

Во-первых, вам необходимо делать *меньше*, а не больше. Если вам позвонят из института опросов общественного мнения, мы хотим, чтобы вашим ответом стало: «Я менее занят, чем год назад». Это практически означает то же самое, что и: «Нет, спасибо. Я не буду браться за эту работу». Это означает так же и то, что, составляя список дел, которые вы хотите сделать, вы откажетесь от всего того, что окажется в конце, и не будете добавлять в свой список ничего нового, пока не выполните что-то из уже написанного.

Вы можете сознательно выбирать, что вы *должны* делать, и решать, что действительно настолько важно, что это нельзя отложить на неопределенное время. Ваша цель — сократить свои обязательства. Исключите столько, сколько сможете, пока вам не станет комфортно. Отсечение части дел может повлиять на ваше представление о самом себе, в котором вы не сомневались с момента окончания школы, рассматривая себя как первоклассного исполнителя. Но следует помнить о том, что вы можете полностью использовать свои навыки и таланты только тогда, когда не пытаетесь растянуть их между бесчисленным количеством занятий. Делайте больше, начав делать меньше. Выбросьте мусор. Почистите шкаф от изношенной рабочей одежды. Перестаньте посещать мероприятия, которые вас в действительности не привлекают.

Ральф Кейес (Ralph Keyes) в книге «Timelock» («Замок с часовым механизмом»), анализируя перенасыщенную, беспокойную жизнь, ставит нас перед фактом: «пытаясь увеличить ряд доступных возможностей, человек приходит к переизбытку выбора, главному источнику стресса времени. Напротив, уменьшение количества доступных опций открывает возможность сосредоточить свои силы и лучше сконцентрироваться на чем-то действительно важном»[302].

Как человек, ориентированный на будущее, вы должны научиться отдавать и с благодарностью принимать *дар времени*. Время — это самое дорогое, чем вы владеете, так что дарите его другим, особенно тем, о ком вы заботитесь, и особенно тогда, когда они могут по достоинству оценить ваш подарок. И подарите часть драгоценного времени самим себе для простого «бездействия», игры, развлечений, физических упражнений, потакания своим желаниям или побудьте снова немного ребенком. Попробуйте оставить хотя бы один выходной день действительно нерабочим. Не забывайте время от времени находиться «вне зоны действия сети».

В самый обычный день попробуйте минимизировать вторжение работы в вашу домашнюю жизнь. Работа, которую вы таскаете за собой двадцать четыре часа семь дней в неделю, заглатывает ваше время. Р. Кейес напоминает нам об очевидной истине, которую большая часть из тех, кто

ориентирован на будущее, игнорируют: «Мы выбираем спешку и постоянную занятость. Но мы можем выбрать снижение темпа и дать задний ход. Все в нашей власти. Однако сделать такой выбор непросто».

Начните с простого: перестаньте ездить по левому скоростному ряду. Найдите время сказать: «Привет, пока, чао, доброе утро, чудесного дня, приятных выходных». Послушайте, что люди скажут в ответ. Посмотрите на себя в зеркало и дайте клятву, что найдете баланс между тем, что является самым лучшим в вашей ориентации на будущее, и тем, что хорошо бы оживить в памяти с помощью временной перспективы позитивного прошлого и с тем, что дарит вам наслаждение благодаря перспективе гедонистического настоящего. Когда вы работаете, почувствуйте состояние *потока* в своей деятельности, удовольствие от внутренней мотивации, которое позволит вам трансформировать то, что вы *должны* делать, в то, что вы *хотите* делать.

Смягчение напора Настоящего

Ваша энергия настоящего удивительно заразительна. Другим нравится быть рядом с вами. Однако ненаправленная энергия разрушает структуру, порядок и часто тратится понапрасну. Авантюристическая натура приводит к тому, что вы повсеместно идете на риск, часто неоправданный, которого другие пытаются избегать. Вы безрассудно бросаетесь туда, куда и ангелы боятся ступить. Тогда вы либо умираете, либо становитесь банкротом.

Если умеренность в чем-то и является добродетелью, то это определенно касается гедонизма. Если вы приглушите звук, то будете способны услышать слова песни. Умение удержаться от искушения обеспечит вам иммунитет против соблазнительных, но бессмысленных действий. Знание о том, что казино всегда выигрывает, поможет вам ослабить тягу к азартным играм. Если вы живете быстро и умрете молодым, маловероятно, что ваш труп будет выглядеть привлекательно, что бы вам ни говорили.

Являясь успешным гедонистом, вы представляете собой ролевую модель для людей, которые чрезмерно ориентированы на будущее или застряли в прошлом. Вы показываете достоинства чувственности, эмоциональности и любознательности. Смешав в нужных пропорциях свой гедонизм с дозой холистического настоящего, вы не только научитесь осознавать свои чувства, но и обретете внутреннюю мудрость. Вам необходимо усилить фокусировку на «здесь-и-сейчас», дополнив ее «там-и-тогда». Раскиньте объятия поре скуки, воспринимайте ее как возможность заглянуть внутрь себя и придумать новые сценарии

возможных ролей, которые вы захотите сыграть далее в спектакле своей жизни. В конечном счете, быть ведущим актером хорошо, но стать режиссером или сценаристом — еще лучше. Тогда вы руководите всем шоу в целом, а это позволит вам создать счастливый конец.

Реконструирование негативного Прошлого

Если вы периодически страдаете от депрессии, вы, возможно, являетесь обладателем временной перспективы негативного прошлого, которая вносит огромный вклад в переживания негативных событий вашей жизни. Вы во всем вините себя. Вы не можете распознать события, которые привели к вашим страданиям, напротив, вы, скорее, повсюду ищете непреодолимые барьеры и ситуации, которые приводят к провалу. Негативная фокусировка на прошлом делает вас уязвимыми для повторяющихся, движущихся по кругу депрессивных мыслей.

Вы хотите реконструировать негативный прошлый опыт, или нейтрализовать его, или найти в нем скрытые позитивные моменты? Каждый раз, когда вы обнаружите, что прокручиваете перед мысленным взором старые слайды негативного прошлого опыта, заставьте себя вынуть их и вставить в лоток своей памяти новые. Вы можете взять их из воспоминаний недавних приятных событий и радостных эмоций, которые вы испытывали. Проигрывая ваше новое исключительно позитивное слайд-шоу, вы наполняете старые унылые воспоминания яркими лучами оптимизма. Так вы обеспечиваете себя ободряющей точкой зрения на текущий опыт, а это приведет к лучшему будущему.

Проходя терапию реконструирования времени, вы не просто вспоминаете приятный прошлый опыт для того, чтобы оттеснить неприятный. Вы перешиваете свое прошлое из живой ткани настоящего. Вы мысленно делаете прошлое таким, каким бы вы хотели, чтобы оно было, каким оно должно было быть, каким оно могло бы быть.

К примеру, одна женщина испытывала трудности, когда ей приходилось довериться мужчине или начальнику-мужчине, поскольку это напоминало ей, как в детстве ее отталкивал отец. Действительно ли он отвергал ее всегда (глобальная атрибуция) или он отворачивался от нее лишь время от времени? Возможно, эти болезненные случаи происходили, когда она страстно желала забраться к своему отцу на колени и рассказать ему о том, как прошел ее день, а отец говорил: «Милая, я сейчас очень устал. Давай попозже». В ее воспоминаниях это простое объяснение превратилось в «Ты меня никогда не интересуешь». Как она может реконструировать свое прошлое теперь? Она

может увидеть, что отец устал после длинной поездки и стресса на работе. Тогда она может создать новое воспоминание вместо старого: «Позже вечером он крепко обнял меня и поцеловал на ночь».

Напоминайте себе о том, что огромное количество исследований показали: воспоминания — штука хрупкая и ненадежная, они легко могут быть искажены[303]. Эшли Брильянт (Ashleigh Brilliant) скептически относился к достоверности возвращенных воспоминаний о детском насилии, появлявшихся в сознании спустя десятилетия. Он говорил: «Некоторые вещи, пребывающие в моей памяти дольше всего, в действительности никогда не происходили».

Данное наблюдение напоминает роман «1984» Джорджа Оруэлла, а именно то, как под давлением политической партии можно изменить прошлое: «Необходимо трансформировать наши воспоминания так, чтобы помнить события, которые „действительно" произошли желаемым нам образом. Не так, как мы изначально их испытали. Все, что от нас требуется, — это одержать ряд побед над собственной памятью»[304].

Вы можете одержать собственные победы над негативными воспоминаниями для того, чтобы подарить себе более позитивное настоящее и будущее. Поскольку временная перспектива позитивного прошлого связана с хорошими результатами и здоровым жизненным стилем, вам будет приятно принять ее. Забудьте о том, что вам недоставало любви или что вы были менее успешны и удачливы, нежели другие. Это было, и пора с этим покончить. Примите решение о том, чтобы относиться к своему прошлому позитивно, и начните все заново.

УСИЛЕНИЕ ОРИЕНТАЦИИ НА БУДУЩЕЕ

Если вас засасывает настоящее или заживо хоронит прошлое, ниже приводятся несколько способов того, как вы можете усилить свою ориентацию на будущее.

- Сделайте упражнение, приведенное в Главе 5.
- Поставьте несколько разумных целей, которых вам бы хотелось достичь сегодня, затем тех, которых вам бы хотелось достичь завтра и в течение месяца. Запишите их в свой список дел. Носите его с собой и регулярно с ним сверяйтесь.
- Носите часы, даже если они не работают.
- Отмечайте свой прогресс на пути к достижению цели.
- Напишите важную дату в будущем на тыльной стороне своей руки.
- Тренируйте мысленное представление, мысленное проигрывание ситуации и визуализацию. Постепенно визуализируйте все более

отдаленное будущее. Постройте серию мысленных представлений о своем будущем.

- Если вы молоды, посетите сайт Часы Смерти (www.deathclock.com).
- Составляйте списки необходимых дел; вычеркивайте выполненные; награждайте себя за каждое выполненное задание; если какие-то задания «засиживаются» в вашем списке дел, попробуйте выяснить, что именно мешает вам их выполнить.
- Учитесь откладывать удовольствие. Уберите вазу с аппетитными шоколадками, орехами, сухофруктами или чем-то еще, что вы действительно любите. Теперь мысленно скажите себе: «Для меня, но позже».
- Заранее определите момент, когда вы позволите себе что-нибудь из этого съесть.
- Избегайте употребления алкоголя.
- Перестаньте думать, что весь мир делится на черное и белое. Подумайте о сером. Подумайте о том, как много возможностей у вас есть между двумя крайностями. Подумайте о непредвиденных обстоятельствах, возможностях, вероятностях, сделайте анализ цены-выгоды.
- Скажите «нет» искушениям.
- Вместо того чтобы ставить цели, которые быстро приносят краткосрочное удовольствие, работайте для достижения долгосрочной и значительной выгоды.
- Читайте хорошую научную фантастику, особенно романы, действие которых разворачивается в будущем.
- Заведите блокнот для записи деловых встреч и календарь. Назначайте себе даты медицинских проверок, посещения стоматолога и проверки зрения.
- Сделайте использование зубной щетки своей повседневной привычкой.
- Проводите время со своими друзьями, чтобы почувствовать, чем живут они (и перенимайте у них хорошее, а не излишества).
- Создайте стабильность в своей личной жизни, так, чтобы вы смогли предсказывать свое будущее с определенной степенью уверенности.

УСИЛЕНИЕ ОРИЕНТАЦИИ НА НАСТОЯЩЕЕ

Ниже перечислен ряд способов усиления ориентации на настоящее, если вас поглощает будущее или заживо хоронит прошлое.

- Сделайте упражнение, приведенное в Главе 4.
- Делайте расслабляющие упражнения, медитируйте, занимайтесь йогой и практикуйте самогипноз.

- «Отправьтесь на Юг».
- Сходите на комическое шоу.
- Устраивайте себе «спонтанные» выходные. Выберите выходной и ничего не планируйте на него. Вы примете решение о том, чем будете заниматься в этот день, только когда он настанет. (Для продвинутого гедонизма: позвольте кому-нибудь другому решить, что вы будете делать, и насладитесь этим.)
- Тренируйтесь рассказывать анекдоты.
- Не носите часы.
- Научитесь импровизировать; занимайтесь видами спорта, требующими импровизации.
- Отправьтесь в Лас-Вегас.
- Работайте над тем, чтобы научиться «тратить время». Запускайте бумажных змеев, пускайте воздушные пузыри, играйте с летающей тарелкой, валяйте дурака каждый раз, когда вы чувствуете, что стали слишком серьезными или слишком взрослыми.
- Умеренно употребляйте алкоголь.
- Сходите в поход и насладитесь природой.
- Заведите домашнее животное (купите или возьмите из приюта).
- Сходите в караоке бар — и пойте, даже если не попадаете в ноты!
- Тренируйте состояние полноты сознания.
- Дарите себе чувственные удовольствия; регулярно посещайте массаж, ходите в SPA, сауну и баню, наслаждайтесь долгим приемом душа.
- Сходите в парк развлечений.
- Разрешите себе громко смеяться и кричать.
- Послушайте живой джаз.
- Сходите в новый ресторан.
- Поиграйте с ребенком. Придумайте вместе с ним новую игру.
- Отвечайте «да» на большую часть приглашений.
- Научитесь чему-то новому.
- Общайтесь с другими гедонистами.

УСИЛЕНИЕ ОРИЕНТАЦИИ НА ПОЗИТИВНОЕ ПРОШЛОЕ

Ниже перечислены некоторые способы усиления ориентации на позитивное прошлое.

- Сделайте упражнение, приведенное в Главе 3.
- Пролистайте свой старый школьный альбом.
- Посетите традиционное культурное мероприятие.

- Сделайте альбом своих воспоминаний о прошлом. Соберите там все, что сможете найти о себе, вашей семье и друзьях: фотографии, письма и табели с оценками. Запишите туда свои размышления о каждой стадии вашей жизни.
- Искупите старые грехи.
- Напечатайте рассказы о своей семье. Начните с тех, кто прожил на свете дольше всего, и постепенно переходите к самым младшим. Записывайте рассказы членов своей семьи в комфортной, приватной обстановке. Пускай процесс записи доставляет удовольствие и вам, и рассказчику, будет расслабляющим и безоценочным, несмотря на то что вы являетесь заинтересованным лицом. В качестве интервьюера вы можете расспрашивать членов своей семьи о том, что они помнят о конкретном событии, или просить их вспомнить что-нибудь особенное о самых младших.
- Позвоните старому другу.
- Предложите спланировать и организовать вечер, на котором соберутся все члены вашей семьи.
- Скажите своим родителям, что вы их любите.
- Напомните своим родителям, бабушкам и дедушкам, близким родственникам и друзьям о том, за что вы им благодарны. Выразите свою благодарность в письме, звонке, открытке или даже по e-mail, но обязательно сделайте это, и тогда вы увидите, как хорошо от этого станет им и вам самим.
- Посетите город, в котором провели свое детство.
- Смотрите старые фильмы, читайте исторические романы и биографии, слушайте хорошую старую и классическую музыку.
- Начните вести дневник и время от времени перечитывайте его.
- Расставьте по всему дому фотографии, напоминающие вам о хороших временах.
- Проводите время с людьми, ориентированными на позитивное прошлое; избегайте тех, кто ориентирован на негативное.

РАСПАХНИТЕ ОБЪЯТИЯ НОВОЙ СБАЛАНСИРОВАННОЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

Те, кто распахнет объятия сбалансированной временной перспективе, многое от этого выиграют и, скорее всего, станут счастливее остальных. Недавнее британское исследование определило профиль сбалансированной временной перспективы, включающий баллы выше среднего по всем трем позитивным временным перспективам — позитивное

прошлое, будущее и гедонистическое настоящее — и ниже среднего по временным перспективам негативного прошлого и фаталистического настоящего. 150 испытуемых, соответствовавших данному профилю, набрали значительно больше баллов по опросникам, оценивающим благополучие. Они были удовлетворены своим прошлым, своим настоящим и своими шансами в будущем, а также обладали бóльшим количеством позитивных личностных характеристик. Что самое важное, люди со сбалансированной временной перспективой сумели гораздо лучше реализовать свой потенциал — они оказались успешнее в работе и карьере, счастливее в отношениях с семьей и друзьями[305]. Схожие данные были получены в другом исследовании сбалансированной временной перспективы и благополучия, где в качестве испытуемых выступали шотландцы.

Целостность и сбалансированность временной перспективы так же присущи активным людям, ощущающим себя благополучными[306]. К примеру, было показано, что целостность коррелирует с интеллектом, достижениями, сильным чувством самоидентичности, ощущением самореализации и позитивным восприятием времени. В сравнительном исследовании американцев и жителей бывшей Югославии была обнаружена сильная связь между продуктивной временной ориентацией и благополучием взрослых людей[307].

С нашим понятием сбалансированной временной перспективы связана идея о том, что компетентность в вопросах времени является необходимым компонентом самореализующейся личности. Шкала временной компетентности (Time Competence Scale) предназначена для измерения как сбалансированности, так и целостности временной перспективы человека[308]. Эти два понятия дополняют друг друга.

Самоактуализирующийся человек в первую очередь обладает Временной Компетентностью и, таким образом, похоже, способен более насыщенно жить в «здесь-и-сейчас». Он способен связать прошлое и будущее в настоящем и тем самым создать необходимую целостность; такого человека, скорее всего, гораздо меньше сжигают вина, сожаления и обиды прошлого, по сравнению с тем, кто не смог самореализоваться, а желания к достижению чего-то в будущем тесно связаны с целями, активно преследуемыми в настоящем. Это несомненная вера в будущее, в которой нет места ригидным или сверх-идеалистическим целям[309].

Работайте изо всех сил, когда пришло время работать. Веселитесь, забыв обо всем, когда пришло время веселиться. Наслаждайтесь рассказами бабушки, пока она еще жива. Цените общество друзей. Смотрите на мир, как дети, глазами, полными изумления. Смейтесь над

шутками и превратностями судьбы. Исполняйте свои желания. Откладывайте на черный день и тратьте, когда все в порядке. Помните, что социальное и сексуальное существо живет в каждом из нас. Управляйте своей жизнью. Именно это привносит в жизнь человека сбалансированная временная перспектива. Она — ключ, с помощью которого можно открыть свое личное счастье и придать смысл своей жизни, несмотря на безжалостность, равнодушное устремление времени к последнему для каждого из нас движению стрелок[310].

Самым важным шагом, который вы можете предпринять для того, чтобы повысить качество своей жизни, является обмен старой, чрезмерно доминирующей временной перспективы на новую оптимально сбалансированную. Изменяться всегда непросто, но выгода, которую вы получите, заслуживает потраченных усилий. Однажды достигнув баланса, вы почувствуете себя свободными в том, чтобы извлекать все лучшее из прошлого, настоящего и будущего и создавать нового лучшего себя.

Глава 12
ПОКА НЕ ПОЗДНО. ПРИДАЙТЕ СМЫСЛ СВОЕМУ ВРЕМЕНИ

Вся жизнь человека представляет собой всего лишь момент времени; так позвольте нам насладиться им, пока он еще длится, и не провести его бессмысленно.

Плутарх[311]

С нашей точки зрения, произведение Сэмюэля Беккета (Samuel Beckett) «В ожидании Годо»[312] является наиболее бездейственной из когда-либо написанных пьес. Как предполагает название, все «действие» пьесы осуществляется двумя главными героями — бродягами Владимиром и Эстрагоном — день за днем ожидающими на проселочной дороге загадочного Годо. Ожидание мучительно и практически невыносимо — для Владимира, для Эстрагона и для зрителей.

Намеки на протяжении пьесы указывают на то, что мы должны посмотреть на то, что происходит «в ожидании Годо», с другой перспективы. К примеру, оба акта пьесы заканчиваются одной и той же странной последовательностью. Владимир и Эстрагон ждали целый день. Годо не пришел. Они примиряются с тем фактом, что Годо не появился в этот день, и выражают надежду на то, что он появится завтра. Владимир и Эстрагон в унынии решают оставить свой пост и отправиться на поиски места, где они могли бы провести быстро наступающую ночь.

Эстрагон: Ну что, идем?

Владимир: Идем.

(Они не двигаются.)

Как они «идут» не двигаясь? Они не «идут» так, как мы могли бы подумать. Они «идут» не в пространстве, а во времени. Беккет с помощью маленькой, скучной сцены дистиллирует человеческий опыт, оставляя самую суть. Он обнажает традиционные представления о прогрессе и времени, выставляя напоказ голую природу нашего существования. На самом фундаментальном уровне Беккет устраняет физическое пространство и движение в нем, но он не останавливает время.

Жизнь Владимира и Эстрагона не отличается от нашей. Ожидая, они рассказывают истории и шутки. Они знакомятся с новыми людьми.

Они смеются и плачут. Они делают бессмысленные упражнения и скучают. Они помогают друг другу и просят помощи, когда нуждаются в ней. Для Владимира и Эстрагона, как и для нас, время тянется медленнее, когда они скучают. Время летит, когда они веселятся. Но, вне зависимости от того, чем они занимаются, Владимир и Эстрагон отмечают, что время все равно проходит. Это фундаментальный закон Вселенной: Время проходит. Оно проходит для актеров, оно проходит для зрителей, оно проходит для всех тех, кто остался дома.

ЖИЗНЬ КОРОТКА — ТАК ЧЕГО ВЫ ЖДЕТЕ?

В течение нескольких дней Владимир и Эстрагон сталкиваются с Поццо, человеком, который, как он утверждает, владеет землей, на которой они ожидают Годо, и с его слугой Лакки. В первый день Поццо приказывает Лакки встретить Владимира и Эстрагона импровизированной речью. Хотя значение речи неясно, монолог Лакки остается вразумительным и элегантным. Когда все четверо встречаются на четвертый день, Поццо не помнит их предыдущей встречи. Более того, Лакки нем, а Поццо слеп. Владимир спрашивает, когда Лакки стал немым, и Поццо начинает раздражаться.

Поццо *[Внезапно со злостью.]:* Вы не перестаете травить меня вашими историями про время? Это неслыханно! Когда! Когда! В один прекрасный день, вам этого достаточно, в один прекрасный день, похожий на другие, он стал глухим, в один прекрасный день я стал слепым, в один прекрасный день мы станем глухими, в один прекрасный день мы родились, в один прекрасный день мы умрем, в один день, в одно мгновение, вам этого недостаточно? *[Спокойнее.]* Они рожают верхом на могиле, мгновение сверкает день, потом снова ночь[313].

Хотя Беккет и не может остановить течение времени, он может изменить скорость, с которой оно проходит. Кажется, что годы проходят, как один день. Точно так же происходит и в нашей жизни. Во времени только три дня имеют значение: вчера, сегодня и завтра. Вчера — это те дни, которые прошли до сегодняшнего дня. Завтра — это те дни, которые придут после сегодняшнего дня. Три дня, в которые мы можем жить свою жизнь.

Беккет был не первым, кто начал оплакивать бессмысленность и краткость человеческого существования. И он не будет последним. За три столетия до того, как Беккет написал свое произведение, Шекспир устами Макбет сказал[314]:

Завтра, завтра, завтра, завтра,
Перебирая лапками, спешат
К последней в жизни календарной дате,
Где «завтра» больше нет, а все «вчера»
Истлели прахом, — догорела свечка.
Жизнь — это тень бесплотная, актер,
В теченье часа создававший образ,
Чтоб выйти из него; ее сюжет
Придуман идиотом — полон шума
И ярости, а смысла не поймешь.
(Пер. О. Тарханова)

Список великих мыслителей, искавших смысл человеческой жизни, огромен. Некоторые из них нашли смысл. Другие обнаружили абсурдность и несущественность жизни. Однако, где бы они ни искали, даже если они и не находили смысла, они обнаруживали время. Время — в центре понимания того, что означает быть человеком. Для Плутарха, чьи слова открывают эту главу, жизнь коротка, но и мгновение, которое представляет собой жизнь, может иметь смысл и цель. Выяснить, что это за цель и где ее можно найти, — в этом и заключается суть жизни.

НАПОЛНИТЬ ВРЕМЯ СМЫСЛОМ

У нас мало времени, и оно проходит вне зависимости от того, чем мы занимаемся. Так давайте позволим себе проводить его осмысленно. Давайте позволим себе проводить его так, чтобы оно было наполнено смыслом для каждого из нас, и имело значение для всех тех, с кем наша жизнь соприкасается. Вопрос тогда состоит в том, как придать смысл своему времени. Если вы осознаете, какое значение имеет отведенное вам время, то вы можете считать себя счастливым человеком, подготовленным к тому, чтобы найти новое значение завтра. Если у вас нет цели прямо сейчас, подождите, поскольку все может измениться.

Как вам найти смысл? Подобно успеху и счастью, наш смысл существует в настоящем, и мы постоянно стремимся сохранить его и в будущем. То, к чему стремится каждый из нас, — его личное дело. Важно лишь то, чтобы стремиться к чему-то. Социальные ожидания имеют мало значения; значение личных ожиданий огромно. Простая цель Владимира и Эстрагона состояла в том, чтобы ждать в фаталистическом настоящем. Они ждали Годо, которого, похоже, никто не знал. Эстрагон и Владимир описывали его главным образом как знакомого, как человека, которого

они едва знали, как человека, которого они не узнали бы при встрече[315]. Несмотря на свою неспособность узнать Годо, они решили доверить ему свое время. Они не могли доверить ему ничего более ценного.

Чего ждете вы? Чего ждете вы, чтобы наполнить свою жизнь смыслом, ясностью и придать ей направление? Пока вы ожидаете своего Годо, время уходит. Не позволяйте времени ускользнуть незамеченным. Воспользуйтесь им в тот самый миг, когда начнете понимать, что оно проходит.

В зависимости от того, кого вы спросите, вам скажут, что время — деньги, время — любовь, время — работа, время — игра, время — приятное общество друзей, время — воспитание детей, и время — это гораздо большее. Время — это то, что вы с ним делаете. Жизнь — это то, что вы с ней делаете. *Вы* можете придать значение своему времени. Настоящий момент — неподходящее время для ожидания. Настоящий момент — это время действовать. Настоящий момент — это время, когда вы можете извлечь максимум из времени своей жизни. Вчера было слишком рано. Завтра будет слишком поздно. Сегодня — день расплаты для каждого из нас.

Поиск цели — это индивидуальный квест. Только вы способны понять, когда вы достигнете точки назначения. Мы не можем составить вам компанию, но мы можем предложить вам, с чего начать. Мы называем это Золотым Правилом Времени. Оно гласит: «Используйте свое время так, как вы бы хотели, чтобы другие люди использовали свое». Вы бы хотели, чтобы другие усердно трудились и тем самым смогли реализовать таланты, которыми обладают, тогда и вы и они получили бы от этого выгоду? Вы бы хотели, чтобы они сумели насладиться успехом, который принес им их талант? Вы бы хотели, чтобы они полностью растворились в удовольствии настоящего момента? Если вы ответили на эти вопросы утвердительно, вы должны делать то же самое.

Первый шаг по направлению к тому, чтобы наполнить свое время смыслом

Золотое Правило Времени очевидным образом представляет собой один из вариантов традиционного высказывания: «Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой». Правило имеет смысл и мир был бы лучше, если бы мы все им руководствовались. Однако, если вдуматься, мы поймем, что правило применимо не всегда. Большую часть жизни мы проводим, ничего не делая по отношению к другим людям. Другие люди большую часть времени проводят, ничего не делая по отношению к нам. Большую часть времени мы просто занимаемся своими делами. И в эти моменты, похоже, сложно

воспользоваться Золотым Правилом. Однако если мы переформулируем Золотое Правило с точки зрения времени, оно становится применимым вне зависимости от того, чем мы занимаемся. Даже когда мы находимся в одиночестве, время идет. Подумайте, насколько мир был бы лучше, если бы все жили по Золотому Правилу Времени.

Золотое Правило встречается во многих религиях, акцентируя внимание верующих на мудром распоряжении временем. Читая приведенные ниже строки, попытайтесь угадать, какой религии придерживается его автор: «Иногда, встречая старых друзей, я вспоминаю о том, как быстро проходит время. И это заставляет меня задаться вопросом, использовали мы свое время должным образом или нет. Правильное использование времени очень важно. Пока у нас есть эти тела, и особенно этот чудесный мозг, я думаю, что каждая минута является драгоценностью. ... Так что нам необходимо извлечь максимум из нашего времени. Я верю, что правильное использование времени предполагает следующее: если вы можете, служите другим людям, другим чувствующим существам. Если не можете, постарайтесь, как минимум, воздержаться от нанесения им вреда. Я думаю, что именно на этом и построена моя философия»[316].

Объявление цели не упрощает дела. Если вы можете, помогайте другим людям. Если не можете, как минимум, не вредите им. Эти слова принадлежат Далай Ламе, хотя представители многих других религий согласились бы с его мнением. Примете ли вы для себя подобную цель, примете ли вы всю религию целиком или придумаете собственную цель — ваше дело. Никто не может дать вам цель. Никто, кроме вас самих, не может наполнить смыслом ваше время. Вы можете решить не начинать путешествие, но помните, что время будет кружиться в водовороте вокруг вас точно так же.

Вне зависимости от того, какую цель вы преследуете, время дает вам три шанса быть счастливым. Временная перспектива позитивного прошлого позволяет вам пережить счастье, испытанное в прошлом, в любой момент, когда вы будете его вспоминать. Временная перспектива гедонистического настоящего позволяет вам погрузиться в счастье и удовольствие, присутствующие в настоящем. Наконец, временная перспектива будущего позволяет вам спланировать свое счастье в будущем и получить удовольствие от ожидания будущего счастья. Вне зависимости от того, откуда вы черпаете свое счастье, вы должны дать себе время, чтобы испытать его. Требуется время для того, чтобы найти удовольствие, и требуется время для того, чтобы побыть счастливым. Преподнесите себе в подарок время. Если вы не дадите себе время на то, чтобы побыть счастливым, никто другой не даст.

Если вы не удовлетворены своим прошлым, настоящим или ожидаемым будущим, не беспокойтесь. Вы можете быть уверены в том, что они изменятся. Время формирует нашу жизнь подобно тому, как река формирует свои берега. Мы не всегда можем предсказать направление или скорость изменения, но мы можем быть уверены в том, что оно произойдет. Иногда маленькие изменения накапливаются и со временем приводят к большим изменениям. Пара лопат песка может изменить направление мощного течения Миссисипи. Несколько маленьких изменений вашего отношения ко времени могут изменить всю вашу жизнь. Изменения не всегда приходят с желаемой скоростью, изменения приходят в свое время.

Вернитесь к началу путешествия, которое вы начали вместе с нами. Знали ли вы тогда, что определенная временная перспектива влияет на ваши решения и что совокупность временных перспектив определяет судьбу целых народов? Теперь, когда мы указали вам на некоторые из этих эффектов, мы надеемся, что вы будете использовать ваши новые знания для того, чтобы формировать собственную судьбу и судьбы других.

Несмотря на то что мы показали как позитивные, так и негативные аспекты каждой из временных перспектив, наша главная идея состоит в том, что именно развитие сбалансированной временной перспективы способно изменить вашу жизнь к лучшему. Умеренный уровень будущего и гедонистического настоящего в смеси с крепкой дозой позитивного прошлого — вот предлагаемый нами идеал. Гибкий переход от одной временной перспективы к другой в зависимости от того, чего требует ситуация, в которой вы находитесь, позволит вам извлечь из своего времени максимум.

В конце концов, все зависит от вас

Пьете ли вы в одиночестве или возглавляете целую страну, время все равно проходит[317]. Ваше время имеет значение для вас, и, в конце концов, это все, что имеет значение. Время — все, чем вы владеете. Вы можете проводить его в поисках счастья, смысла или цели — чтобы вы под этим ни подразумевали. Фил и Джон нашли свою цель в том, чтобы переворачивать удивительные камни на берегах реки Времени в окружении своих семей, друзей, коллег и студентов. Мы постоянно стремимся к новым знаниям, балансируем между благодарностью за то, что обнаружили вчера, благоговением перед тем, что открываем сегодня, и надеждой на то, что найдем что-то завтра. Мы надеемся,

что вам понравилось то, что вы обнаружили под камнями, которые мы переворачивали специально для вас на протяжении нашего совместного путешествия. И если мы хоть в какой-то степени вдохновили вас на то, чтобы улучшить вчерашний день, насладиться сегодняшним и овладеть завтрашним, то мы действительно оказались хорошими проводниками на то время, пока вы читали эту книгу.

Эпилог. ЗАНЯТ, «ДЕЙСТВИТЕЛЬНО» ЗАНЯТ. НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ О ТЕМПЕ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Многое изменилось с тех пор, как мы закончили писать первое издание этой книги. Мировая экономика расплавилась, и ледники Гренландии, похоже, ожидает та же катастрофическая участь. По иронии судьбы, глобальные изменения климата — это одна из тех немногих вещей, на которые мы определенно можем рассчитывать. Наша убежденность в том, что отношение ко времени играет главенствующую роль в формировании нашей жизни и окружающего мира, также осталась неизменной. Не возникает сомнения в том, что жизнь человека сложна. Физический и психологический факторы, окружающая среда — все оказывает свое воздействие на нас. Тем не менее личное отношение ко времени — это основа всех остальных психологических процессов и отношений. Это линзы, через которые люди воспринимают и чувствуют мир. К счастью, недавние исследования проясняют то, как эти линзы формируют и направляют течение повседневной жизни человека.

ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ В НЕОПРЕДЕЛЕННОМ МИРЕ

Для начала хорошие новости. Несмотря на хаос, неопределенность и тревогу современного мира, большинство людей счастливы и здоровы. В опросе, который мы провели совместно с «USA Today» летом 2008 года, 84% из более чем 2000 респондентов сообщили, что они «счастливы» или «очень счастливы». Только 9% ответили, что они несчастны. Схожие положительные результаты были обнаружены в самоотчетах о физическом и психическом здоровье. 65% респондентов сообщили, что они физически здоровы, и даже большее число (72%) сообщили, что они психически здоровы. Менее десяти процентов ответили, что они не здоровы физически или психически. Выборка опроса не была случайной (это были посетители интернета), к тому же это были данные самоотчетов, так что необходимо быть осторожными, обобщая результаты. Тем не менее данные рисуют оптимистичную картину здоровья и счастья, как минимум, среди читателей «USA Today». Счастье и здоровье равномерно распределились по половым и возрастным группам,

хотя, впрочем, более старшие респонденты сообщали о немного более высоком уровне психического здоровья. Время действительно может залечить все раны. В целом, мир может висеть на краю пропасти, но большинство людей остаются счастливыми и здоровыми личностями.

К сожалению, счастье и здоровье не распределены равномерно среди представителей различных временных перспектив. Согласно открытиям, речь о которых шла в Главе 9, респонденты опроса, проведенного «USA Today», обладающие сильно выраженными временными перспективами (верхний квартиль) позитивного прошлого, будущего и трансцендентного будущего, сообщали о том, что они счастливее и здоровее, в отличие от тех, кто набрал низкие баллы (нижний квартиль) по данным временным перспективам. Напротив, люди, набравшие высокие баллы по временным перспективам негативного прошлого и фаталистического настоящего, сообщали о том, что они менее счастливы и менее здоровы, чем те, кто набрал низкие баллы.

Эти результаты усиливают нашу убежденность в том, что идеальным профилем временной перспективы является следующий: высокие показатели по временной перспективе позитивного прошлого, умеренно высокие по будущему и гедонистическому настоящему, низкие по негативному прошлому и фаталистическому настоящему. Отрицательные связи временной перспективы негативного прошлого со здоровьем и счастьем особенно сильны. В среднем, испытуемые, чьи баллы располагаются в верхнем квартиле по временной перспективе негативного прошлого, на 40% реже сообщают о том, что счастливы, нежели те, чьи баллы располагаются в нижнем квартиле. Также вероятность того, что набравшие высокие баллы по этой шкале будут обладать хорошим психическим здоровьем, ниже на 38%, а в том, что хорошим физическим здоровьем, — на 26%.

БИЗНЕС И ЗАМЕТНОЕ УСКОРЕНИЕ ТЕМПА ЖИЗНИ

Большинство из нас чрезвычайно заиятые люди. Тогда как наша часть опроса в «USA Today» касалась счастья и здоровья, его большая часть была посвящена отношению людей ко времени и темпу жизни. Вдобавок к сокращенной версии опросника временной перспективы опрос включал в себя разделы, касающиеся занятости, деятельности, которой люди жертвуют, когда они «действительно» заняты, событиями, которые злят людей или испытывают их терпение, и технологий, которые люди используют для того, чтобы сэкономить время. 69% респондентов сообщили о том, что их жизнь «занята» или

«очень занята». Только 8% сообщили о том, что они «не очень заняты» или «совсем не заняты». Женщины оказались более занятыми, чем мужчины, а пик занятости пришелся на средний возраст. Те, кому меньше тридцати и больше шестидесяти лет, значительно менее заняты. Люди, набравшие высокие баллы по временным перспективам фаталистического настоящего и негативного прошлого, сообщали о том, что они менее заняты, в то время, как люди, набравшие высокие баллы по позитивному прошлому, будущему и трансцендентному будущему, сообщали, что они более заняты.

Большинство людей хотят быть менее занятыми. Приблизительно половина людей (49%) хотят быть менее занятыми, в то время, как 37% не хотят. 13% не уверены. Женщины чаще выражают желание стать менее занятыми, чем мужчины. Люди среднего возраста чаще хотят быть менее занятыми по сравнению с более молодыми и более пожилыми людьми. Люди старше шестидесяти не хотят становиться менее занятыми. Те, кто набирает высокие баллы по временным перспективам прошлого, хотели бы стать менее занятыми, в то время как те люди, которые набирают мало баллов по временной перспективе гедонистического настоящего, хотели бы стать более занятыми.

Больше дел в этом году по сравнению с прошлым. Ответы на вопрос о том, стала ли жизнь более занятой в этом году по сравнению с прошлым, относительно неизменны. Были обнаружены только два значимых различия. Люди старше тридцати чувствуют себя «почти» такими же занятыми, как и год назад, и люди, набравшие высокие баллы по временной перспективе негативного прошлого, ощущают себя более занятыми в этом году, нежели в прошлом. Как было отмечено в Главе 2, люди всегда чувствуют себя так, как будто живут на лезвии бритвы времени, и ощущение, что мы живем в ускоряющемся ритме жизни, относительно стабильно среди всех временных перспектив и всех временных периодов. В опросе 2008 года 51% респондентов сообщили о том, что их жизнь стала более занятой в этом году, нежели это было в прошлом. В аналогичном исследовании, проведенном в «далеком» 1987 году, 47% респондентов сообщили о том, что их жизнь стала более занятой в этом году по сравнению с прошлым. (Учитывая небольшие изменения в методе набора выборки, эти различия в 4% лежат в пределах погрешности. В сущности, нет различий между 1987 и 2008 годами.) Возможно, наша занятость и набирала обороты с одной и той же скоростью в 2008 и в 1987 годах. Однако мы считаем более вероятным то, что не изменилось наше отношение к *ускорению* жизни. Темп жизни всегда оказывал давление на личную, социальную и деловую стороны жизни.

ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ С ЭТИМ? УРЕЗАЕМ ВРЕМЯ НА СВОИХ ДРУЗЕЙ, СВОИ СЕМЬИ И САМИХ СЕБЯ

Благодаря проведенным опросам мы обнаружили бесчисленное множество и других закономерностей. Как в 1987, так и в 2008 году большинство людей ощущали себя занятыми, также большинство людей ощущали себя более занятыми в нынешнем году по сравнению с предыдущим, и многие люди хотели бы быть менее занятыми. Это не изменилось. Однако оказалось, что то, как многие люди пытаются справиться с этими чувствами, может привести еще к более худшим результатам и действительно снизить качество и продолжительность жизни. Результаты опроса 2008 года предполагают, что, когда люди ощущают себя очень занятыми, живут в спешке и под напряжением, они начинают урезать время, которое проводят с друзьями, семьей, и то время, которое тратят на самих себя. Большинство респондентов сообщили о том, что жертвуют хобби (57%), сном (56%), работой по дому (56%) и отдыхом (52%). Еще хуже оказался тот факт, что многие урезают время, проведенное с друзьями (44%) и семьей (30%). Некоторые также сообщают о том, что сокращают время на работу (6%). Приносить в жертву работу по дому — это еще имеет некоторый смысл. Кто любит этим заниматься? Однако жертвуя сном, семьей и друзьями, можно обрести серьезные проблемы со здоровьем, как физическим, так и психическим.

Говоря о серьезных психологических последствиях, необходимо отметить, что 40% людей, состоящих в какого-либо рода отношениях, сообщили, что «не проводят достаточного количества свободного времени вместе». Это основной стрессовый фактор взаимоотношений, сразу за которым следуют финансовые проблемы (36%), принятие решения о том, как провести совместное свободное время (23%), разделение обязанностей по дому (20%), сексуальные проблемы (19%) и принятие решения о том, как воспитывать детей (13%). Все верно! Отсутствие времени вызывает больше напряжения в отношениях, нежели финансовые и сексуальные проблемы! Возможно, так происходит потому, что у нас никогда не хватает времени на обсуждение денежного вопроса или на секс. Мы слишком заняты для всего этого.

Когда пары все же каким-то образом находят время для того, чтобы завести детей, появившиеся на свет дети страдают от быстрого темпа жизни своих родителей. Одно из наиболее поразительных различий между опросами 1987 и 2008 годов связано с семейным ужином. В 1987 году 59% опрошенных сообщали, что ужинают вместе со своей

семьей «каждый день». К 2008 году эта цифра упала до 20%. И это за двадцать лет! Ежедневный совместный ужин, эта старая семейная традиция, сегодня стала достаточно редким явлением, вне зависимости от временной перспективы человека. Ради справедливости стоит отметить, что те, кто ориентирован на позитивное прошлое, будущее и трансцендентное будущее, скорее всего, сохраняют данную традицию. Возможно, семьи нашли лучший способ использования времени, которое традиционно проводили за вечерним приемом пищи. Возможно, родители больше читают своим детям, или семьи вместе играют в мяч во дворе, или дома в настольные игры. Все это возможно, но мы считаем, что это маловероятно. Гораздо более вероятно то, что время семейного ужина теперь поделено на различные тренировки, задания, домашнюю работу, работу по дому, видеоигры и телешоу. Всем этим члены семьи, скорее всего, занимаются «в одиночку», а не по устаревшему стилю «всей семьей».

Люди, которые имеют высокие баллы по временной перспективе трансцендентного будущего, оказались единственными, кто не начал жертвовать чем-либо чаще, нежели те, у кого баллы ниже (см. таблицу на с. 322). Те, кто набрал высокие баллы по временной перспективе трансцендентного будущего, сообщили, что жертвуют каникулами и друзьями *реже*, чем те, у кого баллы низкие. Люди, набравшие высокие баллы по всем другим временным перспективам, гораздо чаще сообщали о том, что сокращают одни виды деятельности и не сокращают другие, часто довольно предсказуемые.

Люди, набравшие высокие баллы по временной перспективе позитивного прошлого, например, скорее всего, будут жертвовать походами в церковь, хобби, вечеринками и походами в кино, но маловероятно, что они пожертвуют семьей. Маловероятно и то, что они пожертвуют друзьями. Это может означать, что они ценят время, проведенное с людьми, много для них значащими.

По данным опроса, те, кто набирает высокие баллы по негативному прошлому, жертвуют бóльшим числом деятельностей, нежели приверженцы любой другой временной перспективы. Они сокращают время на семью, друзей, каникулы, отдых, походы в ресторан и кино, сон и церковь. На самом деле, они жертвуют практически всем, что является важным для социального и психического здоровья. Эти данные согласуются с самоотчетами людей, ориентированных на негативное прошлое, в которых они сообщают о низком уровне счастья и здоровья. Люди, ориентированные на временную перспективу фаталистического настоящего, жертвуют множеством различных активностей,

Профили временной перспективы, основанные на данных опроса, проведенного USA Today (число опрошенных людей — 2060)

Высокие баллы по позитивному прошлому	Высокие баллы по негативному прошлому	Высокие баллы по фаталистическому настоящему	Высокие баллы по гедонистическому настоящему	Высокие баллы по будущему	Высокие баллы по трансцендентному будущему
• Более счастливы и здоровы. • Менее сердиты и нетерпеливы, ожидая в очереди или пробке. • Когда очень заняты, жертвуют церковью, хобби, вечеринками и походами в кино. • НЕ жертвуют семьей. • Чтобы сэкономить время, пользуются микроволновыми печами, голосовыми сообщениями, DVRs, электронной почтой, каталогами и сокращениями в смс-сообщениях. • Напряжение в отношениях реже вызвано сексуальными проблемами	• Наименее счастливы и здоровы. • Более сердиты и нетерпеливы, ожидая в очереди или попав в пробку, когда ищут место для парковки, когда ждут, пока загрузится страница веб сайта, пока их обслужат в ресторане, когда правительство начнет действовать, прихода сантехника, автобуса, пока включится компьютер. • Когда очень заняты, жертвуют семьей, друзьями, каникулами, отдыхом, походами в ресторан и в кино, сном и церковью. • Чтобы сэкономить время, питаются фаст-фудом, управляют счетами по телефону, пользуются сокращениями в смс-сообщениях. • Для того чтобы сэкономить время, редко прибегают к услугам домработницы. • Напряжение в отношениях, скорее всего, вызвано сексуальными проблемами, финансовыми проблемами и разделением обязанностей по дому	• Менее счастливы и здоровы. • Более сердиты и нетерпеливы, когда ищут место на парковке, когда ждут действий правительства, ждут, пока загрузится страница веб-сайта, автобуса, сантехника, когда ждут в очереди. • Когда очень заняты, жертвуют временвм на благотворительность, каникулами, церковью, культурными мероприятиями, походами в ресторан и работой. • В целях экономии времени пользуются каналом «TV shopping». • В целях экономии времени редко прибегают к услугам домработницы. • Напряжение в отношениях, скорее всего, вызвано финансовыми проблемами, сексуальными проблемами и разногласиями при воспитании детей	• Более счастливы и здоровы. • Менее сердиты и нетерпеливы, ожидая в очереди. • Менее сердиты и нетерпеливы, ожидая врача. • Жертвуют благотворительностью, семьей, каникулами и работой. • Для того чтобы сэкономить время, в смс-сообщениях пользуются сокращениями, используют программу мгновенного обмена сообщениями, едят фаст-фуд, стирают в прачечной и летают ночными рейсами. • Скорее всего, стресс во взаимоотношениях связан с решением вопрóса о том, как проводить совместное время	• Более счастливы и здоровы. • Менее сердиты или нетерпеливы, ожидая опаздывающих, сантехника и врача. • Жертвуют хобби, отдыхом, каникулами и телевизором. • НЕ жертвуют работой по дому, работой и сном. • Маловероятно, что в целях экономии времени, начнут питаться фаст-фудом	• Наиболее счастливы и здоровы. • Менее сердиты и нетерпеливы, попав в пробку, ожидая автобуса или включения компьютера. • НЕ жертвуют каникулами и друзьями. • В целях экономии времени питаются фаст-фудом, используют микроволновую печь, разговаривают по телефону в автомобиле, используют голосовые сообщения и управляют счетами по телéфону. • Маловероятно, что в целях экономии времени будут пользоваться программой мгновенного обмена сообщениями

включая занятия благотворительностью, каникулы, походы в церковь, культурные мероприятия, походы в ресторан и работу. Целых 8% людей, сильно ориентированных на фаталистическое настоящее, сообщили о том, что когда очень заняты, то сокращают часы, проведенные за работой. Когда судьба предопределяет всю жизнь и упорный труд не имеет значения, работа становится тем, чем можно пожертвовать. Однако люди, ориентированные на фаталистическое настоящее, редко жертвуют семьей и друзьями.

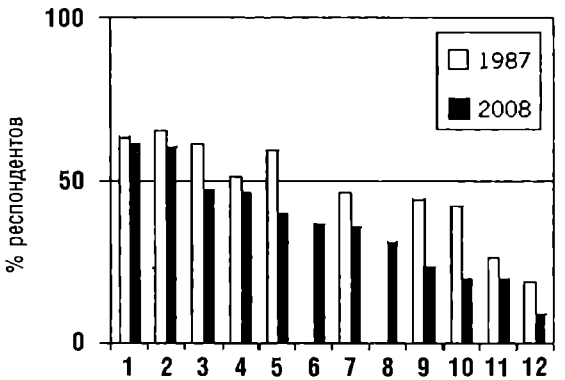
Ориентированные на временную перспективу гедонистического настоящего тоже сокращают рабочие часы. Кроме того, они меньше времени посвящают благотворительности и семье. Они не жертвуют тем, что приносит веселье, например, отдыхом или временем, проводимым с друзьями. Люди, ориентированные на временную перспективу будущего, жертвуют той деятельностью, которая не влияет на достижение цели. Это может быть хобби, отдых, каникулы или просмотр телевизора. Интересно, что те, у кого сильно выражена перспектива будущего, жертвуют работой по дому, работой и сном *реже*, чем те, у кого она выражена слабее. Люди, ориентированные на будущее, готовы принести в жертву веселье, но не свои цели.

В начале опроса мы спрашивали респондентов о том, хотели бы они проводить больше времени с семьей и друзьями. Целых 89% ответили, что хотели бы. В конце опроса мы спрашивали респондентов о том, как бы они проводили восьмой день недели, если бы таковой был. Ответы удивили нас. 31% сообщили, что они провели бы дополнительный день с семьей. За ними следует процент людей, которые бы хотели развлекаться (26%) и потратить время на самих себя (26%), затем провести время с друзьями (8%) и доделать свои рабочие дела (8%). В целом, это разумный набор, но он сильно варьируется в зависимости от временной перспективы.

Люди, сильно ориентированные на фаталистическое настоящее, будут реже проводить время с семьей и чаще будут тратить его на самих себя. Люди, ориентированные на позитивное прошлое, скорее всего, проведут время с семьей. Маловероятно, что они потратят время на себя. Это согласуется с их ответами на вопрос о том, чем они пожертвуют. Ориентированные на трансцендентное будущее люди, вероятно, проведут время с семьей и не станут тратить его на себя или развлечения. Они не пожертвуют временем, которое проводят с семьей. Ориентированные на гедонистическое настоящее, скорее всего, потратят время на развлечения, что опять-таки согласуется с их ответами на вопрос о том, чем бы они пожертвовали.

КАК ВРЕМЯ ЗАСТАВЛЯЕТ ЛЮДЕЙ БЫТЬ ЗЛЫМИ И НЕТЕРПЕЛИВЫМИ

Как в 1987, так и в 2008 году значительное число событий, связанных со временем, приводило людей в нетерпение, а некоторых даже раздражало. Большинство людей сообщали о том, что их злит или приводит в нетерпение, когда им приходится «ждать опаздывающих» (59%) и когда они «попадают в пробку» (60%). Эти две ситуации современной жизни, знакомые каждому, возглавляли список фрустрирующих ситуаций и в 1987, и в 2008 году. В то время как данные относительно стабильны для различных временных перспектив, имеются и некоторые важные различия. Люди, сильно ориентированные на негативное прошлое, оказались наиболее нетерпеливыми из всех. У них вызывает злость практически все, включая ожидание в очереди, дорожные пробки, поиск места для парковки, а также ожидание загрузки страницы веб-сайта, ожидание действий правительства в какой-либо проблемной ситуации, ожидание обслуживания в ресторане, автобуса, сантехника. Те, кто сильно ориентирован на фаталистическое настоящее, тоже нетерпеливы. Они злятся в поисках места для парковки, ожидая очереди, действий правительства, загрузки веб-страниц, сантехника и автобуса.



Что приводит людей в нетерпение и злит?
1 — дорожная пробка; 2 — ожидание опаздывающих людей; 3 — ожидание в очереди; 4 — медленное обслуживание в ресторане; 5 — ожидание в кабинете врача; 6 — ожидание загрузки веб-страниц; 7 — ожидание действий правительства в той или иной проблемной ситуации; 8 — ожидание включения компьютера; 9 — ожидание прихода сантехника; 10 — поиск места для парковки; 11 — ожидание взлета самолета; 12 — ожидание автобуса

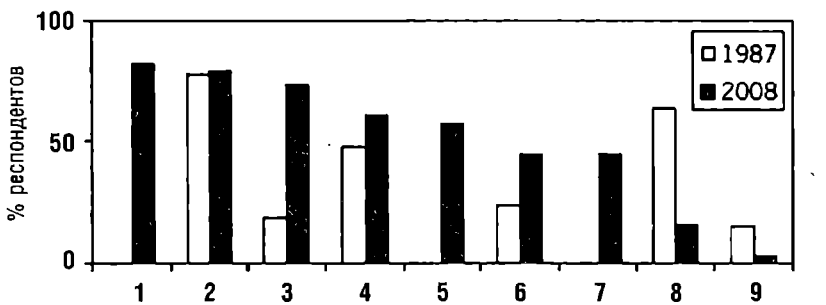
Небольшое число аналогичных событий раздражает тех, кто ориентирован на будущее. Сильно ориентированных на будущее людей выводит из себя, когда им приходится ждать других. На 13% выше вероятность того, что сильно ориентированные на будущее люди, в отличие от среднего человека, разозлятся или придут в нетерпение от ожидания опаздывающих. Напротив, люди, сильно ориентированные на гедонистическое настоящее, относительно терпеливы. Они проявляют нетерпение и злятся, ожидая в очереди, но, ожидая врача, они расстраиваются *меньше*, нежели те, кто слабо ориентирован на гедонистическое настоящее. Люди, сильно ориентированные на временные перспективы позитивного прошлого и трансцендентного будущего, не проявляют нетерпения и не злятся, когда сталкиваются с перечисленными выше ситуациями. Они злятся или приходят в нетерпение *гораздо реже*, если им приходится ждать или они попадают в пробку. Как будто представителям этих двух временных перспектив сделана профилактическая прививка от фрустраций современной жизни, что дает еще один повод для оптимизма.

Избегая технологической ловушки. Приносить что-либо в жертву — распространенная стратегия борьбы против бегущих все быстрее стрелок часов. Но существуют и другие способы. В попытках сберечь время люди также часто окружают себя современными технологиями, и если наше отношение ко времени не сильно изменилось с 1987 года, технологии определенно изменились. Современные технологии изменили мир всего лишь за двадцать один год. В 1987 году компакт-диски были новинкой, DVD еще не изобрели, электронной почтой пользовались только бизнесмены, а интернет использовали только военные ученые. Сегодня все эти технологии — составляющая часть повседневной жизни. Они настолько крепко вошли в нее, что неделя без интернета нарушает ход жизни, и для многих это просто невозможно.

По мере того как менялись сами технологии, менялись и предпочтения людей в использовании тех или иных технологий, позволяющих сэкономить время. В 1987 году 64% респондентов сообщали о том, что для совершения покупок они заказывают каталоги и 15% респондентов сообщали, что пользуются каналом «TV shopping». К 2008 эти числа стремительно упали до 16 и 3% соответственно, что отражает уменьшение более чем на 75% в предпочтениях за двадцать лет. Что сделали люди с тем временем, которое ранее тратили на заказанные ими каталоги и канал «TV shopping»? Они нашли новые, еще более лучшие способы экономии времени. В 1987 году менее 20%

респондентов сообщали о том, что для экономии времени пользуются компьютерами дома. Сегодня эта цифра составляет более 72%. Теперь большинство людей в целях экономии времени пользуются электронной почтой (81%), банкоматами (60%), совершают покупки по интернету (56%), питаются фаст-фудом (45%).

Какими именно из современных технологий пользуется человек, зависит от его временной перспективы, и часто довольно предсказуемым образом. К примеру, люди, ориентированные на гедонистическое настоящее, в смс-сообщениях, вместо того, чтобы писать слова полностью, пользуются сокращениями, летают ночными рейсами, прибегают к услугам прачечной и едят фаст-фуд чаще, чем те, у кого слабо выражена данная временная перспектива. Даже те способы, которыми ориентированные на гедонистическое настоящее люди экономят время, приносят им немедленное вознаграждение. Мы ожидали, что люди, ориентированные на будущее, в целях экономии времени будут пользоваться значительным числом технологий, но оказалось, что здесь нет разницы между ними и теми, кто слабо ориентирован на временную перспективу будущего. Удивительно, но те, кто ориентирован на позитивное прошлое и трансцендентное будущее, для экономии времени используют наибольшее число технологий. Однако люди, ориентированные на будущее, реже едят фаст-фуд, что довольно предсказуемо. Возможно, они планируют свой день так, что им не приходится экономить время, и они действительно могут позволить себе делать некоторые вещи медленнее, например готовить дома здоровую еду.



Технологии, используемые для экономии времени:
1 — электронная почта; 2 — микроволновые печи; 3 — использование компьютера дома; 4 — банкоматы; 5 — интернет-покупки; 6 — автоответчик; 7 — фаст-фуд; 8 — каталоги магазинов; 9 — канал «TV shopping»

ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ СТРАТЕГИИ ДЕЛАЮТ ВСЕ ЕЩЕ ХУЖЕ

На короткий промежуток времени жертвы, на которые идет человек, будучи очень занятым, могут иметь смысл. Если час, пожертвованный сегодня, приведет к двум часам, выигранным завтра, стратегия верна. Стежок вовремя сберегает строчку. Однако самопожертвование становится неработающей стратегией, если к ней прибегают годами. В каком-то смысле оно перестает быть стратегией и становится образом жизни. Особенно для тех, кто ориентирован на временную перспективу негативного прошлого. Жертвование может перерасти в нездоровые и малоадаптивные привычки. Сокращать время, проводимое с семьей, друзьями, а также жертвовать сном — это не способ прожить жизнь. Несмотря на то что технологии могут сэкономить время, это палка о двух концах. В действительности, они могут добавить нам напряжения, фрустрации и злости. Приблизительно одна треть респондентов призналась в том, что ожидание включения компьютера и загрузки веб-страниц расходует их терпение и раздражает. Компьютер включается за несколько минут, а веб-страницы грузятся секунды, однако это вызывает у нас злость — слишком медленно! Насколько далеко мы ушли от тех дней, когда мы сажали семена в марте, если хотели поесть в октябре! Сегодня компьютеры фрустрируют людей больше, чем поиск парковочного места и ожидание прихода сантехника — две ситуации, возглавляющие список как в 1987, так и в 2008 году. Использование технологий может внести свой вклад в ощущение занятости, загруженности жизни. Парадоксально то, что пока люди не поймут это, фрустрация и беспокойство могут увеличиваться по мере появления новых технологий, «позволяющих сэкономить время».

Так почему же многие люди жертвуют сегодняшним днем для блага завтрашнего и полагаются на технологии в целях экономии времени? Они делают это, чтобы уменьшить напряжение и беспокойство, которое проистекает от отношения ко времени и, в особенности, от отношения к настоящему и будущему. Они делают это потому, что для многих будущее более ценно, нежели настоящее. Неосознанно «завтра» становится ценнее «сегодня». Это может не быть рациональным или идеальным, но это то, как многие проживают свои жизни.

ЧТО МЫ МОЖЕМ ПОДЕЛАТЬ С ЭТИМ?

Если самопожертвование и современные технологии — это не решение вопроса о «давлении времени», тогда что же будет являться решением? Во-первых, необходимо понять и принять, что ответ невозможно

найти в самопожертвовании, эффективных стратегиях тайм-менеджмента и современных технологиях. Ответ можно найти внутри, в личном отношении ко времени. Мы не можем изменить время. Возможно, мы не можем даже изменить ощущение, что оно движется все быстрее, превращаясь из будущего в прошлое. Однако мы можем изменить наше отношение ко времени и наше понимание времени. Вот некоторые предложения, как можно было бы это сделать.

Некоторые своеВРЕМЕННЫЕ рекомендации

Опрос, проведенный в 2008 году «USA Today», как подтвердил предшествующий опыт, так и предложил новые способы изменения отношения ко времени. Одни рекомендации применимы ко всем, другие предназначены для индивидов с определенной временной перспективой. В целом, есть четыре шага, которые вы можете предпринять, чтобы обогатить свою временную перспективу и повысить свой уровень счастья и благополучия.

- **Принять то, что вы ощущаете себя занятым человеком, и то, что, вероятнее всего, вы будете ощущать себя занятым человеком и в будущем.** Эти чувства вряд ли изменятся, пока вы не выйдете на пенсию. С другой стороны, занятые люди, как правило, ощущают себя более счастливыми.
- **Научиться расслабляться и быть терпеливыми.** Техники релаксации могут помочь вам выдержать неизбежные фрустрации в жизни. Повышение терпеливости может также снизить частоту появления ощущения, что вы «очень» заняты, ощущения, приводящего к сокращению времени, которое вы могли бы уделить важным аспектам своей жизни.
- **Пересмотреть то, чем вы жертвуете, будучи «действительно» занятыми.** Возможно, вас устраивают компромиссы и жертвы, на которые вы идете сейчас, но следует убедиться в том, что они соответствуют вашим ценностям и тому, каким человеком вы стремитесь стать.
- **Необходимо отдавать себе отчет в том, что современные технологии — это палка о двух концах.** Технологии могут сэкономить время, но они также могут стать новым источником фрустрации. Следует быть внимательными к тому, как технологии перестают быть решением и становятся частью проблемы.

Перечисленные выше стратегии применимы ко всем временным перспективам, однако временные перспективы не равноценны по

своему вкладу в счастье и здоровье человека. Данные, полученные «USA Today», указывают на определенные достоинства и недостатки каждой из временных перспектив.

Временная перспектива позитивного прошлого

Временная перспектива позитивного прошлого связана с массой положительных моментов. Люди, сильно ориентированные на позитивное прошлое, счастливы, здоровы и терпеливы; когда они очень заняты, то жертвуют деятельностью, которая не является особо важной для их физического и психологического здоровья; и они используют технологии так, что это, по-видимому, не фрустрирует их. Кроме того, у них меньше сексуальных проблем. Тем, кто слабо ориентирован на позитивное прошлое, будет несложно усилить свое положительное отношение к прошлому. Если же вы счастливый обладатель сильной временной перспективы позитивного прошлого — продолжайте в том же духе, и все ваши выгоды останутся за вами.

Временная перспектива негативного прошлого

Как предполагает название, временная перспектива негативного прошлого обладает всем тем, чего нет у позитивного прошлого, и, это, главным образом, потенциальные опасности. Люди, сильно ориентированные на негативное прошлое, менее счастливы, у них слабее здоровье, и они легко раздражаются из-за многих аспектов современной жизни, часть которых лежит за пределами контроля человеком. Они приносят в жертву людей и деятельность, вносящую существенный вклад в их физическое и психологическое здоровье. Современные технологии могут фрустрировать их. В большей степени, нежели обладатели любой другой временной перспективы, ориентированные на негативное прошлое люди могут получить выгоду от овладения такими техниками релаксации, как медитация и йога, чтобы справиться со своей нетерпеливостью. Они также могут получить выгоду от пересмотра того, какой деятельностью и общением с какими людьми они жертвуют, будучи действительно занятыми. Сокращение времени на семью, друзей и сон, скорее всего, противоречит их ценностям и может привести к изоляции и болезням. Многие ветераны войны, страдающие от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), получили выгоду от терапевтических сессий, сосредоточенных на терапии временной перспективы. В терапии

делается акцент на проблемах, которые есть у человека, одной ногой застрявшего в негативном прошлом. Ему необходимо вытащить ногу из грязи и найти более твердую почву, чтобы иметь лучшее настоящее и будущее. Кроме того, другая его нога может оказаться застрявшей в грязи фаталистического настоящего. Эту ногу тоже необходимо переместить либо на почву гедонистического настоящего, либо на почву будущего. Точно так же, как эти метафоры работали для ветеранов, они могут работать и для других людей, переживающих хроническую депрессию.

Временная перспектива фаталистического настоящего

Люди, сильно ориентированные на фаталистическое настоящее, менее счастливы, у них слабее здоровье и они часто раздражаются и проявляют нетерпение. Они также могут выиграть, освоив техники расслабления. Будучи слишком занятыми, они жертвуют большим спектром видов деятельности, которая в меньшей степени важна для счастья и здоровья, нежели та, которую приносят в жертву люди, ориентированные на временную перспективу негативного прошлого. Тем, кто ориентирован на фаталистическое настоящее, необходимо укреплять свои временные перспективы позитивного прошлого, гедонистического настоящего, будущего и трансцендентного будущего. В частности, усиление временной перспективы будущего позволит им в меньшей степени жертвовать работой.

Временная перспектива гедонистического настоящего

Люди, сильно ориентированные на гедонистическое настоящее, согласно данным опроса «USA Today», живут достаточно хорошо. Они счастливы, здоровы, относительно терпеливы и спокойны. У них может вызвать нетерпение ожидание в очереди, но не потому, что ожидание их раздражает, а потому, что они страстно желают испытать волнение от шоу или тех событий, которых они ждут. Они жертвуют семьей и работой, что может отражать приоритеты, отдаваемые ими развлечениям, друзьям и игре, а не семье и работе. Наконец, причиной напряжения в отношениях часто является принятие решения о том, как провести свободное время. Таким образом, они выиграют, если обсудят эту проблему со своим партнером.

Временная перспектива будущего

Ориентированные на временную перспективу будущего люди счастливы и здоровы, но их раздражает и выводит из терпения, в первую очередь, ожидание других людей. Здесь им могут помочь техники релаксации, а также осознание того, что не все люди разделяют их ориентацию на будущее. Та деятельность, которую они приносят в жертву, не влияет на их качество жизни, но они должны следить за тем, чтобы кратковременные жертвы не переросли в способ жизни, и не должны позволить временной перспективе будущего вытеснить все остальные перспективы. Они также могут выиграть от изучения того, как современные технологии позволяют сэкономить время. И, как уже неоднократно говорилось, люди, ориентированные на будущее, получат несомненную выгоду от здоровой порции гедонизма в своей повседневной жизни.

Временная перспектива трансцендентного будущего

Да, необходимо больше исследований для обоснования этого открытия, и все же данные опроса «USA Today» указывают на то, что трансцендентное будущее, похоже, является временной перспективой, наиболее сильно связанной со здоровьем и счастьем. Люди, ориентированные на временную перспективу трансцендентного будущего, реже раздражаются и испытывают нетерпение. Также маловероятно, что, будучи очень занятыми, они пожертвуют важными сферами своей жизни. Они используют технологии, но не фрустрированы ими. Независимо от того, основывается ли эта временная перспектива на религиозных убеждениях, данные со всей очевидностью говорят о том, что она связана со многими положительными моментами жизни.

«БЕСПЛАТНЫЙ ОБЕД» ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ: ДИВЕРСИФИКАЦИЯ И БАЛАНС

Как неоднократно говорилось на страницах этой книги, временные перспективы негативного прошлого и фаталистического настоящего связаны с уменьшением счастья и здоровья. Если у вас сильно выражены эти временные перспективы, то мы настоятельно рекомендуем вам работать над усилением других временных перспектив. Занимайтесь каждый день. Изменения требуют времени. Помните о регрессах. Качественное и долговременное изменение редко происходит за

один раз. Напротив, временные перспективы позитивного прошлого, будущего и трансцендентного будущего связаны с физическим и психическим здоровьем, счастьем. Если у вас сильно выражены позитивные временные перспективы, помните, что в разумном количестве все хорошо, но чрезмерный фокус на одной из временных перспектив может оказать дурное влияние, ухудшающее качество жизни. Чрезмерность — это враг здоровой временной перспективы. Баланс — ваш друг. Точно так же, как было бы глупо инвестировать все ваши сбережения в один-единственный фонд, глупо сосредотачиваться только на одной стороне времени.

Время дарит нам три способа быть счастливыми: прошлое, настоящее и будущее. Мудрый воспользуется всеми тремя. Изменение может быть единственным «бесплатным обедом» в области счастья. А кто в наше неопределенное время может позволить себе пропустить бесплатный обед?

Для каждого из нас есть надежда на сбалансированную временную перспективу, так же как и надежда на мир. В то время как проблемы в сфере экономики пытаются заставить нас сосредоточиться на настоящем, еще большее значение приобретает сохранение веры в будущее. Из настоящего мы черпаем мотивацию и энергию совершать великие перемены, а будущее обеспечивает ясность целей и направления. Уважение к прошлому дает нам дополнительный источник баланса. Обладая сбалансированной временной перспективой, которая позволяет нам учиться на прошлом, черпать энергию и желания из настоящего, руководствоваться чистым видением будущего, каждый из нас, как личность, и все мы, как мир, можем совершать великие дела. В конце концов, исполнение обещаний завтра зависит от того, насколько мы сегодня уважаем прошлое и насколько надеемся на будущее. Наша надежда на будущее предполагает баланс и гармонию между прошлым, настоящим и будущим; между разумом и чувствами; между человеком и природой; между богатством, счастьем и здоровьем всех и каждого.

КОММЕНТАРИИ

Глава 1

[1] Хотя эта церковь сегодня менее известна, чем собор Святого Петра, в прошлом люди погибали, пытаясь попасть туда.

[2] В. Шекспир. Сонет №30 (пер. С. Я. Маршака).

[3] Ornsein R. E. (1970) *On the Experience of Time.* Penguin Books.

[4] Darley J. M., Batson, C. D. (1973) From Jerusalem to Jericho: A study of situational and dispositional variables in helping behavior // *Journal of Personality and Social Psychology, 27,* 29–40.

[5] Levine R. (1997) A geography of time: The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently. New York: Basic Books.

[6] Возможно, это объясняется географической близостью к Мексике и тем, что Лос-Анджелес — город эмигрантов.

[7] Becker E. (1973) *The Denial of Death.* Page ix. The Free Press.

Глава 2

[8] Sagan C. (1977) *The Dragons of Eden: Speculations on the Evolution of Human Intelligence.* New York: Ballantine.

[9] Согласно «закону Мура», предложенному Гордоном Муром (Gordon Moore). Moore, Gordon E. (1965) <ftp://download.intel.com/museum/Moores_Law/Articles_Press_Releases/Gordon_Moore_1965_Article.pdf>. Electronic Magazine <http://en.wikipedia.org/wiki/Electronics_%28magazine%29>.

[10] В данном примере игнорируется параллель с обрабатывающей способностью человеческого мозга.

[11] Libet B. (2004) *Mind Time: The Temporal Factor in Consciousness.* Cambridge, MA: Harvard University Press.

[12] Fiske S., Taylor S. (1991) *Social Cognition,* 2nd ed. New York: McGraw-Hill.

[13] *Эвристики* — это общие рекомендации или советы, основанные на статистической очевидности (например, «курение сокращает вашу жизнь» (прим. науч. ред.). См.: Tversky A., Kahneman D. (1974) Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases // *Science* 185, 1124–1131; Kahneman D., Tversky A. (1984) Choices, Values, and Frames // *American Psychologist.* 39, 341–350.

[14] Из письма Зигмунда Фрейда Альберту Эйнштейну «Почему война?» (1932) Полный текст письма см.: *Character and Culture* (1963), Macmillan. Перевод Bruno Bettelheim в его книге *Freud and Man's Soul* (1984), p. 99.

[15] Hobbes T. (1955) *Leviathan or the Matter, Forme, and Power of a Common Wealth Ecclesiastical and Civil.* Oxford: Basil Blackwell (originally published 1651).

[16] Douglas K. (March 18, 2006) *New Scientist.* Также см. Colapinto, J. (April 16, 2007). The Interpreter: Has a Remote Amazonian Tribe Upended Our Understanding of Language? // *The New Yorker* (www.newyorker.comreporting/2007/04/16/070416fa_fact_colapinto?currentPage=all).

[17] Событийное время схоже с порядковым исчислением, часовое время схоже с интервальным исчислением.

[18] Схожие истории можно найти в работе: Curhan K. B. *New Zealand Maori Selfways* (1996) Stanford University.

[19] Landes D. S. (2000) *Revolution in Time: Clocks and the Making of the Modern World*, revised and enlarged ed. Cambridge, MA: Belknap Press.

[20] Dohrn-van Rossum G. (1996) *History of the Hour: Clocks and Modern Temporal Orders*. T. Dunlap, trans. Chicago: University of Chicago Press.

[21] Taylor F. W. (1911) *The Principles of Scientific Management*. New York: Harper & Brothers.

[22] Bell D. (1975) *The Clock Watchers: Americans at Work*. Time Magazine Bicentennial Essay. В оригинале статью можно найти здесь: www.time.com/time/printout/0,8816,917797,00.html

[23] U.S. Bureau of Labor Statistics: 100 Years of U.S. Consumer Spending: Data for the Nation, New York City, and Boston. *Из The Valley Times* (Pleasanton, CA), June 25, 2006.

[24] Ball State University (2005) Middletown Media Studies, Center for Media Design.

[25] Ramirez J. (August 21, 2006) Watchers: Time May Run Out // *Newsweek*. www.newsweek.com/id/46413.

[26] The Oxford English Dictionary, http://news.bbc.co.uk/1/hi/uk/5104778.stm.

[27] The Oxford English Dictionary, http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/5104778.stm.

[28] В оригинальном тексте эта страна называется Neverland (англ. never — никогда, land — земля; прим. лит. ред.).

[29] В конечном счете, статистика не в нашу пользу. Девяносто девять процентов всех когда-либо живущих видов вымерли.

[30] Bennis W., Slater P. (1998) *The Temporary Society*, rev. ed. San Francisco: Jossey-Bass.

[31] Gleick J. (2000) *Faster: The Acceleration of Just About Everything*. New York: Vintage.

[32] См. следующие работы: Toffler A. (1970) *Future Shock*. New York: Random House; Toffler A. (1980) *The Third Wave*. New York: Morrow; Toffler A. (1990) *Powershift: Knowledge, Wealth, and Violence at the Edge of the 21st Century*. New York: Bantam.

[33] Van Doren C. (1991) *The History of Knowledge: The Pivotal Events, People, and Achievements of World History*. New York: Ballantine, p. 4.

[34] Macaulay, Lord Thomas Babington. *History of England*, vol. i, chap. i.

[35] Краткий обзор работы и социального влияния Тимоти Лири можно найти в Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Turn_on,_tune_in,_drop_out.

[36] *Из The Complete Works of Shakespeare* (1992), 4th ed. D. Bevington, ed.

[37] James W. (1890) *The Principles of Psychology*, vol. 1. New York: Dover Press.

[38] Lewin K. (1942) Time Perspective and Morale // *Resolving Social Conflicts*. G. W. Lewin, ed.

[39] Lewin K. (1920) Socializing the Taylor System // *The Complete Social Scientist* (1999) M. Gold, Washington, D.C.: American Psychological Association (APA) Books.

[40] Некоторые психологи отвели времени центральное место в своих работах, за это мы приносим им огромную благодарность. Ниже приводится неполный список самых первых работ: DeVolder M., Lens, W. (1982) Academic Achievement and Future Time Perspective as a Cognitive-motivational Concept // *Journal of Personality and Social Psychology*. 42, 566–571; Fraisse P. (1963) *The Psychology of Time*. J. Leith, trans. Greenwood Press; Hulbert R. J., Lens W. (1988) Time Perspective, Time Attitude, and Time Perspective in Alcoholism: A Review // *International Journal of the Addictions*. 23 (3), 279–298; Levine R. V. (1990) The Pace of Life .. *American Scientist*. 78, 450–495; Levine R. V. (1997) *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. New York: Basic Books; Lewin K. (1942) Time Perspective and Morale // G. Watson, ed. Civilian Morale: *Second Yearbook of the S.P.S.S.I.* Boston: Houghton Mifflin; McGrath J. E., Kelly J. R.

(1986) *Time and Human Interaction: Toward a Social Psychology of Time.* New York: Guilford Press; Nuttin J. (1964) The Future Time Perspective in Human Motivation and Learning // *Acta Psychologica.* 23, 60–82; Nuttin J. R. (1985) *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method.* Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum; Strathman A., Gleicher F., Boninger D., Edwards C. (1994) The Consideration of Future Consequences: Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior // *Journal of Personality and Social Psychology.* 66, 742–752; Strathman A., Joireman J. eds. (2005) *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research, and Applications.* Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates; Zaleski Z. (1994) Towards a Psychology of the Personal Future // Z. Zaleski, ed., *Psychology of Future Orientation,* 10–20. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

[41] Более детальное описание шкалы можно найти в нашей статье: Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999) Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric // *Journal of Personality and Social Psychology.* 77 (6), 1271–1288.

[42] Более полную информацию об Опроснике временной перспективы Зимбардо и его применении можно найти на нашем вебсайте: www.timeperspective.com.

[43] Ross L., Nisbett R. E. (1991) *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology.* New York: McGraw-Hill.

[44] Freud S. (1990) *Beyond the Pleasure Principle.* New York: W. W. Norton.

[45] Rothspan S., Read S. J. (1996) Present Versus Future Time Perspective and HIV Risk Among Heterosexual College Students // *Health Psychology.* 15, 131–134.

[46] Alvos L., Gregson R. A., Ross M. W. (1993) Future Time Perspective in Current and Previous Injecting Drug Users // *Drug & Alcohol Dependence*ю 31, 193–197. См. также: Keough K. A., Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999) Who's Smoking, Drinking, and Using Drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use // *Journal of Basic and Applied Social Psychology.* 21, 149–164.

[47] Zimbardo P. G., Keough K. A., Boyd J. N. (1997) Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving // *Personality and Individual Differences.* 23, 1007–1023.

[48] Hutton H. H., Lyketsos C. G., Hunt W. R., Bendit G., Harrison R. B., Swetz A., Treisman G. J. (1999) Personality Characteristics and Their Relationship to HIV Risk Behaviors Among Women Prisoners. Unpublished manuscript, Johns Hopkins Hospital.

[49] Gurarnio A., DePascalis V., Di Chiacchio C. (1999) Breast Cancer Prevention, Time Perspective, and Trait Anxiety. Unpublished manuscript, University of Rome.

[50] Levine R. V. (1997) *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently.* New York: Basic Books.

[51] Greene B. (2005) *The Fabric of the Cosmos: Space, Time and the Texture of Reality.* New York: Vintage.

Глава 3

[52] Santayana G. (1905) *The Life of Reason.* Vol. 1. New York: Scribner's.

[53] Inge W. (1929) *Assessments and Anticipations.* London: Cassell and Company.

[54] Adler A. (1956) *The Individual Psychology of Alfred Adler.* H. Ansbacher and R. Ansbacher, eds. New York: Basic Books.

[55] Khayyám O. (1946) *The Rubiyat of Omar Khayy m.* London: George G. Harrap.

[56] Отличный обзор работ и вклада в науку Фрейда см.: Gay P. (2006) *Freud: A Life for Our Time.* New York: W. W. Norton.

[57] Freud S. (1963) Reflections on War and Death // *Character and Culture.* New York: Macmillan.

[58] Freud S. (1960) *The Ego and the Id.* J. Strachey ed. New York: W. W. Norton.

[59] Freud S. (1961) *The Future of an Illusion.* J. Strachey, trans. New York: W. W. Norton. (Originally published 1927.)

[60] Freud S. (1969) *An Outline of Psychoanalysis.* J. Strachey, trans. New York: W. W. Norton.

[61] Breuer J., Freud S. (1893) *Studies on Hysteria.* J. Strachey, trans., p. 308.

[62] Skinner B. F. (1948) *Walden Two.* New York: Macmillan.

[63] Фил Зимбардо остается почетным представителем бихевиористов. На старших курсах в Йельском университете он проводил исследования, связанные с изучением поведения крыс (1954–1959).

[64] Watson J. (1913) Psychology as the Behaviorist Views It // *Psychological Review.* 20, 158–177.

[65] Skinner B. F. (1987) *Upon Further Reflection.* Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

[66] Loftus E., Palmer, J. (1974) Reconstruction of Automobile Destruction // *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior.* 13, 585–589.

[67] Braun K., Ellis R., Loftus E. (2002) Make My Memory // *Psychology and Marketing.* 19, 1–23.

[68] Loftus E. (1997) Creating False Memories // *Scientific American.* 277, 70–75.

[69] Loftus E. (1993) The Reality of Repressed Memories // *American Psychologist.* 48, 518–537.

[70] См. здесь: www.brown.edu/Departments/Taubman_Center/Recovmem/.

[71] Anderson M. C., Ochsner K. N., Kuhl B., Cooper J., Robertson E., Gabrieli S. W., Glover G. H., Gabrieli J. D. (January 9, 2004) Neural Systems Underlying the Suppression of Unwanted Memories // *Science.* 303, 232–235.

[72] Middleton De Marni Cromer, Freyd J. (Sept. 2005). Remembering the Past, Anticipating a Future // *Australian Psychiatry.* 13(3), 223–232.

[73] Williams L. (1994) Recall of Childhood Trauma: A Prospective Study of Women's Memories of Child Sexual Abuse // *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 62, 1167–1176.

[74] Bass E., Davis L. (1988) *The Courage to Heal: A Guide for Woman Survivors of Child Sexual Abuse.* 3rd ed. New York: HarperCollins. www.fmsfonline.org.

[75] См. www.fmsfonline.org/about.html.

[76] Взято с вебсайта False Memory Syndrome Foundation.

[77] См., например, Garcia J., Koelling R. (1966) Relation of Cue to Consequence in Avoidance Learning // *Psychonomic Science.* 4, 123–124.

[78] См. описание Cambridge Sommerville study: Ross L., Nisbett R. E. (1991) *The Person and the Situation: Perspectives of Social Psychology.* New York: McGraw-Hill.

[79] Seligman M. (2004) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press, p. 67.

[80] Martial (a.d. c. 40–a.d. c. 104). *Epigram* x. 23, 7.

[81] Freud S. (1961) *The Future of an Illusion.* J. Strachey, trans. New York: W. W. Norton. (Originally published 1927.)

[82] Речь на Virginia Convention, March 1775.

[83] Karniol R. (1996) The Motivational Impact of Temporal Focus: Thinking About the Future and the Past // *Annual Review of Psychology.* 47, 593–620.

[84] Goldberg J., Maslach C. (1996) Understanding the Connections Between the Past and Future. Paper presented at the annual convention of the Western Psychological Association in San Diego, CA.

[85] The Dalai Lama and Cutler H. C. (1998) *The Art of Happiness: A Handbook for Living.* New York: Riverhead.

Глава 4

[86] Lamm H., Schmidt R. W., Trommsdorff G. (1976) Sex and Social Class as Determinants of Future Orientation (Time Perspective) in Adolescents // *Journal of Personality and Social Psychology.* 34(3), 317–326.

[87] Banfield E. C. (1970) *The Unheavenly City: The Nature and the Future of Our Urban Crisis.* Boston: Little, Brown, p. 54.

[88] Levine R. (1997) *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist.* New York: Basic Books.

[89] Dolci D. (1981) *Sicilian Lives.* New York: Pantheon, pp. 20–21.

[90] Существуют исключения из сицилийской временной перспективы. Как вы увидите далее из этой главы, Фил — одно из них.

[91] В поисках большей информации по дискредитированию см.о работу Джорджа Лёвенштайна, посвященную теме межвременного выбора. Обзор можно найти в: Loewenstein G., Prelec D. (1993) Preferences for Sequences of Outcomes // *Psychological Review.* 100, 91–108. И более поздние статьи: Frederick S., Lowenstein G., O'Donoughe T. (2002) Time Discounting and Time Preference: A Critical Review // *Journal of Economic Literature.* 40, 351–401; Sanfey A., Lowenstein G., McClure M., Cohen D. (2006) Neuroeconomics: Crosscurrents in Research on Decision-Making // *Trends in Cognitive Sciences.* 10, 108–116. См. также обзор: Stern M. L. (2006) Edogenous Time Preference and Optimal Growth // *Economic Theory.* 29, 49–70.

[92] Loewenstein G., Thaler, R. H. (1989) Intertemporal Choice // *Journal of Economic Perspectives.* 3, 181–93; см. также Loewenstein G., Elster J. (1992) *Choice over Time.* Russell Sage Foundation.

[93] Данные их следствия основаны на эксперименте, который мы провели в колледже Сан Матео (Калифорния), используя выборку 205 студентов. Исследование описывается в нашей статье: Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999) Putting Time in Perspective: A valid, Reliable Individual-differences Metric // *Journal of Personality and Social Psychology.* 77, 1, 271–1, 288.

[94] Johnson A. (April 19, 2007) Gunman Sent Package to NBC News. MSNBC. Retrieved on April 19, 2007. (www.msnbc.msn.com/id/18195423/).

[95] Johnson B. J. (August 20, 2006) Rise in Youth Killings. *San Francisco Chronicle,* pp. A1, 4.

[96] Основы гипноза отлично изложены в книге: Bowers K. (1983) *Hypnosis for the Seriously Curious.* New York: W. W. Norton.

[97] Данные, изложенные здесь, и больше информации по теме можно найти в: Zimbardo P. G., Marshall G., Maslach C. (1971) Liberating Behavior from Time-bound Control: Expanding the Present Through Hypnosis // *Journal of Applied Social Psychology.* 1, 305–323.

[98] Цитата взята из Cohen J. (1967) *Psychological Time in Health and Disease.* Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.

[99] Ryan Madson, Patricia (2005) *Improv Wisdom: Don't Prepare, Just Show Up.* New York: Bell Tower, p. 21.

[100] Csikszentmihályi M. (1975) Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco: Jossey-Bass; также Csikszentmihályi M. (1996) *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention.* New York: HarperPerennial.

[101] Zimbardo P. G., Warren M. L. (2008) *Time to Create: Investigating the Dispositional and Situational Determinants of Creativity.* Unpublished ms., Stanford University.

[102] Zimbardo P. G., Keough K. A., Boyd J. N. (1997) Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving // *Personality and Individual Differences.* 23, 1007–1023. См. также: Keough K. A., Zimbardo P. G., Boyd J. N. (1999) Who's Smoking, Drinking, and

Using drugs? Time Perspective as a Predictor of Substance Use // *Basic and Applied Social Psychology*. 21, 149–164.

[103] Petry N. M., Bickel W. K., Arnett M. (1998) Shortened Time Horizons and Insensitivity to Future Consequences in Heroin Addicts // *Addiction*. 93, 729–738.

[104] Копинг, копинговые стратегии — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом (прим. науч. ред.).

[105] Willis T. A., Sandy J. M., Yaeger A. M. (2001) Time Perspective and Early-onset Substance Abuse: A Model based on Stress-coping Theory // *Psychology of Addictive Behavior*. 15, 118–125.

[106] Чтобы лучше ознакомиться с доводами за и против программы DARE, вы можете посетить следующие вебсайты: www.dare.com; http://en.wikipedia.org/wiki/D.A.R.E., and www.drcnet.org/DARE/. Основанные на исследованиях выводы о том, что программа DARE не работает, см.: Rosenbaum D. P., Hanson Gordon S. (1998) Assessing the Effects of School-based Drug Education: A Six-year Multilevel Analysis of Project D.A.R.E // *Journal of Research in Crime and Delinquency*. 35, 381–412.

[107] Информацию о программах сексуального воспитания детей можно найти на: www.moz.org/Kids_and_Teens/Teen_Life/Sexuality/Abstinence/ and also www.teenpregnancy.org/resources/data/pdf/abstinence_eval.pdf. Противоположные доказательства см.: www.mathematica-mpr.com/abstinencereport.asp а также на: www.advocatesforyouth.org/publications/stateevaluations/index.htm. См. также Bell L. House Takes Up Abstinence Program Funding. July 18, 2007, p. A7.

[108] Harber K. D., Boyd J. N., Zimbardo P. G. (2003) Participant Self-selection Biases as a Function of Individual Differences in Time Perspective // *Journal of Experimental Social Psychology*. 25, 255–264.

[109] French H. W. (March 5, 2000). Japanese Teens Pick Nightlife over Class // *San Francisco Chronicle*, p. A13.

[110] Гринго — в Латинской Америке презрительное название иностранца, особенно англичанина или американца (прим. науч. ред.).

[111] Veechio R. On Their Own Time // *Psychology Today* (July/August 2007), p. 31.

Глава 5

[112] Эти идеи впервые получили развитие благодаря Максу Веберу (Max Weber), блестящему немецкому экономисту социологу, в его книге *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. В дальнейшем они разрабатывались под влиянием течения кальвинистов в классической работе R. H. Tawney, *Religion and the Rise of Capitalism* (1998) Edison, N.J.: Transaction Publishers.

[113] D'Alesio M., Guarino A., De Pascalis V., Zimbardo P. G. (2003) Testing Zimbardo's Stanford Time Perspective Inventory (STPI)—Short Form, an Italian Study // *Time & Society*. 12, 333–347.

[114] Holman A., Zimbardo P. G. (In press). *The Social Language of Time: Exploring the Time Perspective–Social Network Connection*.

[115] Harber K. D., Boyd J. N., Zimbardo P. G. (2003) Participant Self-selection Biases as a Function of Individual Differences in Time Perspective // *Journal of Experimental Social Psychology*. 25, 255–264.

[116] Landes D. S. (1983) *Revolution in Time: Clocks and the Making of the Modern World*. Cambridge, MA: Belknap Press.

[117] Zimbardo P. G., Maslach C. (1992) Cognitive Effects of Biased Time Perspective // *International Journal of Psychology*. 27, 167. Тезисы презентации на XXV Международном психологическом конгрессе, Brussels, July 1992.

[118] Webly P., Nyhus E. K. (2006) Parents' Influence on Children's Future Orientation and Saving // *Journal of Economic Psychology.* 27, 140–164, 160.

[119] Epel E. S., Bandura A., Zimbardo P. G. (1999) Escaping Homelessness: The Influences of Self-efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness // *Journal of Applied Social Psychology.* 29, 575–596.

[120] Личная беседа PGZ с Sarah Pobereskin в режиме он-лайн, March 25, 2005.

[121] Harber K. D. (1996) Washington University. Unpublished data. Для обзора литературы, посвященной теме надежды, см.: Snyder C. R., Harris C., Anderson J. R., Holleran S. A., Irving L. M., Sigmon S. T., Yaoshinbou L., Gibb J., Langelle C., Harney P. (1991) The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope // *Journal of Personality and Social Psychology.* 60, 570–585.

[122] Хороший источник исследований и креативных идей, касающихся темы надежды, можно найти в: Synder C. R. (1994) *The Psychology of Hope: You Can Get There from Here.* New York: Free Press. См. также Synder C. R. (2000) The Past and Possible Futures of Hope // *Journal of Social and Clinical Psychology.* 19, 11–28.

[123] См. изложение взглядов Зимбардо на реабилитацию в его статье: Zimbardo P. G. (2003) Enriching Psychological Research on Disability // F. E. Menz and D. F. Thomas, eds., *Bridging Gaps: Refining the Disability Research Agenda for Rehabilitation and the Social Sciences—Conference Proceedings,* pp. 19–32. Menomonie: University of Wisconsin–Stout, Stout Vocational Rehabilitation Institute, Research and Training Centers.

[124] Hardin G. (1968) The Tragedy of the Commons // *Science.* 162, 1243–1248.

[125] Milfont T. L., Gouveia V. V. (2006) Time Perspective and Values: An Exploratory Study of Their Relations to Environmental Attitudes // *Journal of Environmental Psychology.* 26, 72–82.

[126] Taylor S. E., Pham L. B., Rivkin I. D., Armor D. A. (1998) Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-regulation, and Coping // *American Psychologist.* 53, 429–439.

[127] *USA Today* weeklong series on the Time Crunch, August 1989.

[128] Rifkin J. (1987) *Time Wars: The Primary Conflict in Human History.* New York: Holt.

[129] См. статью в *International Herald Tribune* (April 18–19, 1992). «Topless Bars Go for the Pinstripe Crowd», p. 14.

[130] McCarthy B., McCarthy E. (2003) *Rekindling Desire: A Step-by-Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages.* New York: Brunner-Routledge.

Глава 6

[131] www.bibleontheweb.com/Bible.Bible.com.asp.

[132] Al-Qur'an: The Book of Guidance for All Mankind www.al-bukhari.org.

[133] 2006 Dalai Lama www.go2nepal.com/d-lama.html.

[134] 2004 Stanford Encyclopedia of Philosophy Alan Нбjck. http://plato.stanford.edu/entries/pascal-wager.

[135] Charles Darwin, 1809–1882, *Life and Letters.* (1897) New York: D. Appleton and Company.

[136] Он широко известен как портной смерти. См.: http://en.wikipedia.org/wiki/Suicide_bombers.

[137] www.israelinsider.com/channels/security/articles/sec_0049.htm.

[138] Atran S. (2003) Genesis of Suicide Terrorism // *Science.* 299, 1534–1539.

[139] Hassan N. (November 2001). An Arsenal of Believers: Talking to the Human Bombs // *The New Yorker.* http://academic2.american.edu/~dfugel/HassanAnArsenalofBelievers.html.

[140] Sageman M. (2004) Understanding Terrorist Networks. www.fpri.org/enotes/20041101.middleeast.sageman.understandingterrornetworks.html. См. также: Shermer M. (January 2006) Murdercide: Science Unravels the Myth of Suicide Bombers // *Scientific American*, p. 33.

[141] Safire W. (June 4, 2001). Arafat's Arsenal of Missiles // *The New York Times.* http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9907E7D8153FF937A35755C0A9679C8B63;scp=2tamp;sq=safire+arafat%27s+arsenal+of+missles+amp;st=nyt.

[142] Согласно *The American Heritage Dictionary.*

[143] Atran S. (2003) Genesis of Suicide Terrorism // *Science* 299.

[144] Merari B. (2006) Psychological Aspects of Suicide Terrorism // *Psychology of Terrorism*, B. Bongar, L. M. Brown, L. Beutler, J. Breckenridge, and P. G. Zimbardo, eds. (New York: Oxford University Press), pp. 101–115.

[145] Цитата приводится Scott Atran в его статье в *Science.*

[146] www.newyorker.com/fact/content/articles/011119fa_FACT1?011119fa_FACT1.

[147] Pape R. (September 2006). The Growth of Suicide Terrorism // *Chicago Tribune.*

[148] Hassan N. (Nov 19, 2001). An Arsenal of Believers: Talking to the «Human Books» www-news.uchicago.edu/citations/06/060911.page-ct.html. www.newyorker.com/fact/content/articles/011119fa_FACT1?011119fa_FACT1.

[149] Freud S. (1962) Thoughts for the Times on War and Death: Our Attitude Towards Death // In J. Strachey, ed. and trans., *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol. 14, pp. 289–300. London: Hogarth Press. (Originally published 1915.) 289, 296.

[150] Hout M., Fisher C. (June 2005). *Religious Diversity in America*, 1940–2000. «Percentage of American Adults (25 and Older) Who Believe in Life After Death by Year and Education.» Source: Gallup Polls: General Social Survey. From Chapter 7, «How Americans Prayed: Religious Diversity and Change.» *USA: A Century of Difference.* Berkeley, CA: Russell Sage Foundation. См.: http://ucdata.berkeley.edu:7101/.

[151] Lindsay D., Gallup G. (2000) *Surveying the Religious Landscape: Trends in U.S. Beliefs.* Harrisburg, PA: Morehouse Publishing.

[152] Boyd J. N., Zimbardo P. G. (1997) Constructing Time After Death: The Transcendental-future Time Perspective // *Time and Society.* 6, 5–24.

[153] Все наши примеры характерны для Соединенных Штатов. Если бы мы собирали аналогичные данные в других частях света, особенно на Среднем Востоке или в Азии, мы бы могли получить другие паттерны.

[154] Nuttin J. R. (1985) *Future Time Perspective and Motivation: Theory and Research Method.* Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.

[155] Hassan N. (November 2001). An Arsenal of Believers: Talking to the Human Bombs // *The New Yorker.* http://academic2.american.edu/2dfagel/HassanAnArsenalofBelievers.html.

[156] Marx K. (1970) *Critique of Hegel's Philosophy of Right.* A. Jolin & J. O'Malley, trans, J. O'Malley, ed. London: Cambridge University Press. (Первоначально напечатано в 1844, p. 131.)

[157] Kearns G. D. (2001) *The Fitzgeralds and the Kennedys: An American Saga.* New York: Simon & Schuster.

[158] Edwards A. & Orr D. (2005) *The Sustainability Revolution: Portrait of a Paradigm Shift.* Gabriela Island, BC (Canada): New Society Publishers. Или смотрите обзор в Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Sustainability.

[159] www.longnow.org/.

[160] Harris S. (2004) *The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of Reason.* New York: W. W. Norton, p. 26.

[161] Taylor S. (1989) *Positive Illusions: Creative Self-deception and the Healthy Mind.* New York: Basic Books.

Глава 7

[162] Farber P. L. (2000) *Finding Order in Nature: The Naturalist Tradition from Linnaeus to E. O. Wilson.* Baltimore: Johns Hopkins University Press.

[163] См. Todes D. (2000) *Ivan Pavlov: Exploring the Animal Machine.* New York: Oxford University Press.

[164] Watson J. (1913) Psychology as the Behaviorist Views It // *Psychological Review.* 20, 158–177.

[165] Skinner B. F. (1958) Diagramming Schedules of Reinforcement // *Journal of the Experimental Analysis of Behavior.* 1, 67–68.

[166] Dunlap J. (January 22, 1999). *Cell.* 96, 271–290.

[167] Klein D., Moore R., Reppert S. (1991) *Suprachiasmatic Nucleus: The Mind's Clock.* New York: Oxford University Press.

[168] Циркадные ритмы изучены лучше всего, другие биологические процессы, протекающие в человеке, имеют более короткие или длительные циклы. К примеру, сердце человека в состоянии покоя бьется со скоростью примерно шестьдесят ударов в минуту или один в секунду. Женский менструальный цикл примерно совпадает с месячным.

[169] Kryger M., Roth T., Dement W. C. (2005) *Principles and Practice of Sleep Medicine.* Philadelphia: Saunders.

[170] Dement W. C., Vaughan C. (1999) *The Promise of Sleep: A Pioneer in Sleep Medicine Explores the Vital Connection Between Health, Happiness, and a Good Night's Sleep.* New York: Delacorte Press.

[171] Czeisler C. A., Duffy J. F., Shanahan T. L., Brown E. N., Mitchell J. F., Rimmer D. W., et al. (June 25, 1999). Stability, Precision, and Near-24-hour Period of the Human Circadian Pacemaker // *Science/* 284, 2,177–2,181.

[172] Coren S. (1996) Daylight Savings Time and Traffic Accidents // *New England Journal of Medicine.* Также см. www.mcmaster.ca/inabis98/occupational/coren0164/two.html.

[173] См. сайт NASA Z-Team здесь: http://human-factors.arc.nasa.gov/zteam/.

[174] J. Risberg and J. Grafman, eds. (2006) *The Frontal Lobes: Development, Function and Pathology.* New York: Cambridge University Press.

[175] Fuster J. M. (May 2001). The Prefrontal Cortex—An Update: Time Is of the Essence // *Neuron.* 30, 319–333.

[176] См. вебсайт Организации Нобелевской премии здесь: http://nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/1949/index.html.

[177] El-Hai J. (2007) *The Lobotomist: A Maverick Medical Genius and His Tragic Quest to Rid the World of Mental Illness.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

[178] Aristotle (1991) *The Art of Rhetoric.* (H. C. Lawson-Tancred, trans.) London: Penguin Books.

[179] Ekman P. (1993) Facial Expression and Emotion.» *American Psychologist* 48 (4), 384–392. Также см. Ekman, P. (1994) «Strong Evidence for Universals in Facial Expressions: A Reply to Russell's Mistaken Critique.» *Psychological Bulletin* 115 (2), 268–287. И: Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., and Chan, A. (1987) «Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial Expressions of Emotion.» *Journal of Personality & Social Psychology* 53 (4), 712–717.

[180] Aristotle (1991) *The Art of Rhetoric.* H. C. Lawson-Tancred, trans. London: Penguin Books.

[181] Holman E. A., Silver R. C. (1998) Getting 'Stuck' in the Past: Temporal Orientation and Coping with Trauma // *Journal of Personality & Social Psychology.* 74, 1146–1163.

[182] Spiegel D. (1997) Trauma, Dissociation, and Memory // *Annals of the New York Academy of Sciences.* 821, 225–237.

[183] Beiser M. (1999) Strangers at the Gate: The 'Boat People's' First Ten Years in Canada. Toronto: University of Toronto Press. См. также: Beiser M. (1980) Coping with Past and Future: A Study of Adaptation of Social Change in West Africa // *Journal of Operational Psychiatry.* 11 (2), 140–159; Beiser M. (1988) Influences of Time, Ethnicity and Attachment on Depression in Southeast Asian Refugees // *American Journal of Psychiatry.* 145, 46–51.

[184] Stetson C., Fiesta M. P., Eagleman D. M. Does Time Really Slow Down During a Frightening Event? // *Nature Neuroscience.* under review. PLoS ONE 2(12): e1295. doi:10.1371/journal.pone.0001295.

[185] Shakespeare W. (1992) The Rape of Lucrece // *The Complete Works of Shakespeare.* 4th ed. D. Bevington, ed.

[186] Monod J. (1971) *Chance and Necessity: An Essay on the Natural Philosophy of Modern Biology.* New York: Alfred A. Knopf, p. 149.

[187] Dodd M., Bucci W. (1987) The Relationship of Cognition and Affect in the Orientation Process // *Cognition.* 27, 53–71, p. 53.

[188] Damasio A. (2006) *Descartes' Error.* New York: Vintage.

[189] Цитата взята со с. 74: Melges F. T. (1982) *Time and the Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders.* New York: John Wiley & Sons, p. 614.

[190] Shakespeare W. *Hamlet.* Act I, Sc. 5. В колледже на заключительном занятии по Шекспиру и психическим заболеваниям Джон Бойд поставил Гамлету диагноз клинической депрессии с краткими психотическими эпизодами. Краткие психотические эпизоды объясняют, почему он не видел «связь времен».

[191] http://en.wikipedia.org/wiki/Seasonal_affective_disorder.

[192] www.neurosurvival.ca/ClinicalAssistant/scales/clock_drawing_test.htm#shulman.

[193] Melges F. T. (1982) *Time and the Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders.* New York: John Wiley & Sons, p. 177.

[194] Melges F. T. (1982) *Time and the Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders.* New York: John Wiley & Sons.

[195] Nolen-Hoeksema S. (1991) Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes // *Journal of Abnormal Psychology.* 100, 569–582.

[196] Ward A., Lyubomirsky S., Nolen-Hoeksema S. (2003) Can't Quite Commit: Rumination and Uncertainty // *Personality and Social Psychology Bulletin.* 29, 96–101.

[197] В связи с актуальностью данной темы нам кажется важным предоставить нашим читателям расширенный список ссылок по каждой из сторон вопроса, чтобы они могли далее составить свое собственное мнение. См.: Begley S. (2003) Is Trauma Debriefing Worse Than Letting Victims Heal Naturally? // *The Wall Street Journal.* September 12, 2003; Devily G. J., Gist R., Cotton P. (2006) Ready! Aim! Fire! The Status of Psychological Debriefing and Therapeutic Interventions: In the Workplace and After Disasters // *Review of General Psychology.* 10, 318–345; Everly G. S., Mitchell J. T. (1983) *Critical Incident Stress Management (CISM): A New Era and Standard of Care in Crisis Intervention.* Ellicott City, M. D.: Chevron; Foa E. B., Meadows E. A. (1998) Psychosocial Treatments for Posttraumatic Stress Disorder: A Critical Review // *Annual Review of Psychology* 48, 449–480; Gray M. J., Maguen S., Litz B. T. (2004) Acute Psychological Impact of Disaster and Large-scale Trauma: Limitations of Traditional Interventions and Future Practice Recommendations // *Prehospital and Disaster Medicine,* Web publication http://pdm.medicine.wisc.edu; McNally R. J., Bryant R. A., Ehlers A. (2003) Does Early Psychological Intervention Promote Recovery from Posttraumatic Stress? // *Psychological Science in the Public Interest.* 4, 45–79; Mitchell J. T. When Disaster Strikes... The critical incident stress debriefing process // *Journal of Emergency Services.* 8, 36–39; Raphael B., Meldrum L., McFarlane A. C. (1995) Does Debriefing After Psychological Trauma Work? // *British Medical Journal.* 310, 1479–1480; Ruzek J. I., Maguen S., Litz B. (2007) Evidenced-based Interventions for Survivors of Terrorism // B. Bongar, L. Brown, L. Beutler, J. Breckenridge,

P. G. Zimbardo, eds. *Psychology of Terrorism.* New York: Oxford Press, pp. 247–272; Tuckey M. R. (2007) Issues in the Debriefing Debate for Emergency Services: Moving Research Outcomes Forward // Clinical Psychology Science & Practice 14, 106–116.

[198] Цитата шизофренического пациента, p. 133, in *Time and the Inner Future.*

[199] Цитата шизофренического пациента, p. xix, in *Time and the Inner Future.*

[200] Huxley A. (1954) *The Doors of Perception.* New York: Harper and Brothers, p. 21.

[201] Steele C. M., Josephs R. A. (1990) Alcohol Myopia: Its Prized and Dangerous Effects // *American Psychologist* 45, 921–933.

[202] Из беседы с Джоном Бойдом и тысячами других людей 28 января 2006 на KCBS Health Etc. Event.

[203] Ранняя версия опросника временной перспективы Зимбардо содержала в себе вопросы, касающиеся азартных игр: «Я люблю азартные игры». Впоследствии мы исключили их, поскольку азартные игры в Калифорнии, где разрабатывалась шкала, по большему счету являются незаконными. Мы посчитали, что число респондентов, которые будут иметь опыт азартных игр, будет недостаточным для того, чтобы обеспечить валидность вопроса.

[204] MacKillop J., Anderson E. J., Castelda B. A., Mattson R. E., Donovick, P. J. (2006) Convergent Validity of Measures of Cognitive Distortions, Impulsivity, and Time Perspective with Pathological Gambling // *Psychology of Addictive Behaviors.* 20, 75–79.

[205] Sapolsky R. M. (1994) *Why Zebras Don't Get Ulcers: A Guide to Stress, Stress-Related Diseases and Coping.* New York: W. H. Freeman.

[206] Sapolsky R. (1996) Why Stress Is Bad for Your Brain // *Science.* 273, 749.

[207] Matthews K. A. (November 2005). Psychological Perspective on the Development of Coronary Heart Disease // *American Psychologist,* 60, 783–796.

[208] См. исследование Whitehall здесь: www.statistics.gov.uk/STATBASE/Source.asp?vlnk=1326&More=Y.

[209] Levine R., (1997) *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently.* New York: Basic Books.

[210] Мелджес посвятил свою книгу матери, которая дважды подарила ему жизнь: первый раз — произведя его на свет, второй раз — отдав ему свою почку.

[211] Melges F. T. (1982) *Time and the Inner Future: A Temporal Approach to Psychiatric Disorders.* New York: John Wiley & Sons, p. 290.

Глава 8

[212] Shoda Y., Mischel W., Peake P. K. (1990) Predicting Adolescent Cognitive and Self-regulatory Competencies from Preschool Delay of Gratification // *Developmental Psychology.* 26, 978–986. См. также: Mischel W. (2007) Delay of Gratification Ability over Time: Mechanisms and Developmental Implications. Paper presented at the Association for Psychological Science Convention, Washington, D.C., May 26, 2007.

[213] Block J. (1995) On the Relationship Between IQ, Impulsivity, and Delinquency // *Journal of Abnormal Psychology.* 104, 395–398.

[214] Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S. T. (1991) Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity // *American Psychologist.* 54, 165–181.

[215] Carstensen L. L., Fung H. H., Charles S. T. (2003) Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life // *Motivation and Emotion.* 27, 103–123.

[216] Lang F. R., Carstensen L. L. (2002) Time Counts: Future Time Perspective, Goals, and Social Relationships // *Psychology and Aging.* 17, 125–139.

[217] Ersner-Hershfield J. A., Sullivan S. J., Carstensen L. L. (2008) Poignancy: Mixed Emotional Experience in the Face of Meaningful Endings // *Journal of Personality and Social Psychology.* 94, 158–167.

[218] Carstensen L. L. (2006) The Influence of a Sense of Time on Human Development // *Science.* 312, 1913–1915.

[219] Mather M., Carstensen L. L. (2005) Aging and Motivated Cognition: The Positivity Effect in Attention and Memory // *Trends in Cognitive Sciences.* 9, 496–502.

[220] Löckenhoff C. E., Carstensen L. L. (2004) Socioemotional Selectivity Theory, Aging, and Health: The Increasingly Delicate Balance Between Regulating Emotions and Making Tough Choices // *Journal of Personality.* 72, 1395–1424.

[221] Более детальная информация о представлениях и жизненной «свите» см.: Antonucci T. C. (1989) Understanding Adult Social Relationships // Kreppner, K., Lerner, R. L., eds., *Family Systems and Lifespan Development,* pp. 303–317. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

[222] Webly P., Nyhus E. K. (2006) Parents' Influence on Children's Future Orientation and Saving // *Journal of Economic Psychology.* 27, 140–164.

[223] Goleman D. (1995) *Emotional Intelligence.* New York: Bantam Books. См. также Kagan Structures for Emotional Intelligence; Dr. Spencer Kagan, Kagan Online Magazine, Fall 2001. [www.kagononline.com/KaganClub/FreeArticles/Ask14.html].

[224] Board of Equalization — правительственный орган, призванный обеспечивать единую систему оценки стоимости имущества для целей налогообложения (прим. науч. ред.).

[225] Несмотря на то что Бойд не видел вооруженного человека вживую, он разговаривал с несколькими коллегами, которые видели его. Их удивительные истории проливают свет на то, как наш мозг пытается найти логику в событиях, выходящих за рамки обычного. К примеру, один коллега мужского пола столкнулся с вооруженным человеком, когда выходил из лифта. Он любит охоту и сообщил Бойду о том, что его первым побуждением было сказать: «Отличное ружье». Одна женщина, которую вооруженный человек держал в заложниках, спросила его, не хочет ли он чего-нибудь выпить. Он сказал, что хочет, и отпустил ее сходить принести ему напиток. На пути из комнаты отдыха женщина столкнулась с командой спецназа. Им пришлось физически ее останавливать, поскольку она отчаянно стремилась вернуться и принести вооруженному человеку его напиток. Наконец, коллега, прятавшийся в маленькой комнатушке и выказывающий уважение появившейся команде спецназа, сообщил о том, что ему показалось, будто было два выстрела. В действительности, спецназ выпустил двадцать пуль. Тринадцать из них попали в вооруженного человека. Остальные пули разбили окно восемнадцатого этажа. К тому моменту, как люди снова вернулись к работе, окно уже заменили.

[226] Группа остановилась на одиннадцатом этаже, поскольку они устали и поскольку часть лифтов в здании обслуживала с первого по одиннадцатый этаж, другая часть лифтов с двенадцатого по четырнадцатый. Было известно, что вооруженный человек поднялся на лифте до восемнадцатого этажа, так что на всякий случай, чтобы не менять лифт, мы решили по лестнице добраться до одиннадцатого этажа.

[227] Zajonc R. B. (1980) Feeling and Thinking: Preferences Need No Inferences // *American Psychologist.* 35, 151–175.

[228] Современные исследования называют психические события, которые не являются осознанными, — «неосознанными», вместо «бессознательные», дабы избежать путаницы с понятием Фрейда о бессознательном.

[229] Bargh J. A., Chartrand T. L. (1999) The Unbearable Automaticity of Being // *American Psychologist.* 54, 462–479.

[230] Frankin B. (1748) *Advice to a Young Tradesman.*

[231] Сложные проценты — финансовый термин: сложные проценты начисляются на основную сумму (депозита, займа и т. д.) с учетом ранее начисленных процентов.

[232] Burton J. (Dec. 3, 2006). Taking the Long View: Time in the Stock Market, Not Timing the Market, Brings Greater Rewards // *CBS MarketWatch.* См. здесь:

www.marketwatch.com/news/story/story.aspx?guid={C7CBFB9F-357B-4880-80ED-3292CBCB6966}&dist=rss).

[233] Zagorsky J. L. (2007) Do You Have to Be Smart to Be Rich? The Impact of IQ on Wealth, Income, and Financial Distress // *Intelligence.* doi:10.1016/j.intell.2007.02.003.

[234] Советы специалистов о том, как мудро инвестировать? можно найти в классических книгах, посвященных данной тематике: Malkiel B. (2007) *A Random Walk Down Wall Street: The Time-Tested Strategy for Successful Investing.* 9th ed. New York: W. W. Norton; Bogle J. C. (2007) *The Little Book of Common Sense Investing: The Only Way to Guarantee Your Fair Share of Stock Market Returns (Little Book Big Profits).* New York: J. Wiley and Sons.

[235] Center for Disease Control Birth Statistics: www.cdc.gov/nchs/data/statab/t941x01.pdf.

[236] Личная беседа с Филом Зимбардо, July 26, 2007, Леон из Техаса.

[237] См. Snyder M., Omoto A. M. (1992) Who Helps and Why? // Spacapaan S., Oskamp S. eds., *Healing and Being Healed: Naturalistic Studies.* Newbury Park, CA: Sage, pp. 213–239.

[238] Также см.: Schroeder D. A., Penner L. A., Dovidio J. F., Piliavin J. A. (1995) *The Psychology of Helping and Altruism.* New York: McGraw-Hill.

[239] Rodin J. (1986) Aging and Health: Effects of the Sense of Control // *Science.* 233, 1271–1276. См. также: Langer E. J., Rodin J. (1976) The Effects of Choice and Enhanced Personal Responsibility for the Aged: A Field Experiment in an Institutional Setting // *Journal of Personality and Social Psychology.* 34, 191–198.

Глава 9

[240] Когда я гуляю в одиночестве,
Размышляя о разных вещах,
Когда я строю воздушные замки,
Свободные от скорби и страха,
И получаю удовольствие от сладких фантазий
Мне кажется, что время летит стремительно.
Мое веселье неосмотрительно,
Но ничто не доставляет такого удовольствия, как меланхолия.
Когдя я по пробуждении размышляю
О том, что сделал будучи болен,
Мысли тиранизируют меня,
Страх и ужас неожиданно наполняют меня,
И остаюсь я на месте или иду,
Мне кажется, что время идет очень медленно.

Читателям может быть интересно ознакомиться с медицинским наследием касательно романтичности как выражения различных форм любовной меланхолии. Смотрите Marion A. Wells (2007) *The Secret Wound: Love-Melancholy and Early Modern Romance.* Stanford, CA: Stanford University Press.

[241] Bettelheim B. (1984) *Freud and Man's Soul.* New York: Knopf.

[242] Taylor P., Funk C., Craighill P. (February 13, 2006). *Are We Happy Yet?* Pew Research Center. Полная статья приведена на сайте: http://pewresearch.org/pubs/301/arewe-happy-yet.

[243] Lyubomirsky S. (2008) *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want.* New York: Penguin Press.

[244] Для обзора психологии счастья см. Seligman M. (2004) *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press. Или Gilbert, D. (2006) *Stumbling on Happiness.* New York: Alfred A. Knopf.

[245] Из личной беседы с Амосом Тверски (Amos Tversky).

[246] Covey S. R., Merrill A. R., Merrill R. R. (1994) *First Things First: To Live, to Love, to Leave a Legacy.* New York: Simon & Schuster.

[247] Dalai Lama and Cutler H. (1999) *The Art of Happiness: A Handbook for Living.* New York: Riverhead Books, p. 37.

[248] Взято из: Lyubomirsky S. (2008) *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want.* New York: Penguin Press.

[249] Langer E. J. (1990) *Mindfulness.* Reading, MA: Addison, Wesley.

[250] См. Laberge S. (1991) *Exploring the World of Lucid Dreaming.* New York: Ballantine. Состояние полноты сознания помогает осознавать ваше текущее состояние, будь то счастье, грусть, боль или даже сон. Специалист по осознанным сновидениям Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) в первую очередь обучает людей добиваться состояния полноты сознания. Он дает своим ученикам задание в течение всего дня спрашивать самих себя: «Я сплю?» Пытаясь ответить на этот вопрос, человек отражает свое текущее состояние. После того как человек полностью усваивает новую привычку, он начинает задавать себе этот вопрос во сне. Состояние полноты сознание из бодрствования переносится и в состояние сна. Большую часть времени, когда человек задает себе вопрос: «Я сплю?», ответом является «нет». Во сне ответ «да» позволяет человеку осознавать не физический мир, а мир снов. Человек становится способным осознанно контролировать свои сны.

«Зачем кому-либо осознанно контролировать свои сны?» — спросите вы. Стивен Лаберж отвечает вопросом на вопрос: «Вы видели симулятор голографической окружающей среды в *«Звездный Путь: Следующее поколение»?*» Люди неизменно отвечают, что да. Тогда он говорит: «Если вы получите доступ к симулятору голографической окружающей среды, захотите ли вы его использовать?» Люди неизменно отвечают, что да. «Осознанные сновидения — это то же самое. Когда вы начинаете осознанно контролировать свои сны, ваш разум становится симулятором голографической окружающей среды».

[251] См.: www.coachwooden.com/.

[252] Wooden, J. (2003) *They Call Me Coach.* New York: McGraw-Hill.

[253] Dalai Lama and Cutler H. (1999) *The Art of Happiness: A Handbook for Living.* New York: Riverhead Books. p. 63.

Глава 10

[254] Пресс-релиз Enron. См. здесь: www.enron.com/corp/pressroom/releases/2001/ene/15-MostInnovative-02-06-01-LTR.html.

[255] Помните, что прибыль с акции и цена на акции — это две разных вещи.

[256] McLean B., Elkind P. (2003) *Smartest Guys in the Room: The Amazing Rise and Scandalous Fall of Enron.* New York: Penguin Books.

[257] Цитата взята из «Debating the Enron Effect: Business World Divided on Problems and Solutions,» by Steven Pearlstein, February 17, 2002, *The Washington Post.*

[258] http://archives.cnn.com/2002/LAW/01/14/enron.letter/index.html.

[259] Swartz M., Watkins S. (2003) *Power Failure: The Inside Story of the Collapse of Enron.* New York: Random House.

[260] Было ли случайностью то, что именно женщина написала Кеннету Лэю письмо, выражавшее беспокойство о будущем компании Enron? Мы так не думаем. Женщины

сильнее ориентированы на будущее, нежели мужчины. Временная перспектива будущего позволяет человеку увидеть последствия. Возможно, решения, принимаемые в компании Enron, потому и были сосредоточены на настоящем, что мужчины, как правило, чаще ориентированы на гедонистическое настоящее. Заявление Уоткинс, направленное не будущее, не было услышано ее ориентированным на настоящее руководством.

[261] Призыв к сопротивлению англо-американской модели «шорт-термизма» (тенденция фокусировать свое внимание на кратковременной выгоде, часто за счет потери успеха или стабильности в долговременной перспективе). *Financial Times*, April 26, 2007, p. 2.

[262] Adams G. B., Balfour D. L. (2004) *Unmasking Administrative Evil.* New York: M. E. Sharpe.

[263] Taylor F. W. (1967) *The Principles of Scientific Management.* New York: W. W. Norton.

[264] См. Gold M., ed. (1999) *The Complete Social Scientist: A Kurt Lewin Reader.* Washington, D.C.: American Psychological Association Press.

[265] Schumpeter J. A., (1950) *Capitalism, Socialism, and Democracy.* New York: Harper.

[266] Schumpeter J. A. (1939) *Business Cycles: A Theoretical, Historical, and Statistical Analysis of the Capitalist Process.* New York: McGraw-Hill.

[267] Цит. по: Cornish E. (2004) *Futuring: The Exploration of the Future.* World Future Society, p. 11.

[268] Bennis W. G., Slater P. (1998) *The Temporary Society.* San Francisco: Jossey-Bass.

[269] McKenna R. (1999) *Real Time: Preparing for the Age of the Never Satisfied Customer.* Boston: Harvard Business School Press.

[270] Galbraith J. K. (1958) *The Affluent Society.* Boston Houghton Mifflin.

[271] Взято из серии фильмов James Burke's Connections. (1978) BBC.

[272] Мы выбрали число, превышающее 50 процентов потому, что на бирже существует общая тенденция к росту цен. Поэтому, если консультант по финансовым вопросам скажет, что акции растут, он будет прав более, чем в 50 процентах случаев.

[273] Восхитительные примеры того, как люди постоянно игнорируют и пренебрегают статистикой, вы можете найти в Taleb N. N. (2007) *The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable.* New York: Random House.

[274] Bogle J. C. (2007) *The Little Book of Commen Sense Investing: The Only Way to Guarantee Your Fair Share of Stock Market Returns (Little Book Big Profits).* New York: J. Wiley and Sons.

[275] Malkiel B. G. (2007) *A Random Walk Down Wall Street: The Time-Tested Strategy for Successful Investing.* 9th ed. New York: Norton.

[276] Buss D. M. (1994) *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating.* New York: Basic Books.

[277] Lipman-Blumen J. (2005) *The Allure of Toxic Leaders: Why We Follow Destructive Bosses and Corrupt Politicians—and How We Can Survive Them.* New York: Oxford University Press.

[278] Drucker P. F. (1993) *Innovation and Entrepreneurship.* New York: Collins.

[279] Историю появления нарезного хлеба можно почитать в Wikipedia: http://en.wikipedia.org/wiki/Sliced_bread.

[280] По этим критериям карточки предоплаты времени лучше, чем нарезной хлеб.

[281] Взято из галереи «Как я работаю» на http://money.cnn.com. Murphy C. (March 16, 2006). «Secrets of Greatness: How I Work, E-mail and Voicemail; Yoga and Personal Assistants; Structure and Grooving: A Dozen Accomplished People Tell What Works for Them.» *Fortune* on CNNMoney.com. Полную статью можно найти на: http://money.cnn.com/popups/2006/fortune/how_i_work/frameset.exclude.html.

[282] Взято из галереи «Как я работаю» на http://money.cnn.com. Murphy C. (March 16, 2006). «Secrets of Greatness: How I Work, E-mail and Voicemail; Yoga and Personal Assistants; Structure and Grooving: A Dozen Accomplished People Tell What Works for Them.» *Fortune* on CNNMoney.com. Полную статью можно найти на: http://money.cnn.com/popups/2006/fortune/how_i_work/frameset.exclude.html.

[283] Через терминал Bloomberg можно получить доступ к текущим и историческим ценам практически на всех мировых биржах и многих внебиржевых рынках, ленте новостей агентства Bloomberg и других ведущих средств массовой информации, системе электронной торговли облигациями и другими ценными бумагами (прим. науч. ред.).

[284] Взято из галереи «Как я работаю» на http://money.cnn.com. Murphy C. (March 16, 2006). Secrets of Greatness: How I Work, E-mail and Voicemail; Yoga and Personal Assistants; Structure and Grooving: A Dozen Accomplished People Tell What Works for Them // *Fortune* on CNNMoney.com. Полную статью можно найти на: http://money.cnn.com/popups/2006/fortune/how_i_work/frameset.exclude.html.

[285] В 2002 году Дэниэл Канеман получил Нобелевскую премию по экономике за теорию перспектив, несмотря на тот факт, что он является психологом. Амос Тверски, скорее всего, получил бы премию вместе с Канеманом, если бы не умер несколькими годами ранее. См. Kahneman D., Tversky A. (1973) On the Psychology of Prediction // *Psychological Review.* 880, 237–251. См. также: Kahneman D., Tversky A. (1994) Choices, Values, and Frames // *American Psychologist* 39, 341–350; Kahneman D., Tversky A. (1979) Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk // *Econometrica* XLVII, 263–291.

[286] (0,5x – $200) + (0,5x – $0) = $100

[287] Канеман и Тверски, как правило, игнорировали в своих исследованиях прошлое.

[288] Corral-Verdugo V., Fraijo-Sing B., Pinheiro J. Q. (2006) Sustainable Behavior and Time Perspective: Present, Past, and Future Orientations and Their Relationship with Water Conservation Behavior // *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology.* 40, 139–147.

[289] Taylor S. E., Pham L. B., Rivkin I. D., Armor D. A. (1998) Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-regulation, and Coping // *American Psychologist.* 53, 429–439.

[290] Boyd J. N., Zimbardo P. G. (1995) *The Affect of Cognitive Training on Attitude Change, Self-Esteem, and Time Perspective of Juvenile Delinquents.* (Boyd, Master's thesis, Stanford University.)

[291] A GAO Report (January 15, 2003). *Youth Illicit Drug Use Prevention: DARE Longterm Evaluations and Federal Efforts to Identify Effective Programs*, GAO-20 03-172R. Полный отчет см.: www.gao.gov/new.items/d03172r.pdf.

[292] Примеры нарушенной временной перспективы преступников, в которой доминирует ориентация на настоящее, см.: Zimbardo P. (2007) *The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil.* New York: Random House.

[293] Steffens S. (October 4, 2007). Aid Cutoff Looms for Poor // *The Valley Times*, p. 1.

Глава 11

[294] Герой роман Р. Эллисона «Человек-невидимка» стал «невидимкой» по причине отнюдь не фантастической. Просто он был темнокожим, и это, в силу процветавшей тогда в Америке расовой нетерпимости, не давало ему возможности стать полноценным, «видимым» членом общества (прим. науч. ред.).

[295] Van Beck W. (2007) *Time Orientation and Personality Problems.* (В печати.)

[296] Boniwell I., Linley P. A. (2007) *Time Perspective and Well-being.* University of East London, UK. (В печати.)

[297] Livneh H., Martz E. (2007) Reactions to Diabetes and Their Relationship to Time Orientation // *International Journal of Rehabilitation Research.* 30, 127–136.

[298] Квест (приключенческая игра) — жанр игр, требующий от игрока решения умственных задач для продвижения по сюжету. Сюжет может быть предопределенным или же давать множество исходов, выбор которых зависит от действий игрока (прим. науч. ред.).

[299] Herrnstein R., Murray C. (1995) *The Bell Curve.* New York: Free Press.

[300] Banfield E. (1974) *The Unheavenly City Revisited.* Boston, MA: Little, Brown, p. 236.

[301] Zimbardo P. G., Leippe M. (1991) *The Psychology of Attitude Change and Social Influence.* New York: McGraw-Hill.

[302] Keyes R. (1991) *Timelock: How Life Got So Hectic and What You Can Do About it.* New York: HarperCollins, pp. 202, 215.

[303] Loftus E. F. (2005) Planting Misinformation in the Human Mind: A 30-year Investigation of the Malleability of Memory // *Learning & Memory.* 12, 361–366.

[304] Orwell G. (1948) *1984.* New York: Harcourt Brace, p. 32. См. также: Zimbardo P. G. (2005) Fictional Concepts Become Operational Realities // Jim Jones' Jungle Experiment.» In *On Nineteen Eighty-Four: Orwell and Our Future.* Gleason A., Goldsmith J., Nussbaum M., eds. Princeton: Princeton University Press, 127–154.

[305] Boniwell I., Linley P. A. (2007) *Time Perspective and Well-being.* University of East London, UK. (В печати.)

[306] Rappaport H., Sandy J. M., Yaeger A. (1985) Relation Between Ego Identity and Temporal Perspective // *Journal of Personality and Social Psychology.* 48, 1609–1620.

[307] Litvinovic G. (1999) «Perceived Change, Time Orientation and Subjective Wellbeing Through the Lifespan in Yugoslavia and the United States.» Doctoral dissertation, University of North Carolina, Chapel Hill.

[308] Boyd-Wilson B. M., Walkey F. H., McClure J. (2002) Present and Correct: We Kid Ourselves Less When We Live in the Moment // *Personality and Individual Differences.* 33, 691–702.

[309] Shostrom E. L. (1974) *Manual for the Personal Orientation Inventory.* San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service. См. также: Shostrom E. L. (1968) *Man, the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization.* New York: Bantam Books/Abingdon Press.

[310] Boniwell I., Zimbardo P. (2004) Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning // Linley P. A., Joseph S., eds., *Positive Psychology in Practice.* New Jersey: John Wiley & Sons.

Глава 12

[311] Plutarch (примерно 46–127). *Of the Training of Children.*

[312] Beckett S. (1955) *Waiting for Godot // Samuel Beckett: The Complete Dramatic Works.* London: Faber and Faber.

[313] Там же.

[314] Shakespeare W. (1992) *Macbeth // The Complete Works of Shakespeare.* 4th ed. D. Bevington, ed.

[315] Beckett S. (1955) *Waiting for Godot.*

[316] Dalai Lama, Cutler H. (1999) *The Art of Happiness: A Handbook for Living.* New York: Riverhead Books, 63–64.

[317] Это, конечно, переформулировка Сартра. См.: Sartre J. P. (1956) *Being and Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology.* New York: Philosophical Library.

Время, потраченное на чтение этой книги, обернется знаниями и навыками, которые позволят вам успешно конкурировать в этом мире.

Гай Кавасаки (Guy Kawasaki), соучредитель Alltop, автор книги «Искусство начинать»

Для человека время то же самое, что для рыбы — вода: всеобъемлющее, необходимое и совершенно не принимаемое во внимание. В этой великолепной книге Зимбардо и Бойд обращают внимание на невидимые силы, формирующие нашу жизнь. Они объясняют фундаментальное влияние нашего отношения ко времени на наши привычки, наше счастье и вероятность успеха. Они предлагают ключ к изменению перспективы. Это одна из тех редких и разъясняющих книг, которая может изменить ваш способ мышления. И, возможно, ваш способ жизни.

Джон Коуэн (John Cohen), продюсер, TED Conference

Бойд и Зимбардо установили новый золотой стандарт для книг на тему времени. «Парадокс времени» — это провокационный, высокоинформативный труд, сочетающий передовые исследования с практическим руководством по самоизменению. В руках этих двух опытных ученых время становится инструментом, который помогает нам понимать и лучше контролировать не что иное, как то, как мы проживаем собственную жизнь»

Роберт В. Левин (Robert V. Levin), доктор наук, профессор психологии Калифорнийского государственного университета и автор книг «Путешествие в социальную психологию: взглянем в прошлое, чтобы вдохновиться будущим» и «География времени»

Книга «Парадокс времени» представляет собой захватывающее исследование и объяснение с точки зрения времени многих человеческих представлений относительно того, что мы воспринимаем и конструируем. Безусловно, Зимбардо и Бойд заглядывают в самую суть того, как человек ощущает и переживает время... и объясняют нам то, что увидели, с помощью живых, эмоциональных и незабываемых историй. Книга не просто заслуживает чтения, она заслуживает того, чтобы выучить ее наизусть.

Энн Л. Вебер (Ann L. Weber), доктор наук, профессор психологии Университета Северной Каролины в Эшвилле