

8

ИСКУССТВО СКУКИ

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

▼ **Скука обычно считается чем-то дурным**, состоянием, которого надо избегать. Часто она представляется пустым и отупляющим промежутком времени, от которого мы пытаемся убежать любыми способами.

Когда у меня исчезают стимулы, я беру телефон и начинаю судорожно в нем копать в надежде найти что-нибудь интересное. Это мой тик, болезнь, вирус. Я делаю это в очереди в магазине, на футбольном матче детей и даже при красном сигнале светофора. Как многие другие, я ищу дофаминовый ингалятор, к которому так привык. Мой мозг жаждет новизны и стимуляции, и я попадаю в ловушку неконтролируемой потребности. Я листаю фотографии, читаю случайные новости, а потом, когда красный свет сменяется зеленым, продолжаю путь (если вижу светофор). Я — это мои гаджеты.

Кажется, занимательные развлечения, которые предлагает интернет, подарят вам удовлетворение, но мельтешащие фотографии и заголовки редко питают мою душу или пробуждают воображение. Они крадут у меня нечто очень ценное — скуку.

Подождите, скука... ценная? Да. Многие важные явления вымерли в последние пару веков, но, возможно, одна из самых недооцененных потерь — недостаток настоящей скуки в нашей жизни. Подумайте: когда в последний раз вы ощущали пустоту и позволили своему разуму насладиться ею, не хватаясь за телефон или пульт дистанционного управления? Если вы похожи на меня, вы настолько привыкли к онлайн-развлечениям, что готовы придумать любой предлог, чтобы сбежать от глубоких размышлений, необходимых для творчества, в поисках чего-нибудь — чего угодно — в интернете. Будто сеть может написать

за вас следующую сцену. Более того, исследования МРТ выявили схожие изменения в мозге интернет-зависимых людей и наркоманов. Наш мозг занят как никогда, но не глубокими размышлениями. Поглощенные своими устройствами, мы не обращаем внимания на наши душевные позывы.

Но скука — друг творца, потому что ваш мозг противится таким моментам бездействия и ищет стимулы. До наступления эры глобальной взаимосвязанности скука была возможностью для наблюдения, волшебным моментом грез — временем, когда можно придумать новую историю за дойкой коровы или разжиганием огня.

(Время, когда мы не «развлекаемся», наполнено тайнами.

Скука приводит к действию. Когда вы принимаете ее приглашение открыть для себя мир, ваши чувства обостряются и вы начинаете замечать вещи, которые иначе пропустили бы. Если вы позволите томительным, блуждающим моментам жизни увлечь вас, эти мгновения, кажущиеся бесполезными, станут плодородной почвой для идей. Скука сигнализирует мозгу, что вам необходимы свежие идеи, и подстегивает творческое мышление.

Скука обостряет мечтательность, потому что напоминает сон. Когда мозг включает перерыв на отдых, синапсы соединяются иначе и рождаются новые мысли. И даже если вам кажется, что время в очереди проходит впустую, ваш разум готовится к оригинальному приключению или занимательному озарению.

Я отношусь к скуке как к дыханию медитации. Это способ исследовать собственное молчание — и все его звуки.

В самой известной своей работе, «4'33"», пианист Джон Кейдж выходит на сцену, чтобы сыграть композицию, садится

за инструмент, поправляет нотные листы и делает паузу на 4 минуты 33 секунды. В этой напряженной тишине звук преобразуется. Каждый вдох и выдох, каждый таинственный скрежет и скрип или случайный клаксон становятся частью музыкального опыта. Ожидания переворачиваются с ног на голову, пока зрители исследуют отсутствие, которое становится присутствием. Время, когда мы не «развлекаемся», наполнено тайнами.

Сосредоточиваясь на разрыве, а не соединительной ткани музыкального повествования, Кейдж избавился от крещендо и диминуэндо в музыке, и его работа стала, по сути, необычной медитацией об отсутствии. Слушатель создает свою гармонию в пространстве точно так же, как наш разум наполняет скуку историей, наблюдениями или воспоминаниями — чтобы избежать ее.

Я недавно попробовал сам принять скуку. Я дал клятву, что, когда мне будет скучно, я не стану доставать телефон и понаблюдаю за своими ощущениями. Сначала было тяжело: я ставил под сомнение все, что только что написал. (И да, мой телефон — довольно соблазнительная сирена.) Но как только я впал в скуку, позволил своему разуму обмякнуть на диване пустоты, мир начал наполняться занимательными деталями.

Однажды, когда я стоял в очереди за кофе, я заметил мужчину, который в ожидании кусал губы, щурил глаза и нервно покачивался. Маленький мальчик пытался пускать пузыри, пока его мать копалась в телефоне. Две женщины смеялись над неуклюжими попытками мужчин завязать с ними разговор на сайте знакомств. Внезапно скучная кофейня превратилась в симфонию историй. Окружающие были намного интереснее, чем любые новости в моем телефоне (и я в результате включил отрывки разговора двух женщин в одну из моих историй).

«Вы черпаете идеи в мечтательности. Вы черпаете идеи в скуке. Вы черпаете идеи постоянно. Единственная разница между писателями и остальными людьми — мы замечаем, когда это делаем», — сказал однажды фантаст Нил Гейман.

В этом весь секрет — замечать скуку, мысли и наблюдения, которые она вызывает. Могу поспорить: ваш смартфон не дарит вам идеи столь богатым, тонким, развивающим способом.

ПОПРОБУЙТЕ
УВАЖАЙТЕ СКУКУ

Хорошенько подумайте в следующий раз, когда в момент безделья на вас нападет скука. Хорошенько подумайте, прежде чем вынуть смартфон, включить телевизор или даже открыть журнал. Отдайтесь скуке, почитайте ее как священный творческий момент и отправляйтесь в путешествие вслед за своим разумом.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

