

- курские кобелы
- жюлье де зювара
- миндальное масло

- через них
- Дрема
- Олег Роде

- Томит сайли
- Средства для
- милые идути

# МНЕ НЕКОГДА!

Счета!

купить повину фришиг!

Миласи

# В ПОИСКАХ

сейчас

Тайсон

# СВОБОДНОГО

• Лосови

# ВРЕМЕНИ

погодрав  
где ира

# В ЭПОХУ

Сейчас

# ВСЕОБЩЕГО

Ренессанс

# ЦЕЙТНОТА

Тесса

- проект на одгусаворант
- проект на соулмани

# БРИДЖИД

- Соулманг!  
- Машигу на PD!

# ШУЛЬТЕ

обсуд с луз  
+ 3% в этом  
кофу?

истонга? • заявить на лестид лагерь

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

но геемеврич

расчетель иелур и Восточные

# Оглавление

## Часть первая. Конфетти времени

Глава 1. Проверка временем .....	10
Глава 2. Свободное время? Это для монашек .....	29
Глава 3. Слишком занят, чтобы жить .....	49
Глава 4. Невероятно сжимающийся мозг .....	66

## Часть вторая. Работа

Глава 5. Идеальный работник — это не ваша мама .....	82
Глава 6. Истории Пата и Пат .....	106
Глава 7. Когда работа работает .....	134

## Часть третья. Любовь

Глава 8. Тупик гендерной революции .....	166
Глава 9. Культ всепоглощающего материнства .....	185
Глава 10. Новые отцы .....	210

## Часть четвертая. Игра

Глава 11. Уют по-датски .....	226
Глава 12. Давайте играть .....	246

## Часть пятая. К прозрачности времени

Глава 13. Найти время .....	268
Глава 14. К прозрачности времени .....	290

Приложение: сделайте одно дело .....	296
--------------------------------------	-----

Благодарности .....	305
---------------------	-----

Примечания .....	313
------------------	-----

## Глава 1

# Проверка временем

*Время — душа этого мира.*

Пифагор

Вторник. На часах чуть больше десяти утра. Я подъезжаю к Колледж-Парку в Мэриленде. Горит лампа проверки двигателя. Наклейка на лобовом стекле напоминает, что срок уплаты налога на машину давно прошел. Мобильный телефон, по которому я только что говорила с одним из учителей моих детей, провалился между сиденьями. И, судя по всему, я опоздала.

Со скрипом въезжаю на переполненную парковку Университета Мэриленда и поднимаюсь все выше, до тех пор, пока не нахожу место на верхнем ярусе. Ладони потеют. Дыхание учащается. Сердце бьется все сильнее, и к горлу подкатывает тошнота. Я перевожу рычаг коробки передач в положение «парковка», торопливо забираю карточку из паркомата и бегу вниз по лестнице.

Только позже, вспоминая этот безумный день, я ловлю себя на мысли, что небо тогда было насыщенного «осеннего» темно-голубого цвета, а листья уже покраснели. Но сейчас мне не до этого: гормоны стресса пульсируют вместе с кровью по всему телу, и все, что я вижу, — это узкий, вызывающий головокружение туннель. Потому что меня переполняет страх.

Больше года я избегала этого дня. Сегодня мне предстоит встреча с Джоном Робинсоном, социологом, который более половины столетия посвятил изучению того, как люди тратят самый ценный и невозобновляемый ресурс — время. Первым из социологов в США Робинсон стал собирать подробные дневники времени, подсчитывая, как среднестатистические люди час за часом проводят среднестатистические дни, и публиковать научные труды, посвященные выводам о том, как мы проживаем свои жизни. За его новаторскую работу коллеги прозвали Джона Робинсона «папа Время». И вот папа Время уговорил меня завести собственный дневник.

Он сказал, что его исследование доказывает, что у меня — женщины, которая буквально разрывается на части между напряженной работой штатного корреспондента The Washington Post и образом заботливой матери, приносящей в детский сад индейку на День благодарения и одновременно готовящей слайды для показа в пятом классе, есть тридцать часов свободного времени в моей обычной неделе.

Сегодня он разберет мой ежедневный тайминг до мельчайших подробностей и покажет, где находится все свободное время. Я чувствую себя жуком, приколотым к бумажке, который уже готов к тому, что его скоро препарируют и увидят все внутренние проблемы.

Моя жизнь рассеяна, разбита на мелкие куски, и все это изматывает до предела. Я всегда берусь за несколько занятий одновременно и чувствую, что ничего не могу сделать достаточно хорошо. Я всегда и везде опаздываю, стараясь в спешке успеть одно, другое, третье дело до того, как захлопну за собой дверь. Целые часы испаряются из моей жизни, пока я стараюсь сделать то, что мне нужно. Но как только я заканчиваю что-нибудь, спросите меня, зачем я это сделала или почему это казалось мне таким важным, — я не смогу найти ответ. Я чувствую себя Черной Королевой из «Алисы в Зазеркалье»: бегу со всех ног и никуда не могу добежать. А сплю при этом обычно всего лишь по четыре-пять часов. Знаете, это похоже на сон, который я вижу время от времени: будто я бегу марафон в лыжных ботинках.

К тому же с того момента, как родились мои дети, я не припомню, чтобы у меня когда-либо был обычный день.

Однажды утром сын показал на мне прием тхэквондо, когда я пришла его разбудить. Он пнул меня так, что я пролила кофе на книги, стоявшие в его книжном шкафу. Я стала быстро вытирать страницы, чтобы они не слиплись и вся библиотека не пропала. Конечно, из-за этого я опоздала на работу и мои планы пошли прахом. У моей сестры Мэри тоже бывают похожие дни. Она называет их бестолковыми.

Был еще день, когда мой муж Том опять был за границей, и я опоздала в школу на родительское собрание, на котором хотела обсудить с учителями, почему у нашего десятилетнего сына, который знает о Второй мировой войне больше, чем я когда-либо узнаю сама, настолько плохая успеваемость в пятом классе. Мне пришлось взять с собой нашу второклассницу в пижаме и тапочках, потому что она была больна и сидела дома. Во время встречи я нервно поглядывала на часы, поскольку мне нужно было срочно закончить тяжелый репортаж о студенте-выпускнике, которому отрубили голову в кафе.

А еще помню случай, когда работа так меня довела, что в ответ дочери, которая просто спросила меня, смогу ли я поехать с ней на экскурсию за город, я резко сказала: «Нет!» Я заявила ей, что мы уже раньше ездили вместе и я не могу ездить с ней на каждую экскурсию. Ее большие серо-голубые глаза стали наполняться слезами. Мне перестало хватать воздуха. И я спросила себя: «А ты вспомнишь в конце своей жизни, какое у тебя было задание по работе в этот день? Да-да, то самое задание, которое ты сейчас считаешь таким срочным и важным. Или ты вспомнишь чудесный день на природе, проведенный с дочкой, которая мучается необъяснимыми болями в желудке, у которой и так отношения с другими детьми не очень складываются после того, как ее лучшая подруга переехала, и которая хочет больше времени проводить с тобой?» И мы поехали вместе. Я провела с дочкой три часа на природе, иногда заглядывая в смартфон с чувством вины. А вернувшись домой и уложив ее спать, присидела еще четыре часа за работой.

Я пекла пирожные-валентинки до двух часов ночи, а потом до четырех утра писала статьи: все спали, ничто меня не отвлекало, и время не разлеталось на мелкие кусочки, давая мне возможность сконцентрироваться на работе. Я вспомнила, в каких условиях мне приходилось брать интервью: сидя на полу в коридоре детской стоматологии, в учительском туалете во время школьных праздников, в машине между уроками, на траве стадиона, быстро отключая микрофон на своем телефоне после каждого ответа, чтобы в трубке не были слышны крики на футбольной площадке.

Мой список дел никак не заканчивается. На протяжении двадцати лет я веду семейный бюджет. Корзина белья для стирки стала такой огромной, что можно запросто сделать из нее бассейн для дочки.

На работе я вечно занята тем, что договариваюсь с другими родителями, кто повезет детей на балет или в музыкальный кружок. Дома я постоянно читаю электронную почту, пишу ответы, планирую интервью и готовлю материал для статей. Все время отвечаю: «Я сейчас!» Слышу, как моя дочка качает куклу и, подражая мне, говорит: «Дай мне еще минутку!» А потом она клеит мне на лоб желтые стикеры, пока я сижу за компьютером, чтобы напомнить, что я должна подняться к ней в комнату и рассказать сказку на ночь.

Мои коллеги из редакционного отдела могут рассказать о каждом дедлайне, который я сорвала. Мой сын Лайам однажды перечислил мне все школьные мероприятия и концерты, в которых он принимал участие и на которые я не пришла. Да что там говорить, если я даже нашему коту Максу не могу уделить ни минутки. Я спросила продавцов в зоомагазине,

что нужно сделать, чтобы он перестал царапать когтями ковры. И знаете, что мне ответили?

— Он думает о том, что вы его мама. Он таким образом показывает вам, что ему нужно больше внимания, — сказала продавщица. — Неужели вы не можете найти время и играть с ним каждый день?

— Может быть, лучше просто облить его водой?

Ночью я часто просыпаюсь в панике по поводу тех вещей, которые мне нужно сделать или которые я не успела сделать. Я беспокоюсь, что на том свете я осознаю, что вся моя жизнь утонула в безумном потоке ежедневной рутины. Однажды моя сестра Клэр сказала, что в момент улыбки наш мозг выделяет какое-то вещество, которое помогает успокоиться. Я попробовала улыбаться. В четыре утра. В кровати. В темноте.

Это не помогло.

В принципе, я знаю: кто мы такие, зависит от того, как мы проводим свое время, неважно, десять минут или час. Не зря ведь на машинах делают надписи вроде «это моя жизнь, и она у меня одна». Древние римляне говорили «время летит». Буддисты учат пользоваться моментом. Каждое утро я просыпаюсь с благими намерениями: хорошо выполнить редакционное задание, провести больше времени с детьми, как можно меньше есть смеси из сухофруктов и орехов, перестать трогаться с места, забыв кошелек на крыше машины... Но кто-нибудь из детей обязательно сделает что-то не так, заболит няня, протечет кран на кухне, что-нибудь не сложится с новой статьей — и все опять будет по-старому.

Я быстрым шагом иду по кампусу Университета Мэриленда. Такое ощущение, будто наступил Судный день. Я очень надеюсь, что все эти записи обрывков моего времени приведут к хорошему результату и смогут изменить мою жизнь к лучшему. Но чем ближе я подхожу к зданию, в котором работает Робинсон, тем больше чувствую страх, что беспорядок, который я обычно прячу за красивым фасадом с помощью дружеских улыбок и профессионального вида, выльется наружу.

— Простите за опоздание, — говорю я, задыхаясь.

Робинсон только пожимает плечами в ответ. Он, и скоро я это пойму, не слишком привязывается к тому, что показывают часы. Ему семьдесят четыре года. Высокий, худой и немного сутулый, он одет в брюки цвета хаки, ярко-желтую рубашку-поло и удобные ботинки. Его длинные растрепанные седые волосы зачесаны под битлов. Робинсон заводит меня в конференц-зал и говорит, что так будет лучше, чем сидеть в его кабинете (скоро я пойму, почему это так).

Мы садимся. Я достаю из рюкзака две маленькие черные записные книжки, исписанные неразборчивым почерком. Робинсон полтора года назад уговорил меня подробно записывать, как я трачу свое время. Я тогда участвовала в эксперименте The Washington Post. Была поставлена задача создать внутреннюю рабочую группу, чтобы выяснить, почему так мало женщин читают газеты. Как пошутил один редактор-мужчина: «Может быть, нанять им всем нянь?» Но проблема на самом деле нешуточная: раньше женщины составляли самый преданный круг подписчиков газет. Сегодня же, кажется, только у женщин пенсионного возраста есть время для этого. Мы поговорили с представительницами прекрасного пола от восемнадцати до сорока девяти лет и услышали ответы, подобные следующему: «Я обычно читаю газету в полночь, перед сном. У меня нет времени на чтение по утрам. Я выполняю всю работу по дому. Я оплачиваю счета, выношу мусор. В машине у меня целая химчистка. Так что по утрам, когда муж читает газету, я нахожусь в постоянном движении: отвожу дочерей в школу и сама готовлюсь к работе. Мужчины же на все смотрят иначе. Они могут спокойно читать газету, когда вокруг них вырастает гора грязного белья. А я — нет».

Одна из женщин призналась, что отменила подписку, когда гора непрочитанных газет слишком явно напоминала, что у нее скопилась куча дел, которые она не успевала вовремя выполнить: «Эти газеты стали еще одной причиной, почему я начала чувствовать себя хуже».

Большинство женщин в нашей редакционной внутренней рабочей группе воспитывают детей или ухаживают за престарелыми родственниками. Мы с трудом урываем кусочек свободного времени, чтобы прочитать газету, которую сами и делаем. Скоро нам стало понятно, почему маркетологи называют нашу демографическую группу «семьи, живущие в бешеном ритме». Моей задачей было собрать данные об использовании времени, чтобы показать, насколько женщины, а особенно матери, заняты и насколько им не хватает этого ресурса. Не зная, с чего начать, я набрала в поисковике запрос «нехватка времени у женщин». В ответ он выдал имя Джона Робинсона.

Я набрала его номер и сказала, что, по нашему мнению, женщины испытывают колоссальную нехватку времени, чтобы прочитать свежую газету.

— Ерунда, — прервал меня Робинсон. И продолжил: — У женщин есть время. У них есть как минимум тридцать часов свободного времени в неделю. Не так много, как у мужчин, конечно, но все же намного больше, чем в шестидесятые годы. И это несмотря на то, что женщины стали больше работать вне дома<sup>1</sup>.

Я прищурилась. Ничего не скажешь, жестко ответил. Как будто гвоздь в стену забил.

Я постаралась быстро вспомнить все, что могла, из прошедшей недели. Я не ложилась спать черт знает до какого часа, помогая сыну доделать домашнее задание. Я взяла отгул за работу в выходные, но, вместо того чтобы заниматься заполнением налоговой декларации, провела время за чисткой плиты и разговором с техподдержкой в попытке выяснить, почему все иконки на экране компьютера превратились в вопросительные знаки. Единственное, что я с натяжкой смогла назвать свободным временем, было наше традиционное пятничное посещение пиццерии и кинотеатра, час пятнадцать в зале для йоги в субботу с утра и семейный ужин с детьми у друзей. Да, еще каждый вечер я находила по несколько минут для того, чтобы почитать книгу, не останавливаясь на одном и том же абзаце. Но тридцать часов?

— Не знаю, о чем вы говорите, — я даже повысила голос, — но почему-то у меня нет тридцати часов свободного времени в неделю!

— А я утверждаю, что есть, — ответил Робинсон. — Давайте мы вместе исследуем, как вы его тратите, и я вам покажу, где находится все ваше свободное время.

Я отложила наше общение с ним на несколько месяцев. Часть меня хотела доказать Робинсону его неправоту. Некоторые дни я была настолько загруженной, что едва могла дышать. Но, честно сказать, я испытывала больше страх, чем гнев. А если папа Время окажется прав? Если я и правда расточительно отношусь к своему времени? Не пользуюсь тем ценным моментом, о котором говорят буддисты. Трачу пустую свою «единственную жизнь». Если у меня на самом деле есть эти тридцать часов, но я просто слишком напряжена, неорганизована, нервничаю или со мной происходит что-нибудь, что мешает мне это заметить?

Честно скажу, я никогда не дружила со временем. Подруга однажды взяла мои часы, когда мы после окончания колледжа путешествовали по Азии, и специально установила стрелки на десять минут вперед, чтобы мы не опоздали на поезд. А когда я поспешно дописывала семь курсовых работ перед экзаменами, мой приятель только качал головой: «Ты, моя дорогая, тратишь свое время так, как будто у тебя на него скидка». Ребенком я постоянно выбегала из дома с обувью и зубной щеткой в руках, чтобы не опоздать в школу или церковь.

Начав работать и родив детей, я стала успевать еще меньше. Я удивлялась: что со мной не так? Может быть, другие люди просто более организованны, лучше концентрируются на важных вещах, более ответственно относятся к тому, чтобы делать карьеру, быть хорошими родителями, успевать со стиркой, и живут счастливо, пользуясь своим свободным временем, которое у них есть в изобилии?

Я спросила друзей. Те спросили своих друзей. Я интересовалась этим вопросом на форумах и в социальных сетях: «Ищу мамочек со свободным временем». Мне писали в ответ: «Если вы найдете такую, я бы поместила ее в музей, где-нибудь рядом со снежным человеком, единорогом, русалкой и честным политиком. Думаю, что свободное время есть только у тех мамочек, которые могут позволить себе прислугу. Мне удастся проводить пять часов в неделю в спортзале, но не думаю, что это свободное время. Просто это получается дешевле, чем ходить к психотерапевту».

Одна моя подруга насчитала пятнадцать часов свободного времени в неделю. Другая, работающая психотерапевтом в Нью-Йорке, с грудным ребенком и умирающей свекровью на руках, не стала даже пытаться делать такие расчеты. Она написала по электронной почте: «О свободном времени у женщин лучше знают мормоны или в гареме. Я так устала, что даже писать тяжело». А подруга Марсия напомнила мне, что наши мужья регулярно встречаются на пивных тусовках, а все наши попытки организовать «вечеринку мамочек» не увенчались успехом. Все были заняты. Она рассказала, что если даже ей иногда удастся посидеть где-нибудь с подругами, то домашние одолевают звонками с вопросами, что им нужно делать или где находятся какие-нибудь вещи.

«Я чувствую, что я все время на ногах. Некогда присесть, кроме как пока еду в машине», — сказала мне мать двоих детей, которая недавно уволилась из адвокатской конторы.

Другая мама сказала мне: «Если бы у меня появилось хотя бы немного свободного времени, я бы сразу задала себе вопрос: “А ничего ли я не забыла сделать?” Ну не могу я просто так сидеть и отдыхать. Мне нужно что-то делать, потому что я всегда чем-то занята».

Я прочла, что некоторые социологи считают, будто жалобы на нехватку времени на самом деле всего лишь нытье молодых избалованных яппи. Тогда я попросила подругу, работающую с семьями иммигрантов с низкими доходами, устроить мне встречу с ними на одном из их ежемесячных вечерних собраний. Группа из почти пятидесяти человек собралась в кафетерии местной школы. Я интервьюировала членов сообщества иммигрантов, переходя

от стола к столу, и они рассказывали мне, как им приходится совмещать по две-три низкооплачиваемые работы, чтобы платить за аренду. Они живут в квартирах по две, а иногда и три семьи. Они не могут позволить себе нанимать нянь, поэтому их детей постоянно нянчат то бабушки, то соседи. Чьи-то дети сидят целыми днями перед телевизором, а иногда родители берут их с собой на работу. Родители беспокоятся из-за невыполненных домашних заданий, но не могут даже подумать о том, чтобы попросить отгул и посидеть с больным ребенком или пойти на родительское собрание в школу. Встав перед группой, я спросила, есть ли здесь те, у кого постоянно скапливаются дела в таком объеме, что невозможно успеть сделать все, что нужно. Все подняли руки. Потом я спросила, бывает ли у них время для отдыха или просто свободное время. Воцарилась тишина. Одна из женщин сказала мне по-испански: «Наверное, когда я в церкви. Или когда сплю».

И чем больше я стала задумываться о проблеме свободного времени, тем больше стала осознавать, что убегаю от нее, как будто я жду какого-то переломного момента: *если бы* я только смогла убрать все сорняки с газона, постричь этот надоедливый бамбук, заточить карандаши, сделать задания по математике, убрать все игрушки, ракушки, камни, амулеты из акульих зубов и одежду в детские шкафы, купить больше еды коту, починить кофеварку, закончить статью, оплатить счета, заполнить все документы, сделать все звонки и отправить подарок на свадьбу, которая была уже пять месяцев назад, *вот тогда* я спокойно села бы и почитала книгу. Это как если бы свободное время можно было заработать. Даже когда мне кажется, что у меня есть некоторое количество свободного времени, то оно пролетает так быстро, что я даже не понимаю, что с ним делать. Поэтому я просто перехожу к следующему пункту своего плана на день.

Я вспоминаю детские годы. Тогда я часами пропадала в своих выдуманных мирах, играла со стеклянными шариками, или с конструктором, или в куклы, или просто гуляла в лесу рядом с нашим домом в Орегоне. Я помню, как играла на пианино и долгими часами читала книжки, лежа поперек кровати. Но я также помню, как в дверном проеме появлялась мама с корзиной белья для стирки в руках и устало говорила мне: «Хотела бы я, чтоб у меня хватало времени на все это».

Может быть, я каким-то образом впитала в себя мысль, что повзрослеть и стать матерью означает перестать тратить время на те вещи, которые раньше приносили удовольствие?

Я беседовала с мамами, которые говорили, что любят праздники, но в то же время боятся их. Они ждут отпуска, но теряются при его наступлении.

«Слишком много дел», — говорят они. И даже если внешне все выглядит отлично: они ходят в бассейн, катаются на велосипедах всей семьей, — то внутренняя сторона их жизни показывает только одно — вечную занятость. Даже в отпуске мамы продолжают думать, кто и как отвезет детей на занятия. Они продолжают беспокоиться о несделанных уроках, продуктах, которые нужно купить, да и вообще о том, чтобы все были довольны и счастливы. Это требует эмоциональных сил. Можно сказать, что их мозг работает постоянно и никогда не отключается.

Я думаю об утомленной работающей маме, которую Тина Фей сыграла в «Безумном свидании»\*. Ее фантазия о свободном времени? Быть абсолютно одной в номере отеля, лежать в кровати с чистыми простынями и пить диетическую газировку.

Конечно, это совсем не то, что говорили о свободном времени некоторые древнегреческие философы. Они считали, что жизнь, посвященная удовольствиям, — это высшая цель человека. Греки утверждали, что подлинное наслаждение, свободное от забот рабочих будней, не только освежает душу, но и способно полностью ее раскрыть. Только в этом случае, говорили они, человек может почувствовать себя по-настоящему человеком<sup>2</sup>. Однажды я увидела свою дочь Тессу, которая сидела в кресле, улыбалась и обнимала себя обеими руками. «Я люблю чувствовать свою душу, — сказала она. — А ты?»

Честно признаться, в большинстве случаев у меня просто не хватало на это времени. Если, как сказал Овидий, «в удовольствии своем мы познаем, кто мы есть», то кем была бы я в таком случае? Не то чтобы я не хотела освежить свою душу, я просто всегда была слишком занята для этого.

— Ну, — сказал мне Бен Ханникатт, научный сотрудник кафедры изучения досуга Университета Айовы, в ответ на такое признание, — это один из семи смертных грехов.

Однажды утром я позвонила ему, чтобы спросить о проблеме свободного времени, и услышала, как он играет дивертисмент Моцарта. Он рассказал, как за день до моего звонка пошел на послеобеденную полуторачасовую прогулку с женой и внучкой, и со смехом продекламировал стихотворение, которое они написали об этой прогулке. Когда я позвонила ему, он

---

\* «Безумное свидание» (англ. Date Night) — комедия режиссера Шона Леви (2010). Главные герои фильма — супруги Фостер — хотят реанимировать отношения, которые стали рутинной, но сталкиваются с массой трудностей. *Здесь и далее примечания редактора.*

готовился к вечеру, на котором должна была выступить его музыкальная группа. Бен точно не знает, сколько часов он тратит на приятные занятия, но он определенно находит на них время каждый день.

Я все еще была ошеломлена его замечанием.

— Быть занятым — это грех? — спросила я.

— В Средние века у греха лености было две ипостаси, — ответил Бен и продолжил: — Первая — паралич, неспособность что-либо делать, это можно назвать ленью. С другой стороны, было то, что называется духовной ленью, — бессмысленное времяпрепровождение, бездумная беготня. Ощущение того, что «я иду, не зная куда, но, клянусь богом, я спешу изо всех сил, чтобы туда прийти».

Ханникатт считает, что люди в современном мире настолько заняты, что утратили способность даже представлять себе, что такое удовольствие. Он посоветовал мне прочитать «Песнь большой дороги» Уолта Уитмена\*, где поэт призывает читателя отправиться в путь, и «пусть бумага останется на столе неисписанная и на полке нераскрытая книга, инструменты — в твоей мастерской, а деньги — незаработанными!».

Но все, что у меня получилось вообразить, — это дом, в который придут судебные приставы, если «ипотека останется невыплаченной», и лица двух расстроенных детишек, бегущих за мной по большой дороге с криками: «Мама! Мамочка! Вернись!»

— Ну, хорошо, — Бен продолжал настаивать, — как, по-вашему, выглядит свободное время?

Я подумала: «День, когда я лежу дома и болею».

Я стала записывать все, что касается моего времени, в маленькие черные блокноты и обнаружила, что то, как я его трачу, совсем не укладывается в шаблон, который Джон Робинсон дал мне. Его таблица выглядела довольно просто: на вопрос «что вы сегодня делали?» дается одиннадцать вариантов ответов, вроде «была на работе», «спала», «занималась домашними делами» и «у меня было свободное время». Но мне показалось, что каждое действие плавно перетекало в другое. И так как я привыкла всегда делать несколько дел одновременно, в таблицу Джона Робинсона пришлось добавить еще один вариант ответа — «все остальное».

---

\* Уолт Уитмен (1819–1892) — американский поэт, публицист, реформатор американской поэзии, автор нескольких поэтических сборников.

В отчаянии я позвонила Робинсону. В это время я была на работе. Ела обед прямо за рабочим столом. Я говорила с ним по одной линии, вторая в это время была в режиме ожидания: по ней я разговаривала с аптекой по поводу рецепта лекарства для сына. На одном мониторе была моя статья, а на втором я просматривала сайт Госдепартамента, пытаюсь понять, как можно получить свидетельство о смерти родственника, который умер в Китае.

— И как мне, черт возьми, классифицировать это время? — спросила я. — Работа, домашние обязанности, уход за детьми, решение проблем с родственниками? Или все вместе?

Робинсон велел мне просто продолжать вести дневник, а там уж он разберется сам.

Мои маленькие черные записные книжки после этого стали вбирать все крики души, ведь я записывала не только то, чем я занималась в каждый отдельный момент времени, но и то, что я чувствовала в это время.

Сидя в университетском конференц-зале с Робинсоном и нервно вцепившись в свои дневники, я почувствовала сковывающее ощущение неполноценности. Хотелось бы мне, чтобы записи показали, как рано я ложусь спать, как регулярно чищу зубы, хорошо выполняю свою работу, никогда не повышаю голос на детей и помогаю им делать разные интересные поделки. Хотела бы я показаться мудрой и ответственной — этаким примером для подражания молодым девушкам, а вовсе не наоборот. А вместо этого мои дневники изрядно потрепаны и небрежно заполнены. Больше чем за год я побывала с ними везде: на хоккее и бейсболе, соревнованиях по спортивной борьбе, на соседских вечеринках, в походах девочек-скаутов, на занятиях по игре на флейте и барабанах, на уроках балета... Одну записную книжку пришлось сушить. Я носила их с собой, когда ходила за покупками или выпить чашку кофе в кафе, где однажды с завистью записала: «Кто все эти люди, которые вот так спокойно сидят и пьют кофе посреди бела дня?»

Записные книжки исправно фиксируют мои переживания по поводу поздней оплаты счетов или времени, потраченного на телефонный кризис-менеджмент из-за того, что я опять с чем-то затянула. В них можно прочитать об утомительных часах ожидания телефонного мастера, специалиста по ремонту кабеля, сантехника или мастера по ремонту посудомоечных машин (а он в последний раз так плохо ее отремонтировал, что мы решили, что проще купить новую). Дневники содержат записи о тех днях, когда я не могла воспользоваться душем или надевала спортивную одежду, чтобы заняться фитнесом, но так и не сумела добраться до спортзала.

Я даже написала в одном блокноте о сеансе гаданий на картах Таро, куда меня позвали друзья во время соседской вечеринки, посвященной Хэллоуину.

Карта духа: застой. Хм... Вы что-то ищете и чувствуете себя при этом озадаченной. Возьмите другую карту и посмотрите, что можно сделать.

Неудача.

Ох! Возьмите еще одну.

Отшельник.

Вам нужно некоторое время для того, чтобы успокоиться. Что вы можете сделать, чтобы найти время для этого? Может быть, вам нужно раньше вставать?

Следя за своим временем, я точно узнала, сколько минут требуется, чтобы разбить сердце, — семь. Ровно столько потребовалось моей дочери, чтобы однажды вечером с гневом и слезами сказать мне, пока я стригла ей ногти в ванной, что я всегда сижу за компьютером и никогда не уделяю ей достаточно времени. И что она станет учительницей, когда вырастет: «По крайней мере, я тогда смогу находить время на общение со своими детьми».

Сидя в конференц-зале и положив руку на мои маленькие черные записные книжки, я думаю о конфетти. Именно так я ощущаю свою жизнь. Конфетти времени — большое облако хаотично движущихся мелких разноцветных обрезков цветной и блестящей бумаги. И разве можно измерить эту кучу конфетти?

Джон Робинсон озадаченно смотрит на меня.

Я задерживаю дыхание и неохотно подталкиваю к нему по столу свои дневники. Он с прищуром смотрит на записи, сделанные быстрым и неразборчивым почерком.

— Что это за слово?

Я смотрю на запись.

— Паника, — отвечаю я. — Проснулась с чувством паники.

Я зачитываю отрывок записи, датированной 16 сентября.

2–4 часа утра. Пытаюсь дышать. Обнаруживаю, что беспокойство возникает в середине грудной клетки в виде жгучей боли. Страх — на уровне живота. Ужас — чуть ниже. Беспокоюсь по поводу денег. Злюсь на себя из-за того, что мы не хотим или не можем понять свои проблемы. Беспокоюсь из-за того, что не провожу достаточно времени с детьми. Они так быстро растут, а я нахожусь где-то в стороне.

Будильник звонит в 6 утра. Встаю. Слава богу. Натягиваю теплое стеганое одеяло на кровать, оно смялось, но осталось чистым и еще долго будет меня греть.

Робинсон вздыхает:

— У вас есть что-нибудь, кроме этого потока сознания?

Джон Робинсон десятки лет проникает в самую суть людей. Узнавая, как люди проводят 1440 минут в сутки, он выработал некоторые очень четкие суждения о человеческом поведении. Робинсон утверждает, что, несмотря на то что наши современники чувствуют, будто работают более напряженно, чем когда-либо ранее, на самом деле это не так. На основании изученных дневников он утверждает, что в среднем время, потраченное на работу людьми во всем мире, осталось прежним или даже уменьшилось в течение последних сорока лет. У всех есть больше свободного времени, чем они считают, говорит Робинсон<sup>3</sup>.

Он утверждает, что мы склонны преувеличивать количество часов рабочего времени, чтобы продемонстрировать собственную важность. Исследования Робинсона показывают, что мы спим больше, чем сами считаем. Мы слишком много смотрим телевизор. И мы не настолько сильно заняты, как это нам кажется. Постоянные переработки? Матери, которые после работы заступают на «вторую смену» домашней работы и воспитания детей? Дети, слишком загруженные учебной работой? Ни у кого нет свободного времени? Неправда. Неправда. И еще раз неправда<sup>4</sup>.

Если мы не хотим иметь свободное время, говорит Робинсон, то это лишь наша собственная ошибка. Он сказал мне: «Время — это предлог. Удобное оправдание. Если вы говорите “у меня нет времени”, то это просто более удобный вариант ответа “я лучше займусь чем-нибудь другим”. Свободное время — вот оно, здесь. И как с ним поступить — исключительно ваше дело».

Робинсон не ставит под сомнение то, что люди чувствуют, что у них очень мало времени, и поэтому вечно куда-то торопятся. Но он единственный, кто смог найти способ измерить это восприятие: его «шкала цейтнота» — знаменитая анкета, состоящая из десяти вопросов, — используется исследователями во всем мире. Один из вопросов звучит так: «Не чувствуете ли вы, что ваш(а) супруг(а) больше не знает вас?» Другой вопрос: «Есть ли у вас время на развлечения?» Его исследования показали, что женщины в большей степени чувствуют кризис времени<sup>5</sup>.

— Принято думать, что люди не в состоянии контролировать огромный поток происходящего, — сказал мне Робинсон, — но если вы взглянете на дневники, то не увидите подтверждения этому. Я не говорю, что люди ленивы, но цифры, которые называют они и которые показывают дневники, сильно расходятся. Вот где парадокс. Если вы скажете кому-нибудь о тридцати-сорока часах свободного времени в неделю, вам просто не поверят.

В книге *Time for Life* («Время для жизни»), написанной в 1997 году, Робинсон приравнивает поведение современных людей к бесцельной возне муравьев, когда на их муравейник кто-то наступил. Необдуманная суета заставляет нас чувствовать нехватку времени, которая, по его словам, «не приводит к смерти, а, скорее, как говорили древнегреческие философы, не позволяет начать жить»<sup>6</sup>.

Занятие Робинсона, а именно наблюдения за тем, как люди тратят свое время, — это не что-то новое, за ним вековая история. Если говорить о прошлом человечества, люди всегда ориентировались на восход и закат солнца, и им нужно было успеть закончить все дела до наступления темноты. Приливы и отливы, смена времен года — человеческое поведение в этих условиях выглядело естественным. Но с появлением часов и приходом индустриальной эры исследования эффективности рабочего времени для повышения производительности ручного труда стали очень популярны<sup>7</sup>. Время превратилось в деньги. Теперь его можно было заработать и потратить — с пользой или без нее. В 20-х годах прошлого столетия Министерство сельского хозяйства США изучило, как жены фермеров распоряжаются своим временем, и дало рекомендации, как проводить его более эффективно. Бывший СССР — это первая страна, в которой широко использовался учет рабочего времени для измерения эффективности деятельности колхозов и производительности труда как часть централизованной плановой экономики<sup>8</sup>.

Джон Робинсон начал проводить свои исследования в 60-х годах XX века. В 1972 году он принял участие в революционном проекте по сбору информации о том, как люди тратят время, который охватывал двенадцать экономически развитых стран. Именно тогда он понял, что человеческие представления о времени могут быть и убедительными, и абсолютно неверными. Было принято считать, что американские домохозяйки, со всей их экономящей время современной бытовой техникой, должны быть избавлены от тяжелой работы по дому. Однако изучение дневников показало, что они проводили ровно столько же времени за домашней уборкой, сколько женщины в Болгарии, не имеющие таких бытовых приборов<sup>9</sup>.

Углубившись в эту тему, Джон начал самостоятельные исследования. Одно из них было заказано крупной телекоммуникационной компанией, руководство которой хотело выяснить, сколько времени ее сотрудники тратили на телефонные разговоры (как выяснилось, очень много). В 90-х годах Агентство США по охране окружающей среды решило узнать, как много времени люди проводят вне дома (эта информация была нужна для разработки нового стандарта чистоты воздуха в закрытых помещениях), и наняло Джона для этой работы. Оказалось, очень мало: около 8% всего времени\*<sup>10</sup>. Но все же большинство людей сомневалось в ценности изучения времени. И даже в 70-х и 80-х годах прошлого столетия, когда Робинсон работал на Национальный научный фонд США, по его словам, эти исследования считались пустой тратой денег налогоплательщиков.

Однако постепенно Робинсон и другие ученые смогли доказать, что дневники времени могут дать такое описание шаблонов человеческого поведения, которое невозможно получить с помощью других исследований и экономических показателей. Тогда ученые и чиновники в разных странах стали собирать данные и изучать их в рабочем порядке. Сегодня Международная ассоциация исследований использования времени насчитывает более 1200 активных членов и собирает данные более чем в ста странах мира<sup>11</sup>. Начиная с 2003 года экономисты Бюро трудовой статистики США проводят масштабное исследование использования времени, ежегодно затрачивая 5 млн долларов и опрашивая свыше 124 тысяч респондентов. И все это только для того, чтобы понять, как люди тратят свое время<sup>12</sup>.

Некоторые выводы очевидны: матери, даже работающие вне дома, делают домашние дела и ухаживают за детьми в два раза больше, чем отцы<sup>13</sup>. Даже если бы я этого не знала на интуитивном уровне, этот феномен нашел свое отражение в моих записях: «Суббота 9:00–10:30 утра. Навожу порядок после вечеринки в честь одиннадцатого дня рождения сына. Муж курит сигару на заднем дворе». Также результаты исследований показывают различие в жизненных ценностях и культурных особенностях в разных странах: Робинсон выяснил, что больше всего времени на прогулках проводят в Испании, отдыхают в Италии и Словении, смотрят телевизор в Болгарии, а в США проводят за компьютером и в уходе за детьми и престарелыми родителями гораздо больше времени, чем в других странах<sup>14</sup>.

---

\* Статистические данные в этой книге отображают положение дел в США, если не указано иное. В какой-то мере их можно считать усредненными и применимыми по отношению к европейским странам.

То, что раньше было предметом исследований, теперь ставится на повестку дня в политике. Экономисты, ратующие за феминизм, годами твердят, что неоплачиваемая работа по дому и уходу за детьми, так называемые женские обязанности, могут быть объективно оценены. Они говорят, что женский труд в течение столетий освобождал мужчин, давая им сосредоточиться на работе, что позволяло экономике, да и всей цивилизации, стремительно набирать обороты. Если время — это деньги, говорят экономисты, то документальная оценка того, сколько времени женщины тратят на уход за детьми, престарелыми и больными родственниками, на то, чтобы отвезти детей в школу, помочь им с уроками, собрать грязные носки, вымыть посуду и так далее, может быть единственным фактором, определяющим ценность этой работы<sup>15</sup>. В 2012 году Колумбия стала первой страной, закрепившей на законодательном уровне оценку неоплачиваемой работы женщин по дому в Системе национальных счетов<sup>\*16</sup>.

В конференц-зале Университета Мэриленда Робинсон говорит, что записи в моих маленьких черных блокнотах невозможно прочесть, и возвращает их мне, подталкивая по столу. Он не берет их в работу. Говорит, что я должна распечатать их содержание и проанализировать сначала сама. Но это такой трудоемкий процесс, что я смогу закончить его только через неделю.

Я вытаскиваю распечатки своих наблюдений с 29 сентября по 5 октября. Робинсон берет их, достает желтый маркер и начинает вылавливать оттуда мое свободное время. Он отмечает каждый шаг, каждую утреннюю зарядку в 6 утра под DVD, которую я делаю с выключенным звуком, чтобы не разбудить детей, каждое занятие в зале йоги. *Отдых.*

— Делать упражнения — это отдых? — спрашиваю я. — Мне кажется, что это что-то обязательное.

Вообще-то мне потребовалось девять лет, препарат против дерматита, вызванного стрессами, и четырнадцать лишних килограммов, чтобы понять, как втиснуть физические упражнения на первое место в моем ежедневном плане.

— Зарядка — это отдых.

Он выделяет маркером чтение газеты.

— Но это моя работа!

— Чтение — это отдых.

---

\* Система национальных счетов — система макроэкономических показателей, применяемых для измерения общественного продукта, национального дохода и других макроэкономических переменных (например, валового внутреннего продукта, национального сбережения, конечного потребления и др.).

Он находит один час в ночь на среду, когда я сидела за компьютером, играя в нарды (хорошо, поймал!), скачивая фотографии и отправляя их родственникам, отвечая на письма и делая запросы в клининговые компании для уборки в доме моих друзей Джеффа и Молли. Джефф болен раком желудка, а Молли занята работой, чтобы прокормить семью и спасти мужа. Противно скрипит маркер.

Лежу в кровати в течение двадцати минут свыше положенного, слушаю радио, пытаюсь найти силы встать с кровати. И это отдых.

— Что? Я пыталась встать! Ничего, что это что-то между сном и уходом за собой?

— Слушать радио — это отдыхать.

Пицца и поход в кино с детьми в пятницу. Посещение с детьми моей заболевшей подруги. Разговор с приятелем по мобильному телефону во время ремонта детского велосипеда в мастерской. Отдых, отдых, отдых...

Для Джона Робинсона и его желтого маркера воскресенье, 4 октября, — это день, полностью посвященный отдыху.

Вот как это было: с утра я сидела с Джеффом, чтобы Молли и их дети смогли пойти в церковь. Затем я подъехала к дому, чтобы отвезти дочь на пробы в балет «Щелкунчик», — она очень давно об этом просила. Времени оставалось мало, но она была еще не готова. Муж сказал, что они не смогли найти балетное трико.

— ОНО В СУШИЛЬНОЙ МАШИНЕ! — закричала я. — Я СКАЗАЛА ТЕБЕ ПЕРЕД ТЕМ, КАК УЙТИ!

После того как мы нашли балетное трико, я с трудом довезла дочь на пробы вовремя. На обратном пути наша машина заглохла. Я съехала на обочину и позвонила в техпомощь. Машину техпомощи мы ждали два часа. В это время мы с дочкой играли в «крестики-нолики» и «виселицу».

Скрипит маркер.

— Ну подождите, — говорю я. — Ждать техпомощь на дороге — это отдых?

— А! Вы же играли с дочкой, — Робинсон поправляет сам себя, — тогда это будем классифицировать как «занятия с детьми».

— А если бы я была в машине одна, это было бы отдыхом?

— Определенно, да.

Но Робинсон не отметил последние и самые лучшие десять минут того дня. После вечерней детской сказки я пошла проверить, как засыпает мой одиннадцатилетний сын. Это ежевечерний ритуал и самый любимый момент уходящего дня. Домашние задания уже сделаны, работа по дому окончена, и энергия сумасшедшего дня проходит — наступает ночь. Я прилегла рядом с ним, и он уткнулся в мое плечо.

— Мама, а если бы у тебя были сверхспособности, что бы ты сделала? — спросил меня сын.

— Наверное, я бы хотела летать, — ответила я. — А ты?

— А я бы хотел превращаться в кого угодно, — ответил он, засыпая, — если бы я захотел летать, я бы стал птицей. Мог бы превратиться в оленя или крокодила.

Эти замечательные и трогательные минуты Робинсон отмечает как «занятия с детьми».

В конце концов Робинсон находит около двадцати восьми часов того, что он называет отдыхом. И это в течение недели!

— Но они как-то не слишком похожи на отдых! — протестую я.

— Я всего лишь измеряю время, — пожимает плечами Робинсон и продолжает: — Я не занимаюсь хронотерапией.

Я боялась не только того, что Робинсон найдет у меня слишком много свободного времени, но и того, что он скажет, будто я недостаточно работала. Вместо этого мы обнаружили, что я обычно работала больше пятидесяти часов в неделю. В среднем я спала по шесть часов в сутки, учитывая даже то, что в выходные мне удавалось поспать чуть дольше. Если посчитать все время, проведенное в тревогах и беспокойном состоянии, то каждый час своего бодрствования я проводила, делая несколько дел одновременно.

Мы увидели, что я специально «подчистила» в подсчете некоторые действия, тоже требующие времени: уборку грязной обуви, развешивание верхней одежды, отсеивание почтового спама — а это занимает почти час каждый день! И моя ли в том вина, что я не проводила достаточно времени с детьми? На одной из недель они и их няня болели, поэтому я работала дома. Из семидесяти трех часов времени, которые они бодрствовали на той неделе, я провела с ними только семь часов. Может показаться, что такое присутствие дома было не совсем полноценным: «Я люблю вас, но я работаю. Закройте, пожалуйста, дверь». Но я была дома. С ними.

Я стала задавать себе правдивые вопросы о собственной жизни. Почему я чувствовала, что никогда не выполняю все намеченные дела? Почему я беспокоилась, что не провожу достаточно времени с детьми? На самом ли деле мне нужно было так часто наводить порядок в доме? Почему я думала, что не заслуживаю отдыха, пока не переделаю все намеченное? Почему каждый разговор начинался так: «Как дела?» — «По уши в делах. А ты?» — «То же самое»? Может, это правда, что мы всего лишь выставляем свою занятость напоказ, как говорил Робинсон?

Почему мой муж курит сигары, пока я делаю уборку после детского дня рождения? Когда мы начинали совместную жизнь, мы оба обещали друг другу быть равными партнерами, но как-то получилось так, что именно в мои задачи входят походы с детьми по врачам, поездки с ними на экскурсии, волонтерство на школьной книжной ярмарке и сидение дома, когда дети болеют. Почему? Почему у меня возникает чувство вины, когда я ухожу на работу? Гормоны? Или так устроен мой мозг? Или я стараюсь доказать другим, что только я могу воспитывать своих детей и не дам этого делать больше никому? Поэтому ли я беру все заботы об их воспитании на себя?

Мы с Робинсоном идем на обед в столовую кампуса. Он никогда не торопится. Едва он съел половину, как к нам подошли официанты и сказали, что столовая закрывается в 14:30, а на часах уже 14:45. «А я никуда не спешу», — ответил им Робинсон. Надо было видеть их в этот момент!

Я спрашиваю, знает ли он людей, которым удастся из оборванных кусочков времени создать нечто цельное, что помогло бы им нормально работать, проводить полноценно время с детьми, супругами и родственниками, да и найти время освежить свои души тоже. Мне вспомнился знаменитый психолог Эрик Эриксон, который однажды сказал: «Самая полноценная жизнь есть у того, кто достигает внутреннего баланса между тремя составляющими: работой, любовью и игрой».

— Где мне это найти? — спрашиваю я. — Время на работу, любовь и игру для всех нас.

Робинсон пожимает плечами и говорит, что всегда хотел проводить больше времени с людьми, чтобы проникнуть в суть существования современных загруженных семей, но и ему это никогда еще не удавалось. Он застенчиво улыбается: «У меня лучше получается работать с цифрами».

Он задумывается.

— Вы знаете, — говорит Робинсон, — если хотите получить ответ на свой вопрос, вам нужно поехать на следующую конференцию IATUR\*.

— Что это?

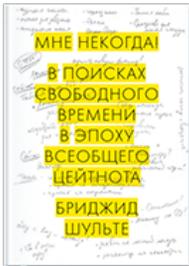
— Международная ассоциация исследований использования времени. Конференция будет через несколько месяцев.

— Где?

— В Париже.

---

\* От англ. International Association for Time Use Research.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

