

Покорение времени

Как время воздействует на нас,
а мы на время

~ Steve Taylor ~

Making Time

Why Time seems to Pass
at Different Speeds and How
to Control It



ICONBOOKS

~ Стив Тейлор ~

Покорение времени

Как время воздействует на нас,
а мы на время



Москва
2010

УДК 159.937
ББК 88.53+87.2
Т30

Переводчик Наталия Лисова
Редактор Роза Пискотина

Тейлор С.

Т30 Покорение времени: Как время воздействует на нас, а мы на время / Стив Тейлор ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2010. — 256 с.

ISBN 978-5-91671-055-7

Куда уходит время? Как удержать его? Можно ли время-врага, уносящего наши жизни и не дающего осуществить задуманное, превратить в друга?

Стив Тейлор анализирует психологическое время в контексте истории и разных культур и приходит к выводу, что линейное восприятие времени — своего рода иллюзия и можно не только расширять время, но и вообще выходить за его пределы. Он показывает, как это происходит при высших состояниях сознания, анализирует мистические практики и, определив факторы, влияющие на восприятие времени, предлагает конкретные способы избавления от тирании линейного времени, от синдрома постоянной спешки, от навязчивой мысленной болтовни, которыми страдают многие из нас. И помогает обрести самое ценное, чем мы действительно обладаем, — настоящее.

УДК 159.937
ББК 88.53+87.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@nonfiction.ru.

© Steve Taylor, 2007

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2010

ISBN 978-5-91671-055-7 (рус.)
ISBN 978-1840468-26-7 (англ.)

~ Содержание ~

Введение.....	6
Глава 1 Первые четыре закона психологического времени.....	15
Глава 2 Как информация растягивает время. Объяснение первых двух законов.....	43
Глава 3 Сосредоточенность и время. Объяснение третьего и четвертого законов	68
Глава 4 Когда время останавливается. Пятый закон психологического времени	89
Глава 5 Время в разных культурах	120
Глава 6 Момент вне времени. Высшие состояния сознания и время.....	144
Глава 7 Время как иллюзия.....	161
Глава 8 Управление временем и его расширение.....	199
Глава 9 Как научиться расширять время и выходить за его пределы	222
Приложение 1	245
Приложение 2	246
Библиография.....	247

~ Введение ~

Мне шесть лет, я еду в машине с братом и родителями. Мы возвращаемся домой после ежегодного двухнедельного отпуска, традиционно проведенного на севере Уэльса, в Конуэе. Темно, и дорога кажется бесконечной. Я лежу на заднем сиденье и наблюдаю, как проплывают за окном оранжевые фонари и дома. Мне начинает казаться, что мы никогда не доберемся до дома.

— Мы уже скоро приедем? — спрашиваю я отца.

— Не глупи, — отвечает он. — Мы всего полчаса как выехали.

Мама играет с нами в «Да /нет» и «Двадцать вопросов», чтобы время шло побыстрее. Какое-то время мы слушаем радио. Затем я засыпаю. После пробуждения мне кажется, что я провел в этой машине уже целую вечность. Не верится, что мы до сих пор не дома.

— Мы уже скоро приедем? — снова спрашиваю я.

— Да, уже недалеко, — отвечает отец.

Мы играем еще немного, и наконец я начинаю узнавать улицы нашего района в пригороде Манчестера. Мне скучно. Я чувствую себя несчастным и думаю, что никогда не стану проводить столько времени в машине.

Когда я был ребенком, путешествие из Конуэя в Манчестер занимало два часа — и примерно столько же занимает теперь (хотя, пожалуй, чуть меньше, поскольку

дороги стали лучше). Несколько лет назад я вновь проехал по знакомому маршруту и был изумлен: таким коротким показалось мне теперь, со взрослой колокольни, это путешествие. Два часа, показавшиеся мне в шестилетнем возрасте вечностью, промелькнули мгновенно. За рулем была моя подруга. Мы смеялись, слушали записи, смотрели, как валлийские деревни сменяются частыми городками северо-западной Англии — и не успели оглянуться, как оказались в Манчестере. Я даже немного испугался: куда пропало все то время, из которого состояли два часа в пору моего детства?

Несколько лет назад я совершил еще одно путешествие, которое наглядно продемонстрировало, *насколько* быстрее течет теперь для меня время. Тот пятнадцатичасовой перелет из Сингапура в Манчестер тоже казался мне бесконечным. Я не слишком люблю летать, да и полет выдался не слишком удачным: над Индией мы угодили в два тайфуна, а бросало нас почти непрерывно. Я надеялся «убить» какую-то часть времени сном, но быстро понял, что это невозможно. Всякий раз стоило мне чуть задремать, я тут же просыпался от сильной тревоги. Поняв, что не усну, я попробовал по крайней мере отвлечься, чтобы время текло быстрее, — почитать книгу, посмотреть журналы или кино, — но мой мозг упрямо отказывался думать о чем бы то ни было кроме текущей ситуации. Я отслеживал движение времени, и в результате оно ползло ужасающе медленно. Каждые несколько минут я бросал взгляд на часы и неизменно обнаруживал, что времени прошло меньше, чем мне казалось.

Недавно я понял, что мое субъективное ощущение длительности этого путешествия довольно точно соответствует моему представлению о том, сколько длилась та детская поездка из Конуэя. Для меня эти два путешествия вместили примерно равное количество скуки и нетерпения и продолжались примерно равное количество

времени. Это наталкивает на мысль: два часа в детстве соответствовали пятнадцати часам для меня взрослого — а это означает, что время для меня стало идти примерно *в семь раз* быстрее с тех пор, как я вырос. Становится страшно: куда же девалось время? Почему я так много его потерял?

Около пятнадцати лет назад, вскоре после окончания университета, я поступил в качестве бас-гитариста в рок-группу и отправился с ней на гастроли в Германию. Там я влюбился в девушку и решил после гастролей не возвращаться домой. Я переехал к своей девушке и в результате остался в Германии на четыре года. Первые несколько месяцев стали для меня волшебными. Дело происходило в Восточной Германии через пару лет после сноса Берлинской стены, и все вокруг очень сильно отличалось от привычной Англии. Обычная прогулка по улице опьяняла не хуже вина: черные от угольной пыли дома, странная социалистическая архитектура, люди в непривычной одежде, другие прически, непонятная речь... Все вокруг было необычайно ярким и живым, все возбуждало — я был впервые серьезно влюблен, постоянно знакомился с новыми людьми, приобретал новых друзей, я поступил в новую рок-группу, начал учить новый язык, непривычно питался и пробовал себя в преподавании английского. Каждый день на меня буквально обрушивались новые впечатления — виды, запахи, звуки, переживания.

Через восемь месяцев, прожитых таким образом, я поехал в Манчестер на каникулы и окунулся в привычную с детства атмосферу. Я чувствовал себя, как римский легионер, вернувшийся домой после многих лет сражений в чужездальных краях. Я не мог поверить, что отсутствовал всего восемь месяцев — мне казалось, что прошло скорее восемь лет. Я смотрел вокруг и поражался: все здесь осталось в точности таким же, как прежде, все магазины

на месте и в них работают те же люди, все мои друзья работают и живут там же, где работали и жили до моего отъезда. Создавалось впечатление, что время для меня растянулось, как если бы я провел эти восемь месяцев в звездолете, несущемся с околосветовой скоростью.

Эта книга — моя попытка объяснить, почему в разные периоды мы воспринимаем время так по-разному. Она отвечает на вопросы, которые мучают каждого из нас. Почему чем старше мы становимся, тем быстрее, кажется, идет время? Почему обилие новых впечатлений часто как бы «растягивает» время, как произошло со мной в Германии? Почему время «летит», когда нам весело, и еле ползет, когда мы скучаем или тревожимся (как во время моего перелета из Сингапура)? И почему оно резко замедляется или исчезает вовсе в чрезвычайных ситуациях, в стрессовые моменты, под воздействием наркотиков, для спортсменов при достижении ими особого состояния сознания или для людей с психическими расстройствами, такими как шизофрения?

До Эйнштейна ученые считали, что время абсолютно и течет с одинаковой скоростью в любом месте Вселенной. Эйнштейн, однако, показал, что течение времени зависит от двух вещей: скорости и тяготения. Чем быстрее движется объект, тем медленнее для него течет время. К примеру, часы на космическом корабле, летящем со скоростью равной 87% скорости света, шли бы вдвое медленнее, чем на Земле. Точно так же, чем бóльшим тяготением обладает объект, тем медленнее для него течет время. К примеру, на поверхности Юпитера время идет медленнее, чем на Земле, из-за его более мощного гравитационного поля.

Эйнштейн разбирался с течением времени во Вселенной — с вселенским, или универсальным временем, если хотите. Мы же в этой книге попытаемся исследовать *психологическое* время — то есть время такое, каким мы

его воспринимаем и ощущаем в жизни. Я набросаю перед вами что-то вроде параллельной теории относительно-сти, предметом которой станет не внешний, а скорее внутренний мир человека, и постараюсь рассмотреть факторы, которые и определяют скорость течения времени для каждого индивидуально.

Я объясню, что все варианты различного восприятия человеком времени основаны на разном действии одних и тех же факторов. Поняв, что это за факторы, мы можем научиться управлять ими и преодолевать таким образом ощущение слишком быстро уходящего времени. Как правило, мы чувствуем себя игрушками времени — оно убегает от нас, никогда не позволяя сделать все задуманное и унося с собой наши юность, красоту и здоровье. Время — враг, оно поедает наши жизни и подводит все ближе и ближе к смерти. Как говорит французская пословица, «часы, один за другим, убивают тебя».

Помимо всего прочего, тот факт, что время движется только вперед, означает: любая радость недолговечна — ведь обстоятельства, ее породившие, скоро изменятся. Люди и отношения меняются, а успех, богатство и удача уходят прочь. Шопенгауэр писал: «В таком мире, где нет никакой стабильности, никакой возможности обнаружить нечто устойчивое, где все исчезает в бесконечном водовороте перемен... Невозможно даже вообразить счастье»¹.

В результате большинство из нас изо всех сил старается удержать время, замедлить его течение. Некоторые тренируют тело и правильно питаются, пытаются гарантировать себе более долгую жизнь; другие пользуются увлажняющими кремами и другими косметическими продуктами, пытаются замедлить процессы старения; третьи прибегают к помощи пластической хирургии, пытаются убедить себя (и других) в том, что они моложе, чем на самом деле. Многие из нас пытаются удержать счастье, делая жизнь

как можно более надежной и стабильной — постоянная работа, длительные отношения, никогда не меняющиеся привычки, надежные страховки и пенсии; нам кажется, что таким образом «время-разрушитель» нас не достанет. А между тем время, словно специально, делает все на-зло нам, постоянно «укорачивая» приятные переживания и «удлиняя» неприятные или скучные.

Но я хочу доказать, что мы не должны чувствовать себя беспомощными. Человек вполне способен научиться управлять потоком времени в своей жизни. На самом деле мы можем *расширять* время, меняя свое восприятие так, чтобы ощущать его как *более продолжительное*. Не нужно пытаться обмануть процессы старения или максимально продлить календарную жизнь — на самом деле проще и полезнее расширять время *изнутри*, изменяя способ восприятия жизни, каждого мгновения одного за другим.

Для начала рассмотрим, какие виды искажения времени нам случается испытывать в жизни. Существует пять основных видов искажений, я называю их «Пять законов психологического времени». Разумеется, это не «законы» в обычном научном смысле — да они и не могут быть настоящими законами, ведь мы имеем дело с царством субъективного, где не бывает конкретных, проверяемых и неоспоримых фактов. Законы, о которых я говорю, следует рассматривать как утверждения, которые верны в целом, соответствуют субъективному опыту большинства людей и подкреплены исследованиями. Последние четыре года я посвятил изучению разного восприятия времени и всевозможных необычных ситуаций, связанных с ощущением времени. В книге я буду часто ссылаться на выводы, сделанные мною в ходе моих экспериментов и бесед.

Затем мы посмотрим, почему возникает разное восприятие времени. Мы увидим, что как универсальное время

зависит от скорости и тяготения, так и *психологическое* определяется тоже двумя факторами — процессом обработки информации и нашим собственным эго. Под эго я подразумеваю просто внутреннее «Я», самоощущение, личность человека. Это та часть внутри нас, которая существует как сознающая себя личность, которая думает, планирует, принимает решения, мечтает и чувствует; она заставляет нас внутренне отделять себя от мира и от других людей. Судя по всему, это самое эго прочно связано с нашим чувством времени. Мы убедимся, что все случаи необычного восприятия времени — и бесконечные дни детства, и «остановку времени», которую мы испытываем в высших состояниях сознания, и замедление времени, связанное с болью и дискомфортом, — можно объяснить в контексте эго и процесса обработки информации.

После этого мы перейдем ко второй главной цели этой книги — попытаемся разобраться, что же такое на самом деле время, и зададимся вопросом, существует ли время в том смысле, как мы обычно его понимаем. Мы попробуем взглянуть на время с точки зрения культуры и истории и увидим, что наше обычное линейное восприятие времени вовсе не является чем-то абсолютным, а определяется типом «психики», или сознания, через которое мы воспринимаем мир. В книге «Осень» (The Fall) я рассказал о том, что психотип некоторых народов мира — и исторических народов — отличается от нашего; они воспринимают мир совершенно по-другому. И одно из основных отличий — их ощущение времени. К примеру, представители некоторых культур воспринимают время скорее циклически, нежели линейно; в других культурах вообще нет никакой концепции времени. Мы посмотрим, что могут поведать нам о времени паранормальный и мистический опыт, околосмертные переживания и современная физика. Мы придем к выводу, что обычное для нас линейное восприятие времени — своего рода иллюзия,

созданная нашим сознанием. В свете этого мы поймем, что можно не только расширять время, но и вообще *выходить за его пределы*.

В финальной части книги мы посмотрим, что конкретно можно сделать, чтобы управлять своим ощущением хода времени, чтобы заставить его ускоряться или замедляться по нашему желанию. Мы обсудим, как раздвинуть проживаемое нами время, чтобы на самом деле ощущать его как более долгое и удлинить тем самым свою жизнь. Кроме того, мы изучим способы избавления от тирании линейного времени, от «синдрома постоянной спешки», которым страдают многие из нас, от навязчивого ощущения, что время убегает прочь и медленно крадет наши жизни, мгновение за мгновением. Ключ ко всему этому в *настоящем*. Если сосредоточить внимание на настоящем моменте и собственных ощущениях — а не на внутренней «мысленной болтовне», — будущее и прошлое перестанут существовать как реальные сущности, а чувство линейного времени сменится мощным ощущением «сиюминутности» всего вокруг.

Одно замечание, прежде чем мы начнем: я не хочу выдавать свои мысли или теории, изложенные в этой книге, за абсолютную истину. Я выдвигаю их в порядке обсуждения, как предположения или гипотезы, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Мои идеи формировались по мере изучения вопроса и написания книги и будут развиваться и впредь. Может быть, какие-то из законов или утверждений о времени не совпадут с вашим личным опытом. Возможно, вам не кажется, что время ускоряется с возрастом или замедляется, когда мы попадаем в незнакомые условия. Это естественно — ведь, как я уже говорил, мы имеем дело не с объективными фактами и исчерпывающими теориями. Как вы, без сомнения, поймете, меня увлекают всевозможные идеи и подходы к одной и той же проблеме. На мой взгляд,

теории, которые я предлагаю вашему вниманию, наиболее логично и последовательно объясняют знакомый всем феномен — разное восприятие времени в разные периоды жизни. Но я всегда открыт для иных точек зрения — и, если вы предложите собственную концепцию, готов вас выслушать.

И в заключение. Я надеюсь, что вы почерпнете из этой книги три урока. Во-первых, это понимание времени — почему нам кажется, что время в разных ситуациях идет с различной скоростью, и как его порождает наше сознание. Во-вторых, вы научитесь управлять временем в собственной жизни и расширять его, чтобы практически жить дольше. И наконец (возможно, это самое главное), я надеюсь, что эта книга поможет вам обрести единственное, чем мы на самом деле обладаем, — настоящее.

~ 1 ~

Первые четыре закона психологического времени

1. С возрастом время ускоряется*

Вот еще один пример исчезающего времени, рассказанный мне приятелем. Приятель этот в возрасте пятнадцати лет поехал во Францию в составе группы школьников. Сам он имел несчастье учиться в чисто мужской школе, но особенностью этой поездки было то, что в ней участвовали и девушки из соседней женской школы. Можете представить, как великолепно он провел время. Он вволю пил французское пиво, курил французские сигареты и с подростковой неуклюжестью ухаживал за одной из девушек.

Примерно через год после этого он, сидя в автобусе, вдруг понял, что две девушки напротив кажутся знакомыми. Через несколько минут в голове щелкнуло: это же две девочки из той группы, те самые, вместе с которыми он ездил во Францию. Он с легкой грустью вспомнил, как почти ровно год назад они отправлялись в это путешествие. Он рассказывал мне:

* Если в какой-то момент вы обнаружите, что некоторые из законов трудны для запоминания, вы можете освежить их в памяти при помощи Приложения 1.

Тот год показался мне ужасно длинным промежутком времени, таким длинным, что я почти забыл лица девушек — и это несмотря на то, что большую часть каникул вздыхал по ним и пускал слюнки. Я хотел подойти и заговорить с ними, но мне показалось, что все это было очень давно, и я испугался, что они меня не вспомнят (хотя вполне может быть, что я просто придумывал оправдание для собственной робости)... Если бы мне пришлось определить тот промежуток времени относительно того, как время идет для меня теперь, я бы сказал, что он соответствовал примерно четырем годам.

Разумеется, первый закон психологического времени так хорошо знаком каждому из нас, что его даже не обязательно иллюстрировать примерами. Все мы замечаем, что Рождество с каждым годом приходит все быстрее и быстрее; что стоит привыкнуть писать на банковских чеках номер нового года, как понимаешь, что год-то уже кончается; что дети уже заканчивают школу, а кажется, совсем недавно менял им подгузники...

Каждый раз, когда мне приходится читать лекцию, преподавать на курсах или семинарах, я представляю слушателям этот закон и спрашиваю, согласны они с ним или нет. Я обязательно пересчитываю согласных и несогласных и суммирую все полученные результаты. Получается своего рода непрерывный опрос. На данный момент более 93% людей, которых я опрашивал, со мной согласны: они тоже чувствуют, что время с возрастом ускоряется. Более того, не согласны с этим законом в основном молодые люди в возрасте 20–27 лет; вероятно, они просто не успели еще ощутить на себе ускорение времени. Другие, более формализованные социологические опросы, проведенные психологами, показали, что почти каждый человек — включая студентов — чувствует, что время для него теперь идет быстрее, чем когда он был вдвое

или вчетверо моложе¹. И, что еще более поразительно, эксперименты показывают: когда человека просят оценить длительность некоего интервала времени или «воспроизвести» тот или иной интервал, люди постарше называют или показывают более короткие интервалы, чем молодые².

Две жизни

Иногда говорят, что человек проживает две жизни — одну до пятилетнего возраста, вторую после. Возникла эта гипотеза, вероятно, благодаря тому, что первые пять лет нашей жизни содержат громадное количество времени. Не исключено, что за эти годы мы действительно переживаем столько же времени, сколько за последующие семьдесят или больше лет. Билл Брайсон (Bill Bryson) в своих воспоминаниях о детстве «Жизнь и время Малыша Грома» (The Life and Times of the Thunderbolt Kid) сформулировал это так: «Поскольку в Мире Детства время движется медленнее... [детство] продолжается десятки лет по взрослому счету»³.

Однако в первые месяцы жизни мы, кажется, вообще не ощущаем никакого времени. Согласно исследованиям психолога Жана Пиаже (Jean Piaget) (он провел множество экспериментов, пытаясь проследить когнитивное развитие детей), в первые месяцы жизни мы существуем в состоянии «беспространственности» и не способны не только различать объекты, но и отличать себя от внешних объектов. В это время мы едины с миром и не осознаем, где кончаемся мы сами и начинается окружающий мир. Кроме того, этот период нашей жизни характеризуется безвременностью, поскольку — точно так же, как мы не можем различать объекты, — мы не в состоянии отличить один момент времени от другого. Мы не понимаем,

когда начинается событие и когда оно заканчивается. Как пишет специалист по межличностной психологии Кен Уилбер (Ken Wilber), для новорожденного ребенка «нет настоящего пространства... в том смысле, что не существует никакого промежутка, расстояния или границы между им самим и окружающим миром. И точно так же не существует времени, поскольку определить последовательность объектов в пространстве невозможно»⁴.

Взрослея, мы постепенно покидаем это царство безвременья, но не раньше, чем у нас начинает развиваться чувство отдельности. По Пиаже, этот процесс начинается примерно в семь месяцев. Мы начинаем осознавать себя как отдельную от остального мира сущность и различать отдельные объекты. Вследствие этого мы начинаем воспринимать отдельные события и осознавать промежуток между ними. У нас развивается ощущение последовательного времени, ощущение прошлого и будущего; этому способствует и освоение языка с его грамматическими формами настоящего, прошлого и будущего времени. По Пиаже, этот процесс проходит в четыре стадии. Сначала мы учимся понимать, что люди приходят и события начинаются; затем — что люди уходят и события заканчиваются; на третьем этапе мы осознаем, что люди или объекты при движении преодолевают какое-то расстояние; наконец, мы осваиваем искусство оценки расстояния между различными движущимися объектами или людьми — и к этому моменту уже обладаем чувством последовательного времени⁵.

После этого момента «попадания» во время мы постепенно все больше и больше подчиняемся ему. Ощущение ускорения времени мы испытываем не только став взрослыми; скорее всего, этот процесс начинается в раннем детстве и продолжается всю жизнь. Если ощущение последовательности событий — результат постепенного осознания себя как отдельной сущности, то можно пред-

положить, что параллельно с осознанием себя развивается и ощущение последовательности событий — чем сильнее мы осознаем себя, тем более развитым становится чувство последовательности. А это значит, что время начинает двигаться быстрее. Может быть, время для двухлетнего ребенка и движется — но, скорее всего, движется невероятно медленно. По мере того как ребенок все больше осознает себя, скорость времени увеличивается. Вероятно, для четырехлетнего ребенка время идет быстрее, чем для трехлетнего, а для семилетнего — быстрее, чем для шестилетнего.

Однако, как показало мое детское путешествие в Конуэй, даже в этом возрасте для ребенка время идет во много раз медленнее, чем для взрослого. Именно поэтому, как известно любому родителю, маленьким детям всегда кажется, что времени прошло больше, чем на самом деле, и они часто недовольны тем, как долго оно тянется. Как пишет Билл Брайсон, для детей время движется «впятеро медленнее в классе в жаркий день и в восемь раз медленнее в любой поездке на автомобиле на расстояние больше пяти миль»⁶. Учителям начальных классов необходимо помнить об этом, когда внимание их подопечных начинает рассеиваться. То, что кажется им довольно коротким 40-минутным уроком (и довольно коротким рабочим днем с 9.00 до 15.30), для детей многократно растягивается. Вероятно, это касается и ухода за маленькими детьми. В последнее время идут активные споры о том, полезно ли оставлять их с нянями или водить в детские сады; наверное, следует подумать и о том, как дети *воспринимают* время, проведенное в разлуке с родителями. Предположим, что мама (или папа) отводит ребенка к няне в восемь утра, забирает в 17.30 и проводит с ним два с половиной часа перед сном. Девять с половиной часов в разлуке — это много даже с точки зрения взрослого, а ребенку они кажутся значительно длиннее. Получается,

что «растянутое» время может усилить отрицательные последствия изоляции от родителей — подсознательное ощущение отвергнутости или ослабление связей между ребенком и родителями.

Чувство времени у маленьких детей не развито и в других отношениях. Они не могут точно определить, как долго продолжается то или иное событие, — вообще, только в шесть-семь лет дети обретают способность оценивать короткие интервалы времени⁷. Нет у них и четкого представления о последовательности уже прошедших событий. Рассказывая о каком-то событии или происшествии, ребенок в возрасте от двух до четырех лет почти непременно путает порядок событий и обычно группирует их скорее по ассоциации, чем в реальной последовательности. Точно так же маленькие дети, как правило, не могут расставить картинки по порядку, чтобы получился связный рассказ⁸.

Как правило, и будущее дети воспринимают очень ограниченно. Мы склонны забывать, что *на самом деле* не существует ни будущего, ни прошлого. И то, и другое живет лишь в нашем сознании. На самом деле существует только настоящее; просто мы, находясь в настоящем, *думаем* о будущем и прошлом. Мы помним, что происходило с нами до настоящего момента, и предугадываем, что произойдет после него. Блаженный Августин писал: «Прошлое — это только память, а будущее — лишь ожидание, но то и другое — суть реалии настоящего»⁹. А поскольку маленькие дети не способны думать абстрактно или рационально (Пиаже считает, что эта способность начинает развиваться не раньше семилетнего возраста), им трудно понять концепцию прошлого или будущего. Пару лет назад моя жена решила сводить своих племянников и племянниц в театр. Утром намеченного дня она вдруг увидела, что пятилетний племянник Чарли горько плачет. «Не расстраивайся, Чарли, — сказала она ему. — Вечером

мы пойдем смотреть "Кота в сапогах"». Чарли непонимающе взглянул на нее, будто не понимая, что значит «сегодня вечером», и продолжал плакать. Это напомнило жене один случай в Рождество, когда она сама была еще маленькой девочкой. Она капризничала, и старший брат, пытаясь утешить сестренку, сказал: «Успокойся, Пэм, завтра Рождество, ты получишь кучу подарков». Она помнит, что понятие «завтра» абсолютно ничего для нее не значило, и она закричала в ответ: «Но сейчас ведь не Рождество!»

Специалист по психологии развития Эрик Эриксон (Erik Erikson) считал, что чувство времени у человеческих существ полностью развивается между пятнадцатью и шестнадцатью годами. Если до этого мы живем в состоянии «временной путаницы», то теперь обретаем «временную перспективу»¹⁰. Все дело в том, что к этому моменту у человека полностью развивается самосознание, включая ощущение отделенности от мира и способность мыслить абстрактно и рационально. Теперь процесс «попадания» во время завершен; тем не менее в юности и ранней молодости жизнь наша насколько полна новыми впечатлениями, что время в нашем восприятии по-прежнему движется довольно медленно. Большинство людей начинают замечать его ускорение ближе к тридцати годам. К этому моменту человек, как правило, уже «остепенился», обзавелся постоянной работой, семьей и домом — и жизнь его становится упорядоченной и однообразной. Каждый день одно и то же: работа, возвращение домой, ужин, телевизор. Каждую неделю одно и то же: (к примеру) занятия в спортзале вечером в понедельник, поход в кино вечером в среду, выпивка с друзьями вечером в пятницу и т. п. И каждый год одно и то же: дни рождения, банковские каникулы и двухнедельный отпуск летом. Через несколько лет такой жизни мы начинаем понимать, что на всю эту рутину нам требуется все меньше времени — как будто мы оказались

в беличьем колесе, которое набирает скорость с каждым оборотом. Как писал больше ста лет назад французский философ Поль Жане (Paul Janet):

Тому, кто хранит не одно десятилетие в своей памяти, достаточно просто задать себе вопрос, чтобы выяснить: последние пять лет пролетели гораздо быстрее, чем предыдущие периоды той же длительности. Любой может вспомнить последние восемь–десять школьных лет: они тянулись целый век. Сравните с ними последние восемь или десять лет своей жизни: они промелькнули за час¹¹.

Эффект телескопического приближения

Я бы хотел, чтобы вы на мгновение отвлеклись от чтения и ответили на несколько вопросов — назвали год (и, если возможно, месяц) следующих событий.

1. Катастрофа самолета над Локерби.
2. Газовая атака террористов в токийском метро.
3. Падение Берлинской стены.
4. Скандал по поводу связи Билла Клинтона с Моникой Левински.
5. Смерть Джорджа Харрисона из «Битлз».
6. Гибель принцессы Дианы.

Правильные ответы на эти вопросы можно найти в конце книги (Приложение 2), и я уверен, что в большинстве своем вы, проверив свои ответы, обнаружите, что в среднем назвали более позднюю дату (если, конечно, вы достаточно взрослый человек, чтобы помнить все эти события). Психологи называют этот феномен — тенденцию считать, что давние события произошли на самом деле не так давно, — «телескопическим эффектом».

Свадьбы, похороны, рождение детей — оглядываясь назад на эти и другие значительные события, мы часто удивляемся тому, как давно они происходили. Нас поражает открытие, что после смерти друга прошло уже четыре года — а нам казалось, что он умер всего пару лет назад. Вдруг оказывается, что племяннику уже десять лет, а вам кажется, что он родился всего три или четыре года назад. Один 83-летний старик жаловался мне: «Я никогда не могу правильно определить, как давно что-то было. Люди спрашивают: “Когда такой-то и такой-то женился?” или “Когда такой-то и такой-то умер?”, а я всегда отвечаю не то. Если я говорю, что это было два года назад, оказывается, пять лет. Если говорю: шесть месяцев, оказывается два года». Это справедливо также для государственных и международных событий, таких как в моем списке: исследования показали, что люди, как правило, и эти события обычно датируют более близкими датами¹². Может быть, причина в том, что с возрастом время ускоряется и каждый месяц или год становится короче предыдущего. Вам кажется невероятным, что прошло уже четыре года после смерти друга, или рождения ребенка, или смерти какой-нибудь знаменитости — ведь все эти четыре года время ускорялось, а вы этого не замечали.

Во взрослой жизни наше ощущение прошлого и будущего становится очень острым. Благодаря способности рассуждать и мыслить рационально прошлое и будущее становятся для нас не менее важными, чем настоящее. Дети живут исключительно здесь и сейчас. Они не беспокоятся о том, найдут ли общий язык с другими гостями на дне рождения, куда приглашены на следующей неделе, и не обдумывают по сотому разу неприятное происшествие в детском саду неделю назад. Вместо этого они отдают все свое внимание без остатка текущему моменту и тому, чем занимаются, а также людям, предметам и явлениям в непосредственной близости от себя. Но, став

взрослыми, мы начинаем жить скорее в собственных головах, чем в окружающем нас мире и настоящем времени. Мы начинаем мечтать, обдумывать, беспокоиться и планировать. Вместо того чтобы сконцентрировать свое внимание на здесь и сейчас, мы переносим его на, условно говоря, «там и тогда». Мы столько времени тратим на обдумывание прошлого и будущего, что отрываемся от настоящего. Блез Паскаль больше 350 лет назад писал: «Исполненные неблагоразумия, мы блуждаем во временах, нам не принадлежащих, пренебрегая тем единственным, которое нам дано»¹³.

А тем временем колесо продолжает набирать скорость, сжимая время. Годы пролетают как месяцы, а десятилетия как годы, пока мы не достигаем заката жизни. А время несется так пугающе быстро, что дни заканчиваются едва ли не прежде, чем мы успеваем решить, чем их занять. Одна 79-летняя женщина, с которой я беседовал, сказала мне: «Я знаю, что стара и прожила долгий век, но не чувствую себя такой старой, потому что последние лет двадцать просто пронесли мимо».

2. Когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется

Ниже одна студентка описывает, как медленно тянулось для нее время, когда она только начинала учиться в университете и впервые уехала из дома.

Время шло настолько медленно, что к моменту, когда я после первого семестра поехала домой, мне казалось, что миновало года два. Там много всего произошло за эти три месяца. Мне казалось, что меня не было дома очень долго, и я была ужасно удивлена, что все там осталось по-прежнему.

Судя по всему, большинство из нас испытывает замедление времени всякий раз, когда покидает привычное окружение и отрывается от ежедневной рутины. Ученый и буддист Джон Кабат-Зинн (Jon Kabat-Zinn) пишет об этом так: «Внутреннее ощущение времени резко замедляется, когда вы находитесь в отъезде, в каком-то незнакомом месте или участвуете в каком-то авантюрном предприятии. Поезжайте на неделю за границу и занимайтесь там самыми разными вещами — и когда вернетесь домой, вам покажется, что вы отсутствовали гораздо дольше»¹⁴. Незнакомое окружение и новые впечатления, судя по всему, растягивают дни и часы сильнее обычно. Затем вы возвращаетесь домой, и дом кажется вам странно чужим. Неделя отсутствия представляется вам гораздо более длинной, чем неделя «домашнего времени», и вы почему-то уверены, что накопилось много почты и телефонных звонков на автоответчике. На самом деле того и другого мало, и вы испытываете разочарование. На следующий день вы обзваниваете друзей и ждете, что у них для вас куча новостей — но, разумеется, обнаруживаете, что за время вашего отсутствия ничего (или по крайней мере почти ничего) не произошло.

Но может быть, время растягивается вовсе не потому, что вы покидаете знакомое окружение, а из-за того, что в вашей жизни происходит много новых событий. Я это очень хорошо почувствовал три года назад, когда у нас родился первенец. Люди, с которыми я некоторое время не виделся, часто спрашивали: «Так сколько уже вашему малышу?» Я говорил, и они почти неизменно отвечали: «Нет, не может быть! Неужели так много! Я думал, ему... — и называли намного меньшее число. — Вот это да, как время быстро прошло!» — говорили они. А я неизменно отвечал: «Нет, для меня оно прошло не быстро. Наоборот, мне кажется, что с момента его рождения прошло лет пять».

И это правда — когда я оглядывался на свою жизнь до рождения Хью, мне казалось, что это была другая эпоха. Казалось, что времени прошло гораздо больше, чем на самом деле. А дело, на мой взгляд, в грандиозном количестве новизны, вошедшей в мою жизнь с рождением сына. С одной стороны, обычный порядок нашей жизни резко переменялся: мы научились вставать в любое время дня и ночи, практически прекратили по вечерам встречаться с друзьями и посвящали все свое время возне с крохотным беспомощным существом в колыбельке в изножье нашей кровати. Не забудьте еще о всевозможных новых умениях и делах, которые мне пришлось освоить (особенно в самом начале): менять подгузники, купать малыша, переодевать и кормить, готовить бутылочки с молоком, пользоваться стерилизатором и т.д. А еще я постоянно видел в сыне что-то новое: он развивался, учился ползать и ходить, затем говорить и все активнее реагировал на свое окружение. Новизна ощущений растянула время; нормальный процесс ускорения времени по мере того, как я становлюсь старше, оказался прерван из-за огромного количества новых впечатлений. (Следует отметить, что с рождением второго малыша — ему скоро исполнится год — я ощутил этот эффект гораздо слабее. Скорее всего, дело в том, что новизны и перемен в нашей жизни во второй раз было меньше.)

Интересно порассуждать о том, что именно замедление времени может быть одной из причин, по которым нас так привлекает все новое и неизведанное. Вот почему мы стремимся «выезжать» из дома как можно чаще, хоть на однодневную экскурсию, хоть в отпуск. Новые впечатления и сами по себе придают жизни своего рода остроту. Мы как бы чувствуем себя более живыми. Но кроме этого они, возможно, приносят нам ощущение свободы — свободы от времени. В романе «Волшебная гора» Томас Манн отмечает, что «инте-

ресность и новизна содержания... освежают наше восприятие времени... В первые дни пребывания на новом месте у времени юный, то есть мощный и широкий, ход». Именно этого, утверждает Манн, мы добиваемся всевозможными переменами мест и путешествиями за границу. Но он отмечает также, что действуют эти средства недолго (он даже называет точный срок — шесть-восемь дней) и относит это на счет привычки. Он пишет: «По мере того как “сживаешься” с местом, наблюдается некоторое сокращение времени... а, скажем, последняя неделя из четырех проносится до жути быстро и незаметно»¹⁵.

Опрос в аэропорту Манчестера

Прошлым летом мы с приятелем, пытаясь проверить этот второй закон, отправились в зал ожидания манчестерского аэропорта. За два часа мы опросили 220 прилетевших путешественников, причем почти все они возвращались из отпуска. Мы задавали каждому три вопроса: «Где вы были?», «Как долго вы там были?» и — самое главное — «Есть ли у вас ощущение, что вы отсутствовали дома больше, чем __ недель/дней?». Последний вопрос нам часто приходилось пояснять примерно так: «Есть ли у вас ощущение, что эта неделя получилась длинной?» или «Как вам кажется, время шло быстро или медленно?». Результаты действительно указывали на некоторое растяжение времени из-за новых впечатлений: 61% пассажиров почувствовал, что они отсутствовали дольше, чем реально прошло времени, или что «неделя (две недели) выдалась длинная». С другой стороны, 14% сказали, что время шло как обычно, а 25% — что они отсутствовали как будто меньше, чем на самом деле, или что время пролетело очень быстро.

В какой-то степени эти результаты подтверждают второй закон, хотя я, пожалуй, ожидал большего. Тем не менее важно отметить, что поездка на отдых не обязательно означает новые места и новизну впечатлений. Многие из тех, кого мы опрашивали, возвращались с «пляжного отдыха» на курорте, во время которого отдыхающие, как правило, почти не сталкиваются с культурой чужой страны. Кроме того, многие из тех, кто говорил, что время пронеслось быстро или шло как обычно, упоминали о том, что им уже не раз приходилось бывать в тех местах. Одна дама рассказала мне, что уже 25 лет ездит отдыхать на Мальту; одна супружеская пара — что уже 9 лет они останавливаются в одном и том же турецком отеле. И, что интересно, разные места продемонстрировали разные результаты. Так, из 56 человек, только что вернувшихся из Мексики, 38 (68%) сказали, что отсутствовали, по их ощущению, дольше, чем на самом деле. Лишь четверо (7%) сказали, что время для них шло быстрее, а 14 (25%) не заметили никаких отклонений. Аналогичные результаты показали те, кто вернулся из Флориды: из 36 человек 25 (70%) почувствовали, что время растянулось. По контрасту с этим из 44 человек, вернувшихся с турецкого курорта, лишь 16 (36%) воспринимали свое отсутствие дома как более долгое, а 22 (50%) сказали, что время пронеслось быстро. Я склонен предположить, что результат этот обусловлен тем, что отдых у тех, кто летал в Мексику или Флориду, получился — в среднем — более насыщенным событиями и приключениями, чем у тех, кто был на курорте в Турции. У первых было больше путешествий и новых впечатлений. (К тому же некоторые из них говорили, что успели поехать по стране.) Если большую часть отпуска вы провели на пляже или в баре, расслабляясь за болтовней и чтением, то новых впечатлений у вас было не слишком много — и времени не было никакого резона идти медленнее, чем когда вы сидите в офисе или в собственной гостиной.

Интересно отметить еще один момент. Судя по всему, между продолжительностью отсутствия и ощущением замедления времени также существует связь. В среднем те, кто уезжал ненадолго, чаще отмечали эффект растяжения времени, подтверждая таким образом слова Манна о том, что через 6–8 дней в новом месте время вновь начинает ускоряться. Большинство из тех, с кем мы говорили, отсутствовали дома не меньше двух недель, но 62 человека уезжали ненадолго и провели вне дома от 2,5 до 11 дней. Среди этих людей доля тех, кто почувствовал замедление времени, оказалась заметно выше (71%). Вероятно, это потому, что, как утверждает Манн, новое место начинает становиться знакомым через неделю или около того. Кстати говоря, несколько человек нам так и сказали: «Первая неделя тянулась медленно, а потом время полетело» или «Мне казалось, что я провел там много времени, а вот последние дни пролетели незаметно». Были и другие интересные замечания: «Пока ты там, время идет медленно, а стоит вернуться, и понеслось» или «Когда я езжу за границу по делам, кажется, что все это продолжается очень долго, а вот когда я еду отдохнуть, время уходит гораздо быстрее»*.

Близнецы

Второй закон психологического времени интересен еще и тем, что наглядно демонстрирует, насколько по-разному люди могут воспринимать один и тот же промежуток времени. Здесь можно воспользоваться «парадоксом близнецов», которым так часто иллюстрируют

* В идеальном эксперименте для проверки этого закона следовало бы ввести своего рода «коэффициент новизны» — способ классифицировать поездки по количеству свежих впечатлений. Однако трудно представить себе, как это можно сделать.

теорию относительности. Представим, что один из двух близнецов в возрасте тридцати лет неожиданно решает бросить работу и уехать путешествовать по миру, а второй продолжает жить обычной жизнью, работать в офисе и воспитывать детей. После года странствий первый брат возвращается. Понятно, что для него этот год вместил в себя громадное количество времени; для того, кто оставался дома, он промелькнул незаметно. Может случиться так, что при встрече первый близнец скажет: «Мы так давно не виделись! Даже не верится, что это ты!» — а второй ответит: «А мне кажется, ты уехал совсем недавно, будто вчера».

Другими словами, этот закон говорит о том, что за один и тот же временной период два человека могут прожить разное время. Тот из близнецов, кто уезжает, за один год проживает больше времени, чем его брат, — так что теперь можно сказать, что он в каком-то смысле живет дольше, чем его брат-близнец. Позже мы увидим, что из этого закона следуют важные выводы — особенно когда мы размышляем о том, насколько «длинна» на самом деле наша жизнь и как можно управлять временем.

Конечно, я прекрасно понимаю, что все эти оценки времени делаются *задним числом*. Мы говорим о том, что *в конце* дня, недели или отпуска человек оглядывается назад и понимает, что время для него тянулось медленно. «Но как обстоит дело с чувством *текущего* времени?» — могли бы вы спросить. Как идет время для нас в настоящий момент, быстро или медленно? На самом деле все не так просто. Если подумать, получится, что мы вообще можем оценить ход времени *только* после, только в ретроспективе. Невозможно сказать, что время для нас в настоящий момент идет быстро или медленно, потому что мы вообще не ощущаем движения времени. Настоящее для нас статично. Мы как бы плывем вместе со временем, мы *в нем*, и потому не в состоянии его измерить. Это