



СОДЕРЖАНИЕ

Введение. О нет, только не очередной велнес-тренд!	7
Глава 1. Что такое никсен?	27
Глава 2. Что, если голландцы все правильно поняли?	49
Глава 3. Почему никсен — это так сложно?	75
Глава 4. Никсен — это полезно. Да, действительно!	99
Глава 5. Добавить никсен в жизнь	115
Глава 6. Когда никсен не работает	139
Эпилог. Создавая никсентопию	163
Благодарности	175
Приложение 1. Манифест никсенистов	179
Приложение 2. Короткие никсен-советы	182
Приложение 3. Никсен-советы от голландцев	185
Библиография	189



ВВЕДЕНИЕ

О нет, только не очередной велнес¹-тренд!

Я сижу на диване и размышляю о своем обычном дне. Каждое утро я просыпаюсь — точно вовремя — от радостного пения птиц. Прежде чем встать с постели, я произношу мантру Вселенной, что-нибудь вдохновляющее, например: «Будь благословенно это чудесное утро» или «Весь мир принадлежит тебе». Я готовлю себе здоровый завтрак и планирую свой день с улыбкой и бодростью.

Я идеальная мать, потрясающая жена, воплощение спокойствия. Мой дом, конечно, сверкает чистотой. Я всегда нахожу правильные слова, когда мои дети расстроены, никогда не ору и не раздражаюсь. Мои дети выполняют работу по дому без нытья и остаются спокойными и собранными в течение дня.

Мой день проходит плавно, пока мой дом сам организуется вокруг меня. Я иду спать с чувством, что я изменила мир — по-крупному и в мелочах.

Моя жизнь не всегда была такой. Было время, когда я постоянно ощущала усталость. Я думала, что не могу все успеть, и чувствовала себя неудачницей. Я была убеждена, что не

¹ Велнес (англ. wellness) — концепция душевного и физического благополучия, включающая в себя здоровый образ жизни и психологический комфорт. — Прим. перев.

могу победить. Но сейчас я сильнее и увереннее в себе, чем когда-либо. Что бы ни встречалось мне на пути, я все без труда обращаю в успех. Сегодня люди восхищаются мной и ищут у меня совета и вдохновения.

«Как тебе все удается, Ольга?» — спрашивают они меня. Меня тянет ответить, что это врожденное. Я просто просыпаюсь идеальной каждое утро и ничего не могу с этим поделать! Однако истина в том, что я обрела полный контроль над своей судьбой и стала лучшей возможной версией себя благодаря удивительному маленькому секрету, который я открыла. Вы спросите, что же это за секрет? *Никсен*¹, или голландское искусство ничегонеделания.

НЕ ОБЫЧНЫЙ ВЕЛНЕС-ГУРУ

Что, поверили? Нет? Отлично.

Единственная правда в этой истории — пение птиц по утрам, и то потому, что мой дорогой муж, годами наблюдавший, как обычный будильник резко вырывает меня из сна, пожалел меня и купил будильник, который звучит как пение птиц. И хотя это, конечно, прогресс по сравнению со звуками пожарной сирены, мои утра по-прежнему очень тяжелые. У меня трое детей, которых я должна разбудить и отправить в школу к 8 утра, желательно накормленными и одетыми. Обычно к прибытию школьного автобуса я уже теряю рассудок. И это только начало. Пока дети в школе, я едва ли нахожу минуту для себя.

Разрываясь между детьми, домом, работой, мужем (который постоянно на работе) и другими членами моей семьи и друзьями, я пытаюсь вспомнить, когда в последний раз я абсолютно ничего не делала, — и не могу.

А ведь когда-то у меня получалось. Когда я была ребенком, я могла сидеть на своей кровати или в любимом кресле отца

¹ *Niksen* (нидерл.) — ничего не делать, бездельничать. — Прим. перев.

и разглядывать узоры на ковре или смотреть в окно, ни о чем не думая. Иногда родители спрашивали меня, чем я занимаюсь, и отправляли помогать по дому или делать уроки, но у меня оставалось достаточно времени, чтобы просто мечтать. И это было потрясающе.

А сейчас? Мать троих детей, жена, писательница, хозяйка бизнеса, я всегда тороплюсь. Порой кажется, что одной рукой я пишу, другой занимаюсь детьми, левой ногой готовлю ужин, а правой — убираю дом.

Конечно, я в курсе, что сама это выбрала. Я хотела эту жизнь. Но признание этого не делает ситуацию проще. Я, как и многие мои знакомые, просто... очень... занята.

Последний раз я сидела на диване, ничего не делая, когда я просто рухнула на него. Был конец школьного года, и я, совершенно истощенная, страдала от недосыпа и была не способна функционировать. Единственное, на что меня хватало, — лежать на диване, уставившись в пространство. В таком состоянии меня обнаружил муж, когда вернулся домой с работы.

Тогда мне не пришло в голову, что свалиться вот так было единственным социально приемлемым способом ничего не делать. «Привлекательность болезни заключается в ее способности искупить один из величайших пороков нашего общества: ничего не делать», — пишут профессора в области управления Карл Седерстрём и Андре Спайсер в книге «Синдром велнес» (The Wellness Syndrome).

В ЧЕМ ЖЕ ДЕЛО?

Что-то происходило, и мне это совершенно не нравилось. Я очень уставала и чувствовала себя подавленной, но не представляла, что с этим делать. В те годы, когда я писала о родительстве, я заметила, что стресс имеет огромное влияние на жизни людей и что многие чувствуют себя так же подавленно, как и я. Потребовалась одна короткая статья в неизвестном

журнале, чтобы я осознала, что это лишь симптом гораздо большей проблемы, касающейся не только родителей.

Два года назад репортер Гебке Верховен опубликовала статью под названием «Никсен — это новая осознанность» (Niksen Is the New Mindfulness) в голландском журнале Gezond Nu. Мне очень понравилась идея, я помню, как подумала: «Класс, наконец кто-то говорит мне, что ничего не делать — нормально. Вот велнес-тренд, который я могу поддержать».

Но я тут же задалась вопросом: а как это — ничего не делать? Когда бы я ни позволила себе присесть отдохнуть, мой дом начинал говорить со мной. «Займись мной, займись мной», — шепчет стирка абсолютно не сексуальным образом. Совесть спрашивает, напомнила ли я детям об уроках. Оглядываясь вокруг, я вижу книги на полу и грязные тарелки на кухне. Я знаю, что дома нечего есть, и не имею понятия, что приготовлю на ужин. Как я могу просто сидеть на диване, когда я чувствую, что должна встать и позаботиться о доме и всех, кто в нем живет (кроме самой себя)? Новые задачи постоянно материализуются как будто из воздуха. Если я хочу отдохнуть, кто-то из моих детей непременно заболеет, или мне нужно будет назначить встречу, или мне вдруг напомнят сделать что-то еще. Как, во имя всего святого, я должна найти время для никсена?

И все же после той статьи меня одолело любопытство. Что же такое голландцы называют *niksen*? И почему у меня оно не получается? Я начала подробно исследовать вопрос и обнаружила, что обычное безделье может оказать огромную пользу, особенно тем из нас, кто, как я, чувствует себя придавленными своей ответственностью. Ничегонеделание, или никсен, действительно стоит того, чтобы попробовать.

Мои любопытство и исследование вылились в несколько статей. Затем в мае 2019 года в *New York Times* опубликовали мою колонку «В защиту ничегонеделания» (The Case for Doing

Nothing). Через пару дней она распространилась в сети — ее ретвитнули, перепостили и ею поделились по электронной почте почти 150 000 раз. К июлю никсен был везде. Стало ясно, что я затронула острую тему.

Весь мир хотел узнать о никсене. СМИ отовсюду посылали мне запросы на интервью. Литературные агенты и издатели просили возможности представлять меня. Я была готова отказаться от всего этого как от шума из ничего (в буквальном смысле), но выяснилось, что тема откликнулась в людях повсеместно.

Начав собирать и анализировать реакции на никсен, я обнаружила, что люди сыты по горло велнес-трендами, говорящими, что мы делаем недостаточно и следует трудиться больше, чтобы улучшить себя. Вот одна из причин, почему концепт никсена нашел отклик в людях. Это самый простой вид велнеса, который можно представить.

Что меня поразило: мы просто-напросто не знаем, как это делать. Казалось бы, что может быть проще, чем ничего не делать? Но на самом деле всё далеко не так. Если бы мне платили по центу каждый раз, когда кто-нибудь спрашивает меня, как делать меньше, я бы уже стала миллионершей. Я поняла, что большинству из нас требуется помощь, чтобы научиться тому, как перестать быть такими занятыми. Я написала эту книгу в надежде, что смогу пролить свет на то, как ничего не делать, чтобы люди повсеместно осознали: это нормально — позволить себе просто так посидеть на диване.

ЗАНЯТЫЕ ЛЮДИ ПОВСЮДУ

Правда в том, что мы постоянно заняты и мы в стрессе. Мы подавлены повседневными делами и поэтому чувствуем тревогу, загнанность и нехватку воздуха. Мы отчаянно ищем выход из ситуации, отправляясь за ответами даже за пределы своей страны, надеясь, что следующая книга или статья помо-

гут стать спокойнее и жить в соответствии с нашими ожиданиями и обязанностями.

Согласно опросу Gallup 2019 года, в котором приняли участие 150000 человек по всему миру, американцы особенно подвержены стрессу. Этот опрос, цель которого — анализировать человеческие эмоции по всему земному шару, собирает данные как по позитивным переживаниям (в вопросах типа «Вы много улыбались вчера?», «К вам относились с уважением весь день?»), так и по негативным («Вы испытывали вчера боль, грусть, тревогу или гнев?»).

Американцы не только испытывают стресс больше, чем жители других стран. Они также стали беспокойнее и раздраженнее, чем были десять лет назад. Опрос Gallup показал, что возраст моложе 50 лет, низкий доход и недовольство президентом Дональдом Трампом коррелируют с проблемами в психическом здоровье. А по всему миру показатели негативных эмоций оказались примерно на том же уровне, что и в 2017 году — самом депрессивном из всех, когда проводился опрос.

В статье, опубликованной на сайте Psychology Today, психолог Джин М. Твенге объясняет, что, хотя люди могут не признавать у себя депрессию, наблюдается заметный рост психосоматических симптомов. «Студенты колледжей на 50% чаще говорят, что они подавлены, а взрослые чаще указывают на беспокойный сон, плохой аппетит и что все дается с трудом — классические психосоматические симптомы депрессии. Но, когда у людей спрашивают напрямую, чувствуют ли они себя в депрессии, ответы с 1980-х до 2010-х практически не отличаются».

Твенге получила известность благодаря ставшей популярной статье в The Atlantic, в которой она утверждает, что смартфоны ответственны за эпидемию депрессии у подростков. По ее мнению, всплеск депрессии связан с тем фактом, что наши отношения и социальные связи стали слабее, мы больше со-

средоточены на осязаемых, материальных целях (таких как деньги) и наших постоянно растущих ожиданиях. Нетрудно догадаться, что с такими ожиданиями и целями люди вряд ли станут предаваться никсену.

Ситуация в Великобритании ненамного лучше. YouGov, международная компания по сбору мнений и данных, изучала уровень стресса в этой стране и обнаружила, что в 2017 году 74% британцев испытывали такой сильный стресс, что не могли справиться с психологической перегрузкой. Почти половина ответивших заявила, что стресс стал причиной нездоровых пищевых привычек. Треть призналась в чрезмерном употреблении алкоголя, а 16% сказали, что курят ежедневно из-за стресса. Почти половина опрошенных чувствовали себя в депрессии, а две трети ощущали тревогу. Особенно беспокоит то, что одна треть отметила у себя суицидальные мысли. Проблемы в финансах, социальное требование успеха, домашние заботы упоминались как главные причины стресса наравне с ухудшением здоровья близких людей. Опрос 2000 человек, проведенный газетой The Mirror, показал, что половине британцев постоянно не хватает времени, а большинство «слишком напряжены, чтобы развлекаться».

Так что неудивительно, что статья о ничегонеделании в New York Times была встречена с таким энтузиазмом. Жители большинства западных стран, вероятно, соскучились по выходным и отдыху. Пример Нидерландов — с их большим числом выходных дней, прекрасной системой социальной поддержки и комфортным балансом жизни и работы — был бы многим полезен. В такой стране никсен, или искусство безделья, занимает твердое и уважаемое положение.

МОЖЕТ БЫТЬ, Я ОШИБЛАСЬ?

Критики, в большинстве своем голландцы, обвинили меня в создании тренда на пустом месте. Я искренне мечтаю, чтобы

у меня было достаточно власти и креативности собственноручно запустить мировой тренд, но у меня их нет. Вы меня вообще видели? Я ношу джинсы и футболки каждый день, во мне нет ничего от законодательницы трендов.

Однако я убеждена, что, будучи сторонним наблюдателем, я могу предложить свой уникальный и объективный взгляд на эту страну и местные традиции, которые я изучаю уже десять лет с момента переезда. Несомненно, у голландцев есть глубокое понимание собственной культуры, но иногда нужен взгляд со стороны, чтобы осветить некоторые вопросы, которые местным могут казаться совершенно обычными. Для меня никсен — как раз такой случай, настолько обыденный, что сами голландцы его даже не замечают.

Тем не менее критика заставила меня задуматься: а действительно ли никсен — голландское изобретение? Я родилась не здесь, и нидерландский — не мой родной язык. Может быть, я поняла никсен неправильно? Моя американская подруга, которая вышла замуж за голландца и живет здесь, сказала, что не знает никого, кто бы так делал. Но несмотря на скепсис, все голландцы, с которыми я говорила о никсене, моментально понимали, о чем идет речь. Так что по крайней мере им ясно, что означает этот концепт, хотя некоторые утверждают, что не практикуют его.

Как писательница и журналистка, я тщательно наблюдаю за этой страной и ее обитателями, и могу сказать, что «никсен» — как минимум нидерландское слово, а слова обычно не появляются без привязанного к ним концепта или философии. Его значение не обсуждается в Нидерландах. Я также вижу, что у голландцев, как и у многих из нас, бывают сложности с никсеном. И меня это обнадеживает.

Сознательно или нет, голландцы определенно создали идеальные условия для того, чтобы люди приняли никсен легче, чем многие другие культуры и страны. По моему мнению, Нидерланды — идеальное место для никсена. Но что

мне больше всего нравится в никсене — хотя это и нидерландское слово, оно не принадлежит Нидерландам. На самом деле, как вы увидите, в разных культурах есть свои концепты ничегонеделания.

В ФОКУСЕ:

ПРИВИЛЕГИЯ СТОРОННЕГО НАБЛЮДАТЕЛЯ

Я родилась в Польше в мультикультурной и многоязычной семье, а последние десять лет живу в Нидерландах. Я выросла в Германии, откуда родом мой муж, и меня многое связывает с Францией и Нидерландами, где мои отец и мать соответственно провели часть своего детства. У меня есть также еврейские корни, а бабушка по маме была из Украины.

Людам не всегда понятно, что со мной делать. Они как будто спрашивают меня: «Ты кто? Как нам тебя называть?» Куда бы я ни отправилась, я везде оказываюсь чужой, и это может быть непросто. В конце концов, мы все хотим принадлежать к какому-то сообществу.

Тем не менее в моей ситуации есть свои плюсы. Лучше всех их выразила художница и писательница из смешанной семьи Дженни Оделл. «Быть чужаком полезно, потому что это позволяет находить незнакомый взгляд на предположительно знакомые вещи», — написала она мне в электронном письме. И я соглашусь.

Дженни говорит: «Как бы ни было неудобно не попадать ни в одну категорию, это качество помогает мне не только наблюдать эти категории со стороны, но проводить связи между ними, которые бы иначе остались незамеченными».

Исследование Хаджо Адама показало, что парадоксальным образом переезд за границу может помочь человеку развить более ясное представление о себе. Адам называет это «ясностью Я-концепции» и определяет ее как степень, до

которой чье-либо понимание себя «ясно и уверенно определено, внутренне устойчиво и стабильно во времени».

В книге «Диапазон: почему универсалы побеждают в мире специализации» (Range: Why Generalists Triumph in a Specialized World) писатель Дэвид Эпштейн утверждает, что многие экспаты становятся успешными именно благодаря своему диапазону. Вместо того чтобы уходить вглубь, как делают местные, человек со стороны собирает широкий спектр опыта. Некоторые находят свою карьеру позже и обходными путями (буквально и фигурально выражаясь). Они экспериментируют с разными профессиями и с личной жизнью. Ко многим из них успех приходит не вопреки, а благодаря их уникальному видению и опыту.

ПРОБЛЕМА С ВЕЛНЕСОМ

Прежде чем мы продолжим, я бы хотела внести ясность: я не велнес-гуру, а это не обычная книжка про велнес. На самом деле я такая же, как вы (может быть, чуть меньше: всего лишь 160 см, то есть по многим стандартам невысокая, а для Нидерландов совсем крошечная). И как бы я ни верила в никсен, я сомневалась, стоит ли добавлять свое исследование к уже и так переполненным полкам с книжками по велнесу.

Однако за последние годы я убедилась, что это необходимо. Большинству из нас нужно больше никсена, и поразительно мало из нас умеют отпустить свои задачи и ничего не делать. Хотя я не претендую на звание эксперта, я подробно изучила никсен для своих статей и этой книги.

Я подхожу с определенным опасением к тому, чтобы убедить вас добавить этот концепт в вашу жизнь, потому что я скептически отношусь к велнес-трендам. За редкими исключениями мне удалось остаться в стороне от книг по велнесу и саморазвитию. Но я попала в ловушку другого жанра книг с советами — о родительстве. Десять лет назад, когда я впер-

вые стала матерью, я чувствовала такое давление быть хорошим родителем, что я читала буквально все, что можно было найти на эту тему.

Интересным образом ничего из прочитанного не придало мне уверенности в моей способности быть матерью. Наоборот, я стала чувствовать себя хуже. Книги о родительстве и велнесе похожи: они говорят нам (а не с нами) в покровительственном тоне и с умеренной озабоченностью. Эксперт непременно стремится показать вам, как ошибочны ваши методы и насколько лучше может быть ваша жизнь. У меня ушло какое-то время, чтобы понять, что эти книги делают меня не счастливее, а только неувереннее. Когда я увидела эту закономерность, я перестала их читать. Мои навыки родительства стали лучше, чем когда-либо.

Я знаю, в критике велнес-трендов в книге по велнесу есть своя ирония, но она — важная часть этой книги. Я верю, что никсен отличается от велнес-трендов, и я уверена, что к концу книги вы со мной согласитесь. Во-первых, в отличие от других трендов, никсен не требует от вас изменить себя или стать лучше. Разве не обнадёживает?

Многие согласятся, что велнес-тренды могут быть вредны. Если, например, мы ожидаем, что кристаллы вылечат рак или вагинальное пропаривание приведет к гормональному балансу (не смейтесь! Это реально существует и популяризовано Гвинет Пэлтроу), то мы обрекаем себя на разочарование, а возможно, и боль.

А сейчас велнес повсюду. «Велнес укоренился во всех аспектах нашей жизни. <...> Он указывает нам, как жить и работать, как учиться и как заниматься сексом», — пишут Карл Седерстрём и Андре Спайсер в «Синдроме велнес». Они сравнивают велнес с идеологией, приносящей вред самым уязвимым: «Когда здоровье становится идеологией, невозможность соответствовать становится стигмой». Одновременно принято считать, что «здоровые тела — это продуктивные тела», и то

же самое касается счастья. Быть счастливым и здоровым стало социальной обязанностью, иначе мы превращаемся в обузу для общества.

От нас ожидают, что мы возьмем на себя ответственность за свое счастье, говорит Пол Долан, профессор экономики и автор книги «Счастливы когда-нибудь. Почему не надо верить мифам об идеальной жизни» (Happy Ever After: Escaping The Myth of The Perfect Life). В реальности оказывается, что наша погоня за счастьем часто лишена радости. Это все труд, труд, труд. Долан видит в таком подходе общественный нарратив, который «указывает, чего людям следует хотеть, о чем думать и что чувствовать». И он не делает нас счастливее. Более того, я считаю, что во многих случаях велнес можно рассматривать как часть движения, заставляющего людей брать все больше ситуаций в свои руки и искать альтернативы традиционному лечению. Отчасти это позитивное развитие, потому что крайне важно понимать, как образ жизни влияет на здоровье и самочувствие. Однако это не только личное дело каждого. Здоровое питание имеет огромное значение, но оно не вылечит от рака. Надежная и доступная система здравоохранения и социальная защищенность жизненно необходимы. А велнес, по моему мнению, перекладывает ответственность с институтов, правительств и общества в целом на самих людей, нуждающихся в помощи и поддержке.

Некоторые критики согласны со мной. В рецензии на «Естественные причины: эпидемия велнеса, неизбежность смерти и самоубийство, чтобы жить дольше» (Natural Causes: An Epidemic of Wellness, the Certainty of Dying, and Killing Ourselves to Live Longer) Барбары Эренрайх в *The New Republic* Габриель Уинант описывает велнес как «принудительную и эксплуатирующую обязанность: череду бесконечных медицинских обследований, лекарств, велнес-практик и моды на спорт, которые рискуют стать смыслом жизни, а не инструментом ее поддержания».

Вдобавок, велнес говорит людям, особенно женщинам, постоянно улучшать себя. Мы должны работать над собой: не важно, над своим разумом, телами или окружением. Иди в тренажерный зал, занимайся йогой! Убери свой дом! Работай упорнее, иначе останешься неудачником и лентяем! «Требование быть ВСЕМ заставляет большинство из нас чувствовать себя НИЧЕМ», — говорит Мэри Уиддикс, психолог, писательница и мать троих детей, чьи тексты можно увидеть в таких престижных изданиях, как Washington Post.

Помимо всего прочего, каждый велнес-тренд хочет заставить вас поверить, что именно он — лучшее решение для всех и каждого. «Если вы подстраиваетесь под чью-то чужую модель, это может помешать приближению к более глубинным ценностям», — считает Гретхен Рубин, писательница, которая регулярно обращается к темам счастья и продуктивности в своих книгах из серии «Проект счастье» (The Happiness Project) и подкасте. Если вкратце, то вы — это вы.

В ФОКУСЕ: МИРОВЫЕ ВЕЛНЕС-ТРЕНДЫ

В последние годы и даже десятилетия появлялись и исчезали велнес-тренды со всех концов Земли. Я уверена, что в будущем появятся новые. Вот некоторые из самых важных и популярных.

Осознанность

Осознанность, или внимательность (mindfulness), чаще всего в форме осознанной медитации, обсуждается уже довольно давно. Она берет свое начало в древних буддистских учениях, а ее способность смягчать симптомы стресса и тревоги помогли ей закрепиться в западном мышлении и повседневных практиках. Основная идея заключается в том, чтобы

обращать внимание на состояние разума здесь и сейчас и восстанавливать внутреннее равновесие, фокусируясь на дыхании и наблюдая за проходящими мыслями без осуждения и стыда. Это может сделать вас спокойнее и внимательнее к себе и окружающим.

Дзен — похожая философия. Как объясняет японская писательница Наоко Ямамото, «в практике дзен вы должны сосредоточиться на настоящем моменте и постараться забыть о прошлом и будущем».

Hygge, gezelligheid, koselig, Gemütlichkeit

Несколько лет назад появился большой интерес к хюгге (hygge). Это непереводаемое датское слово означает что-то вроде «проводить время с друзьями в приятной расслабленной атмосфере и наслаждаться простыми радостями, которые приносит жизнь». Хюгге — это прятаться дома от суровой зимы, завернувшись в плед и надев теплый свитер, желательное в интерьере от датских дизайнеров.

Норвежский концепт koselig очень близок к хюгге. Веб-сайт Life in Norway описывает его так: «В первую очередь koselig — это чувство: уюта, интимности, теплоты, счастья, полноты. Чтобы достичь такого ощущения, вам нужны соответствующие вещи. В темные месяцы кафе кладут пледы на стулья снаружи, а магазины освещают вход свечами».

Другая похожая философия — немецкое Gemütlichkeit. Как объясняет The Local, «это слово включает в себя ощущение уюта, удовлетворенности и теплоты». Этим термином можно назвать также чувство принятия в обществе и благополучия.

КонМари

Когда метод организации и уборки дома КонМари набрал популярность, все стали оценивать свои вещи на предмет радости, которую они приносят, и по итогам оставлять или выбрасывать.