

ВСТУП

Недосконале життя

Ця книга про те, як відкривається світ, щойно ви усвідомлюєте, що вам ніколи не вдасться остаточно навести лад у своєму житті. Вона про те, якими надзвичайно продуктивними ви стаєте, коли відмовляєтеся від похмурого прагнення зробити себе дедалі продуктивнішими; і наскільки легше стає робити сміливі та важливі речі, коли ви приймаєте, що встигнете реалізувати лише дрібку з них (і що, власне кажучи, жодну з них вам не *обов'язково* робити взагалі). Вона про те, яким захопливим, навіть чарівним, стає життя, коли ви приймаєте його швидкоплинність і непередбачуваність; наскільки менш самотньо почуваєтеся, коли перестаєте приховувати свої недоліки та поразки від інших; і якою мірою звільняє розуміння, що ваші найбільші труднощі в житті, можливо, ніколи не будуть повністю подолані.

Коротше кажучи, вона про те, що змінюється, коли ви усвідомлюєте, що ваше життя як обмеженої людської істоти — у добу безкінечних завдань і можливостей, перед зустріччю з незвіданим майбутнім, серед інших людей, які вперто стверджують, що мають власну особистість, — це не та проблема, яку вам слід намагатися розв'язати. Двадцять вісім розділів цієї книги покликані слугувати

путівником до іншого способу дії у світі. Я називаю його «імперфекціонізмом / недосконалістю» — енергійним світоглядом, що звільняє і ґрунтується на переконанні: ваші обмеження — це не *переешкоди* на шляху до осмисленого існування, які потрібно долати щодня в надії дістатися до якоїсь уявної точки, де ви врешті зможете відчутися себе повноцінними. Навпаки, приймаючи їх і заглиблюючись у них, ви й будете більш розсудливе, вільне, успішне, соціально активне та сповнене маґії життя, а надто — в цю мінливу й тривожну епоху.

Якщо ви вирішите читати цю книгу в запропонованому темпі — приблизно по розділу на день, — я сподіваюсь, що вона стане для вас чотиритижневою «відпусткою розуму». Відпусткою посеред буденності, способом справді жити цією філософією тут і зараз і, як наслідок, робити більше з того, що справді має значення для вас, замість того щоб подумки відкладати це як ще одну ідею, яку ви, можливо, колись спробуєте запровадити, якщо з'явиться вільна хвилина. Адже, як ми побачимо, один із головних принципів імперфекціонізму / недосконалості полягає в тому, що ніколи не настане той день, коли «всі справи буде завершено» і ви врешті зможете створити сповнене сенсу й реалізації життя, яке пульсує силою. Для людини як обмеженої істоти вдалиий час для цього — лише зараз.

Тож я щиро сподіваюсь, що ця книга буде корисною для вас. Хоча, скажу вам цілком чесно, я писав її для себе.

У свої майже 30 років я почав працювати журналістом широкого профілю в газеті *Guardian* у Лондоні, де моєю роботою було прийти в офіс уранці, отримати тему, що стала актуальною у новинах — скажімо, доля біженців, які рятуються від чергової геополітичної кризи, або ж чому

зелені смузі раптом стали такими популярними, — і до 17:00 того ж дня написати розгорнуту, нібито розумну статтю на 2000 слів. За годину-дві до дедлайну мій редактор починав ходити туди-сюди біля мого столу, клацаючи пальцями, щоб вивільнити нервозність, і вголос дивувався, чому я досі не завершив. Відповідь (яку я, безперечно, не раз йому озвучував) полягала в тому, що написати розумну статтю на 2000 слів за сім годин і на тему, про яку ти вранці ще нічого не знав, — це вкрай абсурдне завдання. Проте його треба було виконувати, і тому мої дні в *Guardian* були пронизані відчуттям, що я завжди позаду, що я борюся із часом і мушу негайно зібратися, якщо хочу мати хоч якийсь шанс його наздогнати.

Не можу сказати, що звинувачую в цьому свого редактора. На той момент я вже давно був знайомий із відчуттям, що постійно щось надолужую; зрештою мало що здається настільки фундаментальним у моєму досвіді дорослого життя, як розпливчасте відчуття, що я відстаю і маю дертися вперед, хоча б до мінімального рівня продуктивності, аби уникнути якогось незрозумілого лиха, що в іншому разі звалиться мені на голову. Іноді здавалося, що мені просто не вистачає дисципліни; в інші моменти я був упевнений, що відповідь криється у новій системі управління моїми завданнями та цілями, яку я неодмінно знайду, щойно впораюся із цією статтею про смузі. Я поглинав книжки із самодопомоги, намагався медитувати, досліджував стоїцизм і з кожною новою технікою, яка не ставала чарівною паличкою, тривожився ще більше. Втім завжди десь за обрієм жевріла фантазія, що одного дня я «впораюся з усіма справами». «Справи» могли означати що завгодно: від очищення поштової скриньки до з'ясування, як мають будуватися романтичні стосунки. І тоді нарешті почнеться справжня, реально значуща частина життя.

Тепер я знаю, хоча не знав тоді, що в цих відчуттях я не самотній. Чесно кажучи, важко уявити, що я міг би бути менш самотнім. Сотні розмов і листувань, які я провів після 2021 року, коли вийшла моя книга про ефективне використання часу, переконали мене: це відчуття — ніби життя ще не зібрано до купи й потрібно докладати дедалі більше зусиль, аби не відставати ще більше, — майже всеохопне в наші дні. Молодші люди, з якими я спілкувався, здавалися геть наляканими самим завданням упорядкувати життя, тоді як багато старших людей були спантеличені тим, що до 40 чи 50 років вони, схоже, так і не змогли цього зробити, й починали сумніватися, чи вдасться їм це взагалі. Безперечно, було зрозуміло: багатство чи статус проблеми не вирішує. І це логічно, адже в сучасному світі зовнішній успіх — часто наслідок ще глибшого занурення у відчайдушну гру у квача. Як зауважив підприємець та інвестор Ендрю Вілкінсон: «Більшість успішних людей — це просто ходячий тривожний розлад, спрямований на продуктивність».

Найпоширенішою формою тривожного стану, який я намагаюся тут визначити, є звичайна, всепоглинна зайнятість, відчуття, що у вас надто багато справ для відведеного вами часу. Але вона проявляється і в інших формах. Для когось — це синдром самозванця, віра в те, що існує базовий рівень компетентності, якого вже досягли майже всі, окрім вас, і що ви не зможете припинити сумніватися в собі, аж поки також не досягнете його. Для багатьох — це відчуття, що ви ще не розгадали таємниці особистих стосунків, тож, попри всі зовнішні досягнення, ви щодня стикаєтеся зі спантеличенням через складність побачень, шлюбу або батьківства. Для інших — це відчуття відставання, пов'язане з думкою, що вони мали б робити більше, аби вирішити національні та глобальні кризи, що розгортаються довкола них, але й гадки не мають, що