



АВТОПИЛОТ

Тебя не было в твоём дне

АНДРЕЙ ЛЕСНОВ

Андрей Леснов

Автопилот. Тебя не было в твоём дне

<https://litres.ru/74331012>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты не помнишь дорогу домой. Не слышал, что говорил тебе ребёнок. Не почувствовал вкус ужина. Не потому что день был плохим — потому что тебя в нём не было.

Автопилот забирает не то, что ты ценишь меньше всего. Он забирает то, что повторяется: дорогу на работу, обед, разговор с близким человеком — незаметно, год за годом, пока однажды ты не понимаешь, что не можешь вспомнить, чем прошлая весна отличалась от позапрошлой.

Это не книга про мотивацию и не про новую жизнь с понедельника. Пять дней, пять коротких практик по десять-пятнадцать минут — и один навык, который останется с тобой: заметить, что выпал, и вернуться. Без борьбы с собой и без чувства вины.

Ты не станешь другим человеком. Но снова начнёшь быть в собственной жизни — а не просто присутствовать при ней.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ. Прежде чем начать	4
Утро ты проспал с открытыми глазами	7
ЧАСТЬ I. ПРИРОДА АВТОПИЛОТА	9
ГЛАВА 1. Что такое автопилот	10
Сегодня ты снова прожил чужой день	14
Вагон	16
ГЛАВА 2. Куда уходит жизнь	18
Ты был дома. Но детям тебя не досталось	22
Ага	24
ГЛАВА 3. Ты реагируешь, а не выбираешь	25
День случился	28
ГЛАВА 4. Отдых, которого не было	29
Три часа	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Андрей Леснов

Автопилот. Тебя не было в твоём дне

ВСТУПЛЕНИЕ.

Прежде чем начать

Несколько лет назад я поймал себя на простой вещи.

Я не мог вспомнить, как прошли последние пять лет.

Не то чтобы в них было что-то плохое. Наоборот — вроде всё нормально. Работа, дом, дела, выходные, снова работа. Но когда я попробовал разложить эти годы на отдельные дни, они не разложились. Слиплись в один длинный день, который повторялся снова и снова.

Мне не было плохо. Мне было никак.

Это оказалось хуже.

Я не пошёл разбираться, что со мной. Не искал у себя диагноз и не начинал новую жизнь с понедельника. Я просто начал замечать. Сначала случайно, потом уже нарочно. И через какое-то время увидел, что почти весь мой день проходит без меня.

У этого есть имя. Автопилот.

Сразу скажу, чего в этой книге не будет.

Не будет обещаний. За пять дней человек не меняется. Тот, кто обещает обратное, либо не пробовал, либо продаёт.

Не будет психологии. Я не психолог и не собираюсь им притворяться. Тут не про детство, не про травмы и не про то, как ты устроен внутри.

Не будет про цели, планирование и как успевать больше. Успевать больше — это часто и есть автопилот, только на скорости.

Будет одно. Ты снова начнёшь замечать собственную жизнь. Не переделывать её. Сначала просто замечать.

Этого меньше, чем обычно обещают. И этого достаточно.

Пока ты не решил, что перед тобой человек, который со всем разобрался, — скажу честно.

Я на автопилоте чаще, чем хотел бы признавать. Дорога, которую не помню. Разговор, во время которого меня не было. Вечер, который просто закончился.

Разница только одна: теперь я это вижу.

Так что мы тут рядом. Не сверху.

Книга устроена просто.

Первая часть — про то, как это работает. Где автопилот включается. Куда при этом уходит внимание. И почему выйти самому так трудно, хотя, казалось бы, чего проще. Тут ничего делать не надо. Только читать.

Вторая часть — пять мест, где человек чаще всего теряет свой день. Своё ты узнаешь сразу.

Третья — пять дней. Каждый день одна практика, десять-пятнадцать минут. Это не медитации. Глаза закрывать и дышать по счёту не придётся.

Четвёртая — про то, что будет после. Потому что будет обязательно, и лучше знать заранее.

Прочитать всё подряд можно за вечер. Но пять дней работают только если их прожить — по дню за раз. Читать про автопилот и заметить свой — разные вещи. Первое ни к чему не приводит.

Можешь ничего не делать. Тогда это будет книга про кого-то другого.

И одно предупреждение.

Эта книга не лечит и не заменяет работу со специалистом. Если тяжесть держится месяцами, если перестало радовать то, что раньше радовало, если утром трудно встать не от лени — это не про автопилот, и разбираться с этим надо не по книжке. Сходи к врачу или к психотерапевту, это нормальный взрослый шаг.

Здесь речь о другом. О днях, которые проходят мимо, когда с тобой в целом всё в порядке.

Последнее.

Вспомни вчерашний день. Не что ты успел — а сколько минут из него ты сейчас можешь назвать.

Не отвечай быстро. Посчитай.

Утро ты проспал с открытыми глазами

Будильник в шесть сорок.

Ты не помнишь, как его выключил. Рука сделала это сама и осталась там, в телефоне. Дальше семь минут ленты — лёжа, в темноте, лицом в свет. Не потому что интересно. Просто так теперь начинается день.

Душ. Вода была тёплая, где-то на границе слишком горячей. Ты этого не заметил, потому что в это время был на работе: прокручивал разговор, который случится в десять.

Кофе. Половину выпил стоя. Вторую забыл на подоконнике — найдёшь вечером, холодную.

Зеркало. Ты в него смотрел, ты же брился. Лица не помнишь.

Кто-то из домашних что-то сказал в спину. Ты ответил. Что именно — оба уже не вспомните.

Ключи. Лифт — четыре этажа, снова телефон. Двор. Машина.

Дорога. Тридцать пять минут. Из них ты можешь описать примерно ничего: ни одного поворота, ни одной мысли, ни одной песни, которая играла.

Работа. Ноутбук. Почта.

И вот где-то к одиннадцати ты наконец включаешься. Появляется первая за сегодня мысль, которую ты действительно

но подумал сам, а не которая пронеслась мимо.

Посчитай. С шести сорока до одиннадцати — четыре часа двадцать минут.

Ты был в сознании всё это время. Ходил, мылся, разговаривал, вёл машину в потоке, здоровался с людьми, принимал десятки мелких решений. Со стороны — совершенно обычный человек, живущий совершенно обычное утро.

Только тебя в нём не было ни секунды.

Ты его проспал. С открытыми глазами.

И дело даже не в сегодняшнем утре. Вчера было так же. И в прошлый вторник. И почти каждое утро последние несколько лет — за исключением тех, когда ты куда-то улетал или что-то случалось.

Четыре часа в день. Больше суток в неделю.

Год посчитай сам, если хватит духу.

ЧАСТЬ I. ПРИРОДА АВТОПИЛОТА

Шесть глав про то, как это работает.

Ничего делать не надо — практика начнётся позже. Пока только читать и, если захочется, сверять с собой.

Предупрежу об одном: местами будет неприятно. Это не приём и не расчёт. Просто разговор идёт про вещи, которые обычно не рассматривают вблизи, и вблизи они выглядят иначе, чем издалека.

ГЛАВА 1. Что такое автопилот

Ты едешь домой с работы. Знакомый маршрут, сотый раз.

Приезжаешь, глушишь двигатель — и вдруг понимаешь, что не помнишь дорогу. Ни поворотов, ни светофоров, ни о чём думал. Сорок минут. Их просто нет.

При этом ты ехал нормально. Не нарушил, никого не задел, повернул где надо. Кто-то же вёл машину.

Вёл ты. Просто без себя.

Мозг не любит тратить силы дважды.

Первый раз, когда ты делаешь что угодно — учишься водить, выходишь на новую работу, идёшь незнакомой улицей — ты весь там. Замечаешь всё: где педали, где лестница, какие лица. Голова работает на полную.

На десятый раз половина этого уже не нужна. На сотый — почти всё.

И мозг переводит повторяющееся в фон. Отдаёт телу и привычке. Освобождает тебя.

Вопрос только в том, для чего он тебя освобождает.

Это не поломка. Это устройство. Без автопилота ты не смог бы ни водить, ни печатать, ни спускаться по лестнице, не глядя под ноги. Он тебя не портит. Он тебя разгружает.

Проблема не в том, что он есть. Проблема в том, сколько он уже забрал.

Одно надо убрать сразу.

Автопилот — это не лень и не слабость. Их постоянно путают, и от этой путаницы человек начинает себя грызть. Грызть тут нечего.

Лень — это когда ты не делаешь. Автопилот — когда ты делаешь, делаешь много, а тебя при этом нет.

Самые загруженные живут на автопилоте больше всех. Не потому что не стараются. Потому что быть в каждом моменте — это силы, а к среде сил уже нет.

Ты не плохо стараешься. Ты просто не здесь.

Теперь главное.

Автопилот почти никогда не включается в середине. Он включается на стыках.

Первая минута после того, как открыл глаза, — рука тянется к телефону раньше, чем ты решил, что делаешь.

Момент, когда сел в машину и ещё не тронулся.

Момент, когда закрыл ноутбук и ещё не встал.

Момент, когда открыл дверь квартиры.

Момент, когда доел и просто сидишь.

Эти стыки длятся секунды. И именно в них решается, каким будет следующий час.

А решения у тебя там обычно нет. Ты его не принимаешь — не потому что не хочешь, а потому что не замечаешь, что есть что решать. И тогда решает привычка. Она всегда решает одинаково: как вчера.

Собери день из этих секунд.

Проснулся — телефон. В душе — уже на работе головой.

Завтрак — с лентой, вкуса не помнишь. Дорога — та самая, которой нет. День — задачи, между ними телефон. Дорога обратно — снова нет. Дверь, ужин, телефон, что-то фоном, снова телефон. Лёг. Полистал. Свет.

Где в этом дне был ты?

Не что ты сделал — сделал ты немало. Где был ты.

И самое неудобное: такой день не ощущается как плохой. Он вообще никак не ощущается. Плохой день ты бы заметил.

Автопилот не остаётся на дороге. Он расширяется.

Сначала в фон уходит то, чего и правда не жалко: марш-рут, чистка зубов, лифт.

Потом еда. Ты помнишь только, что поел.

Потом люди. Ты отвечаешь по делу и вовремя, а через минуту переспрашиваешь — потому что не слышал.

Он не спрашивает разрешения, что забрать следующим. Он просто берёт то, что делается не в первый раз.

Платишь ты за это памятью.

День, прошедший в фоне, никуда не откладывается. Мозгу нечего откладывать — нового там не было. Через неделю от такого дня не остаётся ничего. Через год — тем более.

А потом ты садишься, пробуешь вспомнить последние несколько лет — и вспоминаются четыре-пять эпизодов. Остальное слиплось.

Не то чтобы жизни не было. Она была. Тебя в ней было мало.

Выключать автопилот мы не будем. Это невозможно, да и

не нужно — большая часть его работы полезна.

Задача другая: найти, где он включается лично у тебя. Стыки у всех разные. У одного день начинается уходит в фон с утра, ещё до выхода. У другого держится до вечера и рушится ровно на пороге квартиры.

Пока ты этих мест не видишь, выбора нет. Увидишь — появится.

Один вопрос, прежде чем идти дальше.

Сегодня утром, в первую минуту после того, как открыл глаза, — что ты сделал?

Не что обычно. Сегодня.

Сегодня ты снова прожил чужой день

Ты открыл почту в девять ноль пять.

С этой секунды день был собран не тобой.

Четырнадцать писем. Три из них требуют ответа сегодня — не потому что это важно, а потому что кто-то так написал. Два чата, где тебя упомянули. Совещание, которое поставили вчера вечером, не спросив.

К половине одиннадцатого ты уже внутри чужой срочности. Кто-то не успел, и теперь не успеваешь ты. Кто-то передумал, и теперь ты переделываешь. Кто-то поставил дедлайн, глядя в свой календарь, а не в твой.

Обед — за монитором, потому что в час звонок.

После обеда приходит задача, которая не должна была прийти. Ты берёшь её, потому что отказаться дольше, чем сделать.

В четыре ты понимаешь, что то, ради чего ты сегодня сажился за стол, так и лежит нетронутым. Ты честно собирався начать в десять.

В шесть закрываешь ноутбук.

Ты сделал сегодня много. Правда много — если посчитать, получится внушительный список.

Теперь найди в этом дне хотя бы одну минуту, которую ты выбрал сам.

Не «согласился». Не «взял, потому что надо». Выбрал.

Не находится.

И вчера не находилось. И позавчера.

Ты не помнишь, когда в последний раз день начинался с твоего решения, а не с чужого письма.

Самое неудобное тут не про работу — с работой всё понятно, за это платят. Неудобное начинается дальше.

Потому что вечером повторяется то же самое. Дела, которые надо. Дом, который требует. Телефон, который сам решает, что ты сейчас будешь смотреть.

Никто не отнимал у тебя твой день силой.

Ты просто ни разу не спросил, где он.

Вагон

Сорок минут в одну сторону.

Посмотри на вагон. Все стоят одинаково — голова наклонена вниз под одним и тем же углом, локоть прижат, большой палец движется. Синхронно, как будто репетировали.

Ты стоишь так же. Просто себя не видишь.

Приезжаешь. Выходишь. Если попробовать вспомнить эти сорок минут, останется одно: ты дочитал чей-то спор в комментариях и он тебя слегка разозлил.

Сорок минут туда. Сорок обратно. Восемьдесят в день, семь часов в неделю.

Это больше, чем ты за неделю тратишь на разговоры дома. И оно уходит в спор незнакомых людей, чьи имена ты забудешь к вечеру.

Ты не ехал на работу.

Тебя перевозили.

Так было не всегда, и ты это помнишь.

Раньше в дороге смотрели в окно. Считали остановки, разглядывали чужие лица, думали ни о чём. Дорога была частью дня — скучной, но своей.

Теперь она вырезана. В сутках просто нет этих восьмидесяти минут: ты вышел из дома и оказался на работе, а между этим ничего.

При этом их не отняли. Никто не заставлял.

Ты отдал их сам, добровольно, и завтра отдашь снова — потому что альтернатива, сорок минут наедине с собственной головой, кажется невыносимо долгой.

Хотя раньше как-то выносилась.

ГЛАВА 2. Куда уходит жизнь

Человек напротив тебя что-то рассказывает.

Ты киваешь. В нужных местах угукаешь. Может, даже отвечаешь по делу.

А потом он замолкает и смотрит на тебя. И ты понимаешь, что не слышал последнюю минуту. Совсем. Ни одного слова.

Ты был не здесь. Вопрос — где.

Внимание — это не что-то тонкое и духовное. Это самая простая и самая жёсткая вещь в твоей жизни.

Оно всегда где-то есть. Оно не выключается, не исчезает и не берёт выходных. Всё время, пока ты не спишь, оно куда-то направлено.

И жизнь происходит ровно там, куда оно направлено. Больше нигде.

Не там, где твоё тело. Не там, где ты числишься. Не там, где тебя видят другие. Только там, где внимание.

Из этого следует одна неудобная вещь. Если внимания в твоём вечере не было — вечера не было. Ты в нём физически присутствовал, но прожил его кто-то другой. Точнее, никто.

Отсюда странный счёт. Не «сколько мне лет», а «сколько из них моих».

Внимание уходит по четырём дорогам. У каждого своя главная, но все четыре знакомы.

Назад.

Ты прокручиваешь разговор, который кончился три часа назад. И в этой прокрутке ты наконец отвечаешь как надо — коротко, точно, так, что нечего возразить.

Только разговор уже кончился. Ты выигрываешь спор, который проиграл. Снова и снова.

Иногда прошлое старше. Не сегодняшнее, а то, которому годы. Оно приходит без приглашения, в очереди или в пробке, и забирает пятнадцать минут. Ты его не звал.

Вперёд.

Ты репетируешь завтрашний разговор. Продумываешь, что скажешь, что скажут тебе, как ты ответишь.

Заранее переживаешь то, чего ещё нет. И в подавляющем большинстве случаев не будет — или будет совсем не так.

Тревога, если снять с неё лишние слова, — это внимание, уехавшее вперёд и застрявшее там. Ты живёшь в дне, который ещё не наступил, вместо того, который идёт прямо сейчас.

В телефон.

С телефоном есть одно недоразумение, которое стоит убрать.

Он не крадёт твоё внимание. Он его принимает. Ты отдаёшь сам, добровольно, и обычно даже не в момент решения — рука оказывается там раньше головы.

И отдаёшь ты не десять минут. Ты отдаёшь способность выдерживать паузу. Через какое-то время любая пустая секунда — лифт, очередь, светофор, реклама — автоматиче-

ски заполняется экраном. Пауз в дне не остаётся вообще.

А замечать себя можно только в паузе. Больше нигде.

В чужую голову.

Самая незаметная дорога.

Ты идёшь и думаешь, как выглядишь со стороны. Что подумал коллега, когда ты так ответил. Как это прозвучало. Что скажут, если ты сделаешь так.

Ты живёшь во взгляде, которого на самом деле нет. Люди в это время заняты собой — ровно так же, как ты.

Тело всегда здесь. Оно физически не умеет быть в прошлом или в чужой голове.

Внимание — почти никогда.

И вот эта щель между «где я телом» и «где я вниманием» и есть то, что мы называем автопилотом. Не какое-то особое состояние. Просто расстояние между тобой и тем местом, где ты стоишь.

Чем оно больше, тем меньше от дня остаётся.

Теперь скажу, чего мы делать не будем.

Мы не будем учиться концентрироваться. Это отдельный навык, он про работу и задачи, и к нашему разговору он отношения не имеет.

Мы не будем силой удерживать внимание здесь. Так не выйдет — оно всё равно уйдёт, а ты получишь ещё и злость на себя сверху.

Мы сделаем другое, гораздо более скромное. Ты просто узнаешь, куда твоё внимание уходит чаще всего.

Потому что у каждого дорога своя. Один живёт в позавчерашнем разговоре. Другой — в завтрашнем. Третий — в телефоне, и там уже не пятнадцать минут, а половина суток. Четвёртый — в голове человека, чьё мнение перестало иметь значение лет десять назад.

Пока ты не знаешь свою — ты просто едешь по ней.

И один вопрос.

Прямо сейчас, до того как ты прочитал эту строчку, — где ты был?

Не в комнате. В голове.

Ты был дома. Но детям тебя не досталось

Ты пришёл в семь. Лёг в одиннадцать.

Четыре часа дома. По документам — полноценный вечер с семьёй.

Разберём его.

Первые двадцать минут ты переодевался и отходил. Это честно, тебе надо. Правда, отходил ты с телефоном в руке, и двадцать минут стали сорока.

Ужин. За столом говорили. Ты участвовал — вставлял слова в нужных местах. Один раз тебя переспросили, потому что ты ответил невпопад.

Ребёнок подошёл в начале девятого. Что-то показывал. Ты сказал «сейчас, подожди минуту».

Он подошёл второй раз минут через двадцать. Ты сказал «я занят, потом».

Третьего раза не было.

Ты тогда решил, что он нашёл себе занятие. Так и записал это себе: всё нормально, он играет.

Он не нашёл занятие. Он понял, что сегодня уже не получится.

Дети считают это быстрее взрослых и почти никогда не говорят вслух. Они просто перестают подходить. Сначала в этот вечер. Потом вообще.

Дальше ты досмотрел что-то, полистал ленту, лёг.

Формально всё в порядке. Ты не пил, не кричал, не ушёл.

Ты был дома весь вечер — спроси соседей, они подтвердят.

А теперь спроси ребёнка, видел ли он тебя сегодня.

Не «был ли папа дома». Видел ли.

Вот здесь и начинается самое неприятное во всей этой истории с автопилотом.

Он забирает не то, что ты ценишь меньше всего. Он забирает то, что повторяется.

А люди, которые живут с тобой, повторяются каждый день.

Ты никогда не пропустишь свадьбу друга или день рождения. Такое случается редко, и потому попадает в фокус.

Обычный четверг с ребёнком случается пятьдесят раз в год.

Из детства человека складываются именно они. Не поездки и не праздники.

Четверги.

Ага

Друг звонит и рассказывает что-то, что для него важно.

Ты говоришь «ага». Потом «да ты что». Потом «ну и ну» — всё в нужных местах, ты в этом хорош.

А сам в это время думаешь про завтрашнюю встречу.

Разговор заканчивается. Он кладёт трубку довольный: поговорили, поддержал.

Ты не помнишь, о чём он рассказывал.

Он, кстати, это почувствовал. Не осознал — просто положил трубку с лёгкой неудовлетворённостью. Скорее всего, списал на себя.

Через какое-то время он будет звонить реже.

Не обидившись и не приняв решения. Просто желание рассказать тебе что-то будет возникать чуть слабее, и однажды перестанет возникать вовсе.

Дружба почти никогда не заканчивается ссорой.

Она заканчивается серией разговоров, в которых один из двоих говорил «ага».

ГЛАВА 3. Ты реагируешь, а не выбираешь

Разбери свой вчерашний день по одному признаку: что из этого начал ты сам?

Будильник прозвонил — ты встал. Уведомление пришло — ты открыл. Письмо упало — ты ответил. Ребёнок позвал — ты подошёл. Начальник написал — ты бросил и переключился. Позвонили из банка. Кончилось молоко.

Всё это — входящее. Ты весь день отвечал.

И к вечеру ты выжат, причём честно: реагировать дорого, каждое переключение стоит сил. Ты не отдыхал ни минуты.

А теперь второй вопрос. Что за вчера ты выбрал сам? Не «согласился», не «пришлось», не «ну надо было». Начал, потому что решил.

Обычно тут пусто.

Разница, которую не видно изнутри

Занятость и авторство ощущаются одинаково. И то и другое — движение, усилие, усталость. Изнутри их не различить, поэтому человек годами считает, что живёт активно.

Различие вылезает только в одном месте — в памяти.

Реакции не запоминаются. Их слишком много, они однотипны и ни одна из них не твоя. Через неделю от дня, состоявшего из реакций, не остаётся ничего, хотя ты в нём работал с семи утра.

Выбранное запоминается всегда, даже мелкое. Потому что в момент выбора ты обязан присутствовать — иначе выбрать нечем.

Почему реакция выигрывает всегда

У неё два преимущества, и оба нечестные.

Первое: у неё есть срочность. Входящее всегда требует ответа сейчас. Выбранное не требует никогда — оно может подождать, и оно ждёт годами.

Второе, важнее: реакция не требует знать, чего ты хочешь.

Это ключевая вещь. Чтобы выбрать, нужно понимать, что тебе нужно, — а это работа, и часто неприятная. Чтобы отреагировать, понимать ничего не надо: входящее само сообщает, что делать. Оно приходит с готовой инструкцией.

Поэтому реагировать легче. Всегда, для всех.

Где здесь автопилот

Прямая связь: реакция не требует присутствия.

Отвечать можно из фона — вполголовы, не приходя в себя. Ты весь день переключаешься между входящими, и ни одно из переключений не требует, чтобы ты был здесь.

Более того: присутствие тут даже мешает. Оно замедляет, заставляет думать, стоит ли вообще отвечать. Быстрее не приходить в себя вообще.

Так и получается день, в котором ты сделал сорок дел и не был ни в одном.

Что с этим делать

Пока — ничего. Мы всё ещё в первой части.

Бросать реагировать нельзя и не нужно: половина входящего — это твоя работа, твои дети и твоя жизнь. Вопрос не в том, чтобы перестать отвечать.

Вопрос в пропорции.

Если за неделю ты не можешь назвать три вещи, которые начал сам, — ты не живёшь свою жизнь. Ты обслуживаешь чужие запросы к ней. Это разные занятия, хотя выглядят одинаково и утомляют одинаково.

Попробуй прямо сейчас. Три вещи за последнюю неделю, которые начал ты.

Если нашёл три — хорошо, у тебя лучше, чем у большинства.

Если ни одной — просто отметить. Это не приговор, это положение дел.

День случился

Ты проснулся, и день пошёл сам.

Тебе написали. Тебя попросили. Тебе прислали на согласование. Тебя вызвали. Позвонили и передвинули. Кто-то заболел, и пришлось перестраивать.

К вечеру ты выжат — ты весь день работал.

И при этом ни одно из этих дел не было твоим.

Ты был нужен всем и не был нигде — а это разные вещи, хотя устаёшь одинаково.

День не прошёл плохо. Он вообще прошёл без твоего участия.

Он с тобой случился. Как погода.

Я не предлагаю тебе всё контролировать. Большая часть входящего от тебя действительно не зависит.

Но есть разница:

«Мой день полон чужого» — это нормально.

«В моём дне нет ни одного моего» — это уже другое.

Речь не о том, чтобы отвоевать половину суток. Речь про один пункт. Не час — пять минут, но выбранных тобой.

ГЛАВА 4. Отдых, которого не было

Вчера ты отдыхал три часа.

Сел на диван, взял телефон, включил что-то фоном. Никто не трогал, ничего не требовалось делать. Классический отдых — именно так это слово и понимается.

Утром ты встал разбитым.

И это повторяется годами, но выводов из этого почему-то никто не делает. Человек просто считает, что мало отдыхал, и в следующий раз лежит четыре часа вместо трёх. Результат тот же.

Отдых и выключение — разные вещи

Отличить их просто, признак ровно один.

После отдыха остаётся след. Ты можешь вспомнить, что было, и тебе стало легче — не сразу, но заметно.

После выключения не остаётся ничего. Ни воспоминаний, ни сил. Время потрачено, а состояние то же самое, что до.

Три часа на диване — почти всегда второе.

Почему лежание не помогает

Потому что усталость бывает разной, а лечим мы её одинаково.

Мышечная усталость лечится лежанием, тут всё работает: разгрузил тело, тело восстановилось.

Но к вечеру ты обычно устал не телом. Ты устал от дня, в котором тебя не было. От сорока переключений, от чужих

задач, от того, что весь день отвечал на входящее.

И вот эту усталость лежанием не снять — потому что лежание в фоне и есть её продолжение. Ты не прекращаешь то, что тебя вымотало. Ты продолжаешь это, только в горизонтальном положении.

Лента, если посмотреть честно, — не отдых. Это такая же обработка входящего потока: смотришь, оцениваешь, реагируешь, переключаешься. Та же работа, что днём, только бесконечная, бесплатная и без цели.

Мозг за эти три часа не отдохнул. Он проработал ещё одну смену.

Почему выключение выбирается само

У него есть то же преимущество, что у реакции: оно не требует решения.

Чтобы отдохнуть, надо знать, что именно тебя восстанавливает. А это то же самое знание, которого у тебя нет, — мы говорили о нём, когда разбирали, чего ты хочешь. Вопрос давно не задавали, ответ давно не приходит.

Выключение не требует знать ничего. Диван и экран доступны всегда, работают мгновенно, не требуют ни сборов, ни договорённостей, ни сил.

Поэтому в девять вечера выбор происходит без тебя. Он и не был выбором — просто ноги дошли до дивана.

Оговорка

Я не говорю, что лежать нельзя.

Лежать можно и нужно, иногда это ровно то, что требует-

ся. Вопрос не в позе и не в телефоне.

Вопрос в том, есть ли ты там.

Час на диване, в котором ты был, — это отдых. Ты помнишь фильм, ты что-то почувствовал, тебе стало легче.

Три часа, из которых ты не можешь вытащить ни одного кадра, — это не отдых и не безделье. Это выпадение из жизни, оформленное как право на него.

Проверка

Один вопрос, и он неудобный.

После чего тебе в последний раз стало по-настоящему легче?

Не «приятнее в моменте» — легче назавтра. Так, что утром ты это заметил.

Если вспоминается что-то давнее и оно не про диван — тебе есть о чём подумать.

Если не вспоминается вообще — это тоже ответ, и он про то, что настоящего отдыха у тебя не было уже долго. Не потому что нет времени. Потому что три часа каждый вечер уходят на то, что отдыхом только называется.

Три часа

Сел на диван в девять. Встал без двадцати двенадцать.

Телефон в руке, что-то идёт фоном на экране, ты его не смотришь, но и не выключаешь.

Теперь назови хоть одно, что было в эти три часа. Одно. Что видел, о чём подумал, что почувствовал.

Пусто.

И главное: ты не отдохнул. Утром будет ровно так же тяжело, как если бы ты эти три часа работал. Отдых оставляет след, ты его чувствуешь.

Но и работой это не было.

Три часа выпали из суток целиком, не дав ничего — ни сил, ни памяти, ни удовольствия.

Ты не отдыхал.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.