

ЗМІСТ

Бажання перепочити	9
10. Усвідомлено	22
9. Перед телевізором	37
8. Блукаючи думками	57
7. У гарячій ванні	74
6. На прогулянці	91
5. Байдикуючи	112
4. Слухаючи музику	144
3. На самоті	162
2. На природі	182
1. За книжкою	209
Ідеальний рецепт відпочинку	235
Джерела та посилання	248

Бажання перепочити

Брак відпочинку

Уявіть гамак—пістрявий і смугастий. Він легенько погойдуеться туди-сюди від легкого тропічного вітерцю. Повітря приємно тепле. Під балконом готельного номера виблискує на сонці лазурове море.

Для багатьох із нас це класичний образ відпочинку. Але є одна проблемка. Освоїти гамак непросто. Щоб не гепнутися, потрібно залізти в нього, правильно розподіливши вагу. Посоватися вгору чи вниз, знайти позицію, в якій лежати зручно. Можливо, доведеться підвестися, щоб узяти подушку під голову, а потім знову повторити це вовтуження і мороку. Нарешті ви знаходите потрібний баланс. Вс огортає почуття безтурботності. Ви можете розслабитися.

Чи не можете?

Навіть якщо в гамаку зручно, часом складно віднайти спокій. Це почуття загалом віддзеркалює наше ставлення до відпочинку. А воно суперечливе. Ми прагнемо відпочинку, а заповавши його нарешті, тривожимося через те, що б'ємо байдики й не витискаємо максимуму зі свого життя.

Одна з рис, що відрізняє нас, людей, від інших тварин,—це допитливість. Навіть тепер, коли багато з нас мають усе необхідне для виживання, ми й надалі жадаємо довідатись, що розташоване за наступним пагорбом, за океаном або на віддаленій планеті. Нам притаманне жадібне прагнення досліджувати, відкривати більше, знаходити сенси. Цікавість була вирішальним чинником для виживання й успіху нашого

виду. Я не кажу, що це погано. Але недоліком цієї допитливості є те, що вона позбавляє нас спокою. Ми повсякчас відчуваємо, що мусимо щось робити. І окреслюємо оце «щось робити» дуже вузько. Для більшості з нас це означає завантаженість. І не періодичну, а постійну.

Однак іще Сократ застерігав нас від марноти заклопотаного життя. Якщо ми увесь час перейняті справами, то збиваємося з природного життєвого ритму, стираємо межу між діяльністю й бездіяльністю. Насправді ж це має бути несилене і здорове чергування. Ми маємо гойдатися між активністю й відпочинком, наче в гамаку, і ставитися до спочинку так само серйозно, як і до діяльності.

Ми мусимо більше відпочивати. І відпочивати краще. Звісно, відпочивати слід заради самого відпочинку, але також і заради життя в ширшому сенсі. Відпочинок корисний не лише для здоров'я, але й для продуктивності. Швидкий пошук в інтернеті підказує, що ми живемо в епоху самоопіки. Хоч би яку думку ви мали про цей термін, а концепція таки непогана. І, скажу я вам, найкращий спосіб опікуватися собою — це відпочивати.

Але нині ми потерпаємо через брак відпочинку. І це, мабуть, найважливіше відкриття опитування, яке становить підґрунтя цієї книжки. В опитуванні «Тест на відпочинок» погодилися взяти участь 18 000 людей, що мешкають у 135 країнах світу. Я ще повернуся до цього тесту згодом у вступі, але повторю один із його найважливіших висновків: багато хто з нас усвідомлює, що не відпочиває достатньо. Про це повідомили дві третини респондентів, які визнали, що хочуть відпочивати більше. Жінки щодня відпочивають на десять хвилин менше за чоловіків, а люди, що їхнім обов'язком є догляд за іншими, відпочивають іще менше. Але саме молоді люди, жінки та чоловіки, які працюють позмінно або в традиційні робочі години, відчували, що відпочивають найменше.

Це відкриття перегукується із відомим фактом, що молодь у край стресована через намагання витримати тиск сучасного

життя. У січні 2019 року стаття «Чому міленіали¹ найбільше страждають від вигорання» на інтернет-порталі *BuzzFeed* стала вірусною. Журналістка Енн Гелен Петерсен почала з того, як через безкінечний список справ у неї розвинувся «параліч дії» — нездатність впоратися із жодним завданням. Деякі люди старшого віку не можуть збагнути цього страху і зневажливо називають міленіалів «сніжинками». Але я вважаю, що з Петерсен та її поколінням щось таки діється. Звісно, я можу зрозуміти, чому вона називає свою електронну пошту «скринькою сорому», позаяк у моїй папці «Вхідні» зараз 50 499 листів.

Безсумнівно, нині двадцятирічним із гаком непереливки, зважаючи на напружену конкуренцію за місця в університетах та робочі вакансії й надто реальну перспективу (залежно від місця проживання), що через нинішні ціни на нерухомість вони назавжди приречені вести кочове життя квартирантів. Ба більше, таке надія на те, що це покоління стане успішнішим за власних батьків, адже міленіали не можуть сподіватися на щедрі пенсії, які й досі отримують деякі представники старших поколінь. Однак поколінню X та бекі-бумерам² живеться теж несолодко. Можливо, міленіали це визнають відвертіше, але я думаю, що більшість (якщо не всі) із нас часто страждає від стресу через, здавалося, нескінченний потік завдань. На початку XXI століття сучасний режим роботи, стиль життя й сучасні технології об'єдналися і змовилися перетворити людське існування на безупинну зливу вимог.

Ми хочемо відпочивати більше, і ми могли б цього

1 Міленіали (або покоління Y) — так називають людей, які народилися у період між 1981 і 1994-2000 роками. Термін походить із так званої теорії поколінь Ніла Гоува і Вільяма Штрауса. На думку авторів теорії, міленіалам притаманна упевненість, реалізм, перфекціонізм, прагнення контролювати всі аспекти власного життя, а також залежність від інтернету та електронних пристроїв. — Тут і далі курсивом подані примітки перекладачки

2 Покоління X — люди, які народилися між 1963 і 1975 роками, натомість бекі-бумери — це покоління, яке народилося з 1943 до 1963 року, під час післявоєнного спалаху народжуваності.

досягти, а можливо, ми й відпочиваємо більше, ніж нам видається, — але напевно не почуваємося відновленими.

Я й сама не надто добре вмію розслаблятися, тобто не вміла, поки не почала досліджувати цю тему. Коли я розповіла друзям, що після написання книжок про емоції, сприйняття часу та психологію грошей, почала писати про відпочинок, вони здебільшого реагували так: «Але ж ти завжди безвилазно працюєш».

Якщо хтось запитує, як мені ведеться, зазвичай я відповідаю: «Чудово, дуже завантажена, надміру перевантажена, якщо чесно». Це описує моє справжнє життя, але про що свідчить цей статус? Якщо ви кажете, що завантажені роботою, це означає, що ви потрібні. На вас є попит. Як стверджує дослідник використання часу Джонатан Гершуні, зайнятість стала «почесним знаком». На противагу ХІХ століттю, у ХХІ-му саме робота, а не дозвілля свідчить про соціальний статус. Наша завантаженість засвідчує, які ми важливі; але водночас ми почуваємося виснаженими.

Неправда, що я працюю протягом усього часу, що відведений на роботу. Поки я досліджувала цю тему і писала книжку, то так само часто працювала, як і байдикувала. Я легко і часто відволікалася на фейсбук чи твіттер. Сходила вниз, щоб запарити чаю. Стіл у кабінеті на другому поверсі поставила так, щоб бачити вулицю, й щоразу радію, споглядаючи інших сусідів-фрілансерів, які зупинилися потеревенити. Звісно, я не могла втриматися, і приєдналася до них; ненавиджу пропускати новини.

Інша річ, який перепочинок дають ці постійні відволікання. Очевидно, така поведінка має елементи зміщеної активності³. На душі неспокійно. Я прагну опинитися в ситуації, коли виконала все, що слід, коли всі завдання в переліку справ акуратно викреслені, і нарешті можна

3 Зміщена (переедресована) активність — стресорна, неадекватна поведінка, що не відповідає актуальним потребам і виникає здебільшого у незнайомій або конфліктній ситуації через відсутність сильної мотивації та дефіциту часу. Наприклад, людина, якій повідомили приємну новину, не знає як реагувати, і починає розгублено мити посуд.

розслабитися. Роботу виконано. Клопотам край. Але проблема полягає в тому, що я знову і знову не здатна досягти цього благословенного стану, відчуваю душевний розгардіяш і тривогу, не виконуючи жодного з багатьох поставлених завдань.

Цей брак відпочинку, за сприйняттям і справжній, шкодять по-різному. Півмільйона осіб у Великій Британії нині потерпають від стресу через роботу⁴. Втома є причиною 13% виробничих травм у США. Аж 16% осіб нещодавно засинали за кермом, понад чверть з опитуваних засинали на роботі⁵. А якщо додати догляд за дітьми, хатні обов'язки та вимоги сучасного життя загалом, можливо, немає нічого дивного в тому, що три чверті з нас у якийсь момент останнього року переживали такий стрес, аж почувалися залитими ним по вінця або не здатними дати собі з тим раду⁶.

Утома відчутно впливає на когнітивні здібності. Завдання, яке на свіжу голову видається легким, значно ускладнюється, якщо ви втомлені. Втома призводить до втрати пам'яті, притуплення емоцій, браку зосередженості, частіших непорозумінь і сповільненого мислення. Ви б не хотіли, щоб ваш пілот або лікар перебували у цьому стані.

Брак відпочинку — це не лише проблема дорослих. Протягом останніх двох десятиліть час шкільних перерв скоротили, щоб увіпхати більше уроків. Наприклад, післяобідня перерва є лише в 1% британських середніх шкіл⁷. Оскільки існують переконливі докази того, що перерви покращують здатність зосереджуватися⁸, скорочення їх, імовірно, негативно впливає

4 <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>.

5 National Safety Council (2017) Fatigue in the Workplace: Causes & Consequences of Employee Fatigue.

6 Mental Health Foundation (May 2018). Stress: Are we coping? London: Mental Health Foundation.

7 Baines, E. & Blatchford, P. (2019) School break and lunch times and young people's social lives: A follow-up national study Final report. UCL Institute of Education.

8 Rhea, D. J., & Rivchun, A. P. (2018) The LiiNK Project: Effects of Multiple Recesses and Character Curriculum on Classroom Behaviors and

на результати іспитів, а також позбавляє дітей можливості спілкуватися або займатися спортом.

Нині всі знають про наслідки дефіциту сну, і перелік спричинених ним проблем, що скорочують тривалість життя, — доволі довгий: зростання ризику цукрового діабету II типу, серцеві захворювання, інсульт, гіпертонія, больовий синдром, запальні реакції, розлади настрою, проблеми з пам'яттю, метаболічний синдром, ожиріння та колоректальний рак⁹. Досі відпочинку не приділяли стільки ж уваги, скільки сну, але доведено, що періоди дозвілля допомагають нам приймати кращі рішення, знижують імовірність депресії, поліпшують пам'ять і запобігають застудам.

Ось чому я стверджую, що добре відпочивати так само важливо, як і добре спати. Ця книжка — заклик до відпочинку. Ми мусимо почати цінувати його, узаконити та возвеличити. Відпочинок — це не розкіш, а необхідність. Це життєва потреба.

Але що таке відпочинок?

Суть відпочинку

**Безкоштовний. Повноцінний.
Теплий. Відновлювальний. Темний.
Лежачий. Мрійливий. Смачний. Класний.
Очищувальний. Спокійний. Необхідний.
Піднесений. Безпечний. Безтурботний. Цілющий.
Безцінний. Приватний. Жаданий. Бездумний.
Підбадьорливий.**

Ось деякі слова, що їх використали 18 000 людей, які взяли участь у «Тесті на відпочинок», відповідаючи на запитання «Що для вас означає відпочивати?».

Listening Skills in Grades K–2 Children. *Frontiers in Education*, 3(9).

9 Medic, G. et al (2017) Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and science of sleep*, 9, 151–161.

Але вони описували відпочинок й іншими словами:

Безрезультатний. Вразливий. Ненадійний.
Обтяжливий. Хворобливий. Набридливий. Винний.
Невиправданий. Даремний. Дразливий. Невимогливий.
Егоїстичний. Ілюзорний. Тривожний. Безсенсовий.

Очевидно, що для різних людей відпочинок означає різні речі. У медичних наукових роботах терміни «сон» і «відпочинок» часто вживають як взаємозамінні. Але відпочинок значно складніший за сон, тому що існує безліч різних способів відпочивати. Слід сказати, що відпочинок, про який оповідаю я, передбачає будь-які види дозвілля, крім сну. Звісно, перелік може бути нескінченним, тому ця книжка зосередиться лише на деяких найпопулярніших видах відпочинку. Щодо сну, то, можливо, ви поринете в сон у процесі відпочинку. Можливо, ви закуняєте, читаючи цю книжку, і це не конче погано. Але очевидно, що сон і відпочинок — не те саме.

Насамперед відпочинок може передбачати фізичні навантаження, іноді інтенсивні, як-от гра у футбол або біг. Для деяких людей саме тілесна втома після енергійних вправ сприяє розумовому відпочинку, і саме під час фізичних навантажень вони досягають цілковитого спокою.

Кажуть, що багато людей після фізичної активності відчують душевний спокій. Мабуть, нам усім відоме вишукане задоволення від відпочинку після закінчення важкої праці або досягнення поставленої мети. Мені подобається говорити про відпочинок енергійної жінки словами з Екклезіяста, де йдеться про «солодкий сон трудящого»¹⁰.

Відпочинок може бадьорити, а може розніжувати. Як ми незабаром дізнаємося, сидіти в зручному кріслі або лежати в гарячій ванні — поширені способи відпочинку. І йдеться не про саме лише фізичне розслаблення, яке всі так цінують; багато людей відчують, що їхній розум не зможе відпочити,

¹⁰ Екл. 5:11 — пер. Івана Огієнка.

якщо не відпочило тіло. І знову ж таки, є різні погляди. Для деяких людей відпочинок означає відсутність розумових зусиль, натомість інші відпочивають, читаючи «Поминки за Фіннеганом»¹¹ або розгадуючи складні кросворди.

Для більшості з нас будь-яка справа поза відпочинком — це робота. Дві третини людей вважають, що відпочинок — це антонім роботи. Але все залежить від того, як ви визначаєте роботу. Цілком можливо, ви волієте посидіти в офісі або потинятися крамницями замість доглядати вдома маленьких дітей або недужого родича. А є люди, для яких відпочинок далеко від робочої метушні у вихідні та на свята аж ніяк не є відпочинком. Багато хто може поцікавитися, чи не бракує таким людям балансу між роботою й життям, але визначення цього правильного балансу завжди ґрунтується на суб'єктивній оцінці. Безумовно, вимушене неробство через безробіття чи недуги (тоді балачки про баланс видаються надто бездушними) замість перепочинку приносить неспокій. Ми хочемо підвестися й вийти, але опинилися в пастці обставин і приречені на жалюгідну бездіяльність. А подумайте-но про біль депресії, водночас безугавний і виснажливий, здатний занурити у фізичну нестабільність і позбавити змоги підвестися з ліжка. Або уявіть в'язнів, які години поспіль проводять на ліжках камер. Такі стани позбавлені справжнього відпочинку.

Пробираючись до суті спокою, варто розглянути походження англійського слова *rest* («відпочинок»)¹². Давньоанглійське *ræste* походить від давньонімецького *rasta* та давньонорвезького *rost*, слів, що, окрім «відпочинку» в сучасному розумінні, означали також лігу¹³, тобто «відстань, після якої можна

11 «Поминки за Фіннеганом» — останній роман ірландського письменника Джеймса Джойса, який вважають однією з найскладніших книжок світової літератури.

12 Українське слово «відпочинок» має дещо іншу етимологію і походить від праслов'янського рокоґь (покій — мир, тиша, заспокоєння).

13 Ліга — застаріла одиниця виміру відстані, що в різні часи та в різних народів дорівнювала від 2,2 до 5,5 км, приблизній відстані, яку пересічна людина може подолати за годину.

відпочити». Отже, етимологія слова підтверджує думку про те, що відпочинок настає після або під час діяльності. Якщо все, що ви робите — спочиваєте, то перепочинку й не відчуєте, а от після певної межі зусиль відпочинок є потрібним і заслуженим. Тоді ми й перебуваємо у належному стані спокою.

Це підтверджують дослідження, наведені тут. Люди, які зізнавалися нам, що почувалися цілком відпочилими, мали удвічі кращі показники самопочуття, ніж ті, що заявляли про потребу відпочивати більше. Але, здається, є оптимальна тривалість відпочинку, яка йде нам на користь. Її перевищення теж не сприяє хорошему самопочуттю. І, як ми вже знаємо, у разі вимушеного байдикування, цілющий ефект спокою цілком зникає. Усе залежить від встановлення правильного балансу.

Добре було б мати персоналізований припис із зазначенням правильної дози відпочинку з огляду на індивідуальні потреби, але лікарі, які часто призначають відпочинок, туманно висловлюються про його тип і тривалість. «Відпочиньте», — кажуть вони. Але чи означає це залишатися в ліжку? Або взятися до улюбленого хобі, чи зустрітися з друзями, якщо ми це вважаємо відпочинком?

Річ у тім, що тут ми можемо покладатися лише на себе. Себто, ввіритися самодіагностиці та самолікуванню. Але це не означає, що ми не можемо повчитися в інших. Усі відпочивають по-своєму, але різні способи відпочинку мають чимало спільних складових.

Тест на відпочинок

Я вже згадувала про те, що підґрунтям для моїх роздумів у цій книжці стали результати масштабного опитування з назвою «Тест на відпочинок». Протягом двох років я працювала у складі мультидисциплінарної команди, що вивчала відпочинок. «Це буде легко, — жартували друзі, почувши, що нам пощастило здобути грант і стати першими резидентами п'ятого