

ОПАСНОСТИ И  
ВОЗМОЖНОСТИ ОТДЫХА

---

АННА КЛИМОВА

# ИНТЕРВЬЮ С ДИТМАРОМ ЗАКСЕРОМ

---

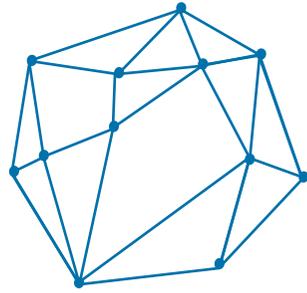
Наша жизнь состоит из того, что мы делаем на работе, из того, что делаем для сохранения и приумножения нашего имущества, и из всего, чем мы занимаемся в свое свободное время. Выбор того, что мы делаем и как мы это делаем, определяет переживание нами счастья. О том, как разумно проводить свое свободное время, как сделать рутинный отдых счастливым, беседуют Дитмар Заксер, кандидат философских наук, профессор Бохумского специального института (Германия) и Анна Климова, психолог НИУ МЭИ.

## АННА КЛИМОВА

Возможность расслабиться и ничего не делать кажется самым очевидным способом отдохнуть. Считается, что для того чтобы проводить свободное время, не требуется никаких навыков и что каждый может делать это. Тем не менее, факты свидетельствуют об обратном: отдыхать сложнее, чем работать. Среднестатистический человек плохо подготовлен к свободному времяпрепровождению. В условиях цифровизации и информационной перегрузки умственная усталость не имеет таких определенных сигналов, как усталость физическая, и начинает осознаваться с большим опозданием. Хороший отдых требует особого рода собранности, заботы и, самое главное, упорядоченного приложения энергии. Момент его начала должен слегка опередить приход усталости. Если человек слишком устал, чем-то обеспокоен, у него не хватает мотивации или воли, он будет делать то, что более доступно. Для того чтобы побыть где-то с друзьями, почитать легкую книжку или включить телевизор, не требуется больших начальных затрат энергии, концентрации внимания и обладания специальными навыками. Поэтому многие из нас очень часто выбирают пассивное времяпрепровождение. 2

## ДИТМАР ЗАКСЕР

Сегодня темп жизни ускоряется. Нам всем необходимо сбросить скорость. Каждому нужно время, чтобы, ничего не делая, накопить энергию. Как и с другими вещами в жизни значение имеет только мера. Пассивный досуг становится проблемой, когда человек пользуется им как *основным*, или даже единственным, способом заполнения своего свободного времени. Когда такой отдых превращается в привычку, это начинает оказывать определенное влияние на жизнь и ее качество в целом. В масштабном исследовании, проведенном в Германии, выяснилось, что чем чаще люди читают книги, тем больше потока (состояния поглощенности деятельностью) они испытывают; противоположная тенденция была выявлена в отношении людей, часто смотрящих телевизор.



## АННА КЛИМОВА

К сожалению, в настоящее время сфера досуга ориентирована на потребительство (консюмеризм). Распространение идеологии массового потребления привело к тому, что в число любимых видов досуга многих людей входит посещение магазинов. Примерно 70% американцев еженедельно посещает торговые центры с целью развлечения. По данным службы Gallup, среднестатистический американец тратит на походы в магазины 6 часов в неделю, на игру со своими детьми – 40 минут. Около 7% всех невозполнимых ресурсов, которыми мы пользуемся: электричество, бензин, бумага и металлы – идет главным образом на обеспечение нашего времяпровождения. Телевидение, ночные клубы, огромное множество механических развлечений созданы для того, чтобы оживить чувства и увести нас от скуки.

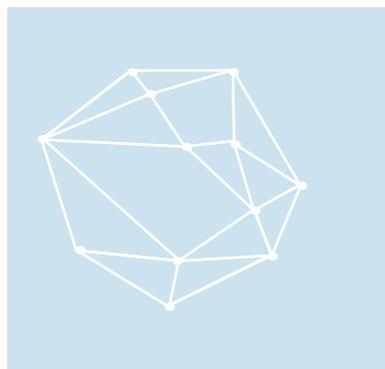
## ДИТМАР ЗАКСЕР

Это досуг, который предоставляет кто-то. Но наше ощущение счастья от проведения досуга совсем не зависит от количества материальных ресурсов, которые мы на него затрачиваем. Индивидуальные виды деятельности, которые требуют применения наших навыков, знаний и вложения эмоций, приносят нам такое же удовлетворение, как те виды деятельности, для осуществления которых требуется оборудование и энергия внешних факторов, а не наша собственная психическая энергия. Приятный разговор, работа в саду, творчество, добровольная помощь в больнице или открытие для себя чего-то нового не требуют от нас больших ресурсов, и в то же время мы получаем от них такое же удовольствие, как от вещей, которые требуют в десять раз больше материальных



## АННА КЛИМОВА

Почему мы проводим много времени, занимаясь тем, что менее всего способствует нашему хорошему самочувствию?



## АННА КЛИМОВА

Значит, если мы заполняем свое свободное время пассивными видами развлечений, мы не получим большого удовольствия, однако избежим беспокойства?

## ДИТМАР ЗАКСЕР

Пассивный отдых, в отличие от деятельности, требующей определенных навыков, редко вызывает чувство обеспокоенности: главным образом, он способствует расслаблению и вызывает в нас апатию. Однако, вероятность испытать "поток", занимаясь любимым делом, по данным Mihaly Csikszentmihalyi (психолог, автор «концепции потока», с которым Дитмар Заксер знаком лично - прим. интервьюера), в два с половиной раза больше, чем при просмотре телевизора, и почти в три раза больше во время занятий активными играми и спортом. Рутинный же отдых притупляет сознание.



## ДИТМАР ЗАКСЕР

Многие идут на эту сделку. Человеку нужна и структурированность, и свобода. И порядок, и хаос. Нужно и то, и другое, иначе наступает статичность. Хаос блокирует, порядок лишает гибкости. Поэтому "поток" - это очень узкая тропинка, состояние, которое длится недолго.

# ВХОД В «ПОТОК». ШАГ ПЕРВЫЙ

---

## АННА КЛИМОВА

Что нужно, чтобы испытать состояние "потока"?



## АННА КЛИМОВА

Отсутствие отвлекающих факторов позволяет нам фокусироваться. Учась концентрировать свое внимание, мы приобретаем контроль над своей психической энергией. Если внимание теряется, наше сознание начинает блуждать, в голову лезут мысли о проблемах, которые вызывают у нас беспокойство. Не всегда осознавая это, мы прибегаем к тому, что помогает заглушить негативные эмоции: просмотр телевизора, чтение длинных повествований (любовных романов, детективов), шопинг или алкоголь. Это быстрые способы сократить хаос в сознании, но они действуют

## ДИТМАР ЗАКСЕР

Хороший вопрос. Сложность заключается в том, что "поток" нельзя купить, нельзя себя заставить войти в него. Важной предпосылкой, которая распространяется на любого, является создание атмосферы, в которой нет мешающих факторов.

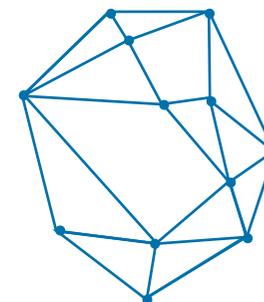
## ДИТМАР ЗАКСЕР

Поэтому, если мы хотим испытать "поток", требуется приложить внимание, пока нам не начнет нравиться то, что мы делаем..



## АННА КЛИМОВА

Меня удивляет, как легко люди отказываются от нового опыта, объясняя свое поведение отсутствием интереса. Мир заполнен миллионами потенциально интересных вещей, которые можно увидеть, узнать и которыми можно заняться. Однако они не станут действительно интересными, пока мы не посвятим им свое внимание. Вместо того чтобы ждать внешнего стимула или чего-то, что обратит на себя наше внимание, мы можем научиться концентрировать его в большей или меньшей степени по своей воле. Способность контролировать свое внимание и заинтересованность соотносятся между собой, взаимно пробуждая и усиливая друг друга. Если вы заинтересованы в чем-то, вы будете концентрировать на этом свое внимание, а если вы будете концентрировать на чем-то свое внимание, то очень возможно, что вы заинтересуетесь этим.



# ВХОД В «ПОТОК». ШАГ ВТОРОЙ

---

## ДИТМАР ЗАКСЕР

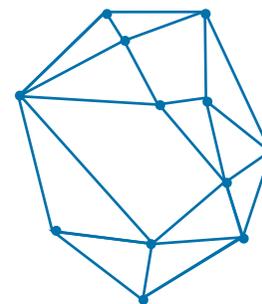
Человеку необходимо обладать "энергией активации" для того, чтобы получать удовольствие от разных видов деятельности. Поэтому второй важный момент - не должно быть перенапряжения или расслабленности. Состояние должно быть вызовом. Люди испытывают "поток", когда они чувствуют, что в данной ситуации перед ними стоят сложные задачи, и они обладают высоким мастерством для их выполнения.

## ДИТМАР ЗАКСЕР

Некоторым может помочь четкая формулировка или большая внешняя привлекательность вызова. Должна быть внутренняя тоска, стремление к чему то. Очень часто бывает так, что достигнутая цель не радует, она не интересна. Но когда картина готова, художник ищет новый чистый холст. Возможно, есть шансы разбудить это стремление. Помните, как у Экзюпери: если хочешь показать, как построить корабль, не учи, как обращаться с топором, научи стремлению выйти в море.

## АННА КЛИМОВА

Вызов - это трудно. Приятно находиться в состоянии равновесия. Но в таком состоянии развитие не происходит. Вызов - шаг, который человек делает, выходя из равновесия. Что-то может не получиться, и это пугает.

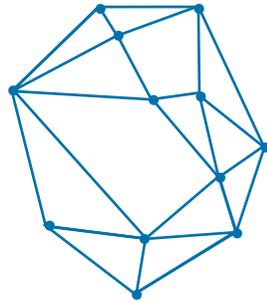


# ВХОД В «ПОТОК». ШАГ ТРЕТИЙ

---

АННА КЛИМОВА

Ты имеешь в виду третье условие вхождения в состояние "потока" - наличие цели?



ДИТМАР ЗАКСЕР

В большинстве видов деятельности, вызывающих "поток", присутствуют ясные цели, четкие правила и немедленные результаты - комплекс внешних факторов, на которых фокусируется наше внимание и которые требуют от нас применения наших способностей, приложения энергии. И это именно те условия, которые обычно отсутствуют, когда мы проводим свободное время пассивно.

АННА КЛИМОВА

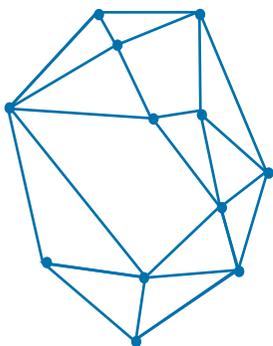
Как сделать так, чтобы свободное время стало реальной возможностью испытать "поток"?

ДИТМАР ЗАКСЕР

Использовать его для познания себя и окружающего мира. К счастью, в мире полно интересных вещей, которыми можно заняться. Только отсутствие воображения или отсутствие энергии стоят на нашем пути.

## АННА КЛИМОВА

Занятие отдыхом, который способствует развитию человека, не такое простое дело. Многие считают активным отдыхом путешествия. Однако часто это всего лишь бегство от рутины, перенос своего тела и привычек в новые декорации. Вопрос состоит в том, что есть активный отдых?



## ДИТМАР ЗАКСЕР

Активация тех сторон личности, которые не имеют прямого отношения к работе. Нужно заняться деятельностью ради нее самой, чтобы основной целью был опыт данной деятельности. Обращать больше внимания на то, что происходит вокруг, больше замечать и уделять внимание вещам ради них самих, не ожидая немедленной отдачи. Большинство из нас научилось экономить свое внимание, направляя его на сиюминутные нужды существования. Мы скупо тратим его только на вещи, которые способствуют нашему благополучию, давая нам какое-то материальное или эмоциональное преимущество. В результате у нас практически не остается внимания, чтобы удивляться, узнавать что-то новое, сочувствовать, преодолевать границы, очерченные страхами и предрассудками. Не развитые в себе любопытство и заинтересованность стоит попробовать приобрести сейчас, до того, как станет слишком поздно улучшать качество своей жизни.

Следующий шаг заключается в том, чтобы каждый день переносить часть психической энергии на те дела, которыми вы не занимались раньше или на то, что вам нравится, но что вы редко делаете, поскольку это требует приложения усилий. Чтобы иметь замечательную жизнь, недостаточно быть счастливым. Важно быть счастливым, когда занимаешься вещами, которые развивают наши способности, помогают нашему росту и реализуют наш потенциал.

## АННА КЛИМОВА

Спасибо, Дитмар, за беседу. Позволю себе подвести ее итог. Активный отдых – это счастливая альтернатива отдыху рутинному. Можно приводить массу причин, по которым мы занимаемся пассивным времяпрепровождением, а можно просто увидеть, найти возможности для обретения интереса и вкуса к разным вещам. В этом есть и вызов, и то самое стремление-тоска, о котором ты говорил. Тогда наша русская ленивая тоска превратится в энергию творчества и активного времяпрепровождения, в тоску-стремление.

## ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕМЕ:

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=8h6IMYRoCZw>

Михай Чиксентмихайи «Поток. Психология оптимального переживания».

