ФРАГМЕНТ КНИГИ

5 минут

О маленькой отсрочке и о том, что остаётся несделанным

Эрих Симон

Пролог и глава 1



Kirschen-Verlag Edition Simon · Цуг

© 2026 Эрих Симон. Все права защищены.

kirschen-verlag.ch

Моей жене Наталии,

которая была рядом со мной каждую минуту этого года –

и в те пять, которые никогда не были пятью.

Содержание

Пролог: «Когда ты пойдёшь в душ?»

Часть I – Формула

- Глава 1: Пять минут – анатомия отговорки
- Глава 2: Сейчас, минутку, уже иду
- Глава 3: Завтра будет новый день

Часть II – Почему мы откладываем

- Глава 4: Правило двух минут
- Глава 5: Сначала лягушка – вишенка в конце
- Глава 6: Открытое окно в голове
- Глава 7: Паркинсон и работа, которая растягивается

Часть III – Пять минут в повседневной жизни

- Глава 8: Завхоз придёт в десять
- Глава 9: Ваш звонок очень важен для нас
- Глава 10: Налоговая декларация
- Глава 11: Я вам перезвоню

Часть IV – Когда пять минут решают всё

- Глава 12: В приёмном покое никто не говорит «сейчас»
- Глава 13: Пять минут, которых уже не вернуть

Часть V – Искусство правильно откладывать

- Глава 14: Покрывало для дивана в воскресенье вечером
- Глава 15: Не сейчас – а завтра в девять
- Глава 16: Пять минут для себя

Эпилог: Сейчас

Приложение – Рабочая тетрадь «5 минут»

Пролог: «Когда ты пойдёшь в душ?»

Воскресный вечер, почти девять часов. Весь вечер мы слушали французский шансон, на столе стоит чашка чёрного чая с лимоном, а я лежу на диване и пишу. Жена спрашивает: «Когда ты пойдёшь в душ?»

«5 минут», – говорю я.

Я говорю это, не поднимая глаз. И говорю, не задумываясь. Этот ответ я даю уже несколько десятилетий, и он вырвался у меня раньше, чем я понял, что, собственно, имею в виду.

Что же я имею в виду? Уж точно не пять минут. Никто, кто говорит «5 минут», не смотрит при этом на часы. «5 минут» означает: не сейчас. Я занят. Оставь меня в покое. И, если честно: пожалуйста, не спрашивай ещё раз.

Жена это знает. Она не спрашивает ещё раз. У неё есть идея получше. Накидку с дивана, говорит она, нужно постирать. Она грязная. Я сижу на ней каждый день, а теперь ещё и лежу. С тех пор как мы въехали в начале октября, её ни разу не стирали.

Наверное, она права. Но сейчас воскресенье, девять вечера. Кто сейчас снимет накидку, загрузит машину и будет ждать конца программы, не ляжет спать раньше полуночи. Накидка может подождать. Она ведь ждёт уже пять недель.

Вот я и лежу, а передо мной два дела. Одно займёт четверть часа, и я его откладываю. Другое займёт два часа, и я откладываю его по уважительной причине. Разница между ними и есть тема этой книги.

Когда-то я прочитал, что всё, что предстоит сделать и не требует много времени, нужно делать сразу. Тогда оно сделано и больше не тяготит. Американский консультант Дэвид Аллен превратил это в правило: то, что занимает меньше двух минут, делается немедленно.[1] Душ занимает больше двух минут. Но уж точно не больше того времени, которое я сейчас трачу на то, чтобы написать, почему я не иду в душ.

Наши бабушки и дедушки знали это правило как пословицу: не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня. Большинство из нас скорее знает версию с подмигиванием: …откладывай спокойно на завтра. Я бы поклялся, что она из «Унесённых ветром». Но она не оттуда. Скарлетт О'Хара в конце говорит лишь, что завтра будет новый день.[2] Это совсем другое. Это не отсрочка, а упрямство. Кто потерял всё, откладывает отчаяние на завтра. Я откладываю только душ.

За два дня до этого воскресенья я узнал, каково это, когда никто не говорит «5 минут». В пятницу днём я попал в приёмный покой, и через несколько минут уже лежал под мониторами. Там никто не говорит «сейчас-сейчас». Там на счету каждая минута, и все это знают. Может быть, не случайно пять минут бросились мне в глаза именно в эти выходные.

Эта книга – о пяти минутах, которые мы произносим и не имеем в виду. О делах, которые мы откладываем, хотя они быстро сделаны, и о тех, которые мы по праву оставляем на потом. О завхозе, который хотел прийти в десять, а пришёл в одиннадцать, о банке, который отправляет нас ждать на линии, и о налоговой декларации, срок которой каждый год снова наступает неожиданно. И о пяти минутах, которых когда-нибудь больше не будет.

Я начал её сразу, в тот же вечер. Отложить на завтра книгу под названием «5 минут» значило бы нарушить собственное название.

А теперь я иду в душ. Правда. Через пять минут.

Примечания и источники

1 Allen, David (2001): Getting Things Done. The Art of Stress-Free Productivity. New York: Viking.

2 Mitchell, Margaret (1936): Gone with the Wind. New York: Macmillan. Рус. пер.: Митчелл М. «Унесённые ветром».

ЧАСТЬ I

Формула

Глава 1: Пять минут – анатомия отговорки

Есть фразы, которые мы слышим сто раз в день и никогда не замечаем. «5 минут» – одна из них. Её произносят за обеденным столом и в офисе, по телефону и на лестничной клетке. Её произносят в детской, когда пора выключать свет и маленький человек с большим талантом к переговорам просит «ещё 5 минуток». Её произносят в половине седьмого утра, когда звонит будильник и мы с закрытыми глазами ищем кнопку повтора. И её произносят в воскресенье вечером на диване, когда кто-то спрашивает, когда же наконец пойдёшь в душ.

Кто говорит «5 минут», хочет от чего-то избавиться. Не от дела – оно ведь остаётся. А от вопроса о нём. Поэтому стоит рассмотреть эти два слова так же внимательно, как обычно читают договор. Что там, собственно, написано? И что написано мелким шрифтом?

Почему именно пять?

Можно было бы сказать «одна минута». Но одна минута – слишком коротко и слишком точно. Кто говорит «одна минута», должен действительно встать через минуту, иначе его сразу разоблачат. Можно было бы сказать «десять минут». Но десять минут уже звучат как настоящая задержка, как назначенное время, как просьба о терпении. Кто говорит «десять минут», должен объяснить почему.

Пять минут находятся ровно посередине. Они достаточно коротки, чтобы звучать безобидно, и достаточно длинны, чтобы ускользнуть. Они звучат как число, но работают как слово. Никто не включает секундомер. Никто этого и не ждёт. Пять минут – это не указание времени, а валюта, которой мы покупаем себе покой.

Что даёт эта формула

Формула выполняет сразу три задачи, и именно поэтому она так успешна.

Во-первых, она защищает собственный покой. Кто погружён в работу, в мысль, в текст, не хочет, чтобы его прерывали. «5 минут» проводит невидимую черту вокруг письменного стола. Это не всегда лень. Иногда это просто сосредоточенность, которая защищается от помехи. Кого хоть раз посреди налогового расчёта спрашивали, нужен ли ещё хлеб, тот знает, о чём я говорю.

Во-вторых, она сохраняет мир. «5 минут» – это «нет», которое не звучит как «нет». Социолог Ирвинг Гофман описал, сколько усилий люди тратят на то, чтобы в разговоре сохранить лицо – своё и чужое.[1] Лингвисты Пенелопа Браун и Стивен Левинсон построили на этом целую теорию вежливости: мы упаковываем отказ в формы, которые не ранят другого.[2] «5 минут» – именно такая упаковка. Она говорит не «я не хочу», а «я хочу, только не сейчас». Спрашивающий не теряет лицо, а спрошенный – свой покой. Идеальный компромисс – пока никто не начнёт считать.

В-третьих, она откладывает решение. Это самое коварное свойство формулы. Кто говорит «5 минут», ещё вовсе не решил, сделает ли он это вообще. Он решил лишь одно: сейчас не решать. Психолог Пирс Стил, проанализировавший многочисленные исследования об откладывании, описывает именно эту суть: мы добровольно откладываем то, что сами собирались сделать, хотя знаем, что тем самым вредим себе.[3] «5 минут» – вежливая краткая форма этого противоречия.

Код, который знают все

Удивительно, что формула работает, хотя все её видят насквозь. Моя жена знает, что мои пять минут – это не пять минут. Я знаю, что она это знает. И всё равно я это говорю, и всё равно она это принимает. Мы играем в игру, правила которой никогда не обсуждали.

В каждых долгих отношениях для этого складывается свой обменный курс. Вначале пять минут означают, может быть, десять. Через несколько лет – двадцать. Однажды другой говорит: «Знаю я твои пять минут». Самое позднее тогда формула обесценивается, и нужны новые средства. У нас в воскресенье вечером таким средством стала накидка с дивана. Жена не стала второй раз спрашивать про душ. Она положила на стол новую задачу. Это ответ умного переговорщика на обесцененную валюту: сменить тему и поднять ставки.

Инфляция маленьких обещаний

Как налоговый консультант, я всю жизнь имел дело с деньгами и с обещаниями. И то и другое работает по одному принципу: их ценность держится на доверии. Франк стоит столько, сколько, по мнению других, он стоит. А обещание стоит столько, сколько раз его сдерживали.

Пять минут – это маленькое обещание. Кто нарушает его слишком часто, разгоняет инфляцию. Каждые следующие «5 минут» стоят меньше предыдущих, пока на них уже ничего нельзя купить. Тогда нам не верят даже в то, что мы действительно сделали бы за пять минут.

Раньше я устраивал для клиентов промежуточное финансирование и открытие счетов, часто в течение получаса. Это было возможно только потому, что люди на другой стороне знали: если я говорю «через полчаса», я имею в виду полчаса. Доверие – это не что иное, как соблюдённые сроки. Тому, кто всерьёз говорит «сейчас», открываются двери. Кто говорит это несерьёзно, однажды оказывается перед закрытыми.

Удвоить и взять следующую единицу

Когда у меня ещё были сотрудники, я составил себе собственную таблицу пересчёта. Если я спрашивал кого-то, сколько времени ему понадобится на задачу, я брал его ответ, удваивал число и переходил к следующей единице времени. Если сотрудник говорил «5 минут», я знал: напоминать имеет смысл не раньше чем через десять часов. «Два часа» превращались в четыре дня, «неделя» – в два месяца.

Звучит как шутка, и отчасти это действительно шутка. Но правило поразительно часто оказывалось верным. Не потому, что мои сотрудники были ненадёжны, а потому, что люди почти всегда недооценивают, сколько времени что-то займёт.

Психологи Даниэль Канеман и Амос Тверски дали этому название: ошибка планирования.[4] Мы планируем так, будто всё пройдёт гладко, и забываем о перерывах, уточнениях и телефоне, который всегда звонит в неподходящий момент. Даже тот, кто знает, что регулярно ошибается в оценке, в следующий раз ошибается снова. Роджер Бюлер и его коллеги показали это на студентах, которые, несмотря на весь опыт, назначали себе слишком оптимистичные сроки сдачи.[5] Писатель Дуглас Хофштадтер превратил это в закон, который подшучивает сам над собой: всё всегда занимает больше времени, чем вы ожидаете, даже если учесть закон Хофштадтера.[6]

Так у пяти минут появляется второе лицо. Не всякие «5 минут» – отговорка. Иногда мы в это действительно верим. Мы верим, что письмо будет написано за пять минут, звонок займёт пять минут, текст будет исправлен за пять минут. А потом уже полночь. Отговорка обманывает другого. Переоценка себя обманывает нас самих.

Поэтому, прежде чем улыбаться чужим пяти минутам, стоит взглянуть на свои: как часто я говорил «5 минут» – и как часто это действительно были пять?

И как можно сказать иначе

Значит ли это, что больше никогда нельзя говорить «5 минут»? Нет. Но можно приучить себя быть честнее – с другим и с самим собой. По сути, есть три честных ответа на вопрос, когда ты что-то сделаешь.

Первый звучит так: **«Сейчас».** И тогда встаёшь и делаешь. Это лучший ответ, если задача маленькая. Душ – как раз такая.

Второй: **«В половине десятого».** Настоящее время вместо пустой фразы. Оно даёт другому то, на что можно опереться, а нам самим – срок, который придётся воспринимать всерьёз.

Третий: **«Сегодня уже нет».** Это самый смелый ответ, потому что это «нет», которое звучит как «нет». Но часто он самый разумный. Накидка с дивана в воскресенье в девять вечера – лучший тому пример, даже если в тот вечер мне это не удалось.

У всех трёх ответов есть общее: они принимают решение. «5 минут» не принимает никакого. Оно лишь толкает решение перед собой, как толкают тележку в супермаркете, давно забыв, что в ней лежит.

В следующей главе речь пойдёт о родственниках пяти минут: о «сейчас-сейчас», «минутку» и знаменитом «я уже в пути». Они так же безобидны – и так же выдают нас с головой.

Примечания и источники

1 Goffman, Erving (1955): On Face-Work. An Analysis of Ritual Elements in Social Interaction. In: Psychiatry 18 (3), C. 213–231.

2 Brown, Penelope / Levinson, Stephen C. (1987): Politeness. Some Universals in Language Usage. Cambridge: Cambridge University Press.

3 Steel, Piers (2007): The Nature of Procrastination. A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. In: Psychological Bulletin 133 (1), C. 65–94.

4 Kahneman, Daniel / Tversky, Amos (1979): Intuitive Prediction. Biases and Corrective Procedures. In: TIMS Studies in Management Science 12, C. 313–327.

5 Buehler, Roger / Griffin, Dale / Ross, Michael (1994): Exploring the «Planning Fallacy». Why People Underestimate Their Task Completion Times. In: Journal of Personality and Social Psychology 67 (3), C. 366–381.

6 Hofstadter, Douglas R. (1979): Gödel, Escher, Bach. An Eternal Golden Braid. New York: Basic Books.

Конец фрагмента

Книга «5 минут» выходит в издательстве Kirschen-Verlag Edition Simon (Цуг) на немецком, русском и английском языках. Чтобы узнать о выходе книги, напишите короткое сообщение на verlag@kirschen-verlag.ch.



Kirschen-Verlag Edition Simon · Цуг

kirschen-verlag.ch · verlag@kirschen-verlag.ch