ПРИЗНАЙТЕ СВОЮ СИЛУ

Что не делает человека хуже самого себя, то и жизнь его не делает хуже и не вредит ему ни внешне, ни внутренне*.

Марк Аврелий

Рубина Картера, боксера-средневеса и претендента на звание чемпиона мира, в середине 1960-х в расцвете его боксерской карьеры обвинили в тройном убийстве. Преступления он не совершал, но предстал перед судом, который вынес вердикт: три пожизненных срока. История легла в основу фильма «Ураган» (реж. Н. Джуисон, 1999 год).

Это было головокружительное падение с вершин успеха и славы. Картер появился в тюрьме в сшитом на заказ

* «Размышления», книга четвертая. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

костюме, с бриллиантовым перстнем за 5 тысяч долларов и в золотых часах. Ожидая оформления в камеру, он попросил разрешения переговорить с кем-нибудь из начальства.

Вышел директор тюрьмы. Глядя ему прямо в глаза, Картер заявил: он не откажется от последнего, что может контролировать, — от себя: «Я знаю, вы не имели никакого отношения к несправедливости, которая привела меня в тюрьму, поэтому я останусь здесь, пока меня не освободят. Но я ни при каких обстоятельствах не буду считать себя заключенным, поскольку я не беспомощен и никогда не буду *бессильным*».

Картер не сломался, хотя со многими это случилось бы в столь мрачной ситуации. Он не сдался, не отказался от врожденных свобод: собственного мнения, убеждений, собственного выбора. Даже в одиночке, где его держали несколько недель, Картер считал, что у него по-прежнему есть выбор, который нельзя отнять, как отняли физическую свободу. Был ли он зол на происходящее? Конечно — он был взбешен.

Но понимая, что злость неконструктивна, он отказался от ярости. Как отказался ломаться, пресмыкаться и отчаиваться. Он не будет носить тюремную одежду, есть тюремную еду, принимать посетителей, торговаться об условно-досрочном освобождении или работать в тюремной лавке ради сокращения срока заключения. К нему нельзя прикоснуться. Никто не смел поднять на него руку, если не хотел драки с профессиональным боксером.

У протестного поведения была одна цель: потратить всю энергию на судебное разбирательство. Каждую минуту

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Картер читал — юридическую литературу, труды по философии, истории. Его жизнь не разрушена — он просто оказался там, где не заслуживал находиться, и он не собирался здесь задерживаться. Он должен учиться и максимально использовать появившееся время. Он не просто покинет тюрьму свободным и невиновным человеком — он станет при этом лучше.

Для отмены несправедливого приговора потребовалось 19 лет и два судебных процесса. Выйдя из тюрьмы, Картер просто продолжил прервавшуюся на два десятка лет жизнь. Он не подал иска о возмещении ущерба и даже не потребовал извинений. Захоти он сатисфакции, это означало бы, что у него заслуженно отняли нечто, ему принадлежащее. Он же так не считал даже в мрачной бездне одиночной камеры. Он сделал свой выбор: это не может навредить мне. Да, я не хотел, чтобы это случилось, но только я решаю, как это затронет меня. *Никто другой не имеет на это права.*

Только мы решаем, что нам делать в той или иной ситуации. Только мы определяем, сломаться или сопротивляться, соглашаться или отказываться. Никто не может заставить нас сдаться или поверить в нечто, не соответствующее действительности, — в то, что ситуация абсолютно безнадежна или не поддается улучшению. Восприятие целиком находится под нашим контролем.

Нас можно посадить в тюрьму, оклеветать, отнять имущество, но нельзя контролировать наши мысли, наши убеждения и наши *реакции*. Иначе говоря, мы никогда не бываем полностью беспомощными.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Даже в тюрьме, где нет почти ничего, какие-то свободы все равно остаются. У вас есть разум (а если повезет, то и книги), и время — много времени. У Картера было немного сил, но он понимал: это не то же самое, что быть *вовсе бессильным*. К пониманию этого фундаментального различия приходили многие выдающиеся личности, от нобелевского лауреата Нельсона Манделы до Малкольма Икса, афроамериканского исламского духовного лидера и борца за права чернокожих. Именно таким образом они превратили тюрьмы, в которых сидели, в мастерские по преобразованию себя и в школу, где преобразовывали других.

Если даже несправедливое тюремное заключение может быть преобразующим и полезным, то для наших целей любой опыт, вероятно, содержит потенциальные плюсы. Мы можем вспомнить, что сами по себе ситуации не бывают хорошими или плохими: именно посредством восприятия мы, люди, оцениваем их. Для одного человека ситуация может быть негативной, для другого она же будет полна плюсов. Как сказал Шекспир, «ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым»*.

Лора Инглз-Уайлдер, автор классической серии детских книг «Маленький домик в прериях» о жизни семьи первопроходцев времен освоения Дикого Запада, знала, о чем писала. Ее семья много переезжала, путешествуя по жестким и неприветливым местам: твердая неплодородная почва, индейские территории, прерии Канзаса, влажные заросли

* «Гамлет». Акт II. Сцена 2. Перевод М. Лозинского. *Прим. пер.*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Флориды были ей хорошо знакомы. Но Лора не пугалась и не была измотана — она расценивала кочевую жизнь как приключение. В каждом новом месте был шанс заняться чем-то новым, проявить бодрый дух первопроходцев, какая бы судьба ни постигла их с мужем.

Это не означает, что писательница смотрела на мир сквозь розовые очки. Просто она предпочитала видеть каждую ситуацию такой, какой ее может сделать тяжелая работа и бодрость духа. Другие выбирают противоположный подход. Мы же зачастую сталкиваемся не со столь пугающим окружением, но быстро решаем, что все плохо.

Вот так препятствия становятся препятствиями. Через восприятие мы замешаны в создании (и в разрушении) любой из преград. Без нас нет ни хорошего, ни плохого — есть только восприятие. Существуют события сами по себе и истории о том, что они означают: их мы рассказываем себе сами.

Эта мысль все меняет, не так ли?

Сотрудник вашей компании совершает ошибку, которая рушит бизнес. Возможно, вы затратили массу времени и усилий, именно это и пытаясь предотвратить. Но если сдвинуть восприятие, то крах представится шансом, который вы давно искали. Теперь вы сможете выйти за рамки и извлечь урок, источник которого — исключительно собственный опыт. *Ошибка обучает.*

Событие то же самое — кто-то что-то напутал. Но оценка результата другая. В одном случае вы злитесь или пугаетесь, в другом — извлекаете пользу.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Если разум кричит, что произошло нечто ужасное, незапланированное, отрицательное в любом смысле — вы не обязаны согласиться. Если кто-то уверяет, что нечто безнадежно, безумно или вдребезги разбито — это еще не означает, что так и есть на самом деле. Это мы решаем, какую историю себе рассказать. И рассказать ли вообще хоть какую-то.

Добро пожаловать в мир восприятий. Это применимо всегда, этому невозможно воспрепятствовать. От этого можно только *отказаться*.

И это только ваше решение.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>