

ФЕВРАЛЬ: СТРАСТИ И ЭМОЦИИ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

1 ФЕВРАЛЯ

Для вспыльчивого человека

И пусть в гневе будет под рукой, что не в гневе мужественность и что быть тихим и нестроптивным — более человечно и по-мужески; и что у такого сила, крепость и мужество, а не у того, кто сетует и недоволен. Ибо сколько это ближе к нестрастию, столько же к силе*.

Марк Аврелий. Размышления. 11.18.5b

Почему спортсмены оскорбляют друг друга? Почему они намеренно выкрикивают гадости и мерзости, пока судья отвернулся? Чтобы вызвать реакцию. Отвлечь и разозлить противников — легкий способ выбить их из колеи.

Постарайтесь вспомнить об этом, когда заметите, что начали злиться. Гнев не впечатляет и не придает брутальности — ошибка думать обратное. Это *слабость*. Более того, гнев даже может оказаться ловушкой, которую кто-то вам подстроил.

Поклонники и противники называли боксера Джо Луиса, чемпиона мира в 1930-х годах, бокс-машиной, поскольку он выглядел крайне неэмоциональным и его холодное спокойное поведение было куда страшнее, чем любой безумный взгляд или яркая эмоциональная вспышка.

Сила — это способность сдерживаться. Способность быть человеком, который никогда не впадает в безумие и которого нельзя вывести из равновесия, — потому что это он управляет страстями, а не страсти управляют им.

* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

2 ФЕВРАЛЯ

ДОЛЖНЫЕ РАМКИ РАЗУМА

Так сообрази вот что: ты уже стар; не позволяй ему и дальше рабствовать и дальше дергаться в необщественных устремлениях, а перед судьбой и дальше томиться настоящим или погружаться в грядущее*.

Марк Аврелий. Размышления. 2.2

Мы обижаемся на человека, который нами командует. *Не говорите мне, как одеваться, как думать, как делать мою работу, как жить.* Ведь мы самостоятельные, самодостаточные люди. По крайней мере, мы так считаем.

Но если кто-нибудь произнесет что-то, с чем мы не согласны, нечто внутри нас тут же заявит: «*Надо поспорить*». Если перед нами тарелка печенья — его *надо* съесть. Если кто-нибудь делает то, что нам не по душе, — мы *обязаны* сердиться. Когда случается нечто плохое — мы *должны* грустить, беспокоиться и впадать в депрессию. Но если через несколько минут произойдет что-нибудь хорошее — мы внезапно будем счастливы, возбуждены и пожелаем еще.

Мы никогда бы не позволили другому человеку дергать нас так, как разрешаем делать это собственным побуждениям. Настало время взглянуть на этот факт следующим образом: мы не марионетки, которых можно заставить приплясывать так или этак просто потому, что мы так чувствуем. Мы должны контролировать себя, а не поддаваться эмоциям, — потому что мы независимые, самодостаточные люди.

* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

3 ФЕВРАЛЯ

ИСТОЧНИК ВАШИХ ТРЕВОГ

Когда я вижу беспокоящегося человека, я говорю: чего же он хочет? Если бы он не хотел чего-то независящего от него, отчего бы еще ему беспокоиться?*

Эпиктет. Беседы. 2.13.1

Отец беспокоится за своих детей. Чего он желает? Чтобы мир всегда был безопасен. Озлобленный путешественник — чего хочет он? Чтобы стояла хорошая погода, чтобы на дорогах не было пробок: это позволит самолету взлететь и приземлиться по расписанию. Чего жаждет нервный инвестор? Чтобы рынок развернулся и инвестиции окупились.

У описанных сценариев есть общее — как говорит Эпиктет, это желание того, что не находится в нашей власти. Расстраиваться, возбуждаться, нервно расхаживать — эти напряженные, болезненные и тревожные мгновения демонстрируют всю нашу тщету и рабскую зависимость. Мы пялимся на часы, на биржевой телеграфный аппарат, на очередь в соседнюю кассу, на небо, словно мы отправляем какой-то религиозный культ, в котором божества судьбы предоставят нам желаемое только тогда, когда мы пожертвуем им свое спокойствие.

Если сегодня вы начнете беспокоиться, спросите себя: *почему у меня желудок завязывается узлом? Кто сейчас управляет: я или моя тревога? И самое главное: а моя тревога приносит мне хоть какую-то пользу?*

* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

4 ФЕВРАЛЯ

БЫТЬ НЕОДОЛИМЫМ

Кто же неодолимый? Тот, кого не может лишить самообладания что бы то ни было независимое от свободы воли*.

Эпиктет. Беседы. 1.18.21

Вы когда-нибудь видели, как крепкий профессионал-управленец общается с прессой? Для него как будто не существует неудобных и жестких вопросов, для него нет язвительного и оскорбительного тона. Любой удар отражается с юмором, самообладанием и терпением. Даже если его жалят или провоцируют, он *предпочитает* не вздрагивать и внешне не реагировать. Это удается не только благодаря опыту или тренировкам. Такие люди понимают: эмоциональная реакция лишь ухудшит ситуацию. Журналисты только того и ждут, чтобы собеседник поскользнулся или разозлился, поэтому для успешного общения с прессой важно сохранять самообладание.

Маловероятно, что сегодня на вас где-то нападет толпа жаждущих жареных фактов репортеров и завалит скользкими вопросами. Но готовность к этому может оказаться полезной. Какие бы стрессы, разочарования или перегрузки ни возникли у вас на пути, не вредно заранее сформировать свой образ в острой ситуации и в нужный момент использовать его в качестве образца действий.

Свобода воли — *проайресис*, как ее называли стоики**, — своего рода неодолимость, которую мы способны возвращать. Мы можем отмахнуться от враждебных наскоков и быстро справиться с давлением и проблемами. А когда закончим, то, подобно нашему профессору, сможем ткнуть пальцем в толпу и сказать: «Следующий!»

* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. ред.*

** Слово *проайресис* (проайресис) часто употреблял Эпиктет, но точный смысл термина нам неизвестен. В различных контекстах его переводят как «воля», «выбор», «нравственное намерение», «свобода воли», «предпочтительный выбор». У Эпиктета *проайресис* может быть «правильным» — и в этом случае человек будет добродетельным — или же «неправильным» — и человек будет порочным. См. также глоссарий в конце книги. *Прим. пер.*

5 ФЕВРАЛЯ

УСПОКАИВАЙТЕ СВОИ ПОБУЖДЕНИЯ

Не сбиваться: во всяком устремлении являть справедливость, во всяком представлении — беречь способность постигать*.

Марк Аврелий. Размышления. 4.22

Подумайте о неуравновешенных людях, присутствующих в вашей жизни. Не о персонах с подлинным душевным расстройством, а о тех, у кого расстроены и жизнь, и решения. У них все либо взлетает в небеса, либо рушится в пропасть; каждый их день либо восхитителен, либо ужасен. Разве такие люди не утомляют? Разве вам не хотелось бы, чтобы у них был своего рода фильтр, через который они могли бы пропускать хорошие и плохие устремления?

Такие фильтры существуют. Это справедливость, разум, философия. Если и есть центральный смысл стоической мысли, то вот он: всевозможные побуждения обязательно появятся, и ваша задача — контролировать их, как если бы вы дали собаке команду «К ноге!». Попросту говоря: думай, прежде чем действовать. Спрашивай: *кто здесь контролирует ситуацию? Какие принципы ведут меня?*

* Перевод А. К. Гаврилова. Прим. науч. ред.

6 ФЕВРАЛЯ

НЕ ИЩИТЕ КОНФЛИКТА

Я не согласен с теми, кто бросается в волны и, любя жизнь беспокойную, каждый день мужественно сражается с трудностями. Мудрый терпит такую участь, но не выбирает ее и предпочитает мир сражению*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 28.7

Цитировать речь Теодора Рузвельта «Человек на арене» о том, кто отважно борется и у кого поэтому «лицо покрыто грязью, потом и кровью», уже стало банальностью. Рузвельт произнес эту речь вскоре после того, как покинул президентский пост, но продолжал оставаться на гребне популярности. Через несколько лет он пойдет против собственного протеже в попытке вернуть себе Белый дом, потерпит неудачу, а по ходу кампании едва не погибнет**.

Он также по счастливому стечению обстоятельств выживет, исследуя реку в Амазонии, убьет тысячи животных в африканских сафари, а затем будет упрашивать Вудро Вильсона разрешить ему участвовать в Первой мировой войне, несмотря на непризывной возраст — 59 лет. Он совершил в жизни *множество* действий, которые теперь, по прошествии времени, приводят нас в замешательство.

Теодор Рузвельт был поистине великим человеком. Но его также вели импульсивные побуждения, работа и страсть к деятельности, которая казалась бесконечной. Многие из нас разделяют эту беду — когда нами движет то, чего мы не контролируем.

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

** Рузвельт был президентом США в 1901–1909 годах. На выборах 1908 года он поддержал Уильяма Тафта, который и стал президентом. Однако, будучи недовольным действиями Тафта, в 1912 году Рузвельт вновь пошел на выборы, проиграл действующему президенту при выдвижении кандидатуры от Республиканской партии и выдвинул свою кандидатуру от Прогрессивной партии. В том же году в Рузвельта стреляли, и пулю он носил в груди до конца жизни. На выборах 1912 года Рузвельт обошел Тафта, но проиграл Вильсону. *Прим. пер.*

Мы боимся неподвижности, поэтому используем борьбу и деятельность в качестве отвлечения. Мы выбираем войну — иногда буквально, когда в реальности более достойным и уместным было бы выбрать мир.

Да, можно восхищаться человеком на арене. Равно как и солдатом, и политиком, и бизнесвумен, и представителями других профессий. Но (и это большое **но**) только в том случае, когда мы находимся на арене по весомым причинам.

7 ФЕВРАЛЯ

СТРАХ — САМОИСПОЛНЯЮЩЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО

Пред судьбою страх
Многим пагубен был: убягая судьбы,
К своей судьбе приходили они*.

Сенека. Эдип. 992–994

Эндрю Гроув, сооснователь и многолетний руководитель корпорации Intel, однажды произнес: «Выживают только параноики». Возможно, это правда. Но мы также знаем, что параноики часто уничтожают себя быстрее и эффективнее, чем любой враг. Сенека со своим доступом к самым могущественным кругам Рима мог видеть такую динамику вполне ярко. Его ученик Нерон, которого Сенека пытался обуздать, убил не только собственную мать и жену, но и довел до смерти своего наставника.

Сочетание власти, страха и одержимости может оказаться смертельно опасным. Лидер, который боится предательства и действует первым, и предает первым. Опасаясь, что его не любят, он прилагает такие усилия, чтобы понравиться другим, что достигает противоположного эффекта. Убеденный в плохом управлении, он берет под свой контроль даже мелочи, сам становясь источником плохого управления. Ну и так далее: мы навлекаем на себя именно то, чего страшимся.

В следующий раз, когда вы станете опасаться какого-нибудь возможного катастрофического исхода, вспомните: не контролируя свои побуждения и теряя самообладание, вы можете сами стать источником беды, которой так боитесь. Это случалось и с более умными, могущественными и успешными людьми. Это может случиться и с вами.

* Перевод С. А. Ошерова. Цитаты из трагедий Сенеки здесь и далее даются по изданию: Сенека Луций Анней. Трагедии. М.: Наука, 1983. *Прим. пер.*

8 ФЕВРАЛЯ

ТЕБЕ СТАЛО ОТ ЭТОГО ЛУЧШЕ?

«Как мне больно!» — А разве оттого, что ты ведешь себя как баба, тебе не так больно?*

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 78.17

Когда в следующий раз рядом с вами кто-нибудь расстроится — заплачет, закричит, начнет что-то ломать, проявлять язвительность или жестокость, — посмотрите, насколько быстро его успокоит такое заявление: «Надеюсь, тебе от этого стало лучше». Потому что, естественно, не стало. Поскольку только в момент крайних эмоций мы можем оправдать любое поведение такого рода, а когда нас призывают к ответу за него, мы обычно испытываем конфуз и смущение.

Стоит применить этот стандарт и к себе. В следующий раз посреди истерики, завываний и стонов, что вы измучены гриппом, или слез сожаления просто задайте себе вопрос: *мне от этого стало лучше? Это в самом деле облегчает те симптомы, от которых я хотел бы избавиться?*

* Перевод С. А. Ошерова. Прим. пер.

9 ФЕВРАЛЯ

ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ИМЕТЬ СВОЕ МНЕНИЕ

Можно не дать этому никакого признания и не огорчаться душой, потому что не такова природа самих вещей, чтобы производить в нас суждения*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.52

Вот забавное упражнение: подумайте обо всех неприятностях, которые вам *не* известны. О людях, которые, возможно, говорят гадости за вашей спиной, об ошибках, которые вы могли бы совершить, о вещах, которые вы бросили или потеряли, даже не осознав этого. Какова ваша реакция? Ее нет, поскольку вы не знаете об этом.

Другими словами, можно не иметь своего мнения о негативных вещах. И вам нужно культивировать эту силу, а не прибегать к ней от случая к случаю. Особенно когда наличие мнения может с большой вероятностью отяготить вас. Тренируйте умение не иметь никаких мыслей о чем-либо — как будто вы понятия не имеете, что это произошло. Или как будто вы никогда об этом не слышали. Пусть это станет для вас несуществующим или вас не касающимся. Тогда неприятности окажутся не столь существенными.

* Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

10 ФЕВРАЛЯ

ГНЕВ — ПЛОХОЕ ТОПЛИВО

Словом, нет другой такой вещи, оглушающей, как удар грома, столь уверенной в своих силах, столь высокомерной при удаче, столь безумной при неудаче; гнев не может уgomониться, даже если все его выпады оказываются тщетны, и, если фортуна уведет противника за пределы его досягаемости, он бросается грызть самого себя*.

Сенека. О гневе. 3.1.5

Как многократно говорили стоики, гнев почти никогда ничего не решает. Обычно он ухудшает ситуацию. Сначала мы озлоблены, затем другой человек озлоблен — и вот уже все злятся, а проблема к решению не приблизилась.

Многие успешные люди пытались рассказать вам, что гнев — это мощное топливо в их жизни. Желание «доказать всем их неправоту» или «показать фигу» многих сделало миллионерами. Злость на то, что человека называли толстым или глупым, создала чудесные примеры идеальной физической формы и блестящего ума. Злость на то, что человека отвергли, многих мотивировала проложить собственный путь.

Но это близорукость. Такие истории игнорируют загрязнение в качестве побочного эффекта, а также износ двигателя. Они игнорируют то, что происходит, когда первоначальный гнев иссякает и приходится подкармливать его все больше для поддержания работы машины (пока в итоге не останется единственный источник — гнев на самого себя). «Ненависть — слишком тяжелое бремя», — предупреждал в 1967 году Мартин Лютер Кинг своих соратников, борющихся за гражданские права, хотя у них были все основания отвечать ненавистью на ненависть.

То же самое верно и для гнева, как, по сути, и для большинства сильных эмоций. Это токсичное топливо. Несомненно, в мире его полно, однако оно не стоит сопутствующих убытков.

* Перевод Т. Ю. Бородай. *Прим. пер.*

11 ФЕВРАЛЯ

ГЕРОЙ ИЛИ НЕРОН?

Наша душа то царь, то тиран: царь, когда стремится к честному, заботится о здоровье порученного ей тела, не требует от него ничего грязного, ничего постыдного; а когда она не властна над собою, жадна, избалована, тогда получает ненавистное и проклятое имя и становится тираном*.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 114.24

Есть поговорка: «Абсолютная власть развращает абсолютно». На первый взгляд это верно. Тиранами были многие римские императоры. Прекрасный пример — ученик Сенеки Нерон с перечнем совершенных им преступлений и убийств. Другой император, Домициан, самоуправно изгнал из Рима всех философов; Эпиктет тоже был вынужден уехать. Тем не менее через несколько лет он стал близким другом другого императора, Адриана, который помог взойти на престол Марку Аврелию, одному из самых ярких примеров правителей-философов.

Так что не совсем очевидно, что власть *всегда* развращает. На самом деле, похоже, все сводится к внутренней силе и самоанализу отдельных личностей: что они ценят, какие желания контролируют, может ли их понимание честности и справедливости противодействовать искушениям неограниченного богатства и поклонения?

То же верно и для вас — как для личности, как для профессионала. Тиран или царь? Герой или Нерон? Кем вы будете?

* Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

12 ФЕВРАЛЯ

ОХРАНЯЙТЕ ДУШЕВНОЕ СПОКОЙСТВИЕ

Так посвети же все свои усилия представлениям, проводи ночи в трудах над ними. Не незначительно ведь оберегаемое: это совесть, честность, стойкость, неподверженность страстям, неподвластность печалям, неподвластность страхам, невозмутимость — словом, свобода. На что готов ты продавать это?*

Эпиктет. Беседы. 4.3.6b–8

Изматывающая, неэффективная работа, раздоры в отношениях, жизнь в свете прожекторов. Стоицизм помогает легче переносить такие ситуации, поскольку обеспечивает возможность осмысливать эмоциональные реакции и справляться с ними. Он помогает держать под контролем пусковые механизмы, которые постоянно взведены.

Но вот вопрос: а зачем вы подвергаете себя этому? Вы в самом деле созданы для такой среды? Чтобы вас злили неприятные электронные письма, а рабочие проблемы наступали сомкнутым строем? Наши надпочечники могут выдерживать это только до определенной степени, а потом выдохнутся**. Разве не стоит приберечь их до жизненно важных случаев?

Так что да, используйте стоицизм, чтобы справляться с такими трудностями. Но не забудьте спросить: *а действительно ли это та жизнь, которую я хочу?* Каждый раз, когда вы расстраиваетесь, ваше тело покидает кусочек жизни. То ли это, на что стоит тратить бесценный ресурс? Не бойтесь перемен — даже глобальных.

* Перевод Г. А. Тароняна. *Прим. пер.*

** При нормальной работе в ответ на стресс надпочечники запускают выработку гормонов, способствующих физическому выживанию организма в неблагоприятных условиях. *Прим. пер., ред.*

13 ФЕВРАЛЯ

УДОВОЛЬСТВИЕ МОЖЕТ СТАТЬ НАКАЗАНИЕМ

Всякий раз, когда начнешь мечтать о каком-нибудь наслаждении, остерегайся, как и во всех прочих вещах, увлечься этими фантазиями. Пусть это наслаждение обождет, а ты возьми себе отсрочку. Затем вспомни о том времени, когда ты будешь вкушать удовольствие, и о том времени, когда, вкусив, ты после станешь раскаиваться и бранить самого себя. Противопоставь этому, как, воздержавшись, ты будешь радоваться и хвалить самого себя. А если ты сочтешь, что время приступить к делу, смотри, чтобы над тобой не взяла верх сладость, приятность и привлекательность, присущая наслаждениям. Сравни, насколько приятнее осознавать, что ты одержал над всем этим победу*.

Эпиктет. Энхиридион. 34

Несомненно, самоконтроль — непростое умение. Вот почему может оказаться полезным один популярный трюк, взятый из области питания. Некоторые диеты допускают «выходной»: один день в неделю разрешается есть все что угодно. В остальные дни рекомендуется составлять список продуктов, которых очень хочется, — а в выходной насладиться всеми ими сразу. Предполагается, что общий баланс все равно будет в вашу пользу, поскольку вы едите здоровую пищу шесть дней из семи.

Поначалу это выглядит как воплощенная мечта, но любой, кто делал это, знает: каждый такой выходной по завершении заставляет вас страдать и ненавидеть себя. И вскоре вы уже добровольно воздерживаетесь от разрешенной диетой поблажки. Просто она вам уже не нужна, вы определенно ее не желаете. Это мало чем отличается от действий родителя, который, застав ребенка с сигаретой, заставляет его немедленно выкурить всю пачку.

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

Важно связывать так называемое искушение с его реальными последствиями. Как только вы поймете, что потакание хуже сопротивления, побуждение начинает утрачивать свою привлекательность. При этом самоконтроль приносит настоящее удовольствие, а искушение вызывает сожаление.