

ПАВЕЛ СТРОГАНОВ

17 ПРАКТИК СТОИЦИЗМА



КАК УКРОТИТЬ ЖИЗНЕННЫЙ ХАОС
ПО-ФИЛОСОФСКИ

Павел Строганов
17 практик стоицизма.
Как укротить жизненный
хаос по-философски
Серия «Дерзкая психология»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66923923

*17 практик стоицизма. Как укротить жизненный хаос по-философски: АСТ; Москва; 2022
ISBN 978-5-17-145180-6*

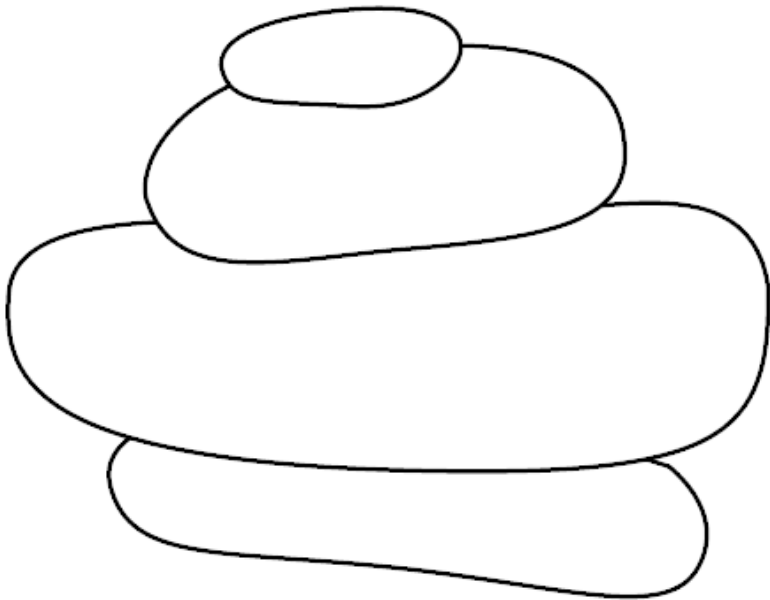
Аннотация

«17 практик стоицизма» – это краткое руководство современного стоика, основанное на наследии древних мудрецов. Семнадцать последовательных шагов на пути к правильной жизни, лишенной бессмысленного беспокойства и прочих негативных переживаний, осмысленной и наполненной счастьем. Трансформируя эти знания в полезные привычки, вы научитесь контролировать мысли и эмоции, ставить правильные цели и достигать результата, сможете стойко переносить все, что вам неподвластно, и управлять ситуацией, когда это в ваших силах. Станете жить по велению разума в гармоничном согласии с природой.

В формате a4-pdf сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие	6
Практика первая	11
Практика вторая	28
Конец ознакомительного фрагмента.	34



Павел Строганов
17 практик стоицизма.
Как укротить жизненный
хаос по-философски

Не делай ничего наугад, а только по правилам искусства.

Марк Аврелий Антонин, император и мудрец¹

© Строганов П., текст

© ООО «Агентство ФТМ, Лтд.»

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Все знают, что такое стоицизм и кто такие стоики. Стоики – это адепты стоицизма, философского учения, помогающего стойко переносить тяготы жизни и удары судьбы. Что бы ни случилось, какой бы крутой вираж ни заложила жизнь, стоик и глазом не моргнет, все ему нипочем, потому что стоики умеют довольствоваться малым и стараются «не брать в голову лишнего». Бесстрастных аскетов трудно вывести из равновесия... Как-то так.

Неизвестно почему и с чьей подачи стоиков считают бесстрастными аскетами. В принципе, это логично. К месту можно вспомнить слова широко известной песни из «Иронии судьбы»: «Если у вас нету дома, пожары ему не страшны...» и так далее. А еще можно вспомнить философа Диогена Синопского, который жил в огромном глиняном кувшине-пифосе... Да, именно в кувшине, а не в бочке, как принято считать. Вот уж был стоик, всем стоикам стоик... Но вообще-то Диоген был аскетом, а не стоиком. А вот римский император Марк Аврелий, правивший во II веке, был стоиком, самым что ни на есть настоящим.

Император-стоик? Ничего себе оксюморон! Как можно сочетать роскошную жизнь (другой у римских императоров не было и быть не могло) с высокими идеалами стоицизма? На самом деле никакого оксюморона нет, потому что меж-

ду аскетизмом и стоицизмом существует огромная разница. Ставить две эти духовные практики на одну доску все равно, что равнять телегу с мотоциклом. Да и бесстрашие стоикам совершенно несвойственно. Одним из выдающихся стоиков был Луций Сенека, он же Сенека Младший, поэт, ученый и государственный деятель, бывший фактическим правителем Рима в молодые годы его ученика императора Нерона. Правитель не может быть бесстрастным по определению. Кроме того, Сенека занимался переработкой классических трагедий древнегреческих авторов, которые выходили из-под его пера яркими, эмоциональными, «исполненными глубоких чувств и поэтических мыслей», как сказал бы Пушкин. Желаящие могут сравнить «Медею» Сенеки с «Медеей» Еврипида или переработанного «Агамемнона» с оригинальным произведением Эсхила. «Бесстрастный поэт» или «бесстрастный драматург» – вот это настоящие оксюмороны, потому что в художественные произведения автор должен вкладывать душу, то есть отражать в них собственные переживания, иначе толку не будет.

Стоики не бесстрастны. Они спокойны. Бесстрашие и спокойствие – это разные понятия, не так ли? Классическим примером стоика (кроме шуток) может служить Карлсон, который живет на крыше где-то в Стокгольме. «Спокойствие, только спокойствие!» – говорит Карлсон Малышу в отечественном мультфильме. Все неприятности Карлсон рассматривает как «пустяки, дело житейское», а если понимает, что

угодил в тупиковую ситуацию, которую он не в силах исправить, то просто отходит в сторону – улетает в свой домик на крыше. Настоящие стойки именно так себя и ведут!

Кстати говоря, у слов «стойк» и «стоицизм» нет ничего общего со словом «стойкость». Созвучие случайно. Название учения происходит от слова «стоа» («стоя»). Так в античной архитектуре называлась длинная галерея-портик, крытая колоннада. В Расписной стое на центральной площади Афин основатель стоицизма Зенон Китийский собирал своих учеников, потому что на аренду помещения под академию у него не было денег. «Стоя» – это синоним стоицизма, в развитии которого принято выделять три периода: Древнюю стою (III–II века до н. э.), Среднюю стою (II–I века до н. э.) и Позднюю стою (I–II века н. э.). В позднем, римском, периоде стоицизм достиг наивысшего расцвета, а затем потерял свою популярность, оказался на задворках истории и пребывал там до конца прошлого века, когда претерпел второе рождение. Согласитесь, что для второго рождения после столь долгого забвения нужны какие-то веские основания. Так что же особенного в стоицизме?

Стоицизм представляет собой практичный путь к счастливой и осмысленной жизни. Если вы хотите, чтобы ваша жизнь имела смысл и была окрашена в позитивные тона, то вам сюда. Главная прелесть стоицизма заключается в том, что он не требует от своих последователей отказа от радостей жизни и вообще каких-либо самоограничений. Делайте, что

вам угодно, только делайте это правильно.

Не надо пугаться слова «практика», вынесенного в заголовок этой книги. Многим людям духовные практики кажутся чем-то архисложным и отнимающим значительное количество времени. Может, где-то оно и так, но в стоицизме все иначе – проще, понятнее и быстрее. Поработать над собой, конечно же, придется, потому что без этого никак, но эта работа никак не осложнит вашу жизнь... но при этом изменит ее к лучшему.

«Лучше умереть и чувствовать себя спокойно, чем жить и волноваться», – говорил один из главных героев фильма «Харли Дэвидсон и Ковбой Мальборо». Утверждение довольно спорное и мало кто готов с ним согласиться. Но если немного его изменить, так, чтобы получилось «Лучше жить спокойно, чем жить и волноваться», то возражений ни у кого не возникнет. Спокойная жизнь однозначно лучше беспокойной, и лишь отдельные оригиналы могут считать иначе.

Правильно делай – правильно будет. При правильном отношении ваша жизнь станет правильной – осмысленной, спокойной, радостной. Добиться этого несложно, важно знать, как и что нужно сделать. Семнадцать практик стоицизма, изложенные в этой книге, приведут вас к правильной жизни или же, если угодно, направят вашу жизнь по правильному руслу. Было бы желание, а все остальное приложится.

На всякий случай нужно уточнить, что стоицизм не про-

тиворечит ни одной из существующих религий, а также не противоречит агностицизму и атеизму. Во что бы вы ни верили (и даже если вы ни во что не верите), знакомство с законами и правилами стоицизма не причинит вам никакого неудобства. В стремлении улучшить свою жизнь нет ничего греховного. И вот еще что – стоицизм представляет собой философское учение, а не разновидность психотерапии. Грубо говоря, стоицизм не лечит, а учит – почувствуйте разницу.

Искусством правильной жизни (а это именно искусство, в полном смысле этого слова) может овладеть любой человек, вне зависимости от образованности, интеллектуальных способностей и прочих индивидуальных качеств. Необязательно быть семи пядей во лбу и хорошо разбираться в философии для того, чтобы стать настоящим стоиком. Нужно иметь желание и знать, как его осуществить, только и всего.

До правильной жизни осталось семнадцать шагов... Пора сделать первый!

Практика первая

Отделяем зерна от плевел

Совет от Эпиктета, раба, ставшего основателем философской школы:

Следует «получить устраивать то, что зависит от нас, а все прочее принимать таким, каким оно есть...»

Беседы. Книга I. Глава I. О том, что зависит от нас и что не зависит от нас

Эпиктет, советы которого мы не раз станем принимать к сведению, был неординарным человеком с интересной судьбой. Настоящее имя Эпиктета нам неизвестно. «Эпиктет» – это прозвище, которое переводится с греческого как «приобретенный». Рожденный рабыней, он был рабом некоего Эпафродита, секретаря императора Нерона. Однажды хозяин избил Эпиктета так сильно, что сломал ему ногу, отчего Эпиктет стал хромым. Свободу Эпиктет получил уже в зрелом возрасте. Обстоятельства ее обретения и точная дата также неизвестны, но первое упоминание о нем как о вольноотпущеннике относится к 94 году, когда Эпиккету было 44 года. Покинув Рим по приказу императора Домициана, ненавидевшего всех философов, а стоиков – в особенности, Эпи-

кетет основал в Никополе² философскую школу, пользовавшуюся большой популярностью. Впоследствии он вернулся в Рим, где слава его достигла своего апогея. Эпиктет пользовался покровительством императора Траяна, а среди его учеников было много знатных римлян, но при этом жил он очень скромно – по свидетельству современников, имущество Эпиктета состояло из соломенной подстилки, деревянной скамьи и глиняного светильника. Когда Эпиктет умер, на надгробии его написали: «Раб Эпиктет, хромой и бедный, как Ир³, друг бессмертных». К слову будь сказано, что после смерти Эпиктета его светильник был продан за 3 000 драхм, то есть примерно за 13 килограммов серебра. Об этом рассказывает писатель Лукиан Самосатский, живший во II веке. Видимо, далеко не все из друзей или учеников Эпиктета усвоили его взгляды, истинный стоик не стал бы так бессовестно наживаться, поскольку для него цена вещи определяется ее качествами и полезностью, а не славой того, кому она принадлежала прежде. *«Он, полагая, надеялся, что, если будет по ночам читать при этом светильнике, тотчас же, конечно, и мудрость Эпиктета предстанет ему во сне, и подобен он сделается этому старицу»*⁴, – пишет Лукиан Са-

² Никополь – древнегреческий город на побережье Ионического моря.

³ Ир – персонаж «Одиссеи» Гомера и других произведений античной литературы, нищий, который «в целой Итаке славен был жадным желудком своим, и нахальством, и пьянством».

⁴ Лукиан Самосатский. Неучу, который покупал много книг. В переводе Н. П. Баранова.

мосатский, иронизируя над покупателем светильника.

Философских трактатов Эпиктет не писал, но его ученик Флавий Арриан, известный ученый и видный государственный деятель, составил из наставлений Эпиктета два сборника – «Беседы» и «Энхиридион»⁵, которые, к счастью, дошли до нас.

В чем ценность философского наследия Эпиктета, принадлежавшего к «поздним» стоикам? Основы стоицизма были заложены и развиты задолго до него... Да, это так, но развитие бывает разным. Иногда от него больше вреда, чем пользы, если в процессе развития к стройному учению добавляется много лишнего... Эпиктет старательно очищал стоицизм от налипшей на него «шелухи» – заимствований из других философских учений. Одновременно он пропагандировал гуманизм во всех его проявлениях, начиная с отношения к окружающим (в первую очередь – к рабам)⁶ и заканчивая оценкой людских поступков – по Эпиккету, люди совершают плохие поступки не из-за дурных наклонностей, а потому, что они не могут отличить добро от зла. Человеческая природа сродни божественной, поэтому она не может

⁵ «Энхиридион» в переводе с греческого означает «справочник». Этот сборник также называют «Кратким руководством к нравственной жизни».

⁶ Стоики были противниками рабства как такового. Эта позиция продиктована их этическими взглядами. Поскольку все люди сотворены богами по единому образцу и каждый из них наделен частицей божественного разума, то они должны пользоваться равными правами и ни один человек не может делать другого человека своей собственностью.

быть дурной по определению. Целью человеческой жизни, по Эпиктету, является обретение добродетели, находящейся в гармонии с разумом и природой.

С жизненной цели мы и начнем, поскольку в ней вся суть.

Что является главной целью вашей жизни? И есть ли она у вас вообще? Речь идет не о каких-то частных стремлениях вроде поступления в престижный вуз, устройства на высокооплачиваемую работу, брака с любимым человеком или освобождения Вестероса от тирании. Все это очень важно, но не глобально и потому не может считаться главной целью жизни.

Возьмите паузу на размышление, если она вам нужна, и определитесь с главной целью вашей жизни – сформулируйте ее или же признайте, что у вас ее нет. Ничего страшного в отсутствии жизненной цели нет, тем более что очень скоро она у вас появится...

Сформулировали? А теперь попытайтесь максимально упростить вашу формулировку, сделайте ее предельно общей, универсальной и посмотрите, что у вас получится.

На сегодняшний день на нашей планете проживает около восьми миллиардов человек. Все они такие разные, уникальные и неповторимые, но при этом жизненная цель у них одна и та же – одна на восемь миллиардов! Вы думаете, что это шутка? Отнюдь – чистая правда! Любой человек, находящийся в здравом уме, стремится к тому, чтобы прожить жизнь как можно лучше. Вы с этим согласны? Уверен, что

да.

Стоики считают главной целью человека жить по велению разума в гармоничном согласии с природой. Формулировка требует некоторых пояснений. «Жить по велению разума» означает руководствоваться собственным умом, поступать так, как вы считаете нужным. При этом стоики не возводили разум в абсолют и не делали из него культа, а просто считали, что если боги (или Природа) дали человеку нечто, отличающее его от животных, то этот дар нужно использовать.

Стоиков часто критиковали за «аморальность» их стремления жить по велению разума, поскольку эти веления могут быть как хорошими, так и плохими. У основателей стоицизма Зенона Китийского и Хрисиппа можно найти утверждения, способные шокировать современного читателя. Вот что пишет в своем трактате «Против ученых» античный скептик Секст Эмпирик, живший во II веке: *«Поскольку у стоиков много говорится о руководстве детьми, о почитании родителей, а также о благоговении к умершим, мы, избравши из каждого вида немного ради примера, применим это к построению нашего рассуждения... О воспитании детей глава школы Зенон так рассказывает в своих «Диатрибах»⁷: «Спать с мальчиками [следует] ничуть не больше и не мень-*

⁷ Диатрибами называли литературно обработанные публичные философские проповеди. Диатрибы Зенона Китийского, как и вообще все античные диатрибы, не сохранились. У нас есть только фрагменты, приведенные в трудах других авторов.

ше, чем с немальчиками, и с женщиной – не больше и не меньше, чем с мужчиной, потому что одно и то же приличествует в отношении детей и недетей, женщин и мужчин”. Относительно же почтения к родителям... Зенон... говорит, что не страшно жить с матерью. “Если он [сын] пользуется больной [мать], растирая ее тело руками, в этом нет ничего постыдного; если же он радовал трением другую часть ее тела, успокаивая скорбящую, и родил от матери благородных детей, то что тут постыдного?” А Хрисипп в “Государстве” говорит... следующее: “Я одобряю практику, которая и теперь еще с полным правом существует у многих, когда мать рождает детей от сына, отец от дочери и единокровный брат от родной сестрицы”»⁸.

Вы шокированы? Читаем дальше. В сочинении «О долге», рассуждая о погребении родителей, он [Хрисипп]... говорит: «По кончине родителей надо погребать их как можно проще, как если бы их тело ничего не значило для нас, подобно ногтям или волосам, и как если бы мы не были обязаны ему подобным вниманием и заботливостью. Поэтому если мясо родителей годно для пищи, то пусть воспользуются им, как следует пользоваться и собственными членами, например, отрубленной ногой и тому подобным. Если же это мясо не годно для употребления, то пусть спрячут его, вырыв могилу, или по сожжении развеют его прах, или же

⁸ Секст Эмпирик. Против ученых. Книга XI. Против этиков. Здесь и далее фрагменты этого трактата приведены в переводе А. Ф. Лосева.

выбросят подальше, не обратив на него никакого внимания, как на ногти и волосы»⁹.

Вам еще не захотелось отложить эту книгу в сторону и заняться изучением какой-нибудь другой философской концепции, основатели которой не пропагандировали кровосмешения, каннибализма и неуважительного отношения к умершим родителям?

Не спешите с выводами, ибо поспешность ни к чему хорошему не приводит. Лучше читайте дальше...

В стоицизме существует категория «надлежащего по обстоятельствам». Надлежащие действия не противоречат природе, как человеческой, так и всеобщей, и потому они считаются добродетельными. Император-стоик Марк Аврелий советовал идти прямой дорогой, следуя собственной природе и природе всеобщей, поскольку путь их один и тот же. Дорогу при этом следует выбирать самостоятельно. Участь человека, полностью подчиненного судьбе, то есть плывущего по воле волн, крайне незавидна. Такой человек полностью зависим от внешних обстоятельств и несвободен в своих поступках. Счастлив может быть только тот, кто поступает согласно своему разуму в гармонии с разумом универсальным, с законом всеобщей природы. Хорошим или дурным может быть лишь выбор человека, его поступок, соответствующий или несоответствующий законам универсальной природы. За пределами нравственного намерения

⁹ Цит. по: Секст Эмпирик. Против ученых. Книга XI. Против этиков.

добра и зла не существует. Нечто, рассматриваемое в отрыве от поступка, не может являться благом или злом. Все, что соответствует природе, является нравственно совершенным и добродетельным, и наоборот. Мудрец не совершает ничего, противного природе, а немудрец или профан не задумывается о содержании своих поступков.

Рассуждая о таких отвратительных поступках, как каннибализм или инцест, стоики хотели показать, что между нравственным и безнравственным не существует какой-либо принципиальной разницы. Ничто нельзя назвать безусловно добродетельным или абсолютно порочным, потому что для этого нет никаких специфических критериев.

Возьмем такой пример, как убийство родителей, поступок еще более неблагоприятный, чем инцест или каннибализм. Марк Туллий Цицерон в своих «Парадоксах стоиков» вспоминает жителей города Сангут, осажденного войсками Ганнибала. Поняв, что поражение неминуемо, сангутинцы убили своих родителей, чтобы те не стали рабами карфагенян. *«Следовательно, иногда можно лишить жизни родителя, не совершая при этом преступления, – пишет Цицерон, – и часто нельзя убить и раба, не совершив беззакония... Дело здесь не в природе злодеяния, а в его причине, которая в соединении с тем или иным действием придает ему вес»*¹⁰.

То же самое можно сказать и о самоубийстве, которое

¹⁰ Марк Туллий Цицерон. Парадоксы стоиков. Парадокс третий. И преступные, и праведные деяния равны. Текст приводится в переводе Н. А. Федорова.

никак не может соответствовать человеческой природе, поскольку вступает в противоречие с естественным инстинктом самосохранения. Однако разве можно упрекнуть Сенеку, совершившего самоубийство по приказу императора Нерона? В свое время Сенека был наставником и ближайшим советником Нерона, но со временем отношения между ними испортились и в 65 году император приговорил Сенеку к смертной казни, предоставив ему «свободный выбор смерти». Эта формулировка означала немедленное самоубийство. Вместе с Сенекой самоубийство совершила его жена.

Мог бы Сенека последовать согласно своей природе и попытаться бежать? Теоретически мог. Но шансов на спасение у него не было, и Сенека прекрасно это понимал. Поэтому он последовал всеобщей природе, поступил сообразно сложившимся обстоятельствам и покончил с собой. Но в иных условиях инстинкт самосохранения мог выдвинуться на первый план, и тогда все, что способствует сохранению жизни, считалось бы добродетельным и оправданным, в том числе и каннибализм.

Пора подводить итог сказанному и переходить к первой практике стоицизма. Итог таков: все относительно. Стоическая этика очень гибкая, но притом предельно практичная. У нас есть два условных моральных «лекала», данные внутренней и внешней природой. С их помощью мы можем оценивать наши поступки применительно к той ситуации, в ко-

торой они были совершены.

Это была вводная часть, а теперь нам пора заняться отделением «зерен» от «плевел». Обратимся к совету, приведенному в начале этой главы. Для того чтобы лучше устроить то, что от нас зависит, а всем остальным пользоваться соответственно его природе, нам нужно уметь отличать первое от второго и относиться к «зернам» и «плевелам» по-разному. Если вам не нравится состояние мышц брюшного пресса, вы можете поправить дело посредством тренировок. В этом случае внутренний психологический дискомфорт – недовольство своим внешним видом – побуждает вас к действиям, устраняющим причину дискомфорта, и потому такое переживание может считаться полезным. Но если ваш рейс отложили по погодным условиям, то что толку страдать по этому поводу? Даже если у вас срывается какая-то важнейшая встреча, с погодой вы ничего поделать не сможете, тучи руками не разгоните и грозу взглядом не погасите. Обычный человек в такой ситуации станет нервничать-страдать, сетовать на свою невезучесть, сожалеть по поводу сорвавшихся планов и т. п. С точки зрения стоицизма подобное поведение недопустимо, поскольку оно противоречит природе вещей. Ваши переживания ничего не изменят, потому что вы не в силах повлиять на ситуацию. В ожидании вылета лучше заняться каким-нибудь полезным делом – почитать интересную книгу, подумать о жизни, пообщаться с окружающими или хотя бы поспать.

Протестантский богослов Рейнгольд Нибур создал молитву, которую сейчас знает весь мир: «Господи, дай мне душевный покой, чтобы принимать то, чего я не могу изменить, дай мне мужество изменять то, что могу, и дай мне мудрость, чтобы я всегда мог отличать одно от другого». Эпиктет выразил эту мысль более лаконично: *«Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет»*¹¹.

Ценнейшее умение отличать то, на что вы можете повлиять, от того, на что вы повлиять не можете, не стоит ничего, если в обеих ситуациях вы станете вести себя одинаково, то есть станете сосредотачиваться на происходящем и беспокоиться по этому поводу. Если спросить у ста человек, склонны ли они беспокоиться в независимых от них ситуациях, то девяносто девять, а то и все сто, ответят, что они так не поступают, потому что это глупо. Но стоит только понаблюдать за водителями, застрявшими в пробке, или за пассажирами задержанного рейса, как становится ясно, что подавляющее большинство переживает по поводу случившегося, причем весьма эмоционально. К сожалению, наши поступки часто расходятся с нашими установками: мы думаем одно, а делаем другое. Мудрые стойки так себя не ведут.

«Хотелось бы не волноваться попусту, да не получается», – скажете вы. Увы, понимание того, что беспокойство непродуктивно, далеко не всегда может избавить от беспо-

¹¹ *Эпиктет. Энхиридион. Краткое руководство к нравственной жизни* / пер. А. Я. Тыжова. СПб., 2012. С. 55.

койства. Мы не хотим беспокоиться, но беспокоимся, и кажется, что ничего с этим сделать нельзя. Но это только кажется. Работа над собой поможет вам изменить отношение к тому, чего вы изменить не в силах. Главное – не совершать одной очень распространенной ошибки – не начинать внушать себе: «Я спокоен, я абсолютно спокоен, мое спокойствие безгранично и непоколебимо...» и так далее. Говоря себе «Я спокоен», вы на самом деле говорите «Я не спокоен», потому что сосредотачиваетесь на своем беспокойстве, крепко держите его за руку и надеетесь таким образом от него избавиться. От подобной медитативной практики вы не получите ничего, кроме вреда. Ваше беспокойство не уменьшится, а усилится. Чем заниматься подобным «успокоением», лучше выйти из автомобиля и от души попинать колеса. Это тоже неправильный поступок, но зато вы получите хоть какую-то разрядку.

Отвлечься от беспокойства можно посредством вытеснения его каким-либо другим занятием – чтением, просмотром фильмов или прослушиванием музыки, общением с другими людьми, работой, творчеством... Если вы застряли в пробке, то попробуйте нарисовать человека, сидящего в соседнем автомобиле, почитайте увлекательный детектив или позвоните приятелю, с которым давно не общались. Поступайте так всякий раз, и в какой-то момент вы поймаете себя на мысли о том, что перестали волноваться попусту. Не пытайтесь ничего себе внушать, просто отвлекитесь от бес-

покойства.

В любой ситуации начинайте с вопроса «Что я могу изменить?» Если можете, то меняйте, если не можете, то не беспокойтесь. «Бесстрастные» стоики – не пассивные фаталисты, слепо идущие на поводу у обстоятельств. Они просто понимают, когда следует «беспокоиться», то есть пытаться изменить ситуацию, а когда не следует.

Дихотомия, или двойственность, контроля, разделяющая все происходящее на поддающееся и неподдающееся нашему контролю, – это краеугольный камень этики стоицизма, ее фундаментальное положение.

Однако в жизни не все настолько просто, чтобы быть разложенным по двум полочкам. Встречаются и пограничные ситуации, которые мы способны изменять или контролировать лишь частично. Примером может служить карьера. Человек повышает свой профессиональный уровень, налаживает отношения с коллегами и руководством для того, чтобы работать с максимальной результативностью, побеждает на конкурсах и т. п., но при этом итоговое решение о повышении принимает руководство, у которого есть свои предпочтения и соображения. Можно стараться изо всех сил, но так и не получить вожаделенного повышения.

Возьмем другой пример – подготовку футболиста к матчу. Сколь усердно он ни тренировался бы, исход игры зависит не от него одного. Для победы вся команда должна сыграть лучше команды противника. Один несознательный иг-

рок, позволивший себе нарушение режима накануне игры, может свести на нет усилия всей команды... Или мяч во время решающего удара по воротам попадет в штангу... Или же тренер команды противника сумеет так замотивировать своих игроков, что переиграть их будет невозможно...

Для полноты впечатлений рассмотрим еще один пример – любовные отношения. Иксу нравится Игрек, и он пытается показать себя с лучшей стороны для того, чтобы добиться ответного чувства. Икс может стараться на пределе своих возможностей, его план действий может быть идеальным, а старания неимоверными, но... Но решение принимает Игрек, у которого есть свои предпочтения и соображения.

Как быть? Вернее – быть или не быть? Отказаться от карьерных амбиций? Не играть в футбол? Не искать счастья в любви?

Искать, конечно же, искать! Играть! Делать карьеру! Разумеется, при условии, что вам этого хочется. Но при этом надо правильно расставлять приоритеты, то есть ставить цели, достижение которых полностью зависит от вас.

Не я ДОЛЖЕН ПОЛУЧИТЬ ПОВЫШЕНИЕ, а я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОВЫШЕНИЕ.

Не мы ДОЛЖНЫ ПОБЕДИТЬ, а я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ мы ПОБЕДИЛИ.

Не я ДОЛЖЕН ДОБИТЬСЯ ВЗАИМНОСТИ, а я ДОЛ-

ЖЕН СДЕЛАТЬ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ВЗАИМНОСТИ.

Улавливаете разницу? На первый взгляд она невелика, но на самом деле имеет концептуальное значение. Одно дело сознавать, что вы не добились желаемого, и совсем другое – понимать, что вы сделали все возможное для того, чтобы его добиться, но внешние, не зависящие от вашей воли обстоятельства сыграли против вас. В первом случае вы можете (и будете!) испытывать какие-то негативные эмоции, а во втором будете гордиться собой. Вы приложили усилия для того, чтобы показать себя с лучшей стороны, вы развивались и совершенствовались, вы действовали, а не сидели сложа руки. Разве это не повод для гордости? Проанализируйте ситуацию, постарайтесь понять, что помешало вам достичь желаемого, и, возможно, в следующий раз вы сможете убрать со своего пути несколько препятствий.

Согласно дошедшим до нас сведениям, Эпиктет, будучи рабом, исполнял порученные ему дела хорошо и с радостью, не переживая по поводу своего рабского статуса. Какой смысл переживать, если получение свободы лично от тебя не зависит? А если что-то делаешь, то делай это хорошо, чтобы получать удовлетворение.

Правильная постановка целей помогает переживать неудачи, не впадая в отчаяние. «Я сделал все, что мог, а в следующий раз попытаюсь сделать еще больше» – это хоро-

шая, ободряющая установка. А вот «Я так старался, но снова ничего не добился» – провальная. Мы не можем воздействовать на то, что от нас не зависит, но мы можем (и должны) изменить свое отношение к этому таким образом, чтобы наша жизнь стала лучше. По-научному, психологическая техника, позволяющая переключиться с тех целей, которые мы не способны контролировать полностью, на те, достижение которых зависит от наших усилий, называется «интернализацией целей». Отделяйте «зерна» от «плевел», интернализируйте ваши цели, и ваша жизнь станет спокойной и счастливой. Как верно сказал ирландский писатель Ричард Стил: «Каждый человек – творец собственного благополучия». Античные стоики согласились бы с этим утверждением. А вот с широко известным афоризмом Фридриха Ницше – «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее» – они не согласились бы, поскольку суть стоицизма заключается в том, чтобы избегать травмирующего опыта. Умный человек не станет набивать себе шишки, а заранее подстелит соломки в проблемных местах.

РЕЗЮМЕ. Занимайтесь тем, что вы можете изменить, не обращайтесь внимания на то, что вы изменить не в силах, а там, где вам не все подвластно, старайтесь заменять внешние цели внутренними. Путь к счастливой жизни прям и прост, так что старайтесь не сбиваться с него. Правда, встать на этот путь довольно сложно, потому что мы с молодых, что называется, ногтей привыкаем делить события на плохие или хо-

рошие и очень тяжело, со скрипом и зубовным скрежетом, отказываемся от этой привычки.

Сложно, но нужно. Стоицизм без дихотомии контроля – все равно что брачная ночь без невесты или варенье без сахара. Точнее – без трихотомии (тройственности) контроля, поскольку некоторые события мы можем контролировать не в полной мере.

Практика вторая

Думая о плохом, мы делаем нашу жизнь лучше, насколько бы парадоксально это ни звучало

Совет от Сенеки:

«Увидевший зло в будущем, лишает его силы в настоящем».

Утешение к Марции. IX. 5

Наш век можно назвать веком позитивного мышления. Знакомо ли вам такое понятие? Скорее всего – знакомо, ведь куда только ни сунься, всюду учат мыслить позитивно, думать только о хорошем, радостном, светлом. При наличии выбора (а мы вольны выбирать, о чем нам думать) лучше выбирать хорошее, разве не так? Хорошее полезно – позитивные мысли ободряют, мотивируют и сподвигают, а вот плохие мысли ничего хорошего нам не дают...

Но так ли это на самом деле? И что имел в виду Сенека, говоря о том, что увидевший зло в будущем лишает его силы в настоящем? Это какая-то тайная магия стоиков или просто неверно истолкованное выражение? Давайте для разминки попробуем истолковать его в позитивном ключе...

Увидевший зло в будущем сумеет подготовиться к встре-

че с ним... Предупрежден – значит вооружен, разве не так? Вполне годная версия. Правда, не совсем понятно, при чем здесь настоящее, ведь мы готовимся к грядущим проблемам, а не пытаемся пережить нынешние.

Увидевший, то есть представивший, зло в будущем поймет, что не так уж и страшен черт, как его малюют, и перестанет беспокоиться по этому поводу... Тоже вариант. Будут ли другие?

Можно также предположить, что, размышляя о будущем зле, человек постепенно «привыкает» к нему и беспокоится все меньше и меньше...

Пожалуй, на этом нашу разминку можно заканчивать. Пора переходить ко второй практике.

Желали ли вы чего-нибудь очень сильно? Конечно же, желали. Всем нам свойственно чего-то желать. Давайте рассмотрим два примера – сугубо материальный и духовный.

В первом случае вы стали (наконец-то стали!) обладателем крутого автомобиля, уютного загородного дома или, скажем, навороченного мобильного телефона, который умеет все-все-все, ну разве что еду не разогревает. Вы долго стремились к желаемому, копили деньги, выбирали лучший из доступных вариантов, мечтали, предвкушали, вождели... Заполучив желаемое, вы были на седьмом небе от счастья, вам казалось, что с этого момента ваша жизнь станет другой, не такой как прежде, но...

Но по прошествии некоторого времени радость притупи-

лась. Вожделенное стало рутинной обыденностью, невероятное превратилось в обыкновенное и... о, ужас!.. вы стали находить недостатки в том, что прежде казалось вам идеальным. Невероятный автомобиль оказался не таким уж и комфортабельным, содержание дома вашей мечты влетает в тугую копеечку, обилие функций затрудняет пользование мобильным телефоном... Так и хочется вздохнуть и выдать сакраментальное: «Нет в жизни счастья!» Теперь вас привлекают другие дома, другие автомобили и другие мобильники... Однако и новое счастье может оказаться столь же недолговечным, как и старое.

Второй пример – угасание чувств в браке (так происходит не всегда, но довольно часто). Сначала партнеры буквально не могут оторваться друг от друга, затем их энтузиазм начинает остывать, и в конечном итоге плюс может смениться минусом – человек, который раньше нравился до умопомрачения, начинает раздражать... Коэффициент разводимости, то есть отношение числа разводов за период к среднему числу существующих на середину того же периода брачных пар, в развитых странах превышает 50 %. Иначе говоря, распадается как минимум каждый второй брак. Как-то все это печально, даже очень.

Как нам быть и что нам делать с нашими желаниями? Сам собой напрашивается вывод относительно того, что лучше бы ничего не желать. Чем меньше желаний, тем меньше разочарований. Но мы с вами хотим стать стойками, а не аскета-

ми-отшельниками, верно? Разумеется, можно отказаться от всех радостей жизни, жить в какой-нибудь пещере, вдали от людей, питаться тем, что подвернется под руку, одеваться во что попало и спать на куче веток, а то и на сырой земле... Но будет ли радостной такая жизнь? Ох, навряд ли...

Позитивное мышление, если предаваться ему слишком рьяно, может увести вас от реальности, а в этом ничего хорошего нет. К месту можно вспомнить две пословицы – восточную «Хоть сто раз скажи “халва”, во рту от этого сладко не станет» и украинскую «Дурень думкою богатеет».

Знаком ли вам афоризм «Что имеем – не храним, потерявши – плачем»? Очень часто мы понимаем, что были по-настоящему счастливы лишь тогда, когда наше счастье остается в прошлом. А что если представить потерю, пока еще ничего не потеряно? Представить, какой стала бы наша жизнь без этого замечательного автомобиля, этого прекрасного коттеджа, этого суперсовременного мобильного и... представлять – так до конца... без людей, которые нам дороги?

«Для того чтобы быть человеком, недостаточно носа и глаз, но нужно мнения иметь человеческие... – учит Эпиктет. – Все повсюду смертно, легко доступно для захвата, и тот, кто придает какое бы то ни было значение чему бы то ни было из этого, совершенно неизбежно должен впасть в смятение, отчаиваться, страшиться, сокрушаться, стремления иметь не достигающими своей цели, избегания

иметь терпящими неудачу»¹². Увы, это так – все повсюду смертно, все преходяще, и мы должны быть подготовленными к грядущим потерям, чтобы они не стали для нас слишком сильным потрясением. Именно это и имел в виду Сенека, когда говорил, что увидевший зло в будущем лишает его силы в настоящем.

Подготовка к неприятному – это только одна грань или, точнее, цель стоического метода негативной визуализации. Главная цель этого метода заключается в том, чтобы научиться ценить то, чем мы обладаем, и наслаждаться обладанием в полной мере. Негативная визуализация помогает нам вырваться из замкнутого круга неудовлетворенности своей жизнью. Мы желаем чего-то и испытываем неудовлетворение до тех пор, пока не достигаем желаемого. Достигнув его, мы испытываем кратковременное удовлетворение, но очень скоро желаемое становится привычным, рутинным и перестает нас удовлетворять. Мы находим в нем недостатки, возможно, что и разочаровываемся полностью, но даже если и не разочаровываемся, то радоваться уж точно перестаем и начинаем желать чего-то другого – других вещей, другого статуса, других отношений... Неудовлетворенность тем, что мы имеем, превосходно эксплуатируют маркетологи, постоянно предлагающие нам самые современные, самые лучшие и самые суперские товары. Но, идя на поводу у маркетоло-

¹² *Эпиктет*. Беседы. Книга IV. Глава 5. Против спорщиков и звероподобных. Здесь и далее фрагменты «Бесед» приводятся в переводе Г. А. Тароняна.

гов, вы не улучшите свою жизнь... А вот негативная визуализация даст вам такую возможность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.