

СТОИЦИЗМ В XXI ВЕКЕ

FORTIS  
FORTUNA ADIUVAT

МУЖЕСТВО:

ПОЧЕМУ  
СМЕЛЫМ  
СУДЬБА  
ПОМОГАЕТ

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА  
«СТОИЦИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

РАЙАН  
ХОЛИДЕЙ

МИ∞

МИФ Саморазвитие

Райан Холидей

**Мужество. Почему  
смелым судьба помогает**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2021

УДК 141:82-84  
ББК 87.3(0)323-245

## **Холидей Р.**

Мужество. Почему смелым судьба помогает / Р. Холидей —  
«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2021 — (МИФ Саморазвитие)

ISBN 978-5-00-195409-5

Первая книга серии о четырех добродетелях древней философии (мужестве, умеренности, справедливости, мудрости). В этой книге современный философ Райан Холидей рассматривает основополагающую добродетель – мужество. Страх и тревога – неотъемлемые спутники нашей жизни. «Не бойся» – самая часто встречающаяся фраза в Библии. Древние греки говорили о фобосе, панике и ужасе. Стоики считали, что испытывать страх нормально, но нельзя позволять ему руководить собой. Мужество – это управление страхом и победа над ним. Это решение брать на себя ответственность, заявлять о своей воле к действию, о владении ситуацией и своей судьбой, не ждать, пока кто-нибудь придет и спасет, а вставать и справляться самостоятельно. Райан Холидей, один из ведущих мыслителей современности, рассказывает о страхе, о мужестве, а еще о героизме. Разбирая истории неординарных лидеров прошлого и настоящего, включая Шарля Де Голля, Флоренс Найтингейл и доктора Мартина Лютера Кинга, он показывает, как каждый из нас способен победить свой страх и проявить смелость в повседневной жизни. Смелость говорить правду. Смелость идти вперед. Смелость действовать. Смелость быть лидером. В мире, где большинство предпочитает оставаться в стороне, а не действовать, принимать внешние обстоятельства, а не делать ставку на самих себя, сетовать на ситуацию, а не пытаться что-то изменить, мужество необходимо как никогда. Эта книга станет для вас его неисчерпаемым источником и руководством к действию. На русском языке публикуется впервые.

УДК 141:82-84  
ББК 87.3(0)323-245

ISBN 978-5-00-195409-5

© Холидей Р., 2021  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2021

## Содержание

Четыре добродетели	7
Введение	9
Часть I. Страх	12
Страх перед призывом	13
Важно не бояться	18
Логика побеждает страх	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Райан Холидей

## Мужество. Почему смелым судьба помогает

Благодарим Евгения Поникарова и Сергея Сухова за консультирование при подготовке книги к изданию

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Ryan Holiday, 2021

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Возможно, другим тоже уже приходили в голову такие же мысли, но, ради богов, не будем дожидаться их прихода и призыва к подвигам, а сами начнем побуждать других к доблести. Покажите себя лучшими из лохагов и стратегами, наиболее достойными быть таковыми.  
**Ксенофонт**<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Ксенофонт, «Анабасис», книга III, глава 1. Перевод М. И. Максимовой. Лохаг – командир лоха (подразделения античной армии). Здесь и далее прим. пер., если не указано иное.

## Четыре добродетели

Однажды Геракл оказался на распутье.

На развилке дорог среди холмов Греции под сенью сосен великий герой греческих мифов встретился со своей судьбой.

Никто не знает, где и когда это было. Нам известно об этом со слов Сократа<sup>2</sup>. Это событие запечатлено на прекраснейших картинах эпохи Возрождения. В кантате Баха мы ощущаем зарождающуюся энергию, крепкие мускулы и страдание героя. Если бы Джон Адамс в 1776 году настоял на своем, Геракл на распутье был бы изображен на официальной печати новорожденных Соединенных Штатов.

Ведь в тот момент, еще до своей бессмертной славы, до двенадцати подвигов, до того, как он изменит мир, Геракл столкнулся с кризисом – таким же серьезным и реальным, с каким сталкивается каждый из нас.

Куда он направлялся? Куда он пытался пойти? В этом суть истории. Одиноким, неизвестным, неуверенным Геракл, как и многие люди, не знал, что делать.

Когда Геракл сидел на распутье, к нему подошли две женщины. Одна – в нарядной одежде – предлагала ему все искушения, которые он только мог представить. Она обещала ему легкую жизнь и клялась, что он никогда не будет испытывать нужды, несчастий, страха или боли, что все его желания будут исполнены.

На другой дороге стояла женщина в строгих белых одеждах. Ее предложения были не так красивы. Она обещала лишь те награды, что появляются в результате упорной работы, и говорила, что путешествие окажется долгим, что придется чем-то жертвовать и сталкиваться со страшными вещами. Но это будет путешествие, достойное бога. Оно сделает Геракла таким, каким его хотели бы видеть его предки.

Было ли так на самом деле? Даже если это легенда, имеет ли это значение?

Да, потому что это рассказ о нас.

О нашей дилемме. О нашем собственном распутье.

Геракл выбирал между Порочностью и Добродетелью, между легким путем и трудным, между проторенной и малохоженой дорогой. Все мы сталкиваемся с таким выбором.

Поколебавшись всего миг, Геракл сделал важный выбор.

Он выбрал Добродетель.

Слово «добродетель» может показаться старомодным. Однако добродетель – у греков ἀρετή («арете») – означает нечто весьма простое и вечное. Совершенное. Нравственное. Физическое. Духовное.

В античном мире выделяли четыре основные добродетели.

Мужество.

Умеренность.

Справедливость.

Мудрость.

Император-философ Марк Аврелий называет их благами<sup>3</sup>. Миллионы именуют их кардинальными добродетелями. Это четыре почти универсальных идеала, принятых христианством и почти всей западной философией, однако точно так же ценимых в буддизме, индуизме и практически во всех философских течениях, которые придут вам на ум. Писатель и богослов

---

<sup>2</sup> Источник притчи – речь софиста Продика. Ксенофонт в «Воспоминаниях о Сократе» излагает эту историю устами Сократа, который ссылается на Продика.

<sup>3</sup> «Задумай подлинно существующее благо, ну вот благоразумение, здравомыслие, справедливость, мужество...» – Марк Аврелий. «Размышления», книга V, 12. Перевод А. К. Гаврилова.

Клайв Льюис указывал, что кардинальными они называются не потому, что исходят от церковных властей, а потому, что берут начало от латинского слова *cardo*, то есть «дверная петля».

Это важнейшая вещь. На этих петлях висит дверь в хорошую жизнь.

Кроме того, они – тема этой книги и целой серии книг.

Четыре книги<sup>4</sup>. Четыре добродетели.

Одна цель: помочь вам сделать выбор...

Мужество, храбрость, стойкость, честь, самопожертвование...

Воздержанность, самоконтроль, умеренность, спокойствие, равновесие...

Законность, справедливость, служение, братство, нравственность, доброта...

Мудрость, знание, просвещение, истина, самоанализ, покой...

Они – это ключ к жизни с честью, со славой и совершенством во всех смыслах. Те черты, которые Джон Стейнбек прекрасно охарактеризовал как «приятные и желанные для их обладателя, заставляющие его совершать поступки, которыми он может гордиться и которыми может быть доволен»<sup>5</sup>. Однако под словом «он» следует понимать все человечество. В Древнем Риме не было феминитива, женской формы для слова *virtus* (добродетель). Добродетель не была мужской или женской. Она просто *была*.

Сейчас она тоже есть. Неважно, мужчина вы или женщина. Неважно, сильны вы физически или болезненно застенчивы, гений или обладатель среднего интеллекта. Добродетель – это универсальный императив.

Добродетели взаимосвязаны и неотделимы, но все же различны. Чтобы поступать правильно, почти всегда нужно мужество; дисциплина невозможна без мудрости – следует знать, что мы выбираем. Что хорошего в мужестве, если его не использовать для справедливости? Что хорошего в мудрости, если мы не становимся умереннее?

Север, юг, запад, восток – четыре добродетели являются своеобразным компасом. Они ведут нас. Они показывают нам, где мы и в чем истина.

Аристотель описывал добродетель как своеобразное ремесло – то, чем нужно овладевать точно так же, как любой профессией или умением. «Ибо если нечто следует делать, пройдя обучение, то учимся мы, делая это; например, строя дома, становятся зодчими, а играя на кифаре – кифаристами. Именно так, совершая правые поступки, мы делаемся правосудными, поступая благоразумно – благоразумными, действуя мужественно – мужественными»<sup>6</sup>.

Добродетель – это то, что мы *делаем*.

Это то, что мы *выбираем*.

Распутье, на котором оказался Геракл, не уникальное событие. Это ежедневный вызов, и мы сталкиваемся с ним регулярно, раз за разом. Будем ли мы эгоистичными или бескорыстными? Храбрыми или боязливymi? Будем возвращать хорошие привычки или дурные? Мужество или трусость? Блаженство невежества или вызов, который бросает новая идея?

Остаться прежними... или расти?

Путь легкий или путь правильный?

---

<sup>4</sup> Это первая книга. *Прим. авт.*

<sup>5</sup> Джон Стейнбек, «Дневник романа: Письма о романе “К востоку от рая”» (1969).

<sup>6</sup> Аристотель. «Никомахова этика», книга II. Перевод Н. В. Брагинской.

## Введение

*Нет того особенного подвига, который бы мы могли совершить в этой жизни. Вся жизнь наша должна быть этим подвигом.*  
*Лев Толстой*<sup>7</sup>

Нет ничего, что мы ценим больше мужества. Но нет и ничего более дефицитного. Может, в этом и дело? Вещи ценятся, поскольку они редки? Возможно.

Однако мужество – первая из четырех кардинальных добродетелей – не драгоценный камень. Это не алмаз, появляющийся в результате процессов, длящихся миллионы лет. Это не нефть, которую нужно добыть из недр Земли. Это не конечный ресурс, который распределяется случайным образом или доступен избранным.

Нет. Все намного проще. Это возобновляемый ресурс. Мужество есть в каждом из нас. Мы способны на него в любой момент. В большом и в малом. Физически. Нравственно. Возможности не ограничены – на работе, дома, повсюду.

И тем не менее мужество все еще редкость. Почему?

Потому что мы боимся. Потому что проще не вмешиваться. Потому что у нас есть другие дела, и *сейчас время неподходящее*. Мы говорим: «Я не воин», словно сражение на поле боя – единственная форма мужества, которая нужна миру.

Мы предпочитаем безопасность. Проявлять геройство? Мне? Это кажется нелепостью. Мы оставляем это кому-то другому – более квалифицированному, лучше обученному, кто меньше рискует проиграть.

Это понятно, даже логично.

Но если так будут думать все, с чем мы останемся?

Советский писатель и диссидент Александр Солженицын сказал: «Напоминать ли, что падение мужества издревле считалось первым признаком конца?»<sup>8</sup>

Величайшие моменты в истории человечества – будь то высадка на Луну, борьба за гражданские права, бой у Фермопил или искусство Возрождения – объединяет одно: храбрость обычных мужчин и женщин. Людей, которые сделали то, что нужно было сделать. Людей, которые сказали: «Если не я, то кто?»

## МУЖЕСТВО ЕСТЬ МУЖЕСТВО ЕСТЬ

### *МУЖЕСТВО*

9

Долгое время полагали, что у мужества две разновидности – физическая и нравственная.

Физическое мужество – это рыцарь, идущий в бой. Пожарный, врывающийся в горящее здание. Исследователь, отправляющийся в Арктику наперекор стихиям.

---

<sup>7</sup> Лев Толстой, «Круг чтения. Избранные, собранные и расположенные на каждый день Львом Толстым мысли многих писателей об истине, жизни и поведении» (1906). К сожалению, в оригинале книги Холидей (как иногда и другие англоязычные авторы) пользуется неверным переводом первой фразы: «There is no deed in this life so impossible that you cannot do it. Your whole life should be lived as a heroic deed» («В этой жизни нет дела настолько невозможного, что вы не могли бы сделать. Вся ваша жизнь должна быть героическим делом»).

<sup>8</sup> Александр Солженицын в обращении к выпускникам Гарварда в июне 1978 года.

<sup>9</sup> Отсылка к знаменитой фразе Гертруды Стайн «Роза есть роза есть роза», которую часто трактуют как выражение закона тождества (А есть А).

Нравственное мужество – это разоблачитель власть имущих. Правдурб, говорящий то, чего не скажут другие. Предприниматель, который начинает бизнес вопреки малым шансам на успех.

Боевое мужество солдата и моральное мужество ученого.

Однако не надо быть философом, чтобы понять, что это фактически одно и то же.

Нет двух разновидностей мужества. Есть только одна. Когда ставишь на кон свою жизнь. В одних случаях буквально, возможно со смертельным исходом. В других – в переносном смысле, например когда речь о финансовых вопросах.

Мужество – это риск.

Это самопожертвование...

Целеустремленность...

Упорство...

Истина...

Решительность.

Когда вы делаете то, что другие не могут или не хотят. Когда вы делаете то, что – по мнению других – не должны или не можете делать. В противном случае это не мужество. Вы должны смело встречать *что-то* или *кого-то*.

И тем не менее мужество по-прежнему с трудом поддается определению. Мы узнаем его, когда видим, но его трудно описать словами. Соответственно, цель этой книги не определения. Мужество встречается реже редких жемчужин, и нам нужно рассмотреть его со всех сторон. Изучив его многочисленные фрагменты и сечения, его совершенства и изъяны, мы сможем понять ценность целого. Каждая из точек зрения добавляет нам еще немного информации.

Нам это нужно, разумеется, не для абстрактного понимания добродетели. Все мы стоим перед тем же выбором, что и Геракл. Возможно, занимаем выборную должность. Возможно, стали свидетелем чего-то неэтичного на работе. Может быть, мы родители, которые пытаются воспитать хороших детей в ужасающем мире. А может, ученые, реализующие спорную или нетрадиционную идею. Или у нас есть мечта о новом бизнесе. Или мы рядовые пехотинцы перед началом сражения. Или спортсмены, готовые выйти за рамки возможностей человека.

Во всех этих ситуациях требуется мужество. На деле. Сейчас. Будет ли оно у нас? Ответим ли мы на звонок телефона?

Черчилль сказал: «У каждого человека в жизни наступает момент, когда его, образно говоря, похлопывают по плечу и предлагают шанс сделать что-то особенное, исключительное, соответствующее его таланту. Какая трагедия, если в этот миг он будет не готов к тому, что могло стать его звездным часом»<sup>10</sup>.

Точнее будет сказать, что в жизни бывает *много* таких моментов, много похлопываний по плечу.

У Черчилля было трудное детство: он был нелюбимым ребенком. Требовалось мужество, чтобы игнорировать учителей, считавших его тупым. Чтобы отправиться на войну корреспондентом, попасть в плен и совершить невероятный побег. Нужна была решимость, чтобы пойти в политику. Чтобы менять политические партии. Чтобы участвовать в Первой мировой войне. Мужество требовалось каждый раз, когда он публиковал свои книги. Он пережил ужасные годы в политической пустыне, когда общественное мнение было против него. Затем на арену мировых событий вышел Гитлер, и Черчилль противостоял нацизму в свой звездный час. Требовалось мужество держаться, когда его снова неблагодарно выкинули из политической жизни и он опять оказался в забвении, и мужество вернуться. Мужество заняться живописью в пожилом возрасте и показывать миру свои работы. Противостоять Сталину и железному занавесу и так далее, и так далее...

---

<sup>10</sup> Эта популярная фраза только приписывается Черчиллю; в трудах и выступлениях политика ее нет.

Исчезало ли мужество на этом пути? Были ли ошибки? Утраченные возможности? Несомненно. Но давайте смотреть на мгновения смелости и извлекать уроки из них, а не сосредотачиваться на чужих недостатках, пытаясь оправдать собственные.

Моменты смелости есть в жизни всех великих людей. Мужество проявляется не только в ключевом поворотном мгновении, но и во множестве более мелких событий. Решение Розы Паркс в автобусе<sup>11</sup> – это мужество... но такими же мужественными были все *сорок два года* ее жизни – жизни чернокожей женщины на американском Юге, без ожесточения, но с надеждой. Мужество, необходимое для рассмотрения своего дела в суде, – это всего лишь продолжение мужества, которое потребовалось ей для сотрудничества с Национальной ассоциацией содействия прогрессу цветного населения (НААСР), где она стала работать секретарем в 1943 году. Еще больше храбрости понадобилось ей, чтобы добиться права участвовать в выборах в Алабаме.

История пишется кровью, потом и слезами, а затем высекается в вечности спокойной выдержкой мужественных людей.

Людей, которые вставали (или садились)...

Людей, которые воевали...

Людей, которые рисковали...

Людей, которые выступали с речью...

Людей, которые пытались...

Людей, которые победили свои страхи, которые действовали храбро и мужественно и в некоторых случаях вышли на новый, более высокий план бытия. Все они вошли в зал героев как равные.

Мужество призывает всех нас по-разному, в разное время и в различных формах.

Прежде всего – подняться над страхом и трусостью. Затем – быть смелыми, невзирая на стихии, трудности и ограничения. И наконец, оно призывает нас к героизму, возможно всего лишь на один величественный миг, когда это зов сделать что-нибудь для другого человека, а не для себя.

Какой бы зов вы сейчас ни слышали, важно то, что вы ответите. Важно то, как вы будете действовать.

В уродливом мире мужество прекрасно. Оно позволяет красоте существовать.

Кто сказал, что оно должно быть редкостью?

Вы взяли в руки эту книгу, потому что знаете – это не так.

---

<sup>11</sup> Роза Паркс – американская общественная деятельница, борец за права чернокожих. В 1955 году в Монтгомери (штат Алабама) она отказалась уступить место в автобусе белому, хотя этого требовал водитель. Событие вызвало огромный отклик по всей стране. Алабама – один из бывших рабовладельческих штатов.

## Часть I. Страх

*За этим миром зла и слез  
Лишь ужас ада впереди;  
Полно грядущее угроз,  
Но страха нет в моей груди!*

*Уильям Эрнест Хенли<sup>12</sup>*

Какие силы сдерживают мужество? Почему нечто настолько ценимое оказывается настолько редким? Что мешает нам делать то, что мы можем и должны делать? В чем источник трусости? Страх. *Фобос*<sup>13</sup>. Невозможно победить врага, которого вы не понимаете, а страх во всех его формах, от ужаса до апатии и ненависти, – враг мужества. *Все мы сражаемся со страхом*. Поэтому нам нужно изучить его, познакомиться с ним, разобраться с его причинами и признаками. Вот почему спартанцы построили храм страху-Фобосу. Чтобы он был рядом. Чтобы видеть его мощь. Чтобы защититься от него. Храбрецы – не те, у кого нет страха (людей без страха не бывает); это те, кто сумеет подняться над страхом и управлять им. Фактически без этого невозможно величие. А вот о трусах ничего не написано. Ничего не запомнилось. Ничто не вызывает восхищения. Назовите хотя бы одно хорошее дело, для которого не потребовалось бы хотя бы несколько секунд храбрости. Поэтому, если мы хотим быть великими, **мы должны сначала научиться побеждать страх или хотя бы подниматься над ним, когда это потребуется.**

---

<sup>12</sup> Уильям Эрнест Хенли, «Непокоренный». Перевод Д. А. Магулы.

<sup>13</sup> Фобос (др.-греч. Φόβος – страх) – в греческой мифологии божество, олицетворявшее страх.

## Страх перед призывом

До того как познакомиться с миром, Флоренс Найтингейл не знала страха. Однажды ее тетя нарисовала, как Флоренс в четыре года гуляет с матерью и сестрой. Старшая сестра цепляется за руку мамы, а Флоренс идет самостоятельно, с той чудесной невинной уверенностью, которой обладают некоторые дети. Ей незачем заботиться о безопасности. Ее не волнует то, что думают другие. Так много еще нужно увидеть. Так много еще нужно исследовать.

К сожалению, эта самостоятельность продлилась недолго.

Может быть, кто-то сказал ей, что мир – опасное место. Может быть, дело в незаметном, но сокрушительном давлении времени, которое говорило, что девочки должны вести себя определенным образом. А может, роскошь привилегированного существования смягчила ее представление о том, на что она способна.

У каждого из нас был свой вариант такого разговора, когда взрослые совершают по отношению к нам жестокую несправедливость, протыкая наш маленький пузырь, – какими бы ни были их намерения. Они полагают, что готовят нас к будущему, хотя на самом деле навязывают нам собственные страхи и собственные ограничения.

Ох как дорого это нам обходится! И какого мужества в результате лишается мир.

С Флоренс Найтингейл это почти получилось.

7 февраля 1837 года в возрасте 16 лет она осознала то, что позже назвала бы призывом. К чему? Куда? И как?

Все, что она могла ощутить, – это таинственный голос свыше, который дал ей понять, что от нее чего-то ждут, что она должна заняться *служением* какому-то делу, посвятить себя не жизни в богатой праздной семье, а чему-то более полезному, выйти за рамки ограниченных и невыразительных занятий, которые были доступны женщинам ее времени.

«Где-то внутри мы слышим *голос*... – сказал Пэт Тиллман, когда раздумывал над уходом из профессионального футбола и вступлением в армию США<sup>14</sup>. – Наш голос ведет нас по направлению к тому человеку, которым мы хотим стать, и только нам решать, следовать за ним или нет. В большинстве случаев нам указывают предсказуемый, открытый и с виду положительный путь. Однако иногда нам предлагают совершенно другое направление».

Возможно, вы подумали, что такая храбрая девушка, как Флоренс Найтингейл, с энтузиазмом прислушается к этому голосу, однако, как и многие из нас, она усвоила представления своего времени и была испуганным подростком, который не осмеливался воображать себе путь в жизни, отличающийся от пути его родителей.

«Был большой деревенский дом в Дербишире, – писал Литтон Стрейчи в своей классической книге «Выдающиеся викторианцы», – был еще один в Нью-Форесте; было жилье в лондонском районе Мэйфер на время лондонского сезона и его самых изысканных званых вечеров; были поездки на континент, где семья посещала итальянские оперы и знакомилась с парижскими знаменитостями. Естественно было бы предположить, что выросшая в таких привилегированных условиях Флоренс увидит свой долг в продолжении того образа жизни, который Господу было угодно создать для нее, – иными словами, выйдет замуж за достойного джентльмена после надлежащего количества танцев и обедов и будет жить долго и счастливо».

В течение восьми лет призыв безответно сидел занозой в глубине души Флоренс. Между тем она смутно осознавала, что в викторианском мире все было не так уж хорошо. Ожидаемая продолжительность жизни едва достигала сорока лет. Во многих городах смертность в боль-

---

<sup>14</sup> Пэт Тиллман бросил карьеру футболиста в 2002 году ради мести за теракты в сентябре 2001 года и отправился в армию. Погиб в Афганистане в 2004 году. Его именем названы мост и площадь, на которой стоит памятник спортсмену. Его номер выведен из обращения в клубах, где он играл.

ницах была выше, чем вне их. Во время Крымской войны, где позже прославится Найтингейл, всего 1800 человек из нескольких сотен тысяч солдат умерли от полученных ранений. Более *шестнадцати тысяч* скончались от болезней, а еще тринадцать тысяч не смогли служить дальше. Даже в мирное время условия были ужасными, и зачисление в армию само по себе угрожало жизни. В 1857 году Найтингейл писала: «Допускать смертность в строевых, артиллерийских и гвардейских частях в Англии на уровне 17, 19 и 20 человек на тысячу, в то время как в гражданской жизни эта величина составляет всего 11 человек на тысячу, – такое же преступление, как если бы ежегодно на равнине Солсбери выстраивали и расстреливали 1100 солдат».

Но вместе с важностью этой проблемы, вместе с увеличением числа жертв на этом алтаре рос и страх.

Стрейчи писал, что нужно было присмотреть за фарфором. Отец ждал, что она почитает ему. Требовалось искать подходящую партию для замужества. Положено было обсуждать сплетни. Настоящего дела не имелось: она не делала *ничего*, и это было все, что позволялось состоятельной женщине.

Под этим привычным давлением Флоренс проигнорировала призыв, побоявшись его вторжения в приличное общество. Конечно, она помогала заболевшему соседу. Читала книги. Знакомилась с интересными людьми – такими как Элизабет Блэкуэлл, первая женщина-врач. Но когда в 25 лет ей предложили работать в больнице Солсбери, мать смогла подавить желание дочери. Работа в больнице? Да скорее она станет проституткой!

После восьми лет отрицания возник еще один зов. На этот раз голос спрашивал более резко: *ты собираешься согласиться с тем, что репутация помешает служению?* Это был именно страх: что подумают люди? Сможет ли она порвать с семьей, которая желает удержать ее? Вместо богачки из высшего света стать медсестрой? Сможет ли она заняться делом, о котором почти ничего не знает и которого в девятнадцатом веке практически не существовало? Сможет ли она делать то, что женщины – как считается – не должны делать? Сможет ли она преуспеть в этом?

Этот страх был сильным настолько, насколько бывает у всех людей, которые думают о неизведанных водах, которые размышляют о том, как изменить свою жизнь и начать делать что-то новое. Когда все говорят, что у вас ничего не получится, что вы ошибаетесь, как к этому не прислушаться? Ужасный парадокс: вам нужно быть сумасшедшим, чтобы не слышать, когда вам говорят, что вы сумасшедший.

А если вас пытаются обвинить? А если вы боитесь подвести людей? Вот с чем столкнулась Найтингейл. Родители восприняли ее устремления как обвинение в отсутствии устремлений у них самих. Мать рыдала, что дочь планирует «опозорить себя», а отец злился, считая ее испорченной и неблагодарной.

И Флоренс впитала эту болезненную ложь. «Доктор Хау, – однажды осмелилась она спросить Самуэля Гридли Хау, врача и мужа Джулии Уорд Хау, автора американской патриотической песни «Боевой гимн республики», – считаете ли вы, что молодой англичанке неприлично посвятить себя благотворительной работе в больницах?» В ее вопросах было заложено множество допущений. *Неприлично. Неподобающе. Ужасно.*

Ее терзали сомнения – хочет ли она получить разрешение следовать своей мечте или разрешение оставить ее неисполненной? «Моя дорогая мисс Флоренс, – ответил Хау, – это было бы необычно, а в Англии все необычное считается неподобающим; но я скажу тебе: «Иди вперед»; если у тебя есть призвание к такой жизни, действуй в соответствии со своим вдохновением, и ты увидишь, что в исполнении своего долга на благо других нет ничего неприличного или неподобающего для леди. Выбирай и иди, куда бы тебя это ни привело».

Однако страх необычного, новых ощущений, вины, новых угроз все равно сохранялся. Все это было рассчитано на то, чтобы удержать ее дома, удержать *в рамках*. И, как это часто

бывает, это сработало – несмотря на явную поддержку человека, которым Флоренс восхищалась.

«Почему я убиваю их счастье? – писала Флоренс в дневнике. – Что я такое, если их жизнь мне не подходит?» Она рассказывала, что семья едва с ней общалась: «Со мной обращались так, словно я вернулась после преступления». Эта тактика работала в течение многих лет. «У нее была возможность самоутвердиться, – отмечала ее биограф Сесил Вудхэм-Смит, – но она ею не воспользовалась. Узы, которые ее связывали, были соломенными, но она не порвала их»<sup>15</sup>.

Флоренс Найтингейл не была исключением – ни в 1840-е годы, ни сегодня. В самом деле, что в так называемом Пути Героя почти всегда следует за призывом к приключению? *Отказ от него*. Поскольку это слишком сложно, слишком страшно, поскольку очевидно, что выбрали не того человека. Такой разговор Найтингейл вела с собой целых *шестнадцать* лет.

Все делает страх. Он удерживает нас от нашего предназначения. Он останавливает нас. Он замораживает нас. Дает миллионы объяснений.

«Как мало можно сделать, ощущая страх», – позже напишет Найтингейл. Доказательство тому – значительная часть первых тридцати лет ее жизни. Но существовал и короткий миг, когда она не боялась. И она знала об этом. Флоренс Найтингейл нужно было собраться с силами, вырваться на волю и принять призыв, что ей было дано услышать.

Это был ужасающий прыжок. Уход от легкой жизни. Пренебрежение условностями. Хор сомнений и требований сдерживал ее – как и многих из нас. Но настал момент, когда для нее этого более не существовало. Через две недели она прыгнула.

«Я не должна ждать от них сочувствия или помощи, – писала она о своем решении вырваться на свободу. – Я должна *взять* некоторые вещи, самый минимум, чтобы можно было прожить. Я должна *взять* их, мне их не отдадут».

В течение года она создавала полевые госпитали для раненых в Крыму<sup>16</sup>. Условия были ужасными. Из-за нехватки кроватей люди умирали в коридорах зданий и на палубах кораблей. Крысы таскали еду из тарелок. Больные лежали в стылых помещениях без одежды, а некоторые из них последние минуты жизни проводили полностью голыми. Рацион был негодным, а врачи некомпетентными. Именно от этого ограждали ее родители, именно этим не давали запятнать себя. Этого было достаточно, чтобы отпугнуть даже самых храбрых людей.

«Я была хорошо знакома с жилищами в беднейших кварталах большинства крупных городов Европы, но никогда не была в атмосфере, которая сравнилась бы с атмосферой армейской больницы по ночам», – объясняла она. К этому моменту страх пропал. На его место пришла стальная решимость. Она оплатила ремонт из своего кармана и начала работать.

В одном из своих стихотворений Генри Уодсворт Лонгфелло идеально запечатлел героическую натуру Флоренс Найтингейл, противопоставив ее образ с лампой в руке мрачным унылым коридорам больницы.

И Леди с Лампой с давних лет  
Несет в историю свой свет.  
И благородна доброта,

---

<sup>15</sup> Каламбур: straw bonds – соломенные узы; straw bond – «липовое» (фиктивное) долговое обязательство.

<sup>16</sup> Из изложения автора может сложиться впечатление, что Найтингейл «прыгнула» во время Крымской войны. На самом деле это произошло раньше, когда она стала путешествовать по Европе и знакомиться со своим будущим занятием. В 1850-м она посетила лютеранскую общину в немецком Кайзерсверте, что стало поворотным моментом в ее жизни. С разрешения родителей в 1851 году она провела в Кайзерсверте несколько месяцев, пройдя базовый курс медицины, затем училась под Парижем в больнице католической организации «Сестры милосердия». Только в октябре 1854 года она с другими женщинами-медсестрами отправилась в английский военный госпиталь под Константинополем.

### И героична чистота<sup>17</sup>.

Героична. *Точка*. Возможно, только потому, что оказалась достаточно смелой, чтобы преодолеть банальные, но сильные страхи.

Ее работа под огнем в Крыму с серьезным риском для жизни вдохновила на создание Красного Креста. Ее новаторские труды, пионерские разработки по систематизации ухода за больными и людьми из групп риска продолжали приносить пользу всем, кто попадал в больницу в течение последующих 180 лет.

Ее мать плакала, когда дочь заявила о себе. «Мы – те утки, которые дали жизнь дикому лебедю». Представьте, что вы плачете, потому что ваш ребенок оказался особенным. Представьте жизнь в доме, где это происходило. Стрейчи написал, что мать Найтингейл ошибалась. Ее дочь оказалась не лебедем. Родители дали жизнь *орлу*. Его пришлось долго высиживать, он долгое время жил в гнезде, но, когда улетел, он не знал страха.

То, что мы должны делать в этой жизни, исходит из чего-то, находящегося вне нас; это больше нас. Каждый из нас призван для чего-то. Мы избраны. Мы выбраны... но примем ли мы этот выбор? Или сбежим?

Это наш призыв, наш зов.

На историю Флоренс Найтингейл можно смотреть по-разному. С одной стороны, она годами игнорировала свой призыв к служению людям. С другой – она готовилась к задаче всей жизни. Ей потребовалось время, чтобы решиться противостоять семье и обществу, которые пытались отговорить ее от того, что нужно было делать, и чтобы получить навыки, необходимые для преобразования сестринского дела.

Но в любом случае определяющими стали битва со страхом и победа над ним. Точно так же было у всех, кто изменил мир. Нет ничего стоящего, что не пугало бы. Нет людей, которые достигли величия, не сражаясь с собственными сомнениями, тревогами, ограничениями и демонами.

Оказалось, что для Найтингейл этот опыт был созидательным сам по себе. Когда она взялась за задачу создания больниц и реформирования военной и гражданской систем здравоохранения в Британии, то столкнулась с невероятным противодействием – со стороны бюрократии и политических сил. Флоренс Найтингейл была не просто ангелом милосердия в больничной палате; она была интендантом, теньвым секретарем, лоббистом, разоблачителем, активистом и администратором. Именно способность делать все это, настойчиво сопротивляясь безжалостному и устрашающему противодействию, вести терпеливую, но неутомимую борьбу против тех, кто пытался сдержать ее, и сделала возможной ее работу.

Никто больше не мог ее запугать. Ее нельзя было запугать.

«Ваше письмо написано на Белгрейв-сквер, – отвечала она британскому военному министру, – я пишу из хижины в Крыму. Разные места». Это говорила женщина, которая несколькими месяцами ранее боялась разочаровать свою истеричную мать. Теперь же, когда какой-нибудь врач (или кто-либо еще) говорил ей, что нечто сделать нельзя, она спокойно отвечала: «Но сделать надо». А когда что-то шло не так – например, когда больница, в которой она работала, отказалась принимать католиков и евреев, – то грозила уйти с работы. Намек был понят.

Знакомство со страхом помогало Найтингейл понимать и любить тысячи раненых, умирающих пациентов, о которых она заботилась. «Опасения, неуверенность, ожидание, страх неизвестного наносят больному больше вреда, чем любое напряжение, – писала Найтингейл. – Помните, что он постоянно находится лицом к лицу с врагом, внутренне борется с ним, ведет с ним долгие воображаемые разговоры». С этим сражением она была знакома не понаслышке, и она могла помочь людям победить.

---

<sup>17</sup> Генри Уодсворт Лонгфелло, «Святая Филомена». Перевод Е. В. Поникарова.

Сегодня каждый из нас получает собственный призыв.

Служить людям.

Рисковать.

Бросать вызов сложившемуся положению.

Мчаться *вперед*, когда остальные бегут назад.

Подняться над собой.

Делать то, что другие считают невозможным.

Найдется масса причин, по которым эти действия будут казаться неправильными. Будет невероятное давление – выбросить из головы эти мысли, эти мечты, эти *потребности*. В зависимости от того, где мы и к чему стремимся, сопротивление, с которым мы столкнемся, может быть простым стимулированием... или откровенным насилием.

Страх даст о себе знать. Так бывает всегда.

Но позволим ли мы ему не дать нам откликнуться на этот призыв? Неужели мы не ответим на звонок телефона?

А может, как Флоренс Найтингейл, будем подбираться все ближе и ближе, закаляя себя, пока не будем готовы исполнить свое предназначение?

## Важно не бояться

Бояться легко. Особенно в последнее время.

Ситуация может обостриться в любой момент. Кругом неопределенность. Можно потерять работу. Затем дом и машину. Что-то может произойти даже с нашими детьми.

Конечно, мы что-то почувствуем, когда все начнет вдруг шататься. Как мы можем не почувствовать?

Даже античные стоики, которые, как считается, владели своими эмоциями, признавали, что произвольные реакции существуют. На громкий звук. На неопределенность. На нападение.

Для таких реакций у них было слово *φαντασία* («фантазия»)¹⁸. И доверять *φαντασία* было нельзя.

Знаете, какая фраза встречается в Библии чаще всего? «Не бойся». Эти слова повторяются снова и снова, не давая *фантазия* править бал.

«Будь тверд и мужествен, не страшись и не ужасайся», – говорится в книге Иисуса Навина¹⁹. Второзаконие: «Когда ты выйдешь на войну против врага твоего и увидишь коней, и колесницы, и народа более, нежели у тебя, то не бойся их»²⁰. Книга Притчей Соломоновых: «Не убоишься внезапного страха и пагубы от нечестивых, когда она придет»²¹. Второзаконие эхом вторит книге Иисуса Навина, когда Моисей призывает того и отправляет его в Израиль: «Будь тверд и мужествен, ибо ты войдешь с народом сим в землю, которую Господь клялся отцам его дать ему... не бойся и не ужасайся»²²,²³

Стоики никого не винили за эмоциональную реакцию. Их волновало только то, что человек делает, *когда вспышка чувства утихла*.

«Бойся. Без этого нельзя. Но *не трусь*», – писал Уильям Фолкнер²⁴.

Это важное различие. Испуг – это временная вспышка чувства. Это можно простить. Страх – это состояние, и позволить ему управлять – позор.

Одно помогает – заставляет настроиться, информирует об опасности. Другое тянет вниз, ослабляет, даже парализует.

В ненадежном мире, во время надоедливых сложных проблем, страх становится обузой. Страх сдерживает нас.

Бояться – это нормально. Кто из нас не боялся? Ненормально, если это вас останавливает.

Существует еврейская молитва, восходящая еще к началу XIX века: *לך סלועה ולוב רשג* («Мир – это узкий мост, и главное – не труситься»).

Эта мудрость поддерживала еврейский народ в невообразимых невзгодах и ужасных трагедиях. Ее превратили в популярную песню, которую транслировали израильским солдатам и гражданскому населению во время Войны Судного дня. Это напоминание: да, все ненадежно, и легко испугаться, если смотреть вниз, а не вперед. Страх не поможет.

Он не помогает никогда.

¹⁸ Точнее, термином *φαντασία* («фантазия») обозначалась информация, основанная на чувственном опыте. Согласно Платону, *φαντασία* – это смесь восприятия и мнения.

¹⁹ Нв., 1:9.

²⁰ Вт., 20:1.

²¹ Пр., 3:25.

²² Вт., 31:7–8.

²³ Если Библия вам не подходит, то определенные варианты фраз «Будь храбрым», «Имей мужество» и «Не пугайся» более десятка раз встречаются в «Одиссее». *Прим. авт.*

²⁴ Уильям Фолкнер, «Медведь». Перевод О. П. Сороки.

Когда в октябре 1929 года рынок рухнул, Соединенные Штаты столкнулись с ужасающим экономическим кризисом, который продлился десять лет. Банки обанкротились. Инвесторы исчезли. Безработица достигла 20 процентов. Франклин Делано Рузвельт сменил президента, который *три с половиной года* безуспешно пытался справиться с этой проблемой. Боялся ли он? Конечно. Как он мог не бояться? *Все* боялись.

Однако в своей легендарной инаугурационной речи в 1933 году он сказал: «Единственное, чего нам следует бояться, это страха – отчаянного, безрассудного, неоправданного ужаса, который парализует усилия, необходимые для превращения отступления в наступление». Страх был реальным врагом. Он только усугублял ситуацию. Уничтожал оставшиеся банки. Настраивал людей друг против друга. Мешал реализовать совместные решения.

Кто будет хорошо работать, если он боится? Кто может ясно видеть, если он боится? Кто сможет помочь другим? Как можно любить, если боишься? Как можно *хоть что-то* делать, если боишься?

Футболист, принимающий мяч, не сможет схватить его, если дернется, ожидая столкновения<sup>25</sup>. Спектакль не удастся, если артисты будут дрожать перед заготовленными перьями критиков. Политик редко примет правильное решение, если будет беспокоиться о последствиях на избирательных участках. Семья не сможет начать действовать, если все, о чем в ней смогут думать, – это как будет тяжело.

Страху нет места. Во всяком случае, в том, что мы хотим делать.

Та жизнь, которой мы живем, – тот мир, в котором мы живем, – ужасающее место. Если, находясь на узком мосту, вы посмотрите вниз, то можете упасть духом и не пойти дальше. Вы замрете. Вы сядете. Вы не примете хороших решений. Вы не сможете ясно видеть и четко мыслить.

*Важно, чтобы вы не трусили.*

---

<sup>25</sup> Автор имеет в виду американский футбол, где спортсмен ловит мяч руками, а игроки противника имеют право врезаться в него, чтобы остановить.

## Логика побеждает страх

Великий афинский государственный деятель Перикл как-то обнаружил смятение в своем войске: люди услышали гром и сочли это плохим предзнаменованием. Подобное кажется глупостью, но как бы вы чувствовали себя, если бы жили в те времена, когда никто понятия не имел, что такое гром и что его вызывает?

Перикл не мог в полной мере объяснить происходящее с научной точки зрения, но он предпринял попытку это сделать. Он взял два больших камня, собрал солдат и начал бить камнями друг о друга. Бух! Бух! Бух!

Он заявил, что гром появляется таким же образом – только от столкновения облаков.

Известна фраза, что вожди – это торговцы надеждой, однако в более практическом смысле они также и убийцы страха.

«Ложные свидетельства, кажущиеся реальными»<sup>26</sup> – в сообществах анонимных алкоголиков эти слова используют, чтобы развеять тревоги людей, не дающие тем меняться; чтобы объяснить им, что их взгляды субъективны и не обязательно соответствуют действительности.

Что нам нужно – так это исследовать свои впечатления. Для себя и для других. Мы должны разрушить их логически, как это сделал Перикл. Посмотреть в корень. Понять. Объяснить.

Был и еще один случай. В то время, когда в Афинах свирепствовала чума, Перикл отправлялся со своим флотом на войну. Внезапно наступило затмение, и солдат охватила паника, поскольку они сочли это плохим предзнаменованием. Перикл справился с ситуацией не с помощью блестящей речи, а используя простую логику. Он подошел к кормчему и накрыл его голову своим плащом. «То явление отличается от этого только тем, что причина темноты больше плаща».

Жизнь по-прежнему непредсказуема. Мы многого не знаем. Конечно, нас легко встревожить. Конечно, мы действуем по воле своих страхов и сомнений.

Единственный способ пройти свой путь – атаковать этот страх. Логически. Четко. Эмпатически.

Храбрость – способность это сделать, так говорил Перикл афинянам, когда потери от чумы и войны все росли. Людям нужно быть спокойными и здравомыслящими. Он объяснял, что нужно разобраться с тем, что перед вами, узнать, что в жизни приятно, а что ужасно, а затем неколебимо встретить то, что должно произойти.

---

<sup>26</sup> В английском языке первые буквы выражения False Evidence Appearing Real образуют слово FEAR («страх»). Выражение также используется для обозначения самогенерируемого страха.

## **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.