

ФЕВРАЛЬ: СТРАСТИ И ЭМОЦИИ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 окупались.

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 независящее 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 удастся 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.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

14 ФЕВРАЛЯ

ДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДЕЙСТВОВАТЬ

Признавать только одно Мудрое Существо — тот Разум, который один управляет всей Вселенной*.

Гераклит. 140 Leb

Вы, вероятно, не раз спрашивали себя: *почему я это сделал?* Все мы спрашивали. *Как я мог быть таким глупцом? О чем я думал?*

А вы и не думали — в том-то и состоит проблема. Все, что есть в вашей голове, — это разум, в котором вы нуждаетесь. Надо только полагаться на него, пользоваться им, а это сложно. Нужно добиться, чтобы правил ваш разум, а не эмоции, не непосредственно физические ощущения, не выброс гормонов.

Сосредоточьте внимание на своем разуме. Пусть он действует.

* Цит. по: Лебедев А. В. Логос Гераклита. Реконструкции мысли и слова (с новым критическим изданием фрагментов) / Российская академия наук, Институт философии. СПб.: Наука, 2014. (Слово о сущем). *Прим. науч. ред.*

15 ФЕВРАЛЯ

ВСЕГО ЛИШЬ ПЛОХИЕ СНЫ

Отрезвись и оклики себя — и, снова проснувшись, сообрази, что это сны мучили тебя; и, бодрствуя, гляди на это, как ты глядел на то*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.31

Американский писатель Рэймонд Чандлер писал своему издателю: «Я никогда не оглядывался на прошлое, хотя у меня было немало сложных периодов в ожидании будущего». Один из отцов-основателей США, Томас Джефферсон, однажды пошутил в письме к Джону Адамсу, своему предшественнику на президентском посту: «Сколько боли принесли нам несчастья, которые никогда не происходили!» Но лучше всех сформулировал ту же мысль Сенека: «Пусть наверняка придет пугающее нас — еще вернее то, что ожидаемое с ужасом — утихнет»**.

Стоики полагали: многое из расстраивающего нас — продукт воображения, а не реальности. Как и сны, оно живо и реалистично, но, как только мы очнемся, оно становится нелепым. Во сне мы никогда не остановимся, чтобы задуматься: «А есть ли тут смысл?» Нет, мы просто движемся вместе с ним. То же самое касается наших вспышек гнева, страха и прочих сильных эмоций.

Расстраиваться — все равно что продолжать видеть сон, когда вы проснулись. Настоящее спровоцировало эмоции, но вызвало настоящую реакцию. То есть фальсификат влечет реальные последствия. Вот почему вам сейчас нужно просыпаться, а не создавать ночные кошмары.

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

** Нравственные письма к Луцилию. 13.12. Перевод С. А. Ошерова. *Прим. пер.*

16 ФЕВРАЛЯ

НЕ УСЛОЖНЯЙТЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НЕОБХОДИМО

Если кто-нибудь спросит тебя, как пишется имя «Антонин», то неужели же ты станешь выкрикивать каждую из составляющих его букв? А если на тебя будут сердиться, будешь ли ты также сердиться в свою очередь? Разве ты не перечислишь спокойно и по порядку все отдельные буквы? Помни же, что и всякая обязанность составляется из отдельных моментов, которые можно перечислить. Их-то и должно блюсти, и без суетливости, не отвечая раздражением, надлежащим образом исполняя очередное дело*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.26

Вот обычный сценарий: вы работаете с неприятным коллегой или трудным начальником. Они просят вас что-нибудь сделать, а вы — поскольку вам не нравится источник просьбы — тут же начинаете возражать. Может, дело действительно в проблеме, или, возможно, просьба выражена в неприятной и грубой форме. Вы заявляете: «Нет, я не собираюсь этого делать». Далее отвергнутые просители реагируют симметрично — не выполняют ваших пожеланий. Конфликт разрастается.

Однако, сделав шаг назад и объективно оценив ситуацию, вы, вероятно, поняли бы: не все в просьбе было неразумным. Какую-то ее часть можно было бы исполнить довольно легко, — то есть частично просьба была вполне приемлема. Но если вы придете к такому выводу, то терпимым и реализуемым может оказаться и остаток задачи. И вот вскоре выяснится: вы могли сделать все, о чем вас просили.

Жизнь (и любая работа) сама по себе достаточно сложна. Давайте не усложнять, внося в нее эмоции, фонтанирующие из-за незначительных вопросов, вовлекаясь в войны, глубинные причины которых нас на самом деле не волнуют. Давайте не позволим эмоциям вставать на пути *катекона* — простых надлежащих действий на пути к добродетели.

* Перевод С. М. Роговина. *Прим. ред.*

17 ФЕВРАЛЯ

ВРАГ СЧАСТЬЯ

А совместить счастье и тоску по отсутствующему невозможно никогда. Ведь счастливость должна получать сполна все то, чего желает, походить на некую утоленность: у нее не должно быть жажды, не должно быть голода*.

Эпиктет. Беседы. 3.24.17

Мы говорим себе: *я буду счастлив, когда закончу учебу. Буду счастлив, когда получу вот это повышение, когда сработает та диета, когда у меня будет столько денег, сколько никогда не было у родителей.* Такой тип мышления психологи называют условным счастьем. Оно похоже на горизонт: вы можете наматывать многие километры, но никогда его не достигнете. Вы к нему даже не приблизитесь.

Нетерпеливое предвкушение какого-то грядущего события, страстное воображение желаемого, ожидание какого-то счастливо-го сценария (сколь бы приятными ни казались такие действия) разрушают ваш шанс стать счастливым здесь и сейчас. Присмотритесь к жажде лучшего и большего, к своему томлению, и вы поймете его суть: оно — враг вашей удовлетворенности. Выбирайте между ним и счастьем. Как сказал Эпиктет, совместить их не получится.

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

18 ФЕВРАЛЯ

ГОТОВЬТЕСЬ К БУРЕ

Тот поистине упражняющийся на деле, кто упражняет себя против таких представлений. Держись, несчастный, смотри, чтобы ты не был схвачен ими. Велика эта борьба, божественное это дело, за царскую власть, за свободу, за благоденствие, за невозмутимость*.

Эпиктет. Беседы. 2.18.27–28

Эпиктет использовал метафору бури, объясняя, что наши впечатления не отличаются от погодного катаклизма, который может поймать и закружить нас. Мы попадаем в подобную ситуацию, когда расстраиваемся или увлекаемся какой-то проблемой.

Но давайте подумаем о роли погоды в наше время. У нас есть синоптики и эксперты, которые могут вполне точно предсказать бурю и предупредить о ней. И мы оказываемся беззащитными перед ураганом, если отказываемся внять прогнозам и подготовиться.

Но если у нас нет плана, если мы так и не научились вставлять зимние рамы, то мы останемся безоружными перед внешними (и внутренними) стихиями. Мы по-прежнему ничтожны перед ураганным ветром, дующим со скоростью 200 километров в час, но у нас есть преимущество: мы можем готовиться и способны сражаться с ним по-новому.

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

19 ФЕВРАЛЯ

Пир жизни

Помни, как следует вести себя на пиру. Блюдо, обносимое по кругу, оказалось рядом с тобой? Протянув к нему руку, возьми себе, сколько позволяет приличие. Пронесят мимо тебя? Не задерживай. Еще не поднесли? Не стремись вперед в своем желании. Подожди, пока блюдо не окажется рядом с тобой. Точно так же поступай в отношении детей, жены, государственной службы, богатств — и ты когда-нибудь станешь достойным сотрапезником богов*.

Эпиктет. Энхиридион. 15

Когда вы в следующий раз увидите нечто желаемое, вспомните метафору Эпиктета о пире жизни. Когда вы чувствуете возбуждение и готовность сделать что угодно ради получения этого — эквивалент того, чтобы тянуться через стол и выхватывать блюдо из чужих рук, — просто напомните себе: это плохие манеры, необходимости в таком поведении нет. И терпеливо дождитесь своей очереди.

У этой метафоры есть и другие интерпретации. Например, поразмыслить о том, как нам повезло: нас пригласили на такой чудесный праздник (это — благодарность). Или подумать, что нам не следует спешить, чтобы максимально насладиться вкусом предложенного (это — наслаждение настоящим моментом), но не забыть, что в набивании живота едой и питьем нет ничего полезного, в первую очередь для нашего здоровья (чревоугодие — один из смертных грехов).

После окончания трапезы было бы невежливо не помочь хозяину убрать со стола и не вымыть посуду (это — альтруизм). Наконец, в следующий раз будет ваша очередь принимать гостей и угощать их так же, как угощали вас (это — благотворительность).

Приятного аппетита!

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

20 ФЕВРАЛЯ

БОЛЬШОЙ ПАРАД ЖЕЛАНИЙ

Какими наслаждениями наслаждались насильники, развратники, терзатели своих отцов, тираны*.

Марк Аврелий. Размышления. 6.34

Нет ничего хорошего в том, чтобы судить других людей, но стоит потратить минуту, чтобы выяснить, какова на деле жизнь, посвященная потаканию любой прихоти. Американская писательница Энн Ламотт в книге «Птица за птицей»** шутит: «Хочешь знать, как Господь относится к деньгам, — посмотри, кому Он их посылает». То же самое относится и к удовольствию. Посмотрите на диктатора и его гарем, набитый манипулирующими и строящими заговоры женщинами. Посмотрите, как быстро праздники юной звездочки превращаются в пристрастие к наркотикам и застопорившуюся карьеру.

Спросите себя: *а стоит ли оно того? Это действительно так приятно?*

Задумайтесь об этом, когда возжелаете чего-нибудь или решите предаться какому-нибудь «безвредному пороку».

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

** Ламотт Э. Птица за птицей. Заметки о писательстве и жизни в целом. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. *Прим. ред.*

21 ФЕВРАЛЯ

НЕ ЖЕЛАТЬ, НЕ ХОТЕТЬ

Помни, что не только жажда должности и богатства делает низкими и подчиненными другим, но и жажда спокойствия, досуга, отъезда, образованности. Словом, чем бы ни было то, что относится к внешнему миру, ценить это — значит подчиняться другому. <...> Поэтому где усердная устремленность, там и препятствование*.

Эпиктет. Беседы. 4.4.1–2, 15

Эпиктет, конечно, не имел в виду, что спокойствие, досуг, путешествия и обучение плохи, не так ли? Разумеется. Однако беспрестанное неистовое *желание*, даже если оно не дурно само по себе, потенциально чревато осложнениями. Наши желания делают нас уязвимыми — будь это возможность ездить по миру, стать президентом или прожить пять минут в тишине и спокойствии. Когда мы страстно чего-то желаем, когда вопреки очевидному надеемся, то настраиваемся на разочарование. Поскольку судьба всегда может вмешаться, и мы при этом, вероятно, утратим самообладание.

Как однажды заметил киник Диоген, боги не желают ничего, а люди, подобные богам, желают мало. Отсутствие желаний делает человека непобедимым, поскольку ничто не оказывается вне его власти. Это касается не только желаний, которые легко критиковать (например, богатства и славы — тех сумасбродств, которым посвящены все классические пьесы и басни). Тот зеленый свет, на который стремился Гэтсби**, может представлять, казалось бы, и что-то хорошее — скажем, любовь или благое дело. Но одновременно это может и разрушить человека.

Когда дело касается ваших целей, того, к чему вы стремитесь, спросите себя: *я управляю ими или они управляют мной?*

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

** Джей Гэтсби, герой романа Фрэнсиса Скотта Фицджеральда «Великий Гэтсби». Зеленый огонек, который горел по ночам на причале, был для него символом грядущего счастья. *Прим. ред.*

22 ФЕВРАЛЯ

О ЧЕМ ЛУЧШЕ ПРОМОЛЧАТЬ?

Он упражнялся и в ораторском искусстве, видя в красноречии своего рода оружие и считая, что учение о государстве, точно так же как любой большой город, должно быть боеспособно. Однако он никогда не упражнялся в чужом обществе, никто не слышал его речей, так что однажды кто-то из приятелей сказал ему: «Катон, люди порицают твоё молчание». — «Лишь бы они не порицали мою жизнь, — отвечал Катон. — Я начну говорить лишь тогда, когда буду уверен, что мне не лучше было бы промолчать»*.

Плутарх. Сравнительные жизнеописания. Катон. 4

Действовать легко: достаточно просто погрузиться в работу. Труднее остановиться, взять паузу и подумать: *нет, я не уверен, что это стоит делать. Я не уверен, что готов*. Когда древнеримский писатель Катон занялся политикой, многие ожидали от него немедленных ярких поступков: волнующих речей, грохочущих обвинений, мудрых рассуждений. Он осознавал это давление (такое давление оказывалось на людей во все времена) и сопротивлялся. Легко потворствовать толпе (и нашему эго).

Он же ожидал и *готовился*. Анализировал свои мысли, убеждаясь, что не реагирует эмоционально, себялюбиво, невежественно или преждевременно. И стал говорить, когда был уверен: его слова достойны того, чтобы их услышали.

Для этого требуется осознанность. Требуется, чтобы мы остановились и честно оценили себя. Способны вы на это?

* Перевод С. П. Маркиша. Цитаты из «Сравнительных жизнеописаний» даются по изданию: Плутарх. Сравнительные жизнеописания: в 3 т. М.: Изд-во АН СССР, 1961–1964. (Литературные памятники). *Прим. пер.*

23 ФЕВРАЛЯ

ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ НЕТ ДЕЛА ДО НАШИХ ЧУВСТВ

Что пользы гневаться на вещи? Дела нет до наших чувств вещам...*

Марк Аврелий. Размышления. 7.38

Значительная часть «Размышлений» Марка Аврелия состоит из коротких цитат и фрагментов, позаимствованных у других писателей. Но император и не пытался создать оригинальную работу — он на практике напоминал себе важные уроки, которые иногда были почерпнуты из книг. Эта цитата — особенная, она взята из утраченной пьесы Еврипида. От нее вообще сохранилась всего горстка фрагментов, подобных этому. Судя по ним, персонаж пьесы Беллерофонт начинает сомневаться в существовании богов. В приведенной строке он говорит: зачем нам беспокоиться о причинах и силах, которые гораздо больше нас? Почему мы принимаем близко к сердцу такие вещи? Ведь внешние события — это не разумные существа, они не могут ответить на наши вопли и крики. То же самое относится и к безразличным богам.

Марк Аврелий напоминал себе: обстоятельства неспособны учесть ваши чувства, ваши тревоги и ваши волнения или позаботиться о них. Их не волнует ваша реакция. Они не люди. Так что прекратите вести себя так, словно ваша взвинченность может повлиять на ситуацию. Ситуации нет до этого дела.

* Перевод С. М. Роговина. *Прим. науч. ред.*

24 ФЕВРАЛЯ

НАСТОЯЩИЙ ИСТОЧНИК ВРЕДА

Помни, что обижают не тот, кто бранится или бьет, но мнение об этих вещах, будто бы они причиняют обиду. Итак, всякий раз, когда кто-то станет раздражать тебя, знай, что тебя привело в раздражение твое мнение. Поэтому старайся, прежде всего, не дать увлечь себя собственным представлениям. Ты легко справишься с собой, лишь только получишь время на передышку*.

Эпиктет. Энциридион. 20

Стойки напоминают нам, что не бывает объективно хорошего или объективно плохого события. Когда миллиардер теряет миллион долларов из-за колебаний рынка, это не то же самое, как если бы миллион потеряли вы или я. Критика от злейшего врага воспринимается совсем не так, как от близкого человека. Если кто-то отправил вам злобное электронное письмо, но вы его не прочитали, — было ли оно в действительности? Другими словами: чтобы ситуация стала «плохой», требуется наше участие, контекст и категоризация.

Именно наша реакция определяет, был ли нам нанесен вред. Если мы ощущаем, что нас обидели, злимся, то, естественно, так и есть. Если мы повышаем голос, поскольку чувствуем противостояние, то, разумеется, конфронтация будет развиваться.

Но если мы сохраним самообладание, то и решать, вешать ли ярлыки, что происходит «хорошее» или «плохое», мы будем сами. Одно и то же событие в разные мгновения нашей жизни может вызвать у нас различную реакцию. Так почему бы нам сейчас не отказаться от ярлыков? Почему бы попросту *не* реагировать?

* Перевод А. Я. Тыжова. *Прим. пер.*

25 ФЕВРАЛЯ

ДЫМ И ЗОЛА МИФА

Упорно показывать себе тех, кто сверх меры роптал на что-нибудь; тех, кто дошел до верха в великих успехах, несчастьях, ненависти или другой какой-нибудь судьбе. Затем посмотреть: теперь где все это? Дым да зола, слова, а то и не слова...*

Марк Аврелий. Размышления. 12.27

Марк Аврелий постоянно подчеркивает: его предшественников-императоров едва помнили уже через несколько лет. Для него это было напоминанием: сколько ни завоевывай земли, сколько ни влияй на мир — эти деяния подобны строительству замка на песке: вскоре все сотрут ветра времени.

То же касается и людей, поднявших на вершины гнева, ненависти, одержимости или перфекционизма. Марк Аврелий любил говорить о том, что Александр Македонский, один из самых амбициозных и необузданных людей в истории, похоронен в той же земле, что и его погонщик мула. Мы все умрем и постепенно будем забыты. Надо наслаждаться кратким пребыванием на земле, а не превращаться в рабов эмоций, которые делают нас жалкими и неудовлетворенными.

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

26 ФЕВРАЛЯ

КАЖДОМУ СВОЕ

Другой погрешил чем-то против меня? Пусть сам смотрит — свой душевный склад, свои действия. А я сейчас при том, чего хочет для меня общая природа, и делаю я то, чего хочет от меня моя природа*.

Марк Аврелий. Размышления. 5.25

Авраам Линкольн время от времени злился на подчиненных, на своих генералов, даже на друзей. Но вместо того чтобы устно высказать все напрямую, он писал длинное письмо, подробно излагал, в чем человек ошибся, что хотелось бы до него донести. Затем Линкольн складывал послание, убирал в ящик стола и никогда не отправлял. Многие из таких писем сохранились только случайно.

Как и римский император, Линкольн знал, что показать зубы легко. Искушение высказаться велико, но почти всегда это закончится сожалением. Как правило, вам потом захочется *не* отправлять такое письмо. Вспомните последний случай, когда у вас сорвало резьбу. Каков был результат? И был ли от этого толк?

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

27 ФЕВРАЛЯ

ВОЗДЕЛЫВАЙТЕ БЕЗРАЗЛИЧИЕ, ПОКА ПРОЧИЕ ВЫРАЩИВАЮТ СТРАСТЬ

Среди всего существующего то-то — благо, то-то — зло, а то-то — безразличное. Благо — это, конечно, добродетели и все причастное им, зло — это пороки и все причастное пороку, а безразличное — это все, что между ними: богатство, здоровье, жизнь, смерть, удовольствие, страдание*.

Эпиктет. Беседы. 2.19.12b–13

Представьте себе, сколько сил у вас прибыло бы, если бы то, что всех беспокоит: стройность фигуры, количество денег, продолжительность жизни — лишилось бы привычного значения. Пока все вокруг расстроены, завидуют, волнуются или жадничают, вы могли бы быть объективными, спокойными и здравомыслящими? Можете вообразить такое? Представьте, как это сказалось бы на ваших отношениях на работе, на вашей личной жизни или на взаимоотношениях с друзьями.

Сенека был невероятно богатым и знаменитым человеком — и при этом он был стойком. Да, у него было много имущества, но, как говорят стоики, он был безразличен к материальным ценностям. Он радовался вещам, когда они были, но был готов к тому, что они однажды исчезнут. Насколько такое отношение лучше, чем отчаянно жаждать *большего* или в ужасе бояться потерять хотя бы цент! Безразличие — это прочная золотая середина.

Речь не о том, чтобы чураться или избегать, а о том, чтобы не давать любому возможному результату больше власти или предпочтения, чем надлежит. Конечно, это нелегко, но если вы сможете справиться, то насколько беззаботнее вы станете?

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

28 ФЕВРАЛЯ

КОГДА ВЫ ТЕРЯЕТЕ КОНТРОЛЬ

Как чаша с водой — нечто подобное душа; как луч, падающий на воду, — нечто подобное представления. И вот когда вода заколеблется, то кажется, будто и луч колеблется, однако он не колеблется. И когда, стало быть, с человеком случится головокружение, это не искусства и добродетели его приходят в беспорядок, а дух, в котором они находятся: а когда он успокоится — спокойны и они*.

Эпиктет. Беседы. 3,3.20–22

Вы слегка оплошали. Или, возможно, вы оплошали *сильно*.

И что? Это не меняет той философии, что вам известна. Это не означает, что ваш разумный выбор навсегда покинул вас, — скорее, это вы временно покинули его.

Помните, что сумятица текущего мгновения не влияет на инструменты и цели нашего обучения. Остановитесь. Восстановите самообладание. Оно ждет вас.

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

29 ФЕВРАЛЯ

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВСЕГДА ПОЛУЧАТЬ ЖЕЛАЕМОЕ

Вот так бывает с детьми, когда они запускают руку в узкогорлый кувшин и пытаются вытащить из него сушеные фиги с орехами: если они наполняют руку, то не могут вытащить, и тогда начинают плакать. *Убавь их немного — и вытащишь. И ты убавь свое стремление: не жажди многого — и получишь**.

Эпиктет. Беседы. 3.9.22

Мантра современной жизни: «Мы можем иметь все». Работа, семья, цель, успех, досуг — мы хотим все это одновременно и прямо сейчас.

В Древней Греции учебный зал (*схолейон*) был местом проведения досуга. Учащиеся размышляли о высоких материях: о добре, зле, о прекрасном, старались, чтобы их жизнь стала лучше. Речь шла о расстановке приоритетов для внешнего мира. Сегодня мы слишком заняты для такой расстановки, стремясь получить побольше, словно дети с кулачком, застрявшим в кувшине со вкусами.

«Убавь свое стремление — не жажди многого», — говорит Эпиктет. Сосредотачивайся. Определяй приоритеты. Приучай разум спрашивать: *мне нужна эта вещь? Что случится, если я не получу ее? Могу ли я обойтись без этого?*

Ответы на эти вопросы помогут вам расслабиться, избавиться от ненужного, которое делает вас слишком занятыми, чтобы быть уравновешенными или счастливыми.

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



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

