

Дмитрий Чупахин



16+

БУДЬ СТОЙКИМ

как жить легко,
когда вокруг такое творится

Дмитрий Чупахин
**Будь стойким. Как жить легко,
когда вокруг такое творится**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67768872
SelfPub; 2022*

Аннотация

Чтобы обрести стойкость, книга предлагает мыслить и действовать парадоксально: вместо смысла жизни понять смысл смерти; не избегать невзгод, а радоваться им; довольствоваться малым, чтобы получить многое; признать слабость, чтобы обрести силу; жить для других, чтобы стать собой.

И самое главное, книга учит применять все это здесь и сейчас. Не откладывать на завтра то, чему можно радоваться сегодня.

Содержание

Глава первая. В чем смысл смерти	4
Глава вторая. Зачем страдать?	9
Глава третья. Желать то, что у тебя есть	12
Глава четвертая. Мнение – это враг	16
Глава пятая. Мнение VS Факты	21
Глава шестая. Невзгоды – это случайность	24
Глава седьмая. Невзгоды – это цена	28
Глава восьмая. Невзгоды – это тренировка	31
Глава девятая. Невзгоды не зависят от тебя	35
Глава десятая. Невзгоды – это изменения	40
Глава одиннадцатая. Невзгоды – это возможности	43
Глава двенадцатая. ...Врагу не пожелаешь	46
Глава четырнадцатая. Добродетель	50
P.S.	54

Дмитрий Чупахин

Будь стойким. Как жить легко, когда вокруг такое творится

Глава первая. В чем смысл смерти

Зайдем с другого конца: в чем смысл жизни? Как правило, на этот вопрос нет однозначного ответа, и порой кажется, что этого ответа и не требуется. Например, философ Эпиктет рассуждал так: представь, что тебя приглашают посетить великолепный пир, который не сравнится ни с чем, что было до него. Тебя, избранного, зовут в рай. Здесь ты отведаешь самые вкусные яства и напитки, познакомишься с талантливыми, умными и добрыми людьми и сам почувствуешь себя человеком. Итак, ты принимаешь это приглашение, и пир действительно божественный. Ты счастлив, что оказался здесь, ты никогда не чувствовал себя таким счастливым.

И вот вопрос: зачем тебе знать, кто и почему все это затеял и с какой целью он позвал тебя? Очевидно, что это одна большая счастливая случайность, но допытываться о причи-

нах происходящего кажется невежливым. Следует сосредоточиться на праздновании и понимании, что тебя здесь могло и не быть. В этом и есть смысл.

И еще: представь, что рядом с тобой оказался слишком болтливый или просто неприятный сосед; или же что одно из блюд оказалось протухшим; или же что тебя вынудили переменить место и сесть поодаль от всех. Являются ли все эти неудобства поводом для расстройства? Откажешь ли ты в симпатии организатору мероприятия? Да, это содержание следующих глав, но ощути, насколько понимание смысла происходящего меняет общее отношение к нему.

Итак, смысл жизни в том, чтобы быть благодарным. Смысл жизни в самой благодарности. Смысл жизни в том, чтобы помнить: тебя здесь могло и не быть. Ты не сможешь доискаться до истинных причин того, как ты здесь оказался, и никто не сможет, зато ты сможешь сформулировать для себя причину того, почему тебе стоит принимать события такими, какие они есть – потому что этих событий в принципе могло и не быть. Вместо них могла быть зияющая пустота, а ты болтался бы в ее центре, как космический мусор.

И каждый раз, когда ты срываешься на мелочи, психуешь по пустякам, сводишь счеты, мечтаешь о мести, – в этот момент ты проявляешь свою звериную неустроенную натуру дикаря, который не в состоянии оценить тех благ, которые ему достались совершенно бесплатно.

Не будь дикарем. Будь цивилизованным человеком. От-

мечай же каждый новый день как новый пир, и пусть каждый новый день напоминает тебе о великой удаче, которая зовется жизнью.

Теперь что касается смысла смерти. Ведь жизнь и смерть – две стороны одной медали. Поэтому и про смерть следует уточнить, в чем ее смысл и есть ли он вообще.

Если исходить из того, что тебя пригласили на некий пир, то разве стоит обижаться, что однажды тебя с него прогонят? Имеешь ли ты право рассчитывать на вечное пребывание здесь? Не странно ли утверждать, что ты заслужил право находиться здесь вечно?

Я к тому, что хорошего понемножку. Нужно понять: не ты организатор этого пира, этого чудесного праздника, ты лишь его часть, тебе посчастливилось быть здесь, но не стоит злоупотреблять радушием хозяев и объявлять себя гвоздем программы, без которого все заглохнет. А ведь именно так поступают те, кто рассчитывает на долголетие. Больше того, им подавай не просто долголетие, а бессмертие. Но что дает это бессмертие? Возможность увидеть, услышать, почувствовать и обдумать то, что ты видел, слышал, чувствовал и обдумывал миллиарды раз до этого. Нет, бессмертие не может быть даром, оно самое настоящее проклятие, но об этом позже.

Уясни, что не имеет значения, сколько времени тебе отведено пировать. Покинуть пир – это нормально. Нормально уступить место следующему. Нормально признать, что с

тебя хватит. Повеселился и будет.

Если тебе не нравится эта метафора, то возьми другую. Помнишь, что говорил Сенека? Колосья всходят, чтобы их пожали. В каком-то смысле это тоже смерть, но разве в этом можно углядеть трагедию? Вот и ты явился сюда с тем, чтобы уйти. Чтобы внести лепту, чтобы подарить любовь, чтобы насытиться, чтобы стать лучше, созреть, но потом – все-таки уйти.

Смерть выглядит испытанием, поскольку мы опасаемся потерять то, что имеем. Однако если на смертном одре тебя настигнет эта неуместная мысль, противопоставь ей соображение о том, как много смерть дарит. Ведь она, на минуточку, избавит тебя не только от твоего имущества, близких и друзей, но и от боли, страха, лишений, проигрышей, разочарований, травмирующих воспоминаний.

Бонусом ты получаешь возможность не быть униженным, не чувствовать бессилие, не зависеть от воли других людей, не страдать, не жалеть, не просить, не сводить концы с концами, не стричь ногти, не болеть, не думать о завтрашнем дне. Что может быть прекраснее?

Ты умираешь каждый день, не забыл? Сегодня ты тоже чуть-чуть умер. И завтра – чуть-чуть умрешь. Извини, что шокирую, но я говорю в буквальном смысле. Клетки твоего тела и мозга ежедневно обновляются, ты сам становишься другим, значит, что-то в тебе умирает и возрождается. Странно опасаться того, что происходит с тобой каждый

день. Странно опасаться, например, сна или пробуждения. Их ты не боишься, а перед смертью трепещешь, хотя она немногим отличается от них.

Я понимаю тебя, понимаю твой страх. Смерть ассоциируется с болью, с трагедией, с неизвестностью. Но если разложить все по полочкам, то опять же выяснится, что бояться нечего. Боль – это повод натренировать навык терпения. Трагедия – это всегда нечто относительное. Посмотри на эту трагедию с высоты птичьего полета, и она окажется пустяком. Неизвестность лучше досконально изученной реальности, согласишься. И потом, какой может быть самый скверный исход? Ад с чертями и чанами со смолой? Да брось, ты же взрослый человек. Новая неисследованная жизнь? Что ж, о прежней своей жизни ты к тому моменту точно позабудешь. Пребывание в темноте и пустоте – без мысли, движения и смысла? Чем-то напоминает сон, не так ли?

Итак, смысл смерти – в жизни. В том плане, что ты уступаешь свою жизнь следующей жизни, новой, свежей, полной надежд. Не имеет значения, в какой момент ты покинешь пир, ибо каждый первый обязан будет это сделать. При такой уравниловке это хотя бы не обидно. Не цепляйся и не упирайся, ты все равно уйдешь, как ушли все до тебя и уйдут все, кто будет после тебя. Не будь дураком, не надейся на бессмертие. Уйди смело и достойно. Смерть будет твоим последним вызовом и экзаменом. И даже если жизнь не удалась, пусть удастся смерть. Сделай эти слова своим девизом.

Глава вторая. Зачем страдать?

Что бы ты ни говорил и не писал, но к смерти ты пока не готов. Слишком много надежд планов и прочей текучки. Слишком необъятна жизнь. Так много не сделано и не написано. Проблема в том, что если ты не готов к смерти – ты не готов и к жизни. Потому что жизнь – это череда невзгод и потерь, которые, в свою очередь, являются репетицией смерти. Если ты провалишь эти репетиции или, что еще хуже, не явишься на них, то можешь не рассчитывать встретить смерть во всеоружии. В этом случае готовь себя к тому, что ты будешь молить о пощаде, цепляться за соломинку, проклинать всех вокруг, одним словом, лишишься человеческого облика.

Итак, почему же потери и невзгоды – это репетиции смерти? Потому что смерть – это последняя, финальная, крайняя потеря. Потеря самого себя. Своей жизни и будущего. Ты теряешь то, что было твоим на протяжении десятилетий. Теряешь навсегда. Без права переписки.

Нечто похожее происходит с тобой каждый день. Ты лишаешься по мелочи: не удался проект, сорвался отпуск, отключили горячую воду, украли деньги с карточки, ребенок сломал ногу и так далее.

Сходство со смертью в том, что ты лишаешься того, что никогда не было твоим. Да, это привычно, да, ты называ-

ешь это своим, да, тебе сложно с этим расстаться, но ничего из перечисленного на самом деле не принадлежит тебе. Оно досталось тебе по счастливой случайности. Работа, дом, брак, дети, опыт путешествий, банковские накопления, – всего этого могло и не быть, если бы ты родился не в то время и не в том месте. Так что в тот момент, когда всего этого не станет, ты не сможешь заявить, что тебя обокрали. Ты лишь вернул долг.

То же самое можно сказать и о твоей жизни. Ты никоим образом не мог ее заслужить. Отдать ее твоему кредитору – вполне нормально, не находишь?

Что касается потерь, которые преследуют тебя изо дня в день. Дело в том, что они преследуют не тебя одного. Эти потери, как и смерть, – доля всех и каждого. Ни один из нас не покинет пир без разбитого сердца. Один станет свидетелем смерти своих детей, другой побывает на войне, третьего предадут, четвертого станут пытаться, пятый не дотянет двух сотых секунды до пьедестала почета, шестого прогонят из Отечества. Родиться и не испытать несчастья не получится. Потому что это и есть жизнь. Тебе с этим ничего нельзя поделать. Но можно обратить вред в пользу. Можно использовать каждый из этих эпизодов как тренажер для отработки навыка смерти.

Прорвало трубу – представь, что ты умираешь. Как ты будешь вести себя? Сдашься? Будешь молить о помощи? Умирает кот – представь, что это твоя смерть. Что ты сделаешь?

Взвоешь, заплачешь, зарычишь? Бросила жена – представь, что она твой палач, и ты не в вправе обжаловать приговор. Как ты взойдешь на эшафот и в каком виде предстанешь перед толпой?

Ты относишься к подобным событиям спустя рукава. Ты не воспринимаешь их с должной серьезностью. Они кажутся тебе раздражающими эпизодами, которые по какой-то причине обрушились тебе на голову. Но причина есть. И эта причина – смерть. Если взять ее в расчет, то ты поймешь, что невзгоды и потери впору благословить, а не ругать. Они готовят тебя к ней. Они – ее пролог. Чтобы потери приносили пользу и чтобы ты мог по достоинству оценить их обеззараживающее влияние, тебе нужно научиться желать их. И в целом научиться желать то, что у тебя есть.

Глава третья. Желать то, что у тебя есть

Какая же это расхожая рекомендация: желать, ценить и любить то, чем ты обладаешь. В ней нет ничего плохого, она действительно указывает на важный элемент здоровой психики: концентрация не на потенциальных благах, которых ты еще не добился, но возвращение чувства благодарности за ту жизнь, которую ты имеешь. И пусть у тебя есть всего ничего, но даже этого могло и не быть.

Однако есть и продолжение этой практики, гораздо более интересный, хоть и парадоксальный прием: желать несчастий и трудностей.

Сразу же сделаем пометку: речь идет именно о трудностях, которые встали перед тобой прямо сейчас, а не встанут или могут встать в будущем. Желать себе горя могут лишь мазохисты, мы же говорим о принятии того, что уже произошло и что не подлежит отмене. Ни один нормальный человек не захочет болеть, страдать и умирать в одиночестве. Это вовсе не предпочтительно для него. Но если всё-таки несчастье случилось или даже грянуло внезапно, то он проделает большую внутреннюю работу, чтобы убедить себя, что это несчастье имеет смысл, и что оно сделает его сильнее.

Поступай так не с целью стать оптимистом, а с целью со-

гласовать свой разум с происходящими вокруг событиями. Если этого не сделать, то эти события покажутся заговором против тебя, а жизнь в целом станет невыносимой.

Но как захотеть того, чего ты не хотел? Начнем с более простых примеров. Ты едешь на автомобиле. Автомобиль потрепанный, дважды ломался в этом месяце, запчасти требуют замены, а сам он – экстренной продажи. И тут рядом с тобой на перекрестке останавливается роскошный спорткар, новехонький, обтекаемый, скоростной. Безусловно, он представляет собой повод для зависти и уныния: у тебя такого, вероятнее всего, не будет никогда. Но в этот момент ты и должен вспомнить о рекомендации желать того, что у тебя есть. Как тебе пожелать *отсутствия* этого спорткара? В чем преимущество того, что его у тебя нет? О, здесь уйма доводов. Тебе не нужно опасаться, что его угонят. Ты при всем желании не сможешь разогнаться до опасной для жизни скорости. Не придется тратить крупные суммы на содержание этого зверя. А также ты сможешь потренировать навык обходиться малым, не падать духом, быть как все и испытываешь себя на тему того, в состоянии ли ты не завидовать другим.

Это упражнение применимо к любым объектам, которые кажутся тебе притягательными, но ты знаешь, что твоими они не будут: дома, деньги, женщины, путешествия, – у всего, во-первых, есть обратная сторона, а во-вторых, они – готовый тренажер для твоей скромности.

Теперь что касается трудностей. Сенека утверждал, что

боги испытывают только тех, кто способен заслужить их похвалу. В этом есть зерно истины. Покажи мне человека, какого-нибудь исторического деятеля, который просто взял и добился чего хотел. Если даже такой найдется, то скорее всего мы про него много не знаем: о внутренней борьбе, о проигранных сражениях, о бессонных ночах. Жизнь без горя – как книга без конфликта. Кому такая книга будет интересна? Это будет учебник по геометрии, над которым засыпает скучающий школьник. В лучшем случае.

Также Сенека говорил, что сложности – это спарринг-партнер, которого твой тренер назначает тебе для отработки жизненных приемов и стратегий. Не стоит обижаться и проклинать его. Лучше воспользуйся его присутствием, чтобы затем не уступить в пустяковой схватке.

Предположим, у тебя угнали тот самый автомобиль из абзаца выше. Как тебе убедить себя, что это в твоих интересах? Как обратить вред в пользу? В данном случае отговорки в духе «буду чаще ходить пешком» – это проявление искусственного оптимизма, и они не помогут. Постарайся согласовать этот угон с твоей жизнью. Задай себе вопросы: 1) сможешь ли ты жить после такого? 2) совместимо ли произошедшее с тем, что ты знаешь о мире, или же оно является чем-то выходящим из ряда вон? 3) есть ли вероятность, что тебя расстраивает не само событие, а лишь твое мнение о нем (представь себя на месте угонщика, он является примером противоположного мнения о произошедшем)? 4) су-

меешь ли ты сохранить верховную часть своей души, то есть разум, отбить у грабителей последнее, что принадлежит исключительно тебе – свободу воли?

Да, сложно сохранить самообладание в стрессовых ситуациях, но возможно, речь и не о спокойствии, а именно о том, чтобы стабильными остались твои взгляды на мир. Если после всего ты сможешь заявить, что «могло быть и хуже» или «я не ожидал ничего другого», это уже шаг вперед. Но цель в том, чтобы в конце сказать: «Это пошло мне на пользу, теперь я могу больше».

Глава четвертая.

Мнение – это враг

Какие бы приемы для регуляции своего внутреннего состояния ты не использовал и какие бы поводы отрегулировать это состояние не возникали, помни, что причина твоих расстройств, разочарований и гнева – это мнение.

И для начала: всё есть мнение. Ты, твоя жизнь, твои достижения, время, в котором ты живешь, войны и катастрофы, подвиги и предательства, научные открытия и художественные произведения... назови любой объект, любое явление, человека, его свойство или функцию, и я скажу тебе, что это – мнение.

Как физический объект может быть мнением? Как мнением может быть дождь за окном? Как мнением может быть человек, которого ты встретил на улице? Но я и не отнимаю у них физических свойств. Да, они – люди, явления, объекты, но кроме этого они являются чьим-то мнением о них.

Процесс познания окружающего мира строится на том, что мы делаем некие выводы о происходящем. Мы видим, как кто-то грабит банк, и говорим, что это плохо. Видим ромашковое поле, и говорим, что это хорошо. Это и есть мнение. И этими мнениями мы руководствуемся, чтобы отделять зерна от плевел, черное от белого, свое от чужого. Та-

ким образом, мы смотрим на вещи или людей, но перед нами предстают наши представления о них. Мы не в состоянии отнестись к ограблению банка лишь как к явлению перехода денежных средств от одного хозяина к другому. Мы обязательно сформируем наше отношение к этому процессу.

Откуда появляется это отношение? В течение жизни человек обзаводится множеством призм, через которые рассматривает действительность. Воспитание, образование, опыт (свой и чужой), связи с другими людьми, прочитанные книги и просмотренные фильмы, – это и есть линзы. Мы находимся по одну их сторону, а то, что мы рассматриваем, – по другую. Сразу возникает вопрос, насколько наше восприятие истинно? Но мы до этого еще дойдем.

Пока что важно понять: мы не в состоянии воспринимать объекты такими, какие они есть на самом деле. Потому что для такого восприятия нам бы пришлось отказаться от всех призм, которые стоят между нами и этими объектами. Но мы живем в человеческом обществе, и это едва ли возможно. Поэтому мы в любом случае смотрим на предмет с определенного ракурса, дистанции, угла. И нам он кажется совсем не таким, каким его видит другой человек.

Положим, ограбление банка является злом только для нас, но грабитель не будет столь категоричен. Он охарактеризует свои действия как работу. Гибель солдата на войне – трагедия для его семьи, невыгодная статистика – для его начальства, и достижение – для его противников.

Эти примеры банальны и спекулятивны, но все-таки они демонстрируют важный момент: мы не сможем назвать явление, событие, человека или объект, который воспринимался бы однозначно и безошибочно поголовно всем населением земного шара. Таких вещей просто не существует. Да, сколько людей, столько и мнений. И здесь возникает вопрос: кто из них прав? Тот, для кого смерть солдата трагедия, или же те, для кого она достижение?

Этот вопрос, кстати, не требует ответа. По крайней мере, он не требует *твоего* ответа. Потому что теперь ты знаешь, что все есть мнение. И руководствоваться мнением, навязывать мнение, отстаивать мнение, – это большая ошибка.

Теперь мы подобрались к главному. Ошибочные мнения (хотя едва ли существует такое понятие как истинные мнения) – главная причина, по которой ты впадаешь в уныние, злишься, ревнуешь, боишься, ленишься и прочими способами проявляешь темные стороны своей личности. Ведь в этот момент происходит следующее: сразу после появления стимула (события) ты выдумываешь некую абстрактную конструкцию (представление), с помощью которой даешь стимулу оценку.

Допустим, тебя увольняют с работы, и ты решаешь, что все плохо. Почему ты так решил? Потому что, вероятно, придется затянуть пояса, искать новую работу, мучиться бездельем и самобичеванием. Это и есть мнение. Вывод, который ты сделал на ровном месте. Вывод, который, если чест-

но, противоречит действительности. Ведь что такое действительность? Это набор случайностей. И кто тебе сказал, что ты не сможешь найти место получше? Кто тебе сказал, что это окончательное решение, и спустя месяц твой начальник (или начальник начальника) не передумает? Кто тебе сказал, что тебе в принципе придется работать, ибо не исключено, что на следующей неделе тебя переедет грузовик? Признайся: взяв за основу свои упаднические привычки, ты сконструировал образ печального будущего, которое то ли случится, то ли нет. Выходит, что тебя расстроил этот образ, а не само будущее. Ведь о нем ты ничего не знаешь.

Ты легко сможешь назвать несколько событий твоей жизни, которые казались тебе началом конца, а стали порогом нового начала. Или наоборот: ты готов был костями лечь ради достижения какой-то цели, а потом выяснилось, что она и яйца выеденного не стоит. В следующий раз, когда тобой овладеет желание пасть духом, вспомни, как часто дурные предчувствия оказывались недостоверными. Доверять им – то же самое, что верить снам, гадалкам и астрологическим прогнозам. Закрепи, что мнимое несчастье уже завтра может обернуться победой, равно как и счастье – пораженьем.

Столь же чутко отнесись к чужому мнению. Если ты собираешься каким-то образом на него отреагировать, это означает, что ты составил мнение о мнении, попал в заколдованный круг, построил химеру на фундаменте другой химеры. Гневный комментарий в социальной сети, который так и под-

мывает тебя написать что-нибудь в ответ – как раз такая химера, созданная твоим собственным воображением. Оно у тебя богатое, да.

Помни, что мнение губит города и целые народы, заставляет людей идти на поводу у своих зависимостей, красть, убивать, насиловать, терять здоровье, деньги и надежду. Мнение всегда играет против тебя. По крайней мере, в большинстве случаев. И теперь, когда ты знаешь это, осталось разобраться, как противостоять привычке обо всем иметь свое мнение.

Глава пятая. Мнение VS Факты

Мы доверяем своему мнению (иногда, правда, мы называем его интуицией, но это детали), поскольку было бы странно этого не делать. Нас с детства учат, что важно уметь отстаивать свое мнение, аргументировать свою правоту, защищать свои взгляды. Отчасти это правильно: дети должны понимать, что во взрослой жизни они столкнутся с манипуляторами всех мастей, начиная от рекламщиков и заканчивая политиками, которые будут стремиться склонить их на свою сторону. Поэтому важно просто не идти на поводу у первого попавшегося зазывалы, а хотя бы чуть-чуть быть себе на уме. Да и в целом, странно, если у взрослого человека нет своего мнения на какую-то важную тему. Такой человек иногда кажется бесхарактерным или просто мало информированным.

Однако таковым он кажется тем, кто не вникал в опасность обладания каким бы то ни было мнением. Как оценить эту опасность? Как узнать, что собой на самом деле представляет отдельно взятое мнение?

Очень просто. Все познается в сравнении. Вот и ты, заимев свое мнение, сравни его – но не с другими мнениями, а с фактами объективного мира. Предположим, у тебя украли телефон. Потеря серьезная, но чтобы оценить масштаб ее влияния на твою жизнь, проделай следующее. Подумай, что хуже: кража телефона или твои переживания на эту тему?

Условно, что бы ты предпочел: лишиться куска металла или же недосыпать ночами от злости, проклинать неизвестного воришку, укорять себя за невнимательность, с ностальгией вспоминать, каким же крутым был твой телефон и бесконечно плакаться в жилетку родственникам и друзьям? Безусловно, что каждому свое, но ощутимо, что нервы, психическое здоровье, отношения с окружающим миром, людьми и самим собой – дороже.

Однако каждый раз твой выбор еще более очевиден. Ведь фактически ты выбираешь не между кражей телефона и переживаниями на этот счет, а между кражей телефона и... кражей телефона с сопутствующими переживаниями. В смысле, у тебя его и так украли. Его не вернуть. Поэтому можно или оставить все как есть или же добавить к ситуации эмоций. Второй шаг, разумеется, будет ошибкой. И если напрячься и постараться, то "голые" (в своем первоначальном, изначальном виде) события не затронут никаких струн и останутся событиями.

Как развить эту способность? Начать с малого, тренироваться на раздражающих мелочах. Пусть твоими гантелями станут неприятные звуки: топот соседей, шансон в такси, детский плач. Оцени, вредят ли они тебе на самом деле. И не является ли большим вредом твое мнение о них.

Пусть твою выносливость развивает новостная лента. Тираны, убийцы, бездарные футболисты, – стоят ли они того, чтобы ты составлял о них представления?

Наконец, самым серьезным испытанием будут люди. Клиенты, родственники, друзья. Как же просто обнаружить их недостатки. Ведь они являются оборотной стороной их достоинств. Пусть твоим выводам о них препятствует все то же соображение: навредят ли эти выводы твоим отношениям? И если да, то есть ли в них смысл?

Как ты понимаешь, вопрос пользы здесь не случаен. Ты здравомыслящий развитый человек, который не желает вредить себе. Ты не куришь, не принимаешь наркотики, не занимаешься грабежами, вымогательством, потому что знаешь: такие активности нанесут вред твоему здоровью и душе. Но раз так, зачем вредить себе иными способами: ненавистью, отчаянием, стрессом? Зачем в случае потерь обрекать себя на еще большие потери: надежды, спокойствия, любви? Ведь именно в пользу таких потерь ты сделаешь выбор, когда решишь обидеться, дурно высказаться о ком-нибудь, пасть духом.

Помни: счастлив тот, кто живет в согласии с природой. Жить в согласии с природой означает приносить пользу – себе и другим. И если ты действуешь иначе, значит, что-то пошло не так.

Глава шестая. Невзгоды – это случайность

Мы уже выяснили, что вопрос о смысле жизни не имеет смысла, поскольку мы – счастливики, которым повезло оказаться на роскошном пиру, не более того. И если так, вопрос о смысле смерти интереснее и многозначительнее. Оказывается, она является ничем иным, как закономерностью, негодовать на которую глупо и странно. Это то же самое, что обидеться на кредитора, который требует от тебя погашения долга.

Смерть представляется тебе самой главной и неотвратимой невзгодой. Проблемой, с которой ты так и не научился справляться. Ты боишься умирать, это событие влечет за собой потерю семьи и друзей, материальных благ и социального положения, короче, всего, что тебе дорого. Всего, что принадлежит тебе. Но минуту. Все это на самом деле твое? Допустим, ты идешь по улице и видишь купюру в сто рублей. Ты поднимаешь ее и идешь дальше. Потом тебя догоняет человек и спрашивает, не видел ли ты где-то здесь сто рублей, которые он обронил? Вопрос: имеешь ли ты сейчас право на эту купюру? Принадлежат ли эти деньги тебе, или все-таки стоит вернуть их изначальному владельцу?

Другой пример. Ты направляешься на пляж, поскольку

прогноз обещает теплую и солнечную погоду. Однако в тот момент, когда ты занимаешь шезлонг, чтобы понежиться под лучами солнца, начинается дождь. Вопрос: считаешь ли ты такой расклад вещей несправедливостью или все-таки случайностью, пусть и не очень приятной?

И последнее. По какой-то причине ты оказался в камере смертников. На минуту предположим, что ты это заслужил. За несколько дней до назначенной даты казни тебе сообщают, что некий высший чин тебя помиловал, ты будешь жить. Но еще спустя день, тебя уведомляют, что более высокий чин отменил помилование, и тебя все-таки казнят. Вопрос: как ты отнесешься к такой резкой перемене?

Я клоню к тому, что любая потеря – это случайность. Но что еще важнее, мы *случайно* теряем то, что *случайно* же приобрели. Тебе повезло устроиться на высокооплачиваемую работу, и ты смог позволить себе спорткар последнего поколения. Через полгода его угнали. Но в этот момент вспомни, что его у тебя могло и не быть.

Ты полупрофессионально занимался спортом, выигрывал призовые места до того момента, пока не травмировал колено. Сейчас ты сетуешь, что уже никогда не станешь чемпионом. Но ведь когда-то ты им был, разве этого мало?

Или же осторожно вообрази: твой ребенок, твоя плоть и кровь, которого ты воспитывал и оберегал, становится жертвой несчастного случая. Его больше нет. Но разве его и не было?

Я хочу сказать, что все драматические и трагические потери – это лишь череда непредсказуемых явлений, от которых никто не застрахован. Это во-первых. Во-вторых, теряешь ты ВСЕГДА исключительно то, чем обладал по счастливой случайности. Оно никогда не было твоим, ну хорошо, оно временно было твоим, но даже тогда не принадлежало тебе. И в-третьих, верхом глупости и неблагодарности будет огорчаться потерей больше, чем радоваться тому, что когда-то ты обладал упущенной ценностью. Тебя в каком-то смысле *нельзя* лишить автомобиля, спортивной карьеры и ребенка, потому что даже если у тебя это отобрали, оно все равно остается с тобой – в твоём сердце и воспоминаниях. Эпиктет, когда ему угрожали смертью, отвечал, мол, ты убьешь мое тело, но *меня* ты не тронешь.

Невзгоды – это всегда потери. Но потери – это всегда случайность. Если закрепить этот подход, то в самое мрачное время ты будешь помнить, что тебе не было обещано вечного света. Тебе лишь случайно довелось нежиться под его теплыми лучами. Но у всего есть предел, и ты не вправе негодовать: тебя лишают того, что тебе одолжили. Ты не теряешь – ты отдаешь.

Последнее соображение на эту тему в том, что потеря могла произойти по тысяче возможных причин. Спорткар угнали, а могло быть такое, что тебе пришлось бы его продать, потому что потребовались бы деньги на срочное лечение в заграничной клинике. Ты получил травму во время спортив-

ных соревнований, а мог получить ее, спасая чью-то жизнь. Как бы изменилось твое отношение к этим потерям? Ощущаешь ли ты, насколько призрачно и нестабильно все, чем ты обладаешь?

Глава седьмая.

Невзгоды – это цена

Скажи, когда ты заселяешься в новый дом, о чем ты думаешь? Неужели тебе представляется, что ты будешь жить в нем абсолютно беззаботно, встречать рассветы и провожать закаты, в нем всегда будет тепло и уютно, никто никогда не побеспокоит тебя? Неужели тебе и мысли не приходит в голову, что дом может сгореть, его могут ограбить, или шумные соседи будут устраивать дебоши по пятницам, или крыша будет протекать, а двери скрипеть? Если так, то ты совершаешь большую ошибку, потому что, как мы выяснили ранее, все, что может произойти, произойдет. А значит, быть готовым к бою тары – это нормально. Женщина, которую мы любим, устраивает нам истерики. Работа, которую мы так хотели получить, выматывает нас к концу недели. Машина, на которую мы копили два года, ломается спустя пару месяцев.

Уясни для себя главное: было бы хуже, если бы ничего этого у тебя не было. А значит, невзгоды – это плата, налог, комиссия за обслуживание твоего счастья.

Рассуди лучше так: для чего мне эта потеря? Чтобы напомнить о приобретении. Для чего мне это горе? Чтобы точно знать, что я был счастлив. Допустим, тебя донимает клиент. Но ведь это часть твоей работы. Что бы ты предпочел:

чтобы у тебя не было этого клиента – или не было твоей работы? Или предположим, ты сломал ногу. Может быть, тебе было бы удобнее, если бы у тебя изначально не было ног, и нечего было бы ломать? Ты сетуешь на то, что тебя не любили в детстве? Но послушай, тогда получается, что ты делаешь выбор в пользу того, чтобы вообще не родиться?

Ссоры с близкими – это плата за жизнь в человеческом обществе. Финансовые потери – необходимое условие обладания финансами. Сорванный отпуск – следствие того, что ты можешь его себе позволить.

Негодовать на подобного рода проблемы – то же самое, что сделать ставку на победу обоих теннисистов, а потом удивиться, что один из них все-таки проиграл. Ведь его проигрыш – это необходимый исход игры. Покупая автомобиль, нелепо делать ставку на то, что он никогда не сломается. Делая предложение любимой женщине, странно рассчитывать, что вы никогда и ни за что не поссоритесь.

Каждый раз, когда тебе причиняют вред, ты испытываешь неудобство, проигрываешь или грустишь, спроси себя: за что я только что заплатил? И еще напхни себе, что платить – это нормально. Мы ведь условились, что только тот, кто не различает законов мироздания, считает приобретенное своим и не желает возвращать его, когда придет время. Тебе не грозит такое заблуждение. Теперь-то ты точно в курсе, что вернуть долг – это порядочно. Также и здесь: у всего есть обратная сторона. Если ты не прочитал условия договора

(да, бывает, что они написаны мелким шрифтом под звездочкой), это не означает, что они не действуют.

И не забывай, что было бы хуже, если бы у тебя не было того, за что ты собираешься внести оплату. Это должно тебя обнадежить.

Глава восьмая. Невзгоды – это тренировка

Представь себе мир, в котором нет зла. Даже не так. Мир, в котором все идет как по маслу. Никто не горюет, не болеет, не испытывает сложностей с воплощением в жизнь намеченных планов. У всех все есть: еда, деньги, любовь, – всего в достатке. Не приходится гнуть спину на работе, чтобы прокормить семью, ты получаешь блага просто так. Просто потому, что ты есть. Ты всем обеспечен и ни в чем не нуждаешься. Не нужно рано вставать, психовать в пробках, ссориться с боссом, противостоять интригам коллег, потеть на тренировке, переживать насчет кредитов, жить в ожидании отпуска.

Что это был бы за мир? Есть мнение, что вероятнее всего этот мир напоминал бы "Вселенную 25" – эксперимент Джона Кэлхуна, который был поставлен на крысах. Крысам дали все, чтобы они жили сыто и безбедно: уютный загон, обилие пищи, массу свободного времени для спаривания. Поначалу все шло хорошо, но в итоге колония вымерла. Самцы были демотивированы и отказывались спариваться, обитатели "Вселенной" становились все более агрессивными, в том числе, по отношению к своему немногочисленному потомству, и очень скоро загон опустел.

Да, люди не крысы, да, это всего лишь эксперимент, но подумай еще вот над чем. Что если отнять у человека главную невзгоду, которая заставляет его двигаться вперед, – его собственную смерть? Что если сделать человека вечным, не подверженным старению? Как ты считаешь, это пойдет ему на пользу? На этот счет есть очень большие сомнения. Зачем такому человеку делать что-то сегодня, если всегда есть завтрашний день? Что должно мотивировать такого человека встать пораньше и заняться литературной деятельностью или научными исследованиями? Ведь он всегда успеет их завершить. А сегодня можно поиграть на телефоне. Мир без невзгод (лишений, страха, смерти) – это антиутопия, которая пожирает саму себя. Она невозможна и противоестественна.

Кем был бы Супермен, не будь Лекса Лютора? Сверхуспешным курьером? Дорогостоящим циркачом? Победоносным бегуном-марафонцем? Или он так и остался бы Кларком Кентом, исполнительным и симпатичным журналистом? А может быть, его не было бы вовсе? А может, что еще страшнее, он сам превратился бы в злодея, ну потому что надо же куда-то девать свои сверхспособности. И он стал бы крушить, похищать и нарушать – из чувства протеста и от скуки. Супермен сам бы обратился в Лекса Лютора, чтобы приковать внимание безразличной толпы к своей экстраординарной особе. И тогда всем бы пришлось по-настоящему худо, потому что настоящего Супермена было бы уже не сыскать.

Сложности и проблемы не дают тебе превратиться в Лекса Лютора, неужели они не заслужили твоей похвалы? И как странно с твоей стороны желать, чтобы "все это поскорее закончилось". Напротив, в твоих же интересах, чтобы трудности донимали тебя до конца твоих дней. Только так ты сможешь сказать, что по-настоящему жил. А не деградировал в крысином загоне.

Мы уже говорили о том, что тебе нужно приучить себя желать того, что с тобой происходит. Потерял телефон? Пожелай этого. Сантехник, вызванный починить протекающий кран, сделал только хуже? Пожелай этого. Ты жестоко простыл? Пожелай этого. И на это есть сразу несколько причин. Первая в том, что если ты НЕ желаешь этого, значит, оно тебя не устраивает. Если оно тебя не устраивает (и при этом ты ничего не можешь с этим поделать, как, например, в случае с потерянным телефоном), то твоя жизнь будет отравлена стрессом, чувством вины и жалости к самому себе. Вторая причина – это возможность воспринимать трудности как ежедневные тренировки.

Твой тренажерный зал – это вся твоя жизнь, ее мельчайшие проявления. Хамство, грубость, несправедливость, интриганство, безразличие, – все, что казалось тебе несносным, будет ресурсом для внутреннего роста. Поломки бытовой техники, детские капризы, падение акций, хвори и недуги, – найди в себе силы пережить и выстоять. Ведь если ты отступаешь в тренировочном бою, то логично предпо-

жить, что во время генерального сражения тебя сотрут в порошок. А что это за генеральное сражение? Думаю, ты уже понял.

Глава девятая. Невзгоды не зависят от тебя

Главный навык человека, который заботится о своем психическом здоровье, – это умение проводить грань между тем, что он может изменить, и тем, что находится вне его власти. Такой человек скромн, он не готовится перевернуть мир с ног на голову или наставить других людей на путь истинный. Он знает, что в его власти только он сам, а если быть точнее, то лишь некая часть его личности, отвечающая за свободу воли. Эпиктет называл ее верховной частью души. Мы называем ее разумом.

У тебя сразу возникает вопрос: неужели только разум? А как быть с телом, чувствами, будущим, – неужели все это мне не принадлежит? Увы, это так. Посуди сам: разве ты можешь сказать, что являешься хозяином своего тела? Той брeнной оболочки, которая разрушится при любом удобном случае. В которой все ломается, трещит по швам. Которая стареет, увядает, гниет. Разве можешь ты приказать ей, чтобы она не гнила? Конечно нет. Далее, чувства. Чувствам, как ты знаешь, не прикажешь. Ты можешь испугаться, влюбиться, натворить глупостей, пасть духом. Тобой будут манипулировать, страшать. Ну, а насчет будущего... Ты уверен, что завтрашний день для тебя наступит? Что ты не сгинешь уже се-

годня. Что ночью с тобой не случится сердечный приступ.

И уж если очевидно, что ничто из этого тебе не принадлежит, то как можно утверждать, что человек властен над посторонним? Над другими людьми, событиями, явлениями. Ты можешь рассчитывать, что все пройдет так, как тебе хочется, но никогда не сможешь дать 100%-ной гарантии, что так оно и будет. Подумай над этим. Нет ни одной ситуации, про которую ты бы мог наверняка сказать, что она произойдет. Это опять же свидетельство того, что постороннее вершится или не вершится вне зависимости от тебя. И невзгоды в том числе. Сетовать, что тебе не повезло, значит выставить себя идиотом: кто сказал, что все должно быть по-твоему?

Но если это так, если все настолько безнадежно, что теперь, сдаваться? Нет. Ведь у тебя есть верховная часть твоей души. Разум. Свобода воли. Намерения. Мнения. Желания. Вот то, чем ты обладаешь в полной мере. И в этом твоя сила. И предпринимая действия, рассчитывай на эту силу, а не на удачу, которая наверняка отвернется от тебя.

Как же мнения, представления, разум, свобода воли и желания помогут мне завершить рабочий проект? Только они и помогут. Если бы не *намерение*, то ты бы ни за что не взялся за этот проект. Если бы не *мнение* о том, что проект важен для твоей карьеры, то ты бы выполнял работу спустя рукава. Если бы не *желание* добиться успеха, то ты бы не дошел до конца.

Но это еще не все. Самое важное – суметь отделить "то, что в твоей власти", от всего прочего. Для этого перед каждым делом перечисляй, что зависит от тебя, а что нет. Например, если ты отправляешься на тренировку, то твой список будет таким:

В моей власти

Не в моей власти

Намерение отправиться на тренировку

Состоится ли тренировка

Желание тщательно выполнять упражнения

Стану ли я качком

Мнение о том, как прошла тренировка

Поведение других клиентов

А если ты решил устроить мозговой штурм на тему названия для нового продукта, то список будет таким:

В моей власти

Не в моей власти

Намерение провести мозговой штурм

Состоится ли мозговой штурм

Желание придумать новое название

Придумаем ли мы новое название

Намерение предложить множество идей и вдохновить других

Отклик и активность других участников мозгового штурма

Рассмотри эти таблицы внимательнее. Как ты видишь, пункт "отклик и активность других участников мозгового штурма" никак не связан с твоим желанием придумать новое название. И даже если другие участники будут халтурить, зевать или заявлять протесты против твоих идей, твои желания, мнения и намерения могут остаться непоколебимыми, если ты этого сам захочешь. Впрочем, справедливо и обратное: одного желания придумать название не хватит для того, чтобы воплотить это желание в жизнь, поскольку здесь множество не зависящих от тебя факторов. Эта мысль должна отрезвлять. Да, ты можешь быть работником месяца, но компания все равно пойдет ко дну. Но даже если компания пойдет ко дну, ничто не мешает тебе остаться работником месяца.

Рано или поздно, ты научишься использовать этот прием не только по отношению к предстоящим событиям, но и тем, которые происходят в реальном времени. И если что-то

непредвиденное встанет у тебя на пути и послужит поводом для расстройства, то на помощь придет мысль о том, что ты и не в состоянии был этого контролировать.

Глава десятая. Невзгоды

– ЭТО ИЗМЕНЕНИЯ

Выйди на улицу и прогуляйся хотя бы пару километров. Что ты увидишь? Здания, людей, автомобили, индустриальный пейзаж. А еще? Выражения лиц, походку, целеустремленность прохожих. А еще? Красоту, грязь, небо. А еще? Еще ты увидишь изменения. Каждый миг окружающий тебя мир будет становиться хоть чуточку другим: исчезнут и появятся звуки, вспорхнет с ветки голубь, откроется дверь подъезда, поднимется ветер, взойдет солнце. Здесь постоянно что-то происходит, и ты не исключение. Меняется настроение, поза, скорость ходьбы, накатывает усталость. В каком-то смысле ты обновляешься каждую секунду. И каждую секунду ты не такой, как прежде. Помнишь, о чем мы говорили ранее? Что не стоит бояться смерти, ведь до этого ты умирал каждый день, в смысле, что-то в тебе умирало, уходило навсегда, делалось прошлым. Да, изменения – это процесс перехода из "сегодня" во "вчера".

И если подумать отвлеченно, то трудности и проблемы – это тоже изменения. Это когда привычное положение дел меняется и вдруг становится невыносимым. Ты управлял успешным бизнесом, но пандемия поставила крест на твоих стараниях. Такие изменения настолько глобальны, что с ни-

ми очень нелегко примириться, поэтому они кажутся катастрофой и трагедией.

Но по своей сути, они – лишь изменения. Настаивая на том, что все должно остаться как прежде, ты ведешь себя по-идиотски. Это то же самое, что настаивать на бессмертии. Мы ведь уже выяснили, что бессмертия тебе не нужно, что ты его в гробу видал. Так почему тогда ты не желаешь невзгод? Ведь они – механизм ежедневного обновления мира, его топливо и шестеренки. Кит, погибая в океане, плавно опускается на дно, где его туша становится добычей для миллиардов существ, а глубоководное пиршество продолжается десятилетиями. Разве ты сожалеешь о таком положении дел? Разве считаешь его чем-то трагическим?

Потренируй такой подход: в следующий раз, когда столкнешься с чем-то непредвиденным и неприятным, короче говоря, с проблемой, то попробуй не называть ее проблемой, попробуй не выражаться в духе "что за ерунда?", "да как такое возможно?", "и что теперь с этим делать?", а вместо этого назови такую ситуацию изменением. Изменением статуса-кво, к которому ты привык или на который ты рассчитывал. Это снимет первоначальный стресс и поможет более нейтрально воспринять произошедшее.

Сила такого подхода еще и в том, что ты решил для себя, что ситуация нестабильна и неоднозначна, соответственно, она вновь может измениться в любой момент. Ты сам можешь внести в нее изменения, если захочешь. Уже спустя

минуту все может быть иначе. Но – это тоже будет временным.

Глава одиннадцатая.

Невзгоды – это возможности

Ты уже знаешь о пользе проблем. С помощью них ты можешь тренировать свой разум, терпение и доброжелательность по отношению к другим людям и самому себе. Невзгоды – это то, что тебе нужно пожелать для самого себя, чтобы полюбить жизнь и прожить ее легко и просто. В этом смысле невзгоды полезны любому здравомыслящему человеку. Но кроме этого, препятствия, которые встают на твоём пути, – это тоже путь.

Монтень говорил: "Нет такой дороги, которая ведет в тупик". Хочется дополнить это высказывание так: "...Даже если эта дорога ведет в тупик". Короче, тупик – это никогда не тупик. В крайнем случае, ты можешь развернуться и направиться обратным путем или же попробовать преодолеть внезапную преграду. Но все-таки оцени размах свободы, которая ожидает тебя, если ты примешь на веру эту простую максиму. Получается, что невозможно ошибиться. Получается, что ошибки даны, чтобы их исправили. Получается, можно быть в пути, стоя на месте. Получается, даже тот, кто спит, способен принести пользу мирозданию.

Но вернемся к невздам. Вспомни футбольный матч, который ты смотрел недавно. Вратарь допускает чудовищную

ошибку: принимая пас от защитника, он позволяет мячу закатиться в ворота. Казалось бы, что может быть хуже? Но именно этот эпизод заставляет голкипера собраться и оставшееся время матча отыграть на высшем уровне. Изначальный эпизод выглядел трагически, но если бы не он, то вратарь продолжил бы играть в расслабленном режиме, и мог пропустить гол в решающий момент, уже не имея времени на то, чтобы заиграть в полную силу.

Допустим, на тебя обрушивается несчастье, которого ты, конечно же, не заслужил. Но мыслить здесь нужно не в категориях "за что мне это?", а в категориях "для чего оно мне?" В сложных ситуациях задавай себе следующие вопросы:

1)

Чему я могу научиться?

2)

Какие навыки я могу применить?

3)

Как я могу это использовать?

4)

Что мне делать дальше?

5)

Почему мне кажется, что это конец?

Возбуждай в себе желание обратить вред в пользу, использовать ресурсы антисистемы как единственно возможный выход из ситуации. Невзгоды – это изменения, помнишь? Изменения обстоятельств, маршрута, представлений.

Это поворот дороги, но никак не тупик. Кстати, ты при всем желании не сможешь оказаться в тупике. Ведь отказ от действий – это тоже действие. Молчание – это тоже ответ. Твой путь продолжится, даже если ты будешь стоять как столб. Но от тебя зависит, что ты будешь при этом испытывать: усталость и отчаяние или радостное предвкушение долгой дороги.

Глава двенадцатая. ...

Врагу не пожелаешь

Ты знаешь примету, что если проезжаешь под мостом нужно загадать желание? Вспомни, как часто ты впадал в ступор: мост приближается, а у тебя в голове ничего путного, одна мелочевка и белиберда. Чего же я хочу? Чего же мне, собственно говоря, пожелать? В детстве было проще: игрушки, спортивные успехи, девчонки. Но сейчас-то что? Подумай, чего тебе хочется прямо сейчас. По-настоящему хочется. Не в смысле пить, есть, спать, а в глобальном смысле. Исполнение какого желания принесет тебе счастье?

Помнишь "Пикник на обочине"? Помнишь Дикобраза, который шел в Золотую комнату? Она умела исполнять желания, но не те, которые озвучивал посетитель, а те, которые на самом деле были у него на уме. Дикобраз шел в комнату спасти свою смертельно больную дочь, но комната не услышала этого желания и "выдала" ему деньги. Охапку денег, на которые уже было ничего не купить. Так Дикобраз понял, чего он на самом деле хотел.

Затрудниться в вопросе своего заветного желания нормально, и знаешь почему? Потому что желания – это лишь мнение. Мнение о том, что будет для тебя выгодным/полезным/подходящим. Но признай, ты не можешь знать навер-

няка, что все будет именно так, а не иначе. Ты хочешь купить автомобиль, откладываешь деньги с зарплаты, кредитуешься под нечеловеческий процент, вымаливаешь у продавца скидку, а спустя полгода твоя жена отправляется на ней за покупками и попадает в страшную аварию. Неумное желание, как ты видишь, может привести к трагедии.

Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть чего-либо, но всегда необходимо брать в расчет и оставлять место для простой мысли: есть вероятность, что это не то, что мне надо.

Сядь и разберись, откуда у тебя вообще взялись эти желания. Почему ты хочешь именно этот автомобиль, именно эту женщину, именно эту должность? Что тобой движет? Неужели ты сам? Я спрашиваю, потому что скорее всего это не твои желания. Автомобиль ты хочешь, потому что насмотрелся рекламы и начитался отзывов; должность кажется привлекательной, потому что кредиторы требуют возвращения долгов, а место прибыльное; женщина и вовсе намеревается тебя соблазнить. Где во всем этом ты? Можешь ли ты сказать, что это действительно желание или же все-таки это что-то ближе к ощущению или интуиции? Будь честен с самим собой.

Есть несколько отличных приемов. Первый заключается в том, чтобы назвать твое желание тем, чем оно является на самом деле. Допустим, ты хочешь выпить вина, так назови его не вином, а виноградным соком или еще лучше напитком. Или способом утолить жажду. Приспичило поменять смартфон на новую модель? Объясни самому себе, что это тех-

ническое средство для совершения звонков, текстовой переписки, прослушивания музыки и так далее. Весь технологичный флер в духе "гаджет нового поколения, который выделит вас из толпы" как рукой снимет. Тянет к коллеге, которая носит короткие юбки? Уточни про себя, что это человеческое существо женского пола, а тебя в ней привлекает лишь желание сексуального соития (соитие, в свою очередь, это трение известных органов друг о друга). В этом случае ты переходишь от перечисления соблазнительных свойств объекта к его глубинному смыслу. Да, это может показаться чрезмерным. Но не бойся потерять вкус к жизни, вероятнее, тебе стоит опасаться быть погребенным под ворохом нереализованных "хотелок".

Когда ты смотришь на коллегу, который управляет отделом маркетинга и, по слухам, получает в десять раз больше тебя, что ты чувствуешь? Ты хочешь быть таким же успешным и харизматичным? Но учти, что перед тобой только результат. То есть ты видишь лишь внешнее. Тебе неизвестно, каких трудов стоило добиться этой должности и на какие моральные уступки и жертвы должен был пойти этот человек. Поэтому всегда держи в голове: необходимо зреть в корень. Премиумный автомобиль – это не только яркая обложка и быстрая скорость, это еще постоянная угроза угона, дорогое обслуживание и, конечно, непомерные траты на его покупку. Если ты хочешь результат, то тебе нужно хотеть и процесс его достижения.

Рассмотри еще такой довод. Не все желания сбудутся, и это нормально. Ты, допустим, не станешь президентом, не взойдешь на Эверест, не выиграешь чемпионат мира по футболу, никогда не будешь миллиардером, не убьешь соседа, который из вредности курит тебе в замочную скважину, не напишешь бестселлер, который переведут на тридцать языков, не купишь яхту и необитаемый остров, чтобы было куда плавать на этой яхте, не спасешь всех умирающих детей... Никогда. Ни при каких условиях. И это притом, что подобное можно назвать притягательным, а временами и реалистичным. Но тебе этого не видеть. Что ты чувствуешь от этого? Как ты меняешься? Учти, что таких достижений выше крыши, каждый день ты можешь хотеть что-то новое, и желания не закончатся никогда. Но как же тогда быть? Как захотеть того, что можно исполнить? Но это неправильный вопрос. Правильный вопрос: чего хотеть и зачем? И это совсем другая история, а точнее, глава.

Глава четырнадцатая. Добродетель

Важная особенность философии стоицизма, которая вдохновила меня на написание этой книги, – упор на социальность. Человек, по мысли стоиков, создан для других людей. Чтобы понимать, принимать и взаимодействовать с ними. Человеку нужен человек, как говорит один из героев фильма "Солярис". И даже если взаимодействие доставляет неудобства, то это нормально. Марк Аврелий выдвигает, возможно, наиболее удачную метафору, описывающую этот процесс. Ссоры, непонимание, неприязнь можно сравнить с процессом пережевывания пищи, когда верхняя челюсть трется об нижнюю. Да, они противостоят друг другу, но при этом совершают очень важный совместный труд. Поэтому когда в следующий раз ты сцепишься с кем-нибудь в попытке образумить его или доказать свою правоту, перво-наперво подумай, какова цель этого конфликта. На какой обоюдно важный результат вы нацеливаетесь? И если такого результата не предвидится, то, вероятно, оно того не стоит.

Жить в согласии с природой – это верх стоической добродетели. Но что такое "природа"? Едва ли стоики подразумевали под этим экологическую ответственность. По своей природе человек – существо общественное. Он живет в кругу семьи, сограждан и всего остального населения земного шара. И он оказался в этом сообществе не просто так. Все

мы нужны друг другу, чтобы облегчить путь, понять и принять самих себя.

Девиз стоицизма, который сформулировал Сенека, звучит так: "Если хочешь прожить жизнь для себя, проживи ее для других". Есть схожая мысль без конкретного авторства, она гласит, что окружающие люди – это не средство, а цель. Если ты работаешь в сфере услуг, то легко принять своих клиентов за источник заказов и денег, гарант твоего обогащения, инструмент исполнения желаний. Но честнее и благороднее назвать их теми, ради кого ты работаешь. И речь не о клиентоориентированности и прочих штампах. Речь о том, чтобы реализовать свою добродетель. Зачем? Это хороший вопрос.

Одна благотворительная организация выпускала мерч с надписью "Кто ты бесплатно?" Это очень мощный посыл. Он заставляет задуматься. Чем бы ты согласился заниматься, если бы знал, что тебе за это не заплатят? Мы не берем то, чем ты и так занимаешься бесплатно: семейные обязанности, работа по дому, занятия спортом и так далее. Потому что фактически ты делаешь это ради самого себя: своего психического и физического здоровья, нормальных отношений с друзьями и близкими. Подумай о другом: о ситуации, в которой ты бы готов был оказать безвозмездную и трудоемкую помощь другому человеку, абсолютно тебе незнакомому. Помощь может быть разной, и самый очевидный вариант – дать денег. Вариант, кстати, не самый плохой, потому что ты жертвуешь средства, которые заработал своим трудом. Но

еще лучше – сделать что-то напрямую, задействовать свои навыки для того, чтобы кому-то было хорошо.

Благотворительность – понятие, которое обладает очевидными коннотациями. Чаще всего подразумевается помощь определенным слоям населения: инвалидам, сиротам, старикам. Но это не всегда может быть так. Помогать можно кому угодно и в какой угодно момент. Например, клининговой компании, которая качественно убралась у вас дома. Чем вы можете ей помочь? Можно начать с малого: оставить отзыв об их работе, порекомендовать компанию своим друзьям.

В обычной жизни от проявления добродетели нас останавливает следующее соображение: я ведь и так заплатил им деньги, мы в расчете, и никто никому ничего не должен. К сожалению, именно такая формулировка исчерпывающе объясняет человеческую разобщенность, которая очень часто перерастает в агрессию. Никто никому ничего не должен. Значит, и я не должен проявлять доброту, приходить на помощь, обращать внимание на нужды других людей.

И еще один момент, который встает на пути благих намерений: от добра добра не ищут. Мы привыкли к этой поговорке, мы не раз убеждались на собственной шкуре, что это действительно так. Однако вспомни слова Сенеки и пойми, что проявляя заботу о других людях, ты заботаешься о самом себе. Реализуешь свой собственный смысл.

И дух захватывает от того, как много можно сделать и как мало это будет тебе стоить: придержать дверь для женщины

с сумками, посидеть с детьми подруги пару вечеров, передать вещи, из которых вырос твой ребенок, в детский интернат; стать членом совета дома, завести блог с советами по тематике, в которой ты разбираешься или... написать книгу о психической саморегуляции.

Ты поступил правильно, что сделал это. Теперь любой желающий узнает чуть больше о стоицизме и, возможно, о самом себе. А тот, кто дочитает до этих строк, вероятно, простит ошибки и опечатки, потому что вспомнит: ты старался принести пользу. Ты старался быть добродетельным.

P.S.

Если есть желание углубиться в тему саморегуляции и стоицизма, то читайте книгу «Узбагойся. Как не психовать по пустякам и перестать ненавидеть окружающих».

Буду рад вашим отзывам и замечаниям. В том числе, их можно направить лично по адресу churakhin@dmitry.by.

Обложка книги создана автором.