

РАЙАН

ХОЛИДЕЙ



СИЛА  
СПОКОЙСТВИЯ

# Райан Холидей

## Сила спокойствия

### Серия «МИФ Саморазвитие»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55746233](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55746233)*

*Райан Холидей. Сила спокойствия: Манн, Иванов и Фербер; Москва;*

*2020*

*ISBN 978-5-00146-963-6*

### **Аннотация**

Современный мир оглушает и отвлекает. Новости об одном кризисе за другим лезут с каждого экрана, а экранов у нас много. Работа изматывает и никогда не кончается. Как остановиться? Как сосредоточиться, чтобы хорошо все обдумать и принять взвешенное решение? Каким секретом владеют те, кому удастся сохранять концентрацию и хладнокровие практически в любой ситуации?

Райан Холидей проанализировал труды величайших мыслителей всех времен и пришел к выводу, что главный компонент успеха выдающихся лидеров, мыслителей, художников, спортсменов и бизнесменов – это спокойствие. В своей книге он объясняет, как научиться правильно реагировать на окружающее и в полной мере использовать свои способности в любое время, в любом месте и в любых обстоятельствах.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Предисловие	6
Введение	10
Часть I. Разум	19
Сфера разума	19
Присутствуйте в настоящем	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# Райан Холидей

## Сила спокойствия

*Издано с разрешения Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC и Anna Jarota Agency*

*Все права защищены.*

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

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

© Ryan Holiday, 2019

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020



*Борьба важна, задача божественна: обрести*

*умение, свободу, счастье и спокойствие.  
Эпиктет, древнегреческий философ-стоик*

# Предисловие

Однажды Сенека, величайший из римских драматургов Античности, мудрейший из философов и влиятельный политический деятель, пытался работать над своим произведением. Но с улицы доносился чудовищный шум.

Рим уже тогда был шумным городом – полагаю, примерно как строящийся Нью-Йорк, – однако квартал, где жил Сенека, особенно выделялся ужасающей какофонией. Неподдалеку от дома философа атлеты занимались в гимнасии и роняли тяжести. Массажистка взбивала плоть рыхлых стариков. Пловцы плескались в воде. По каменным мостовым грохотали повозки, плотники колотили молотками в мастерских, а продавцы расхваливали товары. Орала и визжала дети. Лаяли собаки. А у входа в здание поймали вора.

Но важнее шума за окном было то, что жизнь Сенеки разваливалась. Беспорядки за границей угрожали его финансовому благополучию. Его вытеснили из политики. Недавно он потерял значительную часть своей власти, а по прихоти императора Нерона мог лишиться и головы.

Наше существование в XXI веке хаотично, и нам, как никому другому, понятно, что среда тогда отнюдь не благоприятствовала ученым занятиям. Впрочем, шума и отвлекающих факторов в империи было достаточно, «чтобы заставить меня ненавидеть свою способность слышать», как говорил

Сенека своему другу. И все же он как-то сумел пробиться сквозь окружающий хаос и создал одну из лучших своих работ.

Это веками беспокоило поклонников Сенеки. Каким образом человек среди невзгод и трудностей не только не сошел с ума от тревоги и жалости к себе, но и обрел спокойствие, которое позволило ему достичь ясного мышления и создать четкие, идеально написанные эссе (некоторые писались в той самой комнате)? За прошедшие столетия их прочли миллионы людей (и продолжают читать новые), они затрагивают темы, к которым мало кто обращался.

«Я закалил нервы, – объяснял Сенека тому же другу. – Я заставил разум сконцентрироваться и не дал ему отвлечься. На улице может твориться любое безумие, если внутри есть спокойствие».

Разве не этого жаждем все мы? Вот это дисциплина! Вот это фокус! Уметь не реагировать на окружающее и пользоваться своими способностями в любое время, в любом месте, несмотря на трудности. Как это было бы замечательно! Чего мы смогли бы достичь! Насколько счастливее мы были бы!

Сенека и приверженцы философии стоиков считали: если бы люди могли добиться внутреннего умиротворения (то есть апатии, как они это называли), то даже при враждебности целого мира им удалось бы хорошо мыслить, хорошо работать и хорошо себя чувствовать. «Вы можете быть уверены, что находитесь в гармонии с собой, – писал Сенека, –

когда вас не достигает ни один шум, когда вас не трогает ни одно слово, будь то лесть, угроза или просто пустой звук бессмысленного греха вокруг». В этом состоянии никто не может задеть человека – даже неменяемый император, никто не может помешать; каждый настоящий момент является жизнью.

Эта мощная идея тем более необыкновенна, что к точно такому же заключению приходили почти все философы Древнего мира – независимо от своих взглядов.

Не имело значения, кто был учителем: китаец Конфуций за пятьсот лет до нашей эры, или грек Демокрит, один из первых философов, живший на сто лет позже, или Зенон в сто<sup>1</sup> спустя поколение, – ученики слышали одинаково решительные призывы к невозмутимости и уравновешенности.

Буддисты называют это *упекиа*. Мусульмане – *аслама*. По-древнееврейски это *хиштавут*. Вторая книга эпоса «Бхагавадгита», где рассказывается о войне Арджуне, говорит о *саматвам*, «уравновешенности разума, умиротворенности, которая всегда одинакова». У греков были понятия *эвтюмия* и *исихия*. Эпикурейцы говорили об *атараксии*. Христиане – об *эквианIMITас*. А по-русски это называется *спокойствие*.

---

<sup>1</sup> Стоя (стоа) (*греч.* *στοά* – портик) – галерея-портик в античной архитектуре. В расписной стое на афинской агоре преподавал Зенон Китийский, создатель стоической школы, основанной им в 308 году до нашей эры. *Прим. пер.*

Быть устойчивым, когда рушится мир. Не впадать в истерику и действовать. Слышать только необходимое. По команде овладевать спокойствием – внутренним и внешним.

Приобщиться к *дао* и *логосу*. Путь. Слово.

Буддизм. Стоицизм. Эпикурейство. Христианство. Индуизм. Невозможно найти философскую школу или религию, которая бы не чтит внутренний мир – *спокойствие* – как высшую ценность и не полагала его ключом к эффективной деятельности и счастливой жизни.

Если фактически *вся* мудрость древних согласна с чем-то – только глупец откажется ее выслушать.

# Введение

Призыв к спокойствию звучит тихо. А вот современный мир – нет.

В дополнение к неистребимому белому шуму, болтовне, интригам и распрям, которые были знакомы еще людям времен Сенеки, у нас имеются автомобильные гудки, громкая музыка, сигналы гаджетов, уведомления социальных сетей, отбойные молотки и самолеты.

Для нас одинаково значимы личные и профессиональные проблемы. Наши конкуренты по отрасли играют мускулами. Столы завалены бумагами, а ящики электронной почты переполнены сообщениями. Домашние разборки начинаются с эсэмэсок. Новости о кризисах лезут из каждого экрана. Работа изматывает и, похоже, никогда не кончается. Мы перекормлены и плохо питаемся. Мы перевозбуждены, чрезмерно загружены, устали от общения и одиноки.

У кого есть время остановиться? У кого есть время подумать? Есть ли кто-нибудь, кого не затрагивает шум и хаос нашего времени?

Размах и безотлагательность этой борьбы – признак нашего времени, однако сама проблема вечна. История показывает: способность создавать тишину и подавлять сумятицу внутри, замедлять работу разума, понимать эмоции и пользоваться своим телом всегда представляла проблему. «Все

беды людей, – заметил в 1654 году Блез Паскаль, – происходят оттого, что они не умеют спокойно сидеть в комнате в одиночестве».

Известно, что совершенно разные биологические виды – например, некоторые птицы и летучие мыши – эволюционировали сходным образом. То же справедливо для философских школ, разъединенных океанами и огромными расстояниями. Они прокладывали собственные пути к одному и тому же конечному пункту: чтобы стать хозяином собственной жизни, чтобы выжить и процветать в любой среде, неважно, насколько шумной и перегруженной, – необходимо спокойствие.

Эта идея не является чепухой, придуманной в Новом времени, или епархией монахов и мудрецов. Она отчаянно нужна всем: и работающим в хедж-фонде<sup>2</sup>, и участвующим в супербоуле<sup>3</sup>, и ведущим прорывные исследования в новой области науки, и растящим детей. Этот достижимый путь к просветлению и совершенству, величию и счастью, работоспособности и подаче себя – *для всех людей*.

Спокойствие – это цель. Оно оставляет место для появления новых идей. Оттачивает перспективы. Снижает фоновый шум, чтобы мы могли услышать голоса муз. Замедля-

---

<sup>2</sup> Хедж-фонд – вид инвестиционного фонда, цель которого – максимизировать прибыли и устранить риски. По сути, партнерство между управляющим и инвесторами. *Прим. пер.*

<sup>3</sup> Супербоул – в американском футболе: финальный матч сезона НФЛ. *Прим. пер.*

ет мяч, чтобы мы могли его принять и дать пас. Дарит прозрение, помогает сопротивляться влиянию толпы, оставляет место для благодарности и чуда. Спокойствие позволяет нам проявлять упорство. Процветать. Это ключ, который отпирает гениальную прозорливость и позволяет нам, обычным людям, понять такие идеи.

Эта книга обещает указать на местоположение этого ключа. Формула – не только во владении им, но и в умении использовать его как факел в мире, который нуждается в вашем свете.

## КЛЮЧ КО ВСЕМУ

Когда в США началась Гражданская война, у противников возникли сотни планов, как обеспечить победу и кому поручить командование войсками. От каждого генерала по поводу каждого сражения лился бесконечный поток критики и бушевали необоснованные страсти: там были паранойя и страх, эго и высокомерие. И в итоге это оставляло мало надежд.

В то непростое время президент Авраам Линкольн собрал в Белом доме генералов и политиков. Большинство американцев тогда полагали, что войну можно выиграть только посредством масштабных битв в крупнейших городах страны – Ричмонде, Новом Орлеане и даже, возможно, Вашингтоне.

Линкольн системно не обучался военной стратегии – он

просто проглотил массу книг в Библиотеке Конгресса. Именно поэтому президент расстелил на столе карту и указал на городишко Виксберг. Это была крепость над обрывом на реке Миссисипи, важный стратегический пункт: город не только контролировал навигацию по крупной реке, но и в нем сходились несколько важных дорог и железнодорожных линий, по которым снабжались войска конфедератов и обширные рабовладельческие плантации Юга.

«Виксберг – это ключ, – уверенно заявил президент собравшимся. Он изучил вопрос так глубоко, что мог объяснить его самыми простыми словами. – Война никогда не закончится, пока этот ключ не окажется в нашем кармане».

Линкольн оказался совершенно прав. Потребовались годы, невероятное спокойствие и терпение, беззаветная преданность делу, однако стратегия, изложенная в президентском кабинете Белого дома, выиграла войну и положила конец рабству в Америке. Все другие победы в Гражданской войне – от Геттисберга<sup>4</sup> до марша Шермана к морю<sup>5</sup> и сдачи генерала Ли – стали возможны, потому что по приказу Линкольна Улисс Грант осадил Виксберг, взял его, рассек Юг на две части и получил контроль над важным водным путем. В своей вдумчивой и созерцательной манере, без спешки и

---

<sup>4</sup> Битва при Геттисберге (1–3 июля 1863 года) – одно из важнейших сражений Гражданской войны. *Прим. пер.*

<sup>5</sup> Марш Шермана к морю – поход армии под командованием Уильяма Шермана к побережью Атлантики в ноябре – декабре 1864 года. *Прим. пер.*

отвлеченности, Линкольн заметил то, что упустили его советники и даже враги, и крепко в это вцепился. У него был ключ, который открыл путь к победе.

Мы сталкиваемся с не меньшим количеством проблем; соперничающие приоритеты и убеждения одновременно тянут нас в разные стороны. Препятствия и недоброжелатели обнаруживаются на пути к чему угодно – и в личной жизни, и на работе. Мартин Лютер Кинг заметил, что внутри любого человека идет жестокая гражданская война: между хорошими и плохими побуждениями, между амбициями и принципами, между тем, чем мы можем быть, и тем, как трудно этого добиться. В этих сражениях, в этой войне спокойствие – та река и та железнодорожная развязка, от которых так много зависит. Это ключ...

- Чтобы четко мыслить.
- Видеть всю шахматную доску. Принимать жесткие решения.
- Управлять своими эмоциями. Определять правильные цели.
- Работать под давлением. Управлять отношениями.
- Выбатывать новые привычки. Быть производительным.
- Быть физически совершенным. Ощущать удовлетворенность.
- Ловить моменты смеха и радости.

Спокойствие – это ключ ко всему.

Для того чтобы стать лучшим родителем, лучшим худож-

ником, лучшим инвестором, лучшим спортсменом, лучшим ученым, лучшим человеком. Разблокировать все, на что мы способны в этой жизни.

## **ЭТО СПОКОЙСТВИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ТВОИМ**

Любой, кто концентрировался настолько сильно, что его озарило вдохновение, знаком со спокойствием. Если кто-то приложил все усилия, ощутил гордость свершения и понял, что в заглавнике не осталось абсолютно ничего, – это спокойствие. Если кто-то шагнул вперед и выплеснул в толпу все тренировки в едином миге выступления – это спокойствие, хотя здесь есть и активное движение. Если кто-то провел время с мудрым человеком и увидел, как тот за две секунды решает проблему, месяцами лишавшую нас равновесия, – это спокойствие. Если кто-то бродил в одиночку по тихой улочке ночью в снегопад, смотрел, как свет мягко падает на пушистые хлопья, и ему становилось теплее оттого, что он ощущал себя живым, – это тоже спокойствие.

Смотреть на пустую страницу, видеть, как слова превращаются в блестящую прозу, и недоумевать, откуда они взялись; стоять на мелком белом песке, смотреть на окружающую природу и ощущать себя частью чего-то большего; проводить тихий вечер с любимым человеком; радоваться, что сделал что-то хорошее; сидеть наедине со своими мыслями и впервые обрести способность думать о них так же, как мы

думаем их. Это – спокойствие.

Есть определенная невыразимость того, о чем мы говорим, невозможность объяснить состояние, которое Райнер Рильке описывал как «полную тишину»<sup>6</sup>, когда «все смутное случайное уснуло»<sup>7</sup>. «Мы говорим о постижении дао, – сказал однажды Лао-цзы<sup>8</sup>, – на самом деле постигать нечего». Можно также позаимствовать ответ учителя, которого ученик спросил, где таится дзен: «Вы ищете быка, на котором сидите».

Вы уже пробовали спокойствие раньше. Вы ощущали его в своей душе.

И вы хотите большего – вам *нужно* большее.

Вот почему цель этой книги – показать, как раскрыть и использовать спокойствие, которое у нас уже есть. Она о культивировании и соединении с мощной силой, данной нам с рождения, – той, которая атрофировалась в современной занятой жизни. Эта книга – попытка ответить на актуальный вопрос нашего времени: если спокойные мгновения – это лучшие мгновения, если так много мудрых и добродетельных людей воспевают им хвалу, то почему же они так редки?

Ответ таков: мы можем владеть спокойствием, но доступ к нему непрост. Нужно по-настоящему прислушиваться, что-

---

<sup>6</sup> В немецком оригинале ganz stille – буквально «совсем тихо». *Прим. ред.*

<sup>7</sup> Перевод С. В. Петрова. *Прим. пер.*

<sup>8</sup> Лао-цзы – древнекитайский философ, основоположник даосизма. Историчность этой фигуры подвергается сомнению. *Прим. пер.*

бы услышать, как оно говорит с нами. А для ответа требуются выдержка и умение. «Чтобы сохранять разум в спокойствии, нужна чудовищная дисциплина, – напоминал себе в дневнике комик Гарри Шендлинг, – и это должно быть величайшим обязательством в вашей жизни».

На следующих страницах излагаются истории и стратегии мужчин и женщин, которые точно так же, как вы, боролись с шумом и рутиной жизни, но смогли преуспеть, обретя спокойствие. Вы прочтете истории о триумфах и испытаниях Джона Кеннеди и Фреда Роджерса, Анны Франк и королевы Виктории; истории о Христе и Тайгере Вудсе, Наполеоне, композиторе Джоне Кейдже, Садахару О, Розанне Кэш, Дороти Дэй, Будде, Леонардо да Винчи, Сократе и Марке Аврелии.

Мы будем опираться на поэзию и романы, философские тексты и научные исследования. Мы совершим набег на все доступные школы и все эпохи, чтобы найти стратегии, которые помогут нам направлять мысли, справляться с эмоциями и владеть своим телом. Мы можем делать меньше. Но при этом делать больше. Достигать большего, но нуждаться в меньшем. Чувствовать себя все лучше.

Для того чтобы достичь спокойствия, нам нужно сосредоточиться на трех областях – вечной троице разума, тела и души: голове, сердце и плоти.

В каждой области мы будем стремиться уменьшить расстройство и возмущение, которые делают спокойствие

невозможным, чтобы прекратить воевать с миром и самим собой и установить вместо этого прочный внешний и внутренний мир.

Вы знаете: это то, чего вы хотите, – и то, чего вы заслуживаете.

Вот почему вы взяли в руки эту книгу.

Давайте ответим на вызов вместе. Давайте искать и ловить то спокойствие, к которому мы стремимся.

# Часть I. Разум

*Ибо ум воистину беспокоен, о Кришна!  
Он бурный, упорный, трудно сдерживаемый!  
Мне думается, что его так же трудно обуздать,  
как трудно сдержат ветер!<sup>9</sup>*

*Бхагавадгита*

## Сфера разума

Весь мир изменился за несколько часов между тем, когда Джон Кеннеди отправился спать 15 октября 1962 года, и тем, когда он проснулся на следующее утро.

Пока президент спал, ЦРУ установило: на Кубе, всего в полутора сотнях километров от берегов США, идет оборудование позиций для советских баллистических ракет средней и большой дальности. Как сообщил Кеннеди ошарашенной американской общественности через несколько дней, «каждая из этих ракет способна поразить Вашингтон, Панамский канал, мыс Канаверал, Мехико, любой другой город в юго-западной части Соединенных Штатов, в Центральной Америке или в Карибском море».

---

<sup>9</sup> Перевод В. Антонова. *Прим. пер.*

Когда президент получил первую информацию о событиях, которые известны как Карибский (или Кубинский ракетный) кризис, или просто «Тринадцать дней», ставки уже были чудовищными. Ожидалось, что при первых ударах США и СССР с обеих сторон погибнет не менее семидесяти миллионов человек. Причем цифра была гипотетической: никто не знал, насколько ужасной станет ядерная война.

Но Кеннеди знал наверняка: он столкнулся с беспрецедентной эскалацией холодной войны между США и СССР. Какие бы факторы ни породили кризис, какой бы неотвратимой ни казалась война, ему нужно было хотя бы *не ухудшить ситуацию*. Поскольку реальная война могла бы положить конец жизни на планете Земля.

Кеннеди был молодым президентом, выходцем из богатой семьи. Его жестко воспитывал отец, который ненавидел проигрывать; семья шутила, что ее девиз – «Не злись, а поквитайся». У Джона практически не было руководящего опыта, поэтому неудивительно, что первые полтора года его президентства оказались не особо удачными.

В апреле 1961 года Кеннеди попробовал вторгнуться на Кубу и свалить Фиделя Кастро, но попытка десанта в бухте Кочинос с треском провалилась. Через несколько месяцев советский руководитель Никита Хрущев во время ряда дипломатических встреч в Вене подавил заокеанского лидера в свойственной ему манере – Кеннеди называл это «самой неприятной вещью в жизни». Ощущая политическую

слабость оппонента и, вероятно, зная о хронических физических проблемах из-за болезни Аддисона<sup>10</sup> и травм спины, полученных во время Второй мировой войны, Хрущев не разгласил Кеннеди об оружии, размещенном на Кубе: он уверял, что оно предназначено исключительно для защиты.

Во время Карибского кризиса Кеннеди, как рано или поздно случается с любым лидером государства, столкнулся с трудным испытанием, осложненным личными и политическими обстоятельствами. Возникло множество вопросов: зачем Хрущев так себя ведет? Какова его конечная цель? Чего он пытается добиться? Есть ли способ решить проблему? Что думают советники? Какие есть варианты у самого Кеннеди? Способен ли он справиться с такой задачей? Есть ли у него все необходимое? От ответов на эти вопросы зависела судьба миллионов людей.

Предложение советников последовало незамедлительно и было решительным: позиции ракет нужно уничтожить, задействовав всю военную мощь страны. Каждая секунда промедления угрожает безопасности и репутации Соединенных Штатов. Сразу после внезапной атаки на ракеты нужно осуществить полномасштабное вторжение американских войск на Кубу. По словам советников, это не только оправдано действиями СССР и Кубы, но и является *единственно* возможной реакцией президента США.

---

<sup>10</sup> Болезнь Аддисона – гипокортицизм: заболевание надпочечников, при котором снижается производство гормона кортизола. *Прим. ред.*

Логика была примитивной, но вполне удовлетворительной: на агрессию нужно отвечать агрессивно – платить той же монетой. Но была единственная проблема: окажись эта логика неверной, оправдываться за ошибку было бы не перед кем: все были бы мертвы.

В первые дни своего президентства Кеннеди поддался давлению ЦРУ, и операция в бухте Кочинос была провалена. Но в этот раз он удивил всех своей непреклонностью. Недавно он прочитал книгу Барбары Такман «Августовские пушки»<sup>11</sup> о начале Первой мировой войны. Автор вывела образы самоуверенных мировых лидеров, которые торопятся вступить в конфликт и, однажды начав, уже не могут остановиться. Кеннеди хотел, чтобы никто не спешил, а мог подумать о возникшей проблеме.

По сути, такова первая обязанность лидера и человека, ответственного за принятие решений. Наша работа – не «прислушиваться к внутреннему голосу» или заикливаться на первом впечатлении; нам нужно быть достаточно сильными, чтобы сопротивляться стандартному мышлению, которое слишком аккуратное, слишком убедительно и потому почти всегда неверно. Если не лидер возьмет паузу для формирования ясного понимания общей картины, то кто? Если не лидер продумает весь путь до конца, то кто?

---

<sup>11</sup> Книга о предпосылках и начале Первой мировой войны. За это произведение Барбара Такман в 1963 году получила Пулитцеровскую премию. См.: Такман Б. Августовские пушки. М.: АСТ, 2014. *Прим. ред.*

В рукописных заметках Кеннеди тех дней мы видим своего рода медитативный процесс, с помощью которого президент пытался сделать именно это. На многочисленных страницах он писал: «Ракета. Ракета. Ракета», «Вето. Вето. Вето». Или: «Лидеры. Лидеры. Лидеры».

На одной странице отражено его нежелание действовать в одиночку или эгоистично: «Консенсус. Консенсус. Консенсус. Консенсус. Консенсус. Консенсус». В желтом блокнотике на одной из встреч Кеннеди нарисовал два парусника: он успокаивал себя мыслями об океане, который так любил. А работая в Белом доме, словно проясняя для себя единственное, имеющее значение, он написал кратко: «Мы *требуем* вывода ракет».

Возможно, именно заседая с советниками, Кеннеди вспомнил пассаж из книги, которую военный теоретик Лиддел Гарт посвятил стратегии. Несколькими годами ранее будущий президент писал рецензию для журнала *Saturday Review of Literature*, где привел цитату:

Во всех обстоятельствах сохраняйте хладнокровие. Имейте неограниченное терпение. Никогда не загоняйте оппонента в угол, всегда помогайте ему сохранить лицо. Ставьте себя на его место, чтобы видеть ситуацию его глазами. Избегайте чувства превосходства и непогрешимости – ничто так не ослепляет.

Эти слова стратега стали девизом Кеннеди во время Карибского кризиса. «Мне кажется, нам следует подумать, по-

чему русские так поступили», – сказал он своим советникам. «*Какое преимущество они надеются получить?* – спрашивал он с неподдельным интересом. – Должна быть какая-то главная причина, почему Советы так себя повели». Как писал Артур Шлезингер, советник и биограф Кеннеди, «со своей способностью понимать чужие проблемы президент мог увидеть, как угроза миру выглядит из Кремля».

Это понимание помогло ему правильно отреагировать на неожиданную и опасную провокацию и предположить, как Советы ответят на его реакцию. И Кеннеди понял: Хрущев разместил ракеты на Кубе, поскольку полагал, что Америка слаба. Но это не означало, что русские считали свою позицию сильной. Кеннеди понял: на такой риск пойдет только отчаянная нация. Понимание пришло после долгих дискуссий с командой ExComm – членами Совета национальной безопасности США и несколькими советниками. Президент начал разрабатывать план.

Военный удар по Кубе, по мнению советников, вряд ли стал бы стопроцентно эффективным, но он однозначно был необратим. Кеннеди задавался вопросами: что после? Сколько человек погибнут при вторжении? Как мир отреагирует на нападение большой страны на маленькую, пусть даже для отражения ядерной угрозы? Что сделают русские, чтобы сохранить лицо? Как защитить своих солдат на острове? Эти вопросы привели Кеннеди к мысли о блокаде Кубы. Почти половина советников выступила против такого шага,

но президент выбрал именно его – он сохранял варианты.

Блокада была реализацией мудрости одного из любимых выражений Кеннеди: *«использовать время как инструмент»*. Она дала обеим сторонам шанс просчитать ставки и предлагала Хрущеву возможность вновь рассмотреть предполагаемую слабость Кеннеди. Некоторые впоследствии упрекали президента и за такой выбор. Зачем вообще бросать вызов России? Почему эти ракеты настолько важны? Разве у США нет достаточного количества собственных ракет, нацеленных на Советский Союз? Кеннеди не был глух к этим аргументам, но, как он объяснял народу в обращении 22 октября, отступать было некуда:

Мы получили хороший урок в 1930-е годы: агрессивное поведение, если его не контролировать и оставлять без внимания, ведет к войне. Эта нация против войны. Мы также верны своему слову. Мы нацелены предотвратить применение этих ракет против нашей или любой иной страны, а также обеспечить их вывод из Западного полушария. Мы не будем без необходимости или превентивно рисковать началом всемирной ядерной войны, в которой даже плоды победы будут горькими, но мы и не уклонимся от любого риска, с которым придется столкнуться.

Самое примечательное то, насколько спокойно Кеннеди пришел к этому заключению. Ситуация была колоссально напряженной, но сегодня мы можем услышать в сохранившихся аудиозаписях, увидеть в протоколах и на снимках то-

го времени, насколько все были открыты и готовы сотрудничать. Ни борьбы, ни повышенного тона, ни взаимных попреков. Когда обстановка накалялась, Кеннеди обращал все в шутку.

Президент не давал своему эго доминировать в дискуссиях и не позволял делать это никому. Если он ощущал, что своим присутствием мешает советникам высказываться откровенно, он просто выходил – и обсуждение становилось свободнее. Он не считался с политикой партий, не оглядывался на бывшее соперничество: Кеннеди открыто консультировался с тремя предыдущими президентами США и приглашал бывшего госсекретаря Дина Ачесона на заседания высшей степени секретности.

В самые напряженные моменты Кеннеди выходил из Овального кабинета прямо в свой любимый Розовый сад – впоследствии президент поблагодарит садовницу за важный вклад в разрешение Кубинского ракетного кризиса. Кеннеди совершал долгие заплывы: это помогало ему думать. Он сидел в Овальном кабинете в изготовленном по спецзаказу кресле-качалке, купаясь в свете гигантских окон, – так меньше болела спина. Телесная боль не должна была усугубить туман холодной войны, который так плотно накрыл Вашингтон и Москву.

Существует снимок: Кеннеди сгорбился, он стоит спиной к комнате, упершись кулаками в стол. Это поза человека, который держит на своих плечах судьбу мира. Человека

вероломно спровоцировала ядерная сверхдержава. Критики оспаривают его мужество. Есть политические соображения, личные резоны; существует больше факторов, чем одновременно способен осмыслить один человек. Но он не дает никому поторопить себя. Ничто не омрачает его суждений и не мешает совершить правильные действия. Он самый спокойный человек в комнате.

Кеннеди следовало оставаться таким, поскольку *решение* о блокаде было всего лишь первым шагом. Затем последовало объявление о пятисотмильной запретной зоне вокруг Кубы (президент назвал ее «карантинной», блестяще смягчив агрессивное слово «блокада»). Потом были воинственные обвинения от русских и конфронтация в ООН. Лидеры Конгресса США выразили свои сомнения. Во Флориде в боевой готовности находились сто тысяч солдат – на всякий случай. Случались и провокации. Советский танкер подошел к карантинной зоне. Всплывали подводные лодки. Над Кубой сбили американский самолет-шпион U-2, пилот погиб.

Две крупнейшие и сильнейшие державы мира сошлись лицом к лицу. Сейчас известно, что ситуация была серьезнее, чем тогда считалось: некоторые из советских ракет были не частично, а полностью готовы к запуску. Даже если этого никто не знал, ужасная опасность *ощущалась*.

Могли ли эмоции взять верх над разумом президента? Мог ли он сломаться? Нет, ничего этого не могло случиться.

«Меня беспокоит не первый шаг, – говорил он своим советникам и себе самому, – а переход обеих сторон к четвертому и пятому. Шестой шаг сделать будет некому. Мы должны напоминать себе, что движемся крайне опасным курсом».

Время, которое Кеннеди дал Хрущеву на передышку и размышление, окупилось. Двадцать шестого октября, спустя одиннадцать дней кризиса, советский руководитель написал президенту США письмо: теперь он видит, как они вдвоем тянут канат с узлом посередине – узлом войны. Чем сильнее каждый тянет, тем меньше шансов, что они когда-либо смогут развязать его, и в конечном счете останется только разрубить узел мечом<sup>12</sup>. Затем Хрущев привел еще более яркую аналогию, которая настолько же справедлива в геополитике, насколько и в реальной жизни: «Если народы не проявят мудрости, – писал он, – они в конечном счете столкнутся, как слепые кроты, и начнется взаимное уничтожение».

Кризис закончился так же внезапно, как начался. Русские, поняв, что их позиция несостоятельна, а проверка решимости США провалилась, дали знак: они готовы к переговорам и могли бы убрать ракеты. Корабли остановились. Кеннеди

---

<sup>12</sup> В письме Хрущева было написано буквально следующее: «Мы с вами не должны тянуть за концы каната, на котором вы завязали узел войны, потому что чем крепче мы оба будем тянуть, тем сильнее стянется узел, и придет время, когда узел будет так туго стянут, что даже тот, кто завязал его, не в силах будет развязать, и придется разрубить... Давайте не только перестанем тянуть за концы каната, но и примем меры к тому, чтобы узел развязать. Мы к этому готовы».  
*Прим. пер.*

тоже был готов. Он обещал, что Соединенные Штаты не станут вторгаться на Кубу, оставив победу за русскими и их союзниками.

По секрету Советскому Союзу дали понять: США готовы убрать американские ракеты из Турции, но только через несколько месяцев – чтобы не возникло впечатления, будто Америка может бросить союзника под давлением. Обладая четким мышлением, мудростью, терпением и острым взглядом на суть сложного провокационного конфликта, Кеннеди спас мир от ядерной катастрофы.

Мы можем сказать, что Кеннеди – пусть даже на короткий срок, менее двух недель, – достиг той стадии просветления, о которой говорится в китайском трактате «Дао дэ цзин». Когда он победил ядерную смерть, он был

*Спокойный, как переходящий зимний поток.  
Внимательный, как воин на чуждой территории.  
Вежливый, как гость.  
Жидкий, как тающий лед.  
Способный принимать форму, как кусок дерева.  
Восприимчивый, как долина.  
Прозрачный, как стакан воды<sup>13</sup>.*

---

<sup>13</sup> Исходный текст «Дао дэ цзин» написан на древнекитайском языке, что создает серьезные проблемы при переводе. Вариант перевода «Дао дэ цзин», который цитирует автор, отличается сильным искажением (вплоть до противоположного смысла последней строки). Ближе к оригиналу такой вариант: «Они были робкими, как будто переходили зимой поток; они были нерешительными, как будто боялись своих соседей; они были важными, как

Даосы сказали бы, что он успокаивал мутную воду в разуме, пока не смог смотреть сквозь нее. Или, если позаимствовать образ у Марка Аврелия, философа-стоика, который сам преодолевал многочисленные кризисы, Кеннеди был «похож на утес, о который непрестанно бьется волна; он стоит – и разгоряченная влага затихает вокруг него»<sup>14</sup>.

Каждый из нас на протяжении жизни сталкивается с кризисами. Ставки могут быть не столь высоки, но для нас и они имеют значение. Бизнес на грани краха. Решение о будущей карьере. Момент, когда от нас зависит вся игра. Эти ситуации потребуют всех наших ментальных ресурсов. Эмоциональный быстрый ответ – бездумный, недоделанный – не решит проблему. Не подойдет, если мы хотим сделать все правильно. Не подойдет, если мы хотим сделать все возможное.

И тогда нам понадобится такое же спокойствие, как у Кеннеди. Его хладнокровие и восприимчивость. Его умение поставить себя на место другого. Его понимание того, что на самом деле имеет значение.

В таких ситуациях мы должны:

- присутствовать целиком;
- очищать свой разум от преубеждений;

---

гости; они были осторожными, как будто переходили по тающему льду; они были простыми, подобно неотделанному дереву; они были необъятными, подобно долине; они были непроницаемыми, подобно мутной воде» (перевод Ян Хиншун). *Прим. пер.*

<sup>14</sup> «Размышления», книга четвертая. Перевод А. К. Гаврилова. *Прим. пер.*

- не торопиться;
- спокойно сидеть и размышлять;
- не отвлекаться;
- сравнивать советы со своими убеждениями;
- размышлять, не впадая в ступор.

Мы должны культивировать ментальное спокойствие, чтобы преуспеть в жизни и благополучно преодолеть множество кризисов на своем пути.

Это будет нелегко. Но это важно.

Остаток короткой жизни Кеннеди беспокоился, что люди извлекут из его действий во время Карибского кризиса неверные уроки. Он не встал перед Советским Союзом и не угрожал оружием, пока тот не отступил. Над резкими безрассудными голосами превалировало спокойное и рациональное поведение. Кризис был разрешен благодаря умению мыслить – его собственному и нижестоящих, – и именно к этим качествам Америке приходилось раз за разом обращаться в последующие годы. Урок кризиса был не в применении силы, а в мощи терпения, чередования уверенности и смирения, предвидения и присутствия, эмпатии и непреклонности, сдержанности и стойкости, а также тихого уединения в сочетании с мудрым советом.

Насколько лучше был бы мир с таким поведением? Насколько лучше была бы ваша собственная жизнь?

Кеннеди, как и Линкольн, не родился со своим спокойствием. Он дерзко шкодил в школе, не был авторитетом ни

в одной области в колледже и даже в качестве сенатора не пользовался большим уважением. У него хватало демонов, и он совершил множество ошибок. Но с помощью усердной работы – на которую способны и вы – он преодолел недостатки и развил в себе уравновешенность, которая так пригодилась ему в те ужасные тринадцать дней. Это была работа всего лишь в нескольких категориях, которой почти все прочие пренебрегают.

Сосредоточимся на освоении того, что мы будем называть областью разума, поскольку все, что мы делаем, зависит от правильного понимания.

# Присутствуйте в настоящем

*Не оплакивай Былого,  
О Грядущем не мечтай,  
Действуй только в Настоящем  
И ему лишь доверяй<sup>15</sup>.*

*Генри Лонгфелло. «Псалом жизни»*

Четырехнедельный перформанс сербской художницы, «бабушки современного перформанса» Марины Абрамович в Музее современного искусства в Нью-Йорке назвали «В присутствии художника». Эти слова практически предопределили суть происходящего. Естественно, Марина должна была так или иначе присутствовать. Но никто не отважился бы подумать, что она будет там буквально... для всех.

Кто бы мог представить, что человек способен спокойно и совершенно неподвижно просидеть на стуле в течение семисот пятидесяти часов за семьдесят девять дней, лицом к лицу с 1545 незнакомцами, без помощи, не отвлекаясь, не отходя даже в туалет. Чего она пыталась добиться? Как она справилась? Вопросы задали ее бывшему любовнику, художнику и соратнику Улаю – Франку Лайсипену. Он ответил: «У меня нет идей – только уважение».

---

<sup>15</sup> Перевод И. Бунина. *Прим. ред.*

Перформанс был простым и незамысловатым. Шестидесятитрехлетняя Марина с заплетенными волосами входила в комнату, напоминаящую пещеру, садилась на жесткий деревянный стул и просто смотрела на людей перед собой. Сменяя друг друга, они подходили по одному, один за другим, час за часом, день за днем – почти три месяца. Каждый раз она опускала глаза, сосредоточивалась, а затем обращалась к новому лицу. Как говорила Марина о своем искусстве, «здесь предлагается просто очистить себя. Чтобы суметь присутствовать».

Это действительно так сложно – присутствовать? Что в этом такого?

Никто из сидевших напротив художницы не задавал таких вопросов. Для тех, кому посчастливилось увидеть перформанс лично, это был почти религиозный опыт. Полностью воспринять другого человека в какой-то момент – большая редкость. Чувствовать, что он взаимодействует с вами, отдает свою энергию, как будто в мире больше нет ничего, имеющего какое-то значение, – еще большая редкость. Каково это – видеть, как они делают это так долго и так сильно?

Многие зрители плакали. Каждый говорил, что часы в очереди того стоили. Это было своеобразное зеркало, в котором они впервые могли ощутить свою жизнь.

Представьте себе: если бы сознание Марины отвлеклось, если бы она задумалась о чем-то, человек напротив немедленно почувствовал бы, что она где-то в другом месте. Ес-

ли бы она слишком сильно затормозила свой разум и тело, то могла бы заснуть. Если бы она позволила себе обычные человеческие ощущения: голод, дискомфорт, боль, позывы в туалет, – ей было бы невозможно не пошевелиться и не встать. Если бы она начала думать, сколько времени осталось до окончания сегодняшнего перформанса, секунды поползли бы невыносимо медленно. Дисциплина, как у монахов, и сила, как у воинов, помогли ей игнорировать все отвлекающие факторы – чтобы существовать исключительно в настоящий момент. Она должна быть здесь, должна быть внимательной к человеку напротив и заботиться об опыте, которым он делится больше, чем кто-либо в мире.

«Люди не понимают, что самое трудное – делать что-то близкое к ничему, – сказала Абрамович о перформансе. – Это требует от тебя всего, и нет ничего, за чем можно спрятаться. Есть только ты».

Присутствие требует вас целиком. Это не ничто – это может быть самой сложной штукой в мире.

Когда мы поднимаемся на трибуну, чтобы произнести речь, наш разум сосредоточен не на решаемой задаче, а на том, что подумает о нас аудитория. И это влияет на наше выступление. Когда мы боремся с каким-нибудь кризисом, наш разум твердит, что это несправедливо, что творится безумие и что так продолжаться не может. Почему мы спускаем важную эмоциональную и ментальную энергию именно тогда, когда она нам особенно нужна?

Даже спокойным домашним вечером мы думаем о том, что еще необходимо сделать. Закат может быть чудесен, но вместо того, чтобы им наслаждаться, мы бросаемся его *фотографировать*.

Мы не присутствуем, и поэтому мы упускаем. В жизни. Во взгляде. Мы не делаем максимально возможного.

Многие из стоящих в очереди на перформанс Марины Абрамович ненамеренно иллюстрируют это явление. Торопясь войти в едва открывшиеся двери, они быстро проскакивали мимо таких же впечатляющих этапов ее карьеры, чтобы стать первыми для «особенного». В очереди они суетились и болтали, пытаясь убить время. Они дремали, прислонившись друг к другу. Проверяли свои телефоны, а потом проверяли их снова. Планировали, что будут делать, когда подойдет очередь, и размышляли, на что это будет похоже. Некоторые втайне разрабатывали мелкие проделки, которые, как они надеялись, принесут им пятнадцать секунд славы<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Отсылка к известной фразе Энди Уорхола: «В будущем каждый может стать всемирно известным на пятнадцать минут». *Прим. пер.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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