

МАРКОС ВАСКЕС

Стойки побеждают

Ментальные тренировки
для преодоления
жизненных трудностей



УРОКИ СЕНЕКИ,
МАРКА АВРЕЛИЯ
И ЭПИКТЕТА

Маркос Васкес
Стоики побеждают.
Ментальные тренировки
для преодоления
жизненных трудностей

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68046653

*Стоики побеждают: Ментальные тренировки для преодоления
жизненных трудностей: Альпина Паблишер; Москва; 2022*

ISBN 9785961482645

Аннотация

Стоицизм – практическая философия, которая помогала античным мудрецам решать жизненные проблемы и преодолевать трудности. Стоики призывали развивать здравомыслие и дисциплину, отличать то, что мы можем изменить, от того, что нам неподвластно, и действовать решительно. Усвоив философию Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, современный человек может укрепить дух и тело, побороть хаос повседневности, развить концентрацию и упорядочить свою жизнь. В этом поможет книга Маркоса Васкеса, который объединил принципы стоиков и концепции современной психологии. В ней вы также найдете

ментальные приемы и упражнения, которые помогут развить осознанность и защитить разум от тревоги, стресса и искушений.

«Некоторые полагают, что смогут достичь волшебного состояния психологической нирваны, когда решат все проблемы, и, таким образом, ставят душевный покой в зависимость от наличия или отсутствия внешних препятствий. Это ошибка. Проблемы – неотъемлемая часть жизни, стоит решить одну, как появляется другая. Цель жизни не в том, чтобы избавиться от всех проблем, а в том, чтобы поступать правильно и сохранять душевный покой несмотря на их присутствие в жизни. Стоицизм помогает достичь душевного покоя независимо от того, что происходит вокруг».

«Каждый день перед нами стоит выбор: насладиться моментом и взять все хорошее, что есть, или впасть в отчаяние из-за присутствия того, что нам не нравится».

«Фокусируясь на том, чего нам не хватает, и игнорируя то, что у нас есть, мы страдаем. Вот почему стоики рекомендовали меньше думать о том, что мы хотим иметь, и больше времени посвящать вещам, которые у нас уже есть. Они даже выработали ряд методов, помогающих добиться этого».

«Выход из зоны комфорта может быть болезненным, но в зоне комфорта нет пространства для трансформации личности. Боль, которую мы испытываем в конкретный момент, вызывает отчаяние, но в долгосрочной перспективе процесс восстановления может сделать нас сильнее. Стоики не считали, что удовольствие – это непременно хорошо, а боль – плохо. Как удовольствие может ослабить нас, так и боль может сделать нас сильнее».

«Как предвкушение желаемого сильнее, чем удовольствие от его достижения, так и мечты о будущем снижают нашу удовлетворенность настоящим. Ожидание того, что могло бы быть, мешает нам наслаждаться тем, что есть. Концентрация на настоящем – это противоядие от сожалений о прошлом и тревоги о будущем».

Для кого

Для все тех, кто стремится меняться к лучшему, самосовершенствоваться, познавать себя.

Содержание

Рекомендуем книги по теме	10
Глава 0	18
Ваша жизненная философия	21
Структура и содержание книги	23
Глава 1	24
Хорошая жизнь	25
Добродетель	27
Мудрость	32
Справедливость	33
Смелость	35
Дисциплина	37
Спокойствие	40
Страсти	42
Дихотомия контроля	45
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Маркос Васкес

Стойки побеждают.

Ментальные тренировки

для преодоления

жизненных трудностей

Переводчик *А. Дягилева*

Редактор *В. Ионов*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *Е. Аксенова, Т. Редькина*

Верстка *А. Абрамов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *GettyImages.ru*

© Marcos Vázquez, 2020

Russian (Worldwide) edition published by arrangement with
Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО
«Альпина Паблишер», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназна-
чена исключительно для частного использования в лич-*

ных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Маркос Васкес

СТОИКИ ПОБЕЖДАЮТ

Ментальные тренировки
для преодоления
жизненных трудностей

Перевод с испанского

Рекомендуем книги по теме



**КАК
БЫТЬ
СТОИКОМ**

*Античная
философия и
современная
жизнь*

**МАССИМО
ПИЛЬЮЧЧИ**



Как быть стоиком: Античная философия и современная жизнь

Массимо Пильюччи

Виктор Франкл

Подсознательный бог

Психотерапия и религия



Подсознательный бог: Психотерапия и религия
Виктор Франкл

ЖИТЬ ХОРОШО

Модели личной философии от буддизма до светского гуманизма



Под редакцией Массимо Пильюччи,
Скай Клири и Дэниела Кауфмана

АНО
СЛУШАЙ СВОЕ ВООРУЖЕНИЕ

Жить хорошо: Модели личной философии от буддизма до светского гуманизма

Массимо Пильюччи, Коллектив авторов

Философский экспресс

Уроки жизни
от великих мыслителей



Эрик Вейнер

Философский экспресс: Уроки жизни от великих
мыслителей

Эрик Вейнер

Глава 0

Вступление

Качество жизни человека зависит от его умственных способностей. К сожалению, мы уделяем слишком мало внимания совершенствованию мыслительного процесса, к тому же этому редко учат в школе. В результате мы идем по жизни, плохо представляя, на что способен наш разум. У нас есть самый сложный инструмент, но мы не знаем, как он работает. Большинство из нас не способно сконцентрироваться на достижении целей и желаний, страдает от этого, не может сопротивляться искушениям, пасует перед трудностями и в конце концов сдаётся.

К счастью, умственные способности можно развивать, и я расскажу, как это сделать. Вы научитесь ясно мыслить, решительно действовать и бороться с искушениями с помощью самодисциплины.

Внешнее преобразование всегда начинается с внутренних изменений. Если вы хотите измениться физически, то нужно начинать с духа. Слабому духом никогда не стать физически сильным.

Эта книга поможет вам настроиться не только на физическое совершенствование. Она предлагает нечто большее, чем оптимизацию привычек, – путь к полноценной жизни.

Приемы, которые вы найдете на ее страницах, позволят добиться любой цели. Жить всегда проще, когда есть ясность, решимость и дисциплина.

Хорошей основой для более продуктивной жизни служат труды гигантов философской мысли, в частности стоиков. Погрузитесь в их философию, окружите себя лучшими мыслителями той эпохи. Попробуйте учиться у Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, освойте их стратегии, чтобы побороть хаос и упорядочить мысли.

Наш мир существенно отличается от того, в котором жили они, однако человеческая природа не меняется. Мы сталкиваемся с теми же проблемами: страх, желание, гнев, неуверенность, смятение, тревога, недостаток самоконтроля... Стоицизм научил миллионы людей успешно справляться с ними. Он оказал влияние на выдающихся исторических деятелей и известных мыслителей. В последние десятилетия стоицизм переживает новый расцвет, он распространяется со скоростью света среди профессиональных спортсменов, военных, президентов и бизнесменов.

Помимо прочего, последние годы принесли множество прорывов в науке. Появились новые психологические стратегии, которые помогают нам меняться и развивать умственные способности. В этой книге рассматривается практическое применение многих из них.

Сочетание классической философии и современной психологии открывает множество путей улучшения нашей жизни.

ни.

Итак, что же такое быть непобедимым? Это значит иметь больше ясности и меньше страха; больше целеустремленности и меньше инертности; больше внимания и меньше рассеянности; больше осознанных поступков и меньше эмоциональных реакций; больше признательности и меньше обиды; больше решимости изменить то, что доступно, и меньше тревоги о том, что неподвластно; больше ответственности и меньше сожалений.

Иными словами, эта книга поможет вам добиваться большего и испытывать меньше страданий.

Ваша жизненная философия

Счастье твоей жизни зависит от того, как ты мыслишь.

Марк Аврелий

Мало у кого есть своя жизненная философия. Большинство людей живут, стремясь к кратковременным удовольствиям и избегая малейшего дискомфорта. Они – заложники сиюминутных событий и занимаются чем угодно, кроме поиска ответа на главный вопрос: «Так ли на самом деле я хочу жить?»

Жизнь, лишенная философии, – это жизнь без определенного направления. Без внутреннего компаса, направляющего мысли и действия, мы просто идем проторенной тропой и сливаемся с бездумной толпой. Мы принимаем ценности и устремления общества и умираем, так и не начав реально жить.

Не смерти должен бояться человек, а того, что он так и не начнет жить.

Марк Аврелий

Своя философия позволяет понять, что для вас действительно имеет значение. Это помогает принимать текущие неудобства ради достижения будущих целей, находить правильный путь во времена сомнений и справляться с преврат-

ностями судьбы.

Большинство людей понимают, что своя жизненная философия необходима, но не знают, с чего начать. Я предлагаю начинать не с нуля, а взять за основу философию, которая прошла проверку временем, – философию стоицизма.

Конечно, это не единственный вариант. Кого-то привлекают восточные философские течения, например буддизм. Они тоже неплохи, однако стоицизм предлагает более практический подход.

Стоики не медитировали часами на вершине горы или в монастыре. Они не давали обетов бедности или молчания, а были деятелями – коммерсантами, сенаторами, спортсменами и правителями. Они обращали свою философию в мировоззренческую систему, ведущую к процветанию в реальном мире. Действовать, а не созерцать. Этот подход успешно применялся и императорами, например Марком Аврелием, и рабами, например Эпиктетом. Его принципы прошли проверку и во дворцах, и в темницах.

Как бы то ни было, помните, что вы вырабатываете свою жизненную философию. Используйте эту книгу как источник вдохновения, но не забывайте размышлять. Применяйте то, что находит у вас отклик, и опускайте остальное.

Структура и содержание книги

В книге пять глав. В первой рассматриваются принципы стоицизма. Затем речь идет о трех базовых элементах успешного изменения: формировании ясного представления, решительных действиях и дисциплине. И в заключение приводятся некоторые методы, которые стоики рекомендовали практиковать регулярно, – своего рода ментальные приемы для применения в реальной жизни.



Глава 1

Принципы стоицизма

*Своим разумом управляешь ты, а не кто-то извне.
Осознай это и обретешь силу.*

Марк Аврелий

Стоицизм – практическая философия, но, чтобы воспользоваться ею, нужно понимать ее ключевые принципы. Вот почему мы начинаем с рассмотрения наиболее важных идей стоицизма, которые будут упоминаться в последующих главах. И хотя эта книга в основном нацелена на укрепление духа и тела, принципы стоицизма универсальны – их можно применять в любой сфере жизни.

Хорошая жизнь

Философия – это любовь к мудрости, это искусство вести хорошую жизнь.

Эпиктет

Стоицизм ищет ответ на главный вопрос человечества: как жить хорошо?

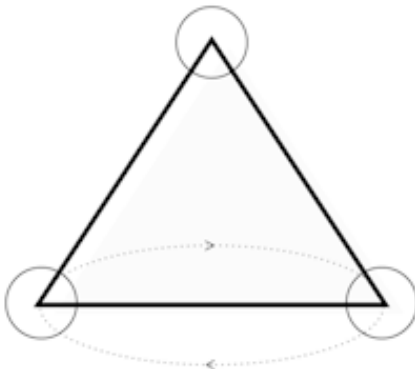
Стоики воспринимали философию как руководство к жизни, их главной целью было достижение так называемой **εὐδαιμονία** (эвдемония), что обычно переводят как «счастье». Чтобы не усложнять, мы будем придерживаться этого варианта перевода, хотя современное понимание счастья не полностью отражает философский смысл, которым было наделено это понятие у стоиков. Изначально оно скорее было связано с процессом самореализации и личностного роста. Учитывая это, вы сможете достичь эвдемонии, развивая свой потенциал и двигаясь от того, кто вы сейчас, к тому, кем хотите стать.

Счастье, в свою очередь, базируется на двух идеях: **добродетель и спокойствие**.

СЧАСТЬЕ

εὐδαιμονία (эвдемония)

Добродетель
ἀρετή
(арете)



Спокойствие
ἀταραξία
(атараксия)

Добродетель говорит нам, как поступать в любой ситуации. Спокойствие – это идеальное состояние разума, которое помогает нам поступать правильно и избегать эмоциональных страданий.

Добродетель

Добродетель – это высшее благо, без которого немыслима счастливая жизнь; это единственное бессмертное, доступное смертным.

Сенека

Живите добродетельной жизнью. Если боги есть и они справедливы, то им все равно, насколько вы набожны, ведь они будут судить вас по добродетелям вашим. Если боги есть, но они несправедливы, то вам не следует поклоняться им. Если же богов нет, то даже после ухода вы продолжите достойную жизнь в воспоминаниях тех, кто любил вас.

Марк Аврелий

Добродетель – это важнейшая идея в философии стоиков. Они считали, что добродетельность – необходимое и достаточное условие для достижения счастья.

Для обозначения добродетели они использовали термин **ἀρετή (арете)**, который можно перевести как «совершенство» или как «набор действий, который позволяет стать лучшей версией себя».



Не стоики придумали стремление к добродетели, оно лежало в основе учений Сократа и Платона, но именно в стоицизме получило то особое значение, которое полностью интегрировало его в философию.

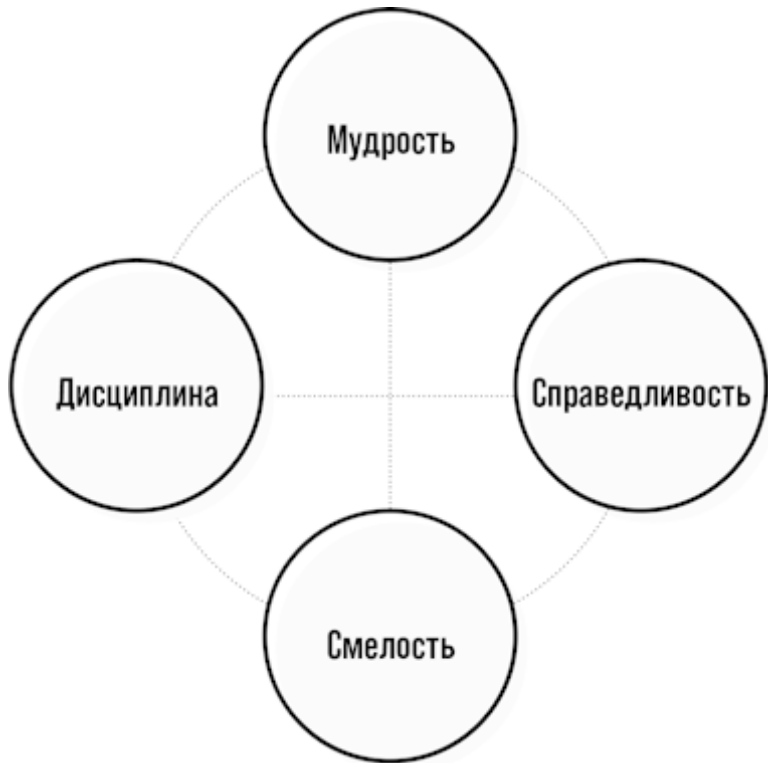
Рассуждая о поведении, стоики подчеркивали, что **жить нужно согласно своей природе**. По их представлениям, по природе своей человек отличается от животных главным образом **способностью мыслить и сильной социальной связью**.

Таким образом, чтобы жить в согласии с природой, или добродетельно, нужно руководствоваться в действиях разумом и моралью, понимать, что у нас есть обязанность помогать другим.

Стоики выделяли четыре главные добродетели: **мудрость, смелость, справедливость и умеренность**. Под

умеренностью они имели в виду сдержанность и самоконтроль. Для краткости я буду называть эту добродетель дисциплиной.

Рассуждения о добродетели в XXI веке могут показаться анахронизмом. Сегодня мы рассматриваем мораль как нечто гибкое и субъективное, а то, что было нормальным несколько десятилетий назад, сегодня может считаться неприемлемым.



Но, если копнуть глубже, мы увидим, что в любом обществе всегда ценятся одни и те же качества. Нет таких культур, где родители мечтали бы увидеть своих детей глупыми, трусливыми, жестокими или опрометчивыми.

Проявления каждой из добродетелей могут быть разными по характеру в зависимости от времени и культуры. То,

что считалось справедливым во времена Сенеки, сегодня может быть предосудительным, но **понятие справедливости остается неизменным**, оно встроено в наши гены.

Стоики признавали, что действовать добродетельно нелегко, и сравнивали развитие добродетели со спортом и военной подготовкой. Это ежедневная работа по самосовершенствованию.

Рассмотрим каждую из четырех добродетелей.

Мудрость

Все, что мы слышим, – лишь чье-то мнение, а не факт. Все, что мы видим, – лишь представление, а не истина.

Марк Аврелий

Мудрость можно представить как способность воспринимать мир объективно и рационально. В нашем шумном, неоднозначном мире умение ясно мыслить – это сила.

Стоики предупреждали, что вещи часто являются не тем, чем кажутся, и призывали тщательно изучать их. Это касалось не только внешних событий, но и внутреннего мира человека. Надпись на храме в Дельфах лаконична и предельно ясна: *«Познай самого себя»*.

Как говорил Сенека, *«гораздо важнее, чтобы ты сам познал себя, нежели тебя познали другие»*. В следующей главе, *«Ясное представление»*, мы поговорим о том, как применить эту мудрость на практике.

После получения четкой картины мира мудрость помогает выбирать наиболее подходящие действия в каждой ситуации. По сути это рациональное принятие решений без эмоциональных всплесков, как я покажу позднее.

Мудрость также принципиально важна для умения отличать добро от зла, а также понимать, что в ваших силах, а что нет. Эти две идеи стоиков мы тоже вскоре рассмотрим.

Справедливость

Сделал ли я что-нибудь для общества? Если да, то это зачтется.

Марк Аврелий

Приятно, когда тебя уважают, но главное – уважать других.

Сенека

Одно из распространенных заблуждений – представление о стойках как о холодных и отстраненных людях, которых не волнуют проблемы других. Ничто не может быть более далеким от истины. На самом деле они глубоко чувствовали социальную ответственность и настаивали на необходимости помогать другим.

Принимая решение, нужно подумать о том, как оно скажется на обществе или как минимум на нашем ближайшем окружении. Как говорил Марк Аврелий, *«что не идет на пользу улью, то не приносит пользы и пчеле»*.

Марк Аврелий стремился улучшить жизнь своих подданных. Если предыдущие императоры злоупотребляли властью, превращаясь в тиранов, то Марк Аврелий понимал, что власть несет с собой огромную ответственность, и использовал ее, чтобы помогать другим.

Нельзя сказать, что он испытывал симпатию к каждому.

В своих «Размышлениях» Марк Аврелий говорит, что ему приходится сталкиваться каждый день с глупыми и заносчивыми людьми, но он не позволяет негативным эмоциям сбить себя с пути. Не позволял он себе и поддаваться влиянию других, искать их одобрения. Помощь ближнему была для него моральным долгом, а не средством достижения цели. Он не сворачивал с пути добродетели ради того, чтобы снискать уважения подданных.

И наконец, стоики подчеркивали, что справедливость – это не то же, что и месть. Марк Аврелий напоминал, что лучшая месть – это не поступать так же, как те, кто ведет себя агрессивно по отношению к вам.

Смелость

Смелость проявляется не тогда, когда все хорошо, а тогда, когда ты справляешься с трудностями и противостояшь невзгодам.

Эпиктет

Чти тех, кто пытается совершить великое, даже если им это не удается.

Сенека

Смелость в понимании стоиков означала способность поступать правильно, несмотря на последствия. Быть смелым – не значит не испытывать страх, быть смелым – значит поступать правильно, вопреки страху.

Смелость также позволяет выносить боль и страдания, как физические, так и душевные. Многие не пытаются изменить свою жизнь из-за страха неудачи. Но каждый отказ от попытки лишь усиливает страх.

Смелость – это, кроме того, не принятие необдуманного риска. Как говорил Сенека, *«храбрость без мудрости – это та же трусость»*.

Следует понимать, что большинство страхов, которые удерживают нас от достижения целей, надуманы или преувеличены, и единственный способ добиться успеха – научиться контролировать их. Вот почему в последующих главах мы

познакомимся со стратегиями преодоления страхов.

Дисциплина

Нет таких пристрастий человеческих, которые нельзя побороть с помощью самодисциплины.

Сенека

Четвертая добродетель, называемая умеренностью или сдержанностью, включает в себя самоконтроль и силу воли. Для простоты я объединяю эти понятия в один термин «дисциплина».

Стоики проявляли чудеса дисциплинированности перед лицом искушений и жизненных невзгод. Они считали дисциплину важнейшим условием свободы. Тем, кто не способен управлять собой, управляют другие.

Хотя философия стоицизма высоко ценит мудрость, она признает, что мудрость без действия – ничто. По словам Сенеки, *«дисциплина чрезвычайно полезна тем, кто обладает посредственным умом»*.

Дисциплина позволяет нам справляться с трудностями, которые неизбежно встречаются на пути к лучшей версии себя. Соблазн сдаться присутствует постоянно, и только дисциплина может удержать вас на правильном пути.

Стоики полагали, что любую проблему можно обратить в возможность. В каждом препятствии они видели шанс применить свою жизненную философию. Трудности помогают нам расти. Преодоление того, чего мы боимся, позволяет вы-

рабатывать те качества, которых нам не хватает: способность к самопознанию, устойчивость, терпимость, настойчивость, находчивость... Способность поступать правильно и не сдаваться перед лицом трудностей критически важна для достижения целей, поэтому дисциплина – один из ключевых аспектов этой книги.

ЧТО ДАЕТ РАЗВИТИЕ В СЕБЕ ДОБРОДЕТЕЛЕЙ СТОИЦИЗМА

Свершенное доброе дело – само по себе награда.

Сенека

Для стоиков добродетельный поступок сам по себе награда, но я понимаю, что для большинства людей этого недостаточно. Мы хотим поступать правильно, но нам также нужно стремиться к своим мечтам.

К счастью, две эти цели не противоречат друг другу. С практической точки зрения развитие в себе добродетелей является также наилучшим способом достижения многих целей – от хорошей физической формы до хорошей работы.

Если вы стремитесь к знаниям (мудрость), хорошо общаетесь с людьми (справедливость), действуете вопреки страху (смелость) и не пасуете перед трудностями (дисциплина), то, вероятнее всего, добьетесь успеха в жизни.

Стоики понимали, что, следуя этим принципам, они зача-

стую получали нечто очень ценное с точки зрения общества, в частности власть и богатство. Как мы увидим, стоики не отказывались от этих приятных побочных эффектов, но они не должны становиться главной мотивацией.

Этот подход можно применять ко всему, что мы хотим улучшить в своей жизни. Вместо того чтобы заикливаться на результате, сфокусируйтесь на привычках. Меньше думайте об отдаленных последствиях и больше – о текущих действиях. Получая удовлетворение от правильных поступков, вы сможете улучшить образ жизни. Со временем придут и результаты.

Доброе дело само по себе награда.

Спокойствие

Чем спокойнее разум человека, тем он сильнее.

Марк Аврелий

Хотя стоики и ценили добродетель больше, чем спокойствие, все же они подчеркивали важность сохранения хладнокровия, или спокойствия ума. Более того, они видели явную связь между спокойствием и добродетелью.

С одной стороны, добродетельное поведение делает нас спокойнее. Сенека был уверен, что без чистой совести не может быть душевного спокойствия. При этом стоики знали, что стремление к успокоению может стать пагубным. Они противились одурманиванию разума с помощью наркотических веществ ради достижения покоя и считали, что хорошая жизнь – это в большей мере действия, а не чувства.

Некоторые полагают, что смогут достичь волшебного состояния психологической нирваны, когда решат все проблемы, и, таким образом, ставят душевный покой в зависимость от наличия или отсутствия внешних препятствий. Это ошибка. Проблемы – неотъемлемая часть жизни: стоит решить одну, как появляется другая. Цель жизни не в том, чтобы избавиться от всех проблем, а в том, чтобы поступать правильно и сохранять душевный покой несмотря на их присутствие в жизни. Стоицизм помогает достичь душевного покоя независимо от того, что происходит вокруг. Марк Аврелий рас-

смастривал свой разум как крепость, в которой всегда тишина и покой, несмотря на битвы, происходящие у ее стен. Спокойствие – это идеальное состояние ума в трудные времена.

*Разум, неподвластный неистовым страстям,
лучшее убежище для человека, ибо нет крепости более
непрístupной, где можно укрыться и найти спасение.*

Марк Аврелий

С другой стороны, встревоженный, беспокойный разум мешает действовать рационально, а следовательно, спокойствие защищает нас от ошибок.

А что же мешает спокойствию? Это страсти, о которых мы поговорим далее.

Страсти

Не сами вещи волнуют людей, а мнение об этих вещах.

Эпиктет

Под страстями стоики понимали иррациональные или чрезмерные эмоции, которые затуманивают разум и препятствуют добродетели. Трудно действовать разумно, если ты одержим желанием, страхом или гневом.

Они видели в чрезмерных эмоциях патологию, считали, что в них кроется причина людских страданий, и поэтому уделяли большое внимание управлению страстями.

Когда я говорю «управление», то имею в виду, что стоики стремились не подавлять эмоции, а направлять их в продуктивное русло, чтобы минимизировать негативное воздействие. Они знали, что эмоции часто возникают естественным образом и являются результатом непроизвольного реагирования.

Как говорил Сенека, *«мы не можем избавиться от страстей, но способны преодолеть их»*. Он приводил примеры, иллюстрирующие это: услышав громкий звук, мы вздрагиваем, а сделав ошибку прилюдно – краснеем. По его словам, *«никакая мудрость не избавит от этих естественных реакций. Нельзя убрать то, что заложено в природе человеческой, но можно научиться этим управлять»*. Иными слова-

ми, разум не в состоянии избавиться от эмоций, но он может управлять ими и представлять их под другим углом зрения.

Таким образом, стоики предлагали не избавляться от чувств, а вырабатывать такие навыки, которые помогают минимизировать воздействие негативных эмоций на наши поступки и состояние. Мы побеждаем страсти, становясь сильнее их, а не подавляя. Вы увидите, что по мере обретения необходимых навыков интенсивность и частота негативных эмоций будут снижаться.

В то же время стоики осознавали адаптивную роль эмоций. Они не считали, что страх плох сам по себе, ведь он защищает нас от совершения опасных поступков. Они не считали, что желание есть вредит нам, ведь ребенок, не чувствующий голода, умирает. Однако они предупреждали, что автоматические реакции, вызываемые эмоциями, могут быть вредными. Если не контролировать страх, он парализует нас и мы не сможем добиваться своих целей. Если не контролировать желание есть, это пойдет во вред здоровью. Стоики предлагали оценивать, насколько уместна та или иная эмоция и насколько она сильна, прежде чем действовать. Это умение сделать паузу, прежде чем действовать, может изменить вашу жизнь.

Они называли страсти *πάθη*, а душевное состояние, свободное от страстей, – *ἀπάθεια*. Это понятие переводится как «апатия», и у него явно негативная коннотация. Как результат, многие думают, что стоики безразличны ко всему, что

происходит вокруг них и что им недостает энтузиазма. Но ничто не может быть более далеким от истины.

У стоиков была глубокая связь с обществом. Ясность разума и самодисциплина позволяли им добиваться успеха в традиционном понимании этого слова – у них были деньги и слава. Вместе с тем стоицизм призывает нас стремиться к такому состоянию духа, при котором доминируют положительные эмоции, такие как любовь к ближним и благодарность за жизнь. Это состояние, при котором, по словам Марка Аврелия, человек *«свободен от страсти, но полон любви»*.

В главе «Ясное представление» мы рассмотрим основные страсти и эмоции, которые необходимо умирять, и покажем, как не стать их рабом.

Стоики также напоминали, что между внешним событием и внутренней реакцией находится наше представление. Именно представление определяет, как мы интерпретируем событие: плохое оно или хорошее. Изменяя представления, мы изменяем эмоциональную реакцию. Пришло время познакомить вас с дихотомией контроля.

Дихотомия контроля

В жизни прежде всего нужно ясно различать то, что находится в моей власти, и то, что не зависит от меня.

Эпиктет

Мудрого человека более заботят его намерения, а не результаты. Намерения находятся в нашей власти, исход же определяет судьба.

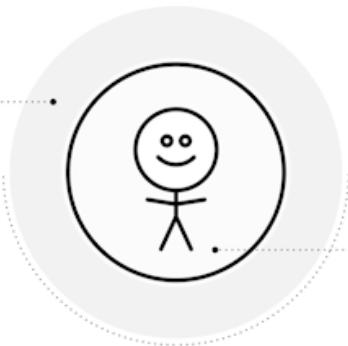
Сенека

«Краткое руководство к нравственной жизни» Эпиктета начинается с объяснения так называемой дихотомии контроля, которая отделяет то, что мы можем контролировать, от того, что нам неподконтрольно. Это базовый принцип стоицизма, и его практическую значимость трудно переоценить. Когда мы ставим свое благополучие в зависимость от вещей, которые нам неподвластны, то обрекаем себя на вечную неудовлетворенность.

И что же, по мнению Эпиктета, находится в нашей власти? Только наши представления и действия.

Что же вне нашей власти? Все остальное. Эпиктет относит сюда и наше тело, и имущество, и репутацию. Таким образом, ни от чего этого наше счастье не должно зависеть.

Область тревоги
То, что за пределами
вашего контроля



Зона влияния
То, что поддается
контролю

Значит ли это, что у нас нет контроля над собственным телом и здоровьем? И да, и нет. В какой-то мере контроль имеется, ведь мы, например, сами решаем, что нам есть и сколько двигаться, но никто из нас не застрахован от несчастных случаев и болезней.

Некоторые современные авторы предлагают концепцию трихотомии контроля, разделяя подконтрольное полностью, подконтрольное частично и полностью неподконтрольное.

Вместе с тем при ближайшем рассмотрении можно обнаружить, что те вещи, которые частично нам подвластны (например, здоровье), тоже делятся на две группы: мы можем контролировать свои действия (или попытки), но не их результат.



Один из важнейших уроков стоицизма – это концентрация усилий на том, что от нас зависит. Переживания из-за вещей, которые от нас не зависят, приводят лишь к тревоге и фрустрации.

Чтобы было яснее, обратимся к аналогии Цицерона с лучником. Если лучник хочет точно попадать в цель, он может использовать множество вещей, которые находятся в его власти. Например, он может решить, сколько часов тренироваться, каким луком пользоваться, а когда придет время, насколько сильно натянуть тетиву и как прицелиться. Но после того, как стрела выпущена, он уже ничего не может сделать.

От него больше ничего не зависит. Порыв ветра может изменить курс стрелы или сдвинуть мишень, но лучник об этом уже не заботится, потому что это за пределами его власти.

Дихотомия контроля – очень полезный инструмент в любой профессиональной сфере, особенно там, где часто приходится сталкиваться с отказами и неудачами:

● Спортсмен, которого сводит с ума любое поражение, вряд ли многого добьется. Он должен научиться извлекать из поражения информацию о том, как лучше подготовиться к следующему состязанию.

● Продавцу, которого расстраивает каждый отказ, придется поискать другую работу. Вместо этого ему нужно объективно анализировать каждое взаимодействие с клиентом и выяснять, что работает, а что нет.

Разочарование неизбежно, если вы проигрываете или у вас срывается сделка, однако использование подхода стоиков позволит быстрее справиться с ним. Он поможет превратить жалость к себе в самосовершенствование, а потерю – в действенный инструмент.

Иными словами, стоики призывают нас фокусировать мысли и действия на том, что можно контролировать, и игнорировать все остальное. Это максимально повышает шансы на достижение желаемого, избегая при этом ненужных страданий.

Каким бы ни был результат, принимайте его с невозмутимым спокойствием. А теперь перейдем к следующему кон-

цепту стоицизма: *amor fati* (любовь к судьбе).

AMOR FATI

Не требуй, чтобы все происходило так, как ты хочешь; но желай, чтобы происходящее происходило так, как оно происходит, и жизнь твоя будет спокойной.

Эпиктет

Никто не может иметь все, что хочется, зато всякий может не хотеть того, чего не имеет, и обходиться тем, что под рукой.

Сенека

Хотя термин *amor fati* появился намного позже времен первых стоиков, он превосходно передает их мысль о том, что нужно не просто принимать свою судьбу, но и ценить ее. Нельзя изменить то, что случилось, но можно изменить наше отношение к этому. Например, можно думать о светлой стороне произошедшего.

Хорошим примером этого служит Зенон, основатель стоицизма. Он был купцом, пока его корабль, везущий ценный груз, не потерпел крушение. Зенон потерял все, что имел, и чуть не лишился жизни. В результате кораблекрушения он оказался на берегах Греции и направился в Афины, где стал изучать философию и основал собственную школу. Это ста-

ло его важнейшим достижением, которое никогда бы не случилось, если бы не кораблекрушение.

Потерпев кораблекрушение, я отправился в великое путешествие.

Зенон

Чтобы объяснить свое отношение к судьбе, стоики использовали аналогию с собакой, привязанной к повозке. Повозку тянут гораздо более сильные животные, поэтому у собаки всего лишь два варианта:

1. Бежать рядом с повозкой и исследовать все, до чего позволяет дотянуться поводок.

2. Спротивляться движению повозки, упираясь лапами в землю.

Собака в любом случае достигнет пункта назначения, но впечатления от путешествия будут разными. Если она пойдет рядом с повозкой, путь ее будет спокойным и приятным. Если она будет сопротивляться, то ничего, кроме боли и страдания, ее не ждет.

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.