

Раян Голідей

Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги (Частина 2)

**Зміст даного матеріалу захищений авторськими правами.
Будь-які дії, крім читання, щодо нього можуть бути здійснені
тільки за згодою правовласників**

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. Воля

Що таке воля? Воля — це внутрішня сила, якої ніколи не зламати навколишньому світові. Наш останній козир. Якщо дія — це найкращий варіант у ситуації, яку ми хоч трохи контролюємо, то воля — це те, від чого ми залежимо при втраті контролю. Воля перетворює незмінну і явно негативну ситуацію на життєвий урок, гіркий досвід або шанс допомогти іншим. Ось це *сила* волі. Але її необхідно загартувати. Будьте готові до скрутних часів, учіться мистецтва смирення й покори та спробуйте всміхатися навіть у смуті. Дехто вважає, що воля — це непереборне бажання. Насправді ж воля має більше спільного з капітуляцією, аніж з атакою. «Воля Божа», «воля до перемоги», «воля до життя» — навіть ці символи не вічні. Справжня воля — це покора, стійкість і гнучкість. Хибна «воля» — це слабкість, замаскована під вихваляння й амбіції. Перевіримо, що довше протримається під тиском обставин.

НАУКА ВОЛІ

Багато людей сприймають Авраама Лінкольна скоріше як міф, а не як людину. А тому їм складно повірити в те, що все своє життя він боровся із жахливою депресією, яку в ті часи називали «меланхолією». Депресія була настільки тривалою та глибокою, що двічі майже довела Лінкольна до самогубства.

Натомість нам приємніше згадувати його схильність до жартів і непристойного гумору — маску, за якою ховалися цілковито протилежні настрої в скрутні часи.

Попри свою вдавану життєрадісність, Лінкольн страждав від постійної задумливості, відчуженості й душевного болю. У душі він намагався втримати важкий тягар, що час від часу здавалося йому непосильним.

Життя Лінкольна було позначене тривалими труднощами: бідне життя в сільській глушині, рання смерть матері, самовиховання й самонавчання, утрата коханої дівчини, юридична практика в провінції, постійні поразки в політиці й на виборах і, звісно ж, напади депресії, яку на той час або вважали хворобою, або не розуміли зовсім. Усі ці перешкоди Лінкольн долав мотивацією, правильними амбіціями, витривалістю й усмішкою.

Особисті проблеми Лінкольна були такими значними, що здавалися йому викликом долі, а депресія зокрема — унікальним досвідом, який загартовував його для великих зрушень. Він навчився терпіти, шукаючи в кожній перепоні сенс і вигоду. Усвідомлення цього — ключ до усвідомлення величі Авраама Лінкольна.

Протягом усього політичного життя Лінкольна рабство темною хмарою нависало над країною й віщувало жахливу бурю. Одні тікали від цього, інші мирилися чи підтримували, але більшість пророкувала остаточний розпад Союзу або навіть гірше — кінець того світу, який вони знали.

Як виявилось, кожна особистісна якість, загартована на життєвому шляху Лінкольна, була ідеальним інструментом для подолання життєвого шляху цілої нації. На відміну від інших політиків, він не пірнав з головою в дрібні конфлікти, не був сангвініком і не вмів ненавидіти всім серцем. Власний досвід страждань виховав у ньому співчуття до страждань інших. Він був терплячим, бо розумів: на складні речі потрібен час. Врешті-решт, він знайшов мету й розраду в справі, більшій від нього та його проблем.

Народ потребував великодушного й цілеспрямованого лідера, і він побачив ці якості в Лінкольні — новачку-політику, який, однак, був експертом з питань волі й терпіння. Вони народилися з його «важкого

досвіду», як він сам це називав, і переросли у винятковий талант вождя нації в період одного з найболючіших випробувань: Громадянської війни.

Попри всю винахідливість, амбіційність і кмітливість, головною зброєю Лінкольна була воля: те, як він приймав тяжкі завдання, не впадаючи у відчай; те, як міг поєднувати гумор і жорстку суворість; те, як перетворював власні проблеми на повчання заради допомоги; те, як міг піднятися над усім цим галасом і подивитися на політику як *філософ*. «І це мине», — улюблена фраза Лінкольна, яку можна застосувати до будь-якої життєвої ситуації.

Щоб ужитися з депресією, Лінкольн оточив себе уявною міцною фортецею, і в 1861 році вона дала йому сил пробитися крізь майбутню війну. За чотири роки війна переросла в жорстоке побоїще, проте Лінкольн, який не зміг знищити її в зародку, боровся чесно й завершив війну з позиції «злови до нічого». Адмірал Девід Портер, який був поруч з Лінкольном в його останні дні, пояснив це так: «Лінкольн уважав, що йому на долю випав неприємний обов'язок, але поставив собі за мету виконати його якнайдосконаліше».

Нам пощастило уникнути такого випробування долі й необхідності використати власне горе для подолання цього випробування, як це зробив Лінкольн. Однак нам є чого повчитися в нього: урівноваженості й мужності.

У політиці чи повсякденному житті холоднокривності й дій не завжди достатньо. Деякі перешкоди не зникають як за помахом чарівної палички. Буває, що оригінальне рішення не рятує ситуації. Одна людина навряд чи позбавить світ уселенського зла чи розв'яже конфлікт національного рівня. Ясна річ, ми мусимо спробувати — у *теорії* це можливо. Проте ми мусимо й бути готовими до того, що наш метод не спрацює. Покірно шукайте вищу мету у стражданнях і запасіться терпінням.

Сповнений свіжих ідей та інноваційних підходів — у цьому весь Лінкольн (був то човен з припасами замість підкріплення для обложених військ у Форт-Самтер, а чи об'єднання в одну дату проголошення емансипації з перемогою під Ентітетом для посилення ефекту). Однак він такою самою мірою був готовий до поразки... і готовий перетворити цю поразку на перемогу.

Лідерство потребує рішучості й енергії. Проте деякі ситуації змушують лідерів скеровувати цю енергію суто на терплячість. Мобілізувати сили в скрутні часи. Завдяки тому, через що пройшов, із чим боровся й чого навчився протягом життя, Лінкольн зміг стати лідером. Звести націю, болючий досвід і зусилля воєдино.

Це і є плоди нашої останньої науки — Волі. Якщо Сприйняття й Дія були науками про розум і тіло, то Воля — це наука про серце й душу. Воля — єдине, що ми *завжди і цілком* контролюємо. Я можу *спробувати* відкинути згубне сприйняття чи вкласти всі сили у певну справу, але ці спроби можна стримати чи зірвати. Воля — це інше, бо вона всередині.

Воля — це сила духу й мудрість не лише у ставленні до конкретних перешкод, а й до життя з усіма його перепонами. Воля дає нам величезну силу. Силу терпіти й розуміти сенс перешкод, які ми не здатні подолати (на практиці це і є спосіб змінити незмінне).

Навіть за життя Лінкольна сучасники дивувалися його спокою, серйозності й умінню співчувати. Нині ці якості майже міфічні чи надприродні. Він відчував, який крок має бути наступним, і це вирізняло його з-поміж інших. Наче він був вищим за запеклі сутички, що тягнули людей вниз. Наче він був з іншої планети.

У певному розумінні так і було. Лінкольн прийшов у реальний світ здалеку, з глибин своєї душі, куди ніхто й ніколи не зазірав. Життя в стражданнях навчило його, словами Вергілія, «втішати тих, хто також страждає». Це ще одна грань волі: думати про інших, миритися із ситуаціями, яким безуспішно намагалися запобігти, і дивитися в очі долі з привітністю й співчуттям.

Його слова торкали серце, бо йшли від серця. У Лінкольна був життєвий досвід, від якого більшість людей себе навмисно відгороджує. Його біль став його перевагою.

Як лідер, Лінкольн був сильним і сповненим рішучості. Проте водночас він був живим утіленням стоїчної сентенції *sustine et abstine*. Тримайся й витримуй. Терпи біль і рухайся вперед до мети. Навіть якби війна тривала довше, Лінкольн усе одно пробився би. Навіть якби Союз програв у Громадянській війні, Лінкольн знав би, що зробив усе можливе для перемоги. І найголовніше: навіть якби вони зазнали нищівної поразки, Лінкольн був готовий сміливо й гідно взяти на себе відповідальність за будь-які наслідки. Він був прикладом і кумиром і в перемозі, і в поразці.

Сучасними технологіями ми самі завели себе в оману. Здається, що ми керуємо всім світом. Здається, що ми нарешті отримали контроль над неконтрольованим.

Однак це лише ілюзія. Навряд чи ми колись позбудемося неприємних і несподіваних життєвих поворотів. Досить лише кинути побіжний погляд на історію, щоб зрозуміти, яким непередбачуваним, підлим і жахливим буває світ. Незбагненне трапляється повсякчас.

Деякі події в житті ножем крають нам серце. Коли це трапляється, світ

отримує шанс зазирнути у вашу розхристану душу. То що ж він побачить, коли стрес і напруга розітнуть вас? Залізо? Повітря? *Чи лайно?*

Наша третя наука — наука волі — надзвичайно важлива. Спочатку ми думаємо, потім діємо і, нарешті, *приспосовуємося* до вкрай мінливого світу. Воля дає нам ґрунтовну підготовку, захист і шанс бути щасливими й успішними, незважаючи на забаганки життя. Воля — найскладніша з трьох наук. Вона дозволяє зберігати спокій, коли інші хворобливо в'януть на очах. Упевненість, спокій і готовність до роботи за будь-яких умов. Готовність не зупинятися, навіть якщо наші найстрашніші кошмари втілюються в життя.

Набагато легше контролювати сприйняття та емоції, ніж відмовитися від бажання контролювати всіх і все. Набагато легше докласти зусиль, ніж терпіти дискомфорт чи біль. Набагато легше думати й діяти, ніж набиратися мудрості.

Уроки волі даються складніше, але в результаті стають головною зброєю в перетворенні скрути на перевагу. За будь-яких умов ми мусимо:

- завжди готуватися морально до скрутних часів;
- завжди визнавати те, що не можемо змінити;
- завжди контролювати очікування;
- завжди наполягати;
- завжди дякувати долі й тому, що вона дарує;
- завжди захищати свій внутрішній світ;
- завжди коритися обставинам, вищим від нас;
- завжди пам'ятати про смерть.

І, ясна річ, бути готовими почати все з нуля.

ЗВЕДІТЬ ВНУТРІШНЮ ФОРТЕЦЮ

Якщо ти в день недолі знесилився, то мала твоя сила.

Приповіді 24:10

Удвадцять Теодор Рузвельт боровся із жахливою астмою ледь не кожен день свого короткого життя. Народитися в розкоші не означає народитися в сорочці: життя Рузвельта буквально висіло на волосинці. Нічні напади хвороби майже зводили його в могилу. Найменша напруга в худому й кволому тілі могла порушити хиткий баланс і прикути його до ліжка на тижні.

Якось батько зайшов до його кімнати й промовив слова, які змінили життя хлопця: «Теодоре, в тебе є розум, але немає тіла. Я дам тобі інструменти, щоб ти мав змогу створити своє тіло сам. Це буде важко, але в тебе достатньо рішучості».

Здавалося б, квола дитина, тим паче народжена в багатій сім'ї із високим становищем у суспільстві, пустить це повз вуха. Але молодша сестра Рузвельта, яка стала свідком цієї розмови, переповіла зовсім інше. Хлопець поглянув на батька з бадьорою твердістю, що згодом стала його візитною карткою, і рішуче відповів: *«Я створю своє тіло»*.

На веранді третього поверху батько збудував спортивну залу, де малий Рузвельт щодня займався в поті чола п'ять років поспіль. Він поступово нарощував м'язи й загартовував тіло. Хлопець не зважав на слабкі легені, працював заради майбутнього. Коли юнакові виповнилося двадцять, битва з астмою добігала кінця. Рузвельт у буквальному розумінні виснажив хворобу у своєму тілі.

Спорт підготував фізично слабкого, але кмітливого юнака до унікального тернистого шляху, на порозі якого стояла нація й цілий світ. Це було початком його підготовки до «напруженого життя», як його охрестив сам Рузвельт.

Життя й справді звалило багато на його плечі: втрата однієї за одною дружини й матері, могутні політичні суперники, які зневажали його прогресивні погляди, поразки на виборах, зовнішні війни й кілька майже успішних замахів. Проте він був готовий до цього завдяки щоденним тренуванням у дитинстві.

Чи готові ви чинити так само? Чи зможете тримати себе в руках, якщо трапиться лихо?

Ми сприймаємо слабкість як належне. Вважаємо, що недоліків, з якими ми народилися, уже не позбутися. Це початок атрофії.

Повірте, це не найкращий спосіб упоратися з проблемами.

Не всі миряться з вихідними умовами. Деякі перероблюють своє тіло й життя за допомогою вправ і занять. Вони готують себе до тернистого шляху. Чи мають ці люди надію ніколи на нього не ступити? Звісно. Проте вони в будь-якому випадку будуть до цього готові.

А ви?

Ніхто не народжується із залізним хребтом і характером. Треба сформувати їх самостійно.

Ми загартовуємо духовну силу фізичними вправами, а фізична сила досягається вправами духовними («mens sana in corpore sano» — у здоровому тілі здоровий дух).

Цей підхід сягає корінням часів античних філософів. Кожна сентенція мала на меті переробити, підготувати й озброїти людину перед обличчям майбутніх випробувань. Філософів вважали духовними атлетами: зрештою, мозок — це також м'яз, як і решта. Правильні вправи тренують і тримають його в тонусі. З часом м'язова пам'ять філософів виросла настільки, що вони були здатні сприймати кожную ситуацію (тим паче перешкоди) на інтуїтивному рівні.

Кажуть, що євреї, століттями позбавлені батьківщини й духовних храмів, формуючи общини в діаспорі, змушені були перебудувати не лише тіло, а й душу. Храм став метафізичним поняттям у серці кожного вірянина. Кожен єврей, — хоч куди його закинуло б життя, хоч від яких труднощів він потерпав би, — міг завжди черпати силу й захист зі своєї святині.

В Агаді⁸ сказано: «У кожному поколінні повинен єврей дивитися на себе так, ніби він сам вийшов з Єгипту»².

Під час пасхальної вечері на столі традиційними є гіркі трави й прісний хліб — так званий «хліб бідності». Чому? У якомусь сенсі, це втілення тієї сили духу, яка підживлювала єврейську спільноту покоління за поколінням. Ритуал не лише вшановує єврейські традиції, а й слугує нагадуванням і джерелом тієї сили, що змушувала народ неухильно йти вперед.

Дивовижна подібність до стоїчної «внутрішньої цитаделі» — духовної фортеці, яку не зламає жодна зовнішня перепона. Але тут є важливий нюанс: ми не народжуємося із цією спорудою — її потрібно звести й укріпити самостійно. Ми мусимо тренувати тіло й душу в сприятливі часи, щоб покластися на них у несприятливі. Ми захищаємо внутрішню

фортецю, щоб вона захищала нас.

Для Рузвельта життя було ареною, а сам він — гладіатором. Щоб вижити, він мав стати сильним, витривалим, безстрашним, готовим до будь-чого. Заради такої стійкості Рузвельт був готовий ризикнути власним здоров'ям і величезною кількістю енергії.

Вам набагато краще вдасться загартувати себе, ніж зробити байдужий (у кращому випадку) до вашої долі світ менш «зубастим». Байдуже, народилися ви слабкими, як Рузвельт, чи не знаєте горя — завжди будьте готові до погіршення ситуації. Розподіл сил у нашій життєвій боротьбі такий самий, як і в Рузвельта.

Ніхто не народжується гладіатором. Ніхто не народжується з внутрішньою фортецею. Якщо ви хочете досягнути мети попри можливі перешкоди, тренуйте силу волі.

Майстерність потребує практики. Перешкоди й негаразди нічим не відрізняються. Значно простіше було б сидіти й насолоджуватися безтурботним життям. Однак плюс практики в тому, що ми не втратимо усе й одразу, якщо хтось або щось зруйнує наші плани.

Це прозвучить як кліше, але є цікавий факт: для зміцнення арки фортеці потрібно збільшити тиск на неї (адже вона витримує вагу каменів, які поєднує, лише під напругою). Це прекрасна метафора.

Шлях найменшого опору — поганий учитель. Ми не можемо сахатися від усього, що нас лякає. Не сприймайте слабкість як належне.

Перетерпите самотність? Стане сил на ще кілька спроб? Не боїтеся проблем? Не турбує невизначеність? Витримаєте тиск?

Адже все це *неодмінно* станеться. Ніхто не знає, коли і як, але ці обставини невідворотні. Життя чекатиме на відповідь. Ви самі обрали дію, тож будьте готові до її наслідків.

Це ваша броня. Вона не зробить вас непереможним, але зможе підготувати до поворотів долі... а вони неодмінно чатують десь на шляху.

8 Агада — збірник молитов, благословень, коментарів до Тори й пісень, безпосередньо або дотично пов'язаних з темою виходу з Єгипту й ритуалом свята Песах (*прим. пер.*).

9 За біблійним переказом, євреї (ізраїльтяни) були поневолені в Єгипті, звідки масово вийшли з волі Бога під проводом Мойсея.

ОЧІКУВАННЯ (НЕГАТИВНЕ МИСЛЕННЯ)

Дай гарантію — і біда не за горами.

Давній напис на храмі Дельфійського оракула

Генеральний директор викликає підлеглих у конференц-зал напередодні запуску масштабного проекту. Вони заходять і займають місця за столом. Директор підводиться й починає збори такими словами: «У мене погані новини. Проект провалився. Скажіть, що пішло не так?».

Що?! Але ж ми його ще навіть не запустили!..

У цьому й сенс. Ретроспектива.

Директор форсує події заздалегідь. Ця техніка розроблена психологом Гері Кляйном і називається *premortem* — «до смерті».

Під час розтину, який ще називають *postmortem* («після смерті»), лікарі вивчають причини несподіваної смерті пацієнта, щоб наступного разу при схожих обставинах можна було врятувати життя. Поза світом медицини цей процес має безліч назв: розбір польотів, співбесіда під час звільнення, підбиття підсумків, огляд. Але попри різні назви, принцип у цих процесах той самий: ми розглядаємо проект у ретроспективі, після його провалу.

Але *premortem* — інша річ. Тут ми заздалегідь уявляємо, що може піти не так і що точно піде не так. Забагато амбітних починань гинуть через причини, яких можна було б уникнути. Забагато людей не мають плану «Б», бо відмовляються вірити в ненадійність плану «А».

Зазвичай наші плани й реальність не надто в згоді. Ми рідко отримуємо те, на що заслуговуємо.

Проте вперто продовжуємо ігнорувати ці факти й щоразу дивуємося, що світ повертає не туди.

Це смішно. Годі прирікати себе на невдачу.

Якось Майк Тайсон влучно висловився в інтерв'ю про втрату своїх статків і слави: «Якщо ти нескромний, життя навчить тебе покори».

Якби люди в критичні моменти свого життя прокручували в голові найгірші сценарії, можна було б уникнути краху інтернет-компаній, справи «Енрона»¹⁰, атаки 11 вересня та вторгнення до Іраку. Ніхто не хотів думати про наслідки. І що в результаті? Катастрофа.

Сьогодні техніка *premortem* стає дедалі популярнішою в бізнесових колах: від невеличких стартапів до компаній зі списків «Форчун

500» і журналу «Гарвард бізнес ревью». Проте, як і всі великі ідеї, ця техніка зовсім не нова. Усі лаври — знову стоїкам, які називали її більш влучно — *premeditatio malorum* («навмисне зло»).

Наприклад, Сенека почав би з репетиції власних планів, скажімо, у формі мандрівки. А потім перейшов би (в уяві чи на аркуші паперу) до небажаних наслідків і спробував їм запобігти: можливий шторм, хвороба капітана, напад піратів на корабель тощо.

Колись він написав своєму другові: «З мудрецем не трапляється нічого непередбачуваного. Не всі події бажані, але очікувані, бо мудрець передусім очікує перешкод своїм планам».

Завжди очікуйте краху й завжди враховуйте його у своїх планах. Готуйтеся і до перемоги, і до поразки. Та й, якщо чесно, приємний сюрприз набагато кращий від неприємного.

— А що, як..?

— Тоді я зроблю...

— А що, як..?

— Замість цього я просто...

— А що, як..?

— Нічого страшного, ми можемо...

Коли ж нічого не можна було вдіяти, стоїки перетворювали це на важливий досвід, якого більшість із нас уникає: управління очікуваннями. Бо інколи єдина відповідь на запитання: «А що, як..?» — це лише: «На мене чекає крах, але я впораюся».

Ваш світ керований зовнішніми чинниками. Обіцянки не завжди залізні. Ви не завжди отримуєте те, що ваше по праву. Не все таке біле й пухнасте, як на уроках у школі бізнесу. Будьте до цього готові.

Ідіть на поступки навколишньому світові. Ми залежимо від інших людей, але не на всіх можна покластися так, як на себе (хоча, нема де правди діти, ми й самі буваємо собі ворогами). А це означає, що довколишні будуть помилятися й ламати ваші плани — не завжди, але часто.

І коли це щоразу буде для вас сюрпризом, у вас не лише душа болітиме — вам також буде набагато важче прийняти факт поразки й рухатися до наступних спроб. Єдина гарантія в житті — *усе піде шкереберть*. Єдине, що зможе пом'якшити удар, — це очікування. Бо ми контролюємо лише єдину змінну — себе.

Здоровий глузд диктує нам такі сентенції:

- Бійся затишшя перед бурею.
- Сподівайся на краще, готуйся до гіршого.
- Далі буде гірше.

- Підйому завжди передує падіння.

Світ вважатиме вас песимістом. То й що? Краще здаватися депресивним, ніж бути захопленим зненацька. Варто розмірковувати над наслідками й шукати слабкі місця в плані — і тоді ви зможете правильно сприйняти чи легше перетерпіти неминучий провал.

Думки про невдачу вже не будуть завдавати незручностей, адже ми не боїмося наслідків. На відміну від інших, ми заздалегідь підготувалися до негараздів. Іншими словами, погана вдача — це шанс надолужити згаяний час. Ми — як бігуни, які тренуються на пагорбах чи верховинах, щоб перемогти бігунів, які звикли до рівних доріг.

Звісно ж, очікування не спрощує все якимось магічним чином. Однак ми готуємося до таких складних ситуацій, якими вони насправді й виявляються.

Очікування дає нам розуміння потенційних наслідків і усвідомлення того, що не всі вони райдужні (це взагалі буває вкрай рідко). Ми маємо змогу підготуватися до кожного з них. Ми розуміємо, що все може полетіти шкереберть. І лише після цього можна повернутися до нагальних завдань.

Уявіть, що ви хочете реалізувати проект, укладаєте в нього час, гроші й душу. Найгірше, що може статися, це не провал, а... *несподіваний* провал. Чому? Бо неочікувана поразка вбиває амбіції та боляче б'є по мотивації.

А от людину, яка вже прокрутила в уяві неприємні наслідки, зненацька не захопиш. Цього не зробиш з людиною, готовою до розчарувань. Вона це витримає. Її складно засмутити, відвернути від мети чи змусити помилитися.

Знаєте, що краще, ніж будувати замки в уяві? Будувати їх у реальному житті. Ясна річ, будувати їх у голові веселіше, ніж руйнувати насправді. Але який у цьому сенс? Мрії призводять до розчарування. Ілюзії — як пластир: боляче, якщо його відірвати.

Очікування дає нам час укріпити оборону чи взагалі уникнути провалу. Нас можуть збити зі шляху, але ми будемо готові, адже проклали дорогу назад заздалегідь. Ми витримаємо крах наших планів. Очікування дарує нам стійкість.

Ми підготовані до провалу й готові до успіху.

¹⁰ Корпорація «Енрон» — американська енергетична компанія, що збанкрутіла в 2001 році, спричинивши цим масштабний економічний скандал (*прим. пер.*).

МИСТЕЦТВО ПОКОРИ

Доля направляє того, хто приймає її, і заважає тому, хто чинить їй опір.

Клеанф

Томас Джефферсон народився скромним, умоглядним і стриманим, можливо, навіть з дефектами мовлення. Порівняно з відомими ораторами-сучасниками — Патріком Генрі, Джоном Веслі й Едмундом Берком, — він був жажливим промовцем.

У хлопця, який мав нахили до політики, було лише два варіанти: оскаржити життєвий вирок чи підкоритися долі.

Він обрав другий варіант, уклавши всі сили в написання текстів, які інші оратори втілювали потім у життя. Так він знайшов золоту середину. Відкрив спосіб чітко висловлювати думки. Письмо було його силою. Він став тим, до кого батьки-засновники США звернулися за текстом Декларації незалежності. З-під пера Джефферсона на одному диханні вийшов один з найважливіших документів в історії.

Джефферсон не був оратором, але визнання цього факту й відповідна поведінка не роблять його менш сильним.

Подібна історія була в Едісона, який, на превеликий подив багатьох, був глухим. Чи Гелен Келлер, яка була глуха і сліпа. Позбавлення чуттів і прийняття (а не оскарження) цього факту дали їм можливість розвинути власні неймовірні чуття до пари своїй реальності.

Це не завжди очевидно, але обмеження — непогана річ.

Особливо якщо ми приймаємо їх і даємо стати до керма. Вони приводять нас до таких місць і розвивають такі навички, про які ми навіть не мислили. Чи краще мати в житті усе? Звісно, але це не наш шлях.

За словами доктора Семюела Джонсона, «справжній геній — це розум, сповнений універсальної енергії, спрямованої в конкретне русло».

А це спрямування потребує згоди. Прийняття. Дозвольте проблемам статися.

«Але я не можу здатися! Я хочу боротися!»

Ви ж не єдиний, хто має прийняти обставини, які вам не до душі. Усі ілюзії руйнуються.

Якщо хтось прийматиме дорожні знаки на власний рахунок, то ви назвете його божевільним.

Це і є принцип життя. Воно каже нам зупинитися. Повідомляє, що

перехрестя перекрито або дорогу перебудовано через незручну розв'язку. Не треба лютувати чи сперечатися. Просто прийміть це.

Це зовсім не означає, що ми дамо проблемам стати на заваді нашої мети. Але вони змінюють курс до цієї мети й тривалість подорожі.

Що ви робите, коли лікар ставить вам небажаний діагноз? Правильно, приймаєте це. Подобається вам лікування чи ні, відмова від нього лише сприятиме вашій хворобі.

Визначте, що залежить від вас, а що не залежить («ta eph'hemin, ta ouk eph'hemin»). Якщо перешкода належить до обставин, яких ви не контролюєте... у вас лише один варіант: *прийняття*.

Спроба провалилася.

Акції впали до нуля.

Погода зірвала поставки товару.

Повторюйте за мною: «*C'est la vie. Усе нормально*».

Не треба оскаржувати все, що можна використати у власних інтересах. Якщо корінь проблеми не в нас, то краще це прийняти й рухатися далі. Припиніть брикатися — змиріться з обставинами. Стоїки дали цій філософії чудове ім'я — *мистецтво покірності*.

Варто зазначити, що слово «змиритися» — не синонім до слова «здаватися». Нічого спільного із дією — навпаки, з обставинами, що мають до дії імунітет. Набагато легше приймати *бажаний для вас* розвиток подій. А для небажаних ситуацій потрібна твердість, покірність і воля. Для примирення з *неминучістю* потрібна мужність.

Усі навколишні події рівною мірою корисні, бо в нас є шанс перевернути їх догори дригом на власну користь. Вони дають нам безцінні уроки, на які ми не наважилися б за інших обставин.

Наприклад, у 2006 році тренер баскетбольної команди «Лейкерс» Філ Джексон отримав серйозну травму стегна. Операція допомогла, але значно обмежила його пересування по майданчику. Пересівши в спеціальне крісло позаду гравців, він утратив можливість інструктувати та взаємодіяти з командою, як раніше. Спершу Джексон боявся, що це негативно вплине на нього як тренера, але місце на узвишші лише *підняло* його авторитет. Він навчився самоствердження без наказового тону, як це було до травми.

Проте, щоб отримати несподівані привілеї, спочатку треба заплатити несподівану ціну, навіть якщо ми цього не бажаємо.

На жаль, нас часто душить жаба. Ми інстинктивно міркуємо, наскільки кращою могла би бути певна ситуація. На що ми її поміняли б. Але часто забуваємо, наскільки гірше все могло б вийти.

Гірший варіант буде *завжди*. Щоб не просторікувати, коли наступного разу ви:

Втратите гроші — згадайте, що могли б втратити друга.

Втратите роботу — а ви ж могли лишитися без руки чи ноги.

Втратите дім — пам'ятайте, що могли б втратити все.

Однак ми впираємося й скаржимося, що нас обділяють. Ми не цінуємо те, що маємо.

Пихата думка, що ми можемо змінити все — це щось новеньке. У часи, коли можливо листуватися з усім світом, спілкуватися через відео високої якості з будь-ким і будь-де й передбачати погоду з точністю до хвилини, украй легко дійти висновку, що приручена природа цілком і повністю підкорюється нашим забаганкам. Але звісно ж, це не так.

Ми не завжди так вважали. Давні (і не дуже давні) народи промовляли слово «доля» значно частіше, бо не з чуток знали, яким мінливим і примхливим буває світ. Усі події людина розцінювала, як «волю Божу». Доля була всеосяжною силою, що впливала на життя без нашої згоди.

Листи підписували фразою «Deo volente» — «з волі Божої». Бо хто знав, що станеться в наступну мить.

Згадайте Джорджа Вашингтона, який, уклавши все в Американську революцію, сказав: «Революція в руках Божих». Чи Ейзенгауера, який напередодні вторгнення Коаліції в Сицилію написав у листі до дружини: «Ми зробили все, що запланували. Війська наготові, усі викладаються на повну. Що трапиться далі — лише Богові відомо». Ці люди не мали звички перекладати свої обов'язки на інших, але все одно були прекрасно обізнані з поняттям «неминучості» й відштовхувалися від нього.

Варто бути покірним і гнучким, щоб прийняти неминучість у власному житті. Завжди є хтось (або щось), що завадить планам. І цей хтось — не ми. Як кажуть у народі: «Чоловік стріляє, а Бог улучає».

Так вирішила доля.

Хтось на небесах проти.

Природа противиться.

Закон підлості.

Хоч би як ви це називали, результат той самий. Не так багато змінилося з прадавніх часів — щоправда, тоді люди були більше свідомі цього факту.

Коли ми згадуємо метафору: «Життя — це гра», — то чомусь маємо на увазі яку-небудь азартну гру, як-от у кості чи карти. «Грай там, де

зручно», — сказав би гольфіст.

Життя, як воно є, — це і так достатній простір для дій і шанс залишити свій слід в історії. Люди й події, як вони є, — це і так достатній матеріал для вивчення. Ідіть за обставинами, як за течією, — вона завжди вас виводить до розв'язки, хіба ні?

Тому, що ви:

- а) достатньо стійкі і гнучкі, щоб витримати будь-що;
- б) усе одно нічого не вдієте з обставинами;
- в) дивитеся на лінію часу широким планом, і негаразди стають лише невеличкими епізодами на шляху до більшої мети.

Ми — безпристрасні, і це зовсім не слабкість.

За словами Френсіса Бекона: «Щоб контролювати природу, варто їй підкоритися».

ЛЮБІТЬ СВОЮ ДОЛЮ: AMOR FATI

Моя формула людської величі — це amor fati, коли людина не хоче змінюватися ні в минулому, ні в майбутньому — ніколи. Це не просто терпіти неминуче, не приховувати його... а любити.

Фрідріх Ніцше

Одного вечора 67-річний Томас Едісон повернувся додому з лабораторії. Одразу після того, як він повечеряв, у двері постукали з терміновими новинами: у науково-виробничому комплексі Едісона за кілька кілометрів звідси сталася пожежа.

До лабораторії виїхало вісім пожежних машин, але вони не змогли стримати полум'я. Зелені й жовті вогняні язики, підживлені хімікатами з різних будівель, охопили шість чи сім поверхів, загрожуючи вщент знищити цілу імперію — справу всього життя Едісона.

Едісон спокійно, але швидко пробрався до вогню крізь натовп роззяв і вбитих горем працівників, шукаючи сина. «Приведи сюди маму й усіх її друзів, — сказав він, знайшовши його, з дитячим захватом на обличчі. — Де ще вони побачать таку пожежу?»

Що?!

«Не хвилюйся, — заспокоїв Едісон дитину. — Усе гаразд. Просто позбулися зайвого мотлоху, та й по всьому».

Доволі дивна поведінка. Проте, якщо замислитися, це *єдина* адекватна реакція.

Що Едісон мав би зробити? Розридатися? Розізлитися? Утекти додому?

І чого він досяг би в такий спосіб?

Ви вже знаєте відповідь: нічого. Тож він не марнував час на потурання емоціям. Щоб досягти висот, треба вміти переживати трагедії й негаразди. Полюбити свою справу й усі її аспекти: хороші чи погані. Навчитися радіти кожній події в житті.

Звісно ж, в будівлі Едісона був не лише «зайвий мотлох», а й безцінні записи, прототипи й дослідження, що створювалися роками, а тепер перетворилися на згарище за якихось кілька хвилин.

Лабораторію з начебто вогнетривкого бетону застрахували на мізерну суму: Едісон і його інвестори вважали, що захищені від таких випадків.

Тому страхування покрити лише третину збитків. І все ж таки Едісон не впадав у відчай, як міг і мав би. Навпаки, цей випадок його підбадьорив. Наступного дня він сказав журналісту: «Я ще не застарий для

того, щоб почати з нуля. За мого віку я пережив багато таких пригод. Вони не дають мені нудьгувати».

Приблизно за три тижні завод частково відновили й запустили. За місяць його працівники, гаруючи по дві зміни на день, створили досі небачені світом вироби. Попри збитки в мільйон доларів (понад 23 мільйони за сучасним курсом), Едісон мобілізував усі сили й заробив майже 10 мільйонів за рік (200 мільйонів доларів з гаком нині). Він не лише пережив ефектну катастрофу, а й ефектно її переплюнув.

Тож перший крок: відкинути очікування, *прийняти* все, що трапляється з нами, і зрозуміти, що деякі речі — зазвичай негативні — поза межами нашого впливу. Наступний крок: полюбити свою долю й зустріти її з незмінною усмішкою на обличчі.

Перетворіть фразу «*мушу* зробити» на «*хочу* зробити». Ми вкладаємо свої сили, емоції та старання туди, де вони дадуть плоди. Замисліться про цей процес. «Це те, що я маю зробити? З чим я маю змиритися? Чи це може принести мені ще й радість?»

Уявіть собі картину: видатний боксер Джек Джонсон у двобої на 15 раундів із Джимом Джеффрісом. Джеффріс, «біла» надія Америки у відставці, був знову викликаний на ринг, наче той Цинцінат¹¹, щоб перемогти чинного темношкірого чемпіона. Але Джонсон, попри чисту ненависть його супротивника й натовпу, насолоджувався кожною хвилиною бою. Він усміхався й жартував, наче це була лише гра.

А чом би й ні? В іншій реакції немає сенсу. Ненависть у відповідь на ненависть? Злість — це їхній тягар, який Джонсон відмовився брати на себе.

Ні, образа їм не минулася. У Джонсона був власна схема бою. За кожний бридкий коментар Джеффріса Джек давав супротивнику гарного прочухана. На кожний брудний прийом Джек лише всміхався й бив у відповідь — але ніколи не втрачав голови. Навіть коли один влучний удар опонента розрубив губу Джонсона, він продовжив усміхатися кривавою, але від цього не менш доброзичливою усмішкою. З кожним раундом він ставав дедалі веселішим, дружелюбнішим, а Джеффріс лише дратувався й стомлювався, поступово втрачаючи волю до боротьби.

У найгірші моменти свого життя уявляйте Джонсона: завжди спокійного, зібраного, щиро вдячного за шанс проявити себе й виступити перед людьми, хочуть вони його перемоги чи ні. Кожен коментар отримував відповідь, на яку заслуговував — не більше, не менше. Джонсон дозволив супротивнику самому вирити собі могилу. Коли битва завершилася нокаутом Джеффріса, усі сумніви з приводу Джонсона

розвіялися.

Джек Лондон, відомий романіст, у цей момент був присутній біля рингу:

Ніхто не розуміє цього чоловіка, який усміхається. Історія бою схожа на історію цієї усмішки. Думаєте, усмішкою не можна виснажити людину й вирвати перемогу? Що ж, Джонсон зробив це сьогодні.

Джонсон — це ми. Ні, радше ми *можемо* стати ним, якщо докладемо зусиль. Ми сходимося у двобої із власними перешкодами, які можна виснажити невтомною усмішкою (витягуючи сили з людей чи перепон, які намагаються витягнути їх з нас). Ми можемо стати Едісоном, коли наша лабораторія займається полум'ям, а ми, замість нарікань на долю, насолоджуємося видовищем. А наступного дня ми мобілізуємо всі сили, щоб так само видовишно повернутися на колію.

Можливо, ваша перешкода не настільки складна чи жорстока, але вона все одно важить і все одно поза сферою вашого впливу. Тож відповідь на неї існує лише одна: усмішка.

Стоїки трималися власного правила: доброзичливість у будь-якій ситуації, особливо поганій. Невідомо, звідки про цю настанову дізналися Едісон і Джонсон, але вони беззаперечно її дотримувалися.

Навчитися не лютувати через обставини, яких ми не контролюємо, — це одне. Байдужість і прийняття, безперечно, кращі за розчарування і лють. Лише одиниці володіють цим мистецтвом. Однак це лише перший крок. Набагато краще любити *абсолютно все*, що відбувається з вами. Кожну подію.

Ваша мета — сказати:

Не: *«Це доволі непогано»*.

Не: *«Здається, усе добре»*.

А: *«Усе просто чудово! Бо якщо це сталося, то воно мало статися, і я тішуся, що це сталося саме зараз. Я зроблю все, що зможу»*.

Дотримуйтеся цієї стратегії.

Ми не обираємо свою долю, але ми можемо обирати своє ставлення до неї. І як, збіса, можна *свідомо* обрати щось, крім гарного ставлення? Зарекомендуйте себе правильно. Amor fati (любов до долі) і є ваша відповідь.

Не марнуйте ані секунди, озираючись на очікування. Дивіться лише вперед і з упевненою усмішкою.

Важливо брати приклад з Джонсона й Едісона, бо вони були активними. Вони не просто терпіли негаразди — вони їх приймали. Вони їх *любили*.

Визнаю, трохи дивно бути вдячним за те, чого ніколи не бажав. Однак ми з вами вже знаємо, які переваги й можливості заховані в перешкодах. Ми знаємо, що, подолавши перепони, стаємо сильнішими, стійкішими, розумнішими. Немає причин бути невдячними, а потім неохоче визнавати, що все було на краще. Ми від самого початку могли поставитися до неминучого позитивно.

Любіть негаразди, бо вони — ваше паливо. А вам не просто бажано його мати — воно для вас необхідне. Без нього ніхто й ніщо у світі не зробить і кроку. Тож будьте вдячні за це.

Не завжди добре переважає погане. Не все досягається малою кров'ю. Але в поганому завжди є щось добре, навіть коли цього не побачиш неозброєним оком.

Проте ми бачимо. І маємо цьому радіти.

¹¹ Луцій Квінкцій Цинціннат — визначний політичний і військовий діяч Римської республіки. Підняв повстання проти плебеїв, після чого повернувся до сільського життя, але у 439 році до н. е. його повертають на політичну арену і призначають диктатором для придушення заколоту (*прим. пер.*).

СТІЙКІСТЬ

Панове, ця справа робить мене стійкішим. Повторюю: ця справа робить мене стійкішим до самої справи.

Вінстон Черчилль

Одіссей залишив Трою після десятилітньої війни й вирушив додому в Ітаку. Якби ж він знав, що на нього чекатимуть ще десять років поневірянь. Що він буде так близько від рідних берегів, від малого сина й дружини, але його знову відкине назад.

Що буде долати шторми, боротися із Циклопом і шестиголовим чудовиськом, зазнаватиме спокус і провалюватиметься в смертельні коловороти. Що потрапить у полон аж на сім років і відчує на собі гнів Посейдона. І, звісно ж, що його суперники в Ітаці обсядуть його трон як мухи.

Як герой пережив усе це? Як він зміг повернувся додому попри все?

Неабияку роль відіграла креативність. А ще хитрість, дисципліна, хоробрість і лідерські якості.

Однак на першому місці стоїть наполегливість.

Я вже розповідав про Улісса Гранта, який невтомно шукав будь-який шлях через річку до Віксбурга. Оце *завзятість*. Одиссей, який під воротами Трої перепробував усе, поки не здогадався зробити троянського коня. *Завзятість*. Усі сили спрямовані на одну проблему до переможного кінця.

Але десять років поневірянь і випробувань, розчарувань і помилок, щоденних ударів по витримці й спроб наблизитися до рідного дому хоч на сантиметр — туди, де на нього чекає низка нових проблем... Залізні нерви й готовність відбутися будь-яке покарання долі з належною мужністю й твердістю, аби лише повернутися до Ітаки... Це не просто *завзятість*. Це *стійкість*.

Якщо *завзятість* — це спроби вирішити складну проблему з твердою рішучістю, долати перешкоду, доки вона не дасть тріщину, то *завзятими* можна назвати безліч людей. Але *стійкість* — це дещо більше. Тривала гра. *Стійкості* вистачає не лише на перший раунд, а й на другий, третій, останній, наступну гру, гру після наступної гри — і так до переможного кінця.

У німців є відповідне слово: *Sitzfleisch*. Постійна сила. Щоб перемогти, треба приклеїти свою задницю до стільця й сидіти, поки бій не скінчиться.

Життя складається геть не з однієї перешкоди. Від нас потрібна

не обмежена концентрація на одному аспекті проблеми, а тверде рішення *неодмінно* дістатися пункту призначення будь-яким способом і будь-якою ціною.

Ми долатимемо кожну перешкоду — а їх у нас буде ще багато, — доки дістанемося мети. Завзятість — це дія. Стійкість — це питання волі. Перше — це енергія. Друге — це *витривалість*.

Але вони працюють лише в комплексі. Альфред Теннісон найкраще втілює це в словах:

Побиті часом і фатумом, але мають волю
Боротися, шукати й не складати зброю.

Завзяття і стійкість.

За всю історію в людства з'явилося безліч стратегій із подолання, здавалося б, нескінченних проблем, які впливають на нас і на соціум загалом. Іноді рішення полягало в технологіях, іноді — у жорстокості, а деколи — у радикально новому типі мислення.

Ми перелопатили багато прикладів і побачили: щоразу одна зі стратегій виявлялася ефективнішою й універсальнішою. Вона ідеальна як для позитивних, так і для негативних, небезпечних і, на перший погляд, безнадійних ситуацій.

Якось Антоніо Пігафетта, помічник Магеллана в навколосвітній подорожі, висловився про дивовижний талант його капітана — як ви вважаєте, що це за талант? Він не має нічого спільного з мореплавством. На думку Пігафетти, секрет успіху Магеллана полягав у його здібності терпіти голод краще за інших.

Занепад духу й волі спричинив набагато більше світових катастроф, ніж це могли б зробити об'єктивно непереборні обставини.

Стійкість. Сила духу. Непохитна воля. Колись ці риси були закладені в ДНК кожного американця. Але з часом вони послабли. У 1841 році Емерсон написав:

Коли наша молодь зазнає невдач у своїх перших починаннях, то одразу ж втрачає віру. Якщо молодий підприємець робить фатальну помилку, усі вважають це крахом кар'єри. Якщо талановитий геній з американського коледжу через рік після випуску не влаштовується на роботу в центрі або хоча б передмісті Бостона чи Нью-Йорка, сам він впадає у відчай, а друзі готуються вислуховувати його ниття до кінця життя.

Що сьогодні Емерсон сказав би про нас? Що він сказав би про вас?

Більшість представників мого покоління після коледжу повертаються до батьків. Серед них рівень безробіття вдвічі вищий за середній у країні. За опитуванням, проведеним Мічиганським університетом у 2011-му,

більшість випускників навіть не напружуються, щоб отримати водійське посвідчення. Вони виправдовуються: «На дорогах постійні затори. Тож навіщо отримувати права, якщо я не зможу їздити?».

Ми ниємо, скаржимося і впадаємо в депресію, коли щось іде не за нашим планом. Ми просто розбиті, коли «обіцяне» нам не збувається — наче доля йде проти нас. Але замість того, щоб робити конкретні дії, ми сидимо вдома, граємо в комп'ютерні ігри, мандруємо чи навіть гірше — платимо за додаткове навчання, залізаючи в борги, яких ніколи не виплатимо. А потім дивуємося, чому все так погано.

Ми стали б набагато кращими людьми, рухаючись у протилежному напрямку від прикладу Емерсона. Ми стали б тими, хто не обмежується чимось одним, а «пробує всі професії, працює на землі, торгує, ходить до школи, відвідує церкву, пише для газети, навідується до парламенту, купує садибу на злеті кар'єри й завжди падає на м'які лапи, як кіт».

Оце стійкість. На думку Емерсона, «упевненість у собі зароджує нові сили». Плюс справжньої стійкості в тому, що її не зупинить ніщо, крім смерті. Бетховен якось зауважив: «Для наполегливих талантів і нових галузей не існує бар'єрів, які наказують: “До цього моменту і не далі”».

Ми можемо обійти перешкоду чи відступити. Зрозуміти, що прогрес і поразка не є взаємовиключними: можна просуватися далі, навіть якщо довелося зупинитися в одному з напрямків.

Можна стримати дії, але неможливо стримати волю. Наші плани й наше тіло можна зруйнувати. А віру в себе? Байдуже, скільки разів життя відкидало нас назад, — лише ми володіємо силою зробити ще одну спробу. Чи знайти інший шлях. Чи, хоча б, прийняти дійсність і визначити нову мету.

Якщо замислитися, рішучість непереборна. Ніщо, крім смерті, не може утримати нас від дотримання поради Черчилля: «Продовжуй борсатися».

Відчай? Це від нас залежить. Ніхто не буде звинувачувати нас у капітуляції — лише ми самі.

Ми не контролюємо бар'єрів чи людей, які їх зводять. Але ми контролюємо самі себе. Цього достатньо.

Реальна загроза рішучості — не зовнішні події, а ми самі. Тож навіщо ставати собі ворогом?

Тримайтеся й тримайте себе в руках.

Щось більше за нас

Завдання людини — зробити світ кращим, наскільки це можливо, пам'ятаючи про мізерність результату й не забуваючи про власну душу.

Лерой Персі

Льотчик-винищувач військово-морського флоту США Джеймс Стокдейл був збитий у Північному В'єтнамі в 1965-му. Після катапультивання з літака в повітрі він мав кілька хвилин для роздумів. Що на нього чекало внизу? В'язниця? Однозначно. Каткування? Імовірно. Смерть? Можливо. Хтозна, як довго це триватиме і чи побачить він колись свою родину.

Але в момент, коли Стокдейл торкнувся землі, роздуми перервалися. Він уже не мав права думати про себе. Лише про місію.

За десять років до того, під час Корейської війни, інстинкт самозбереження людини виявився не найкращим чином. Тоді в жахливих воєнних таборах корейці тримали наляканих до смерті американців, інстинкти виживання яких настільки переважали, що вони почали битися й убивати одне одного замість того, щоб згуртуватися проти ворога чи втекти.

Стокдейл (згодом — командир Стокдейл) знав, що стане найціннішим військовополоненим в історії Північного В'єтнаму, і усвідомлював, що нічого не може з цим вдіяти. Проте, як старший офіцер, він міг стати лідером і підтримкою для його полонених колег (серед яких був і сенатор Джон Маккейн). Він міг змінити ситуацію та не дати історії повторися — це й стало його місією. Допомогти й повести за собою людей. Саме цим він займався понад сім років, два з яких провів у кайданах в одиночній камері.

Стокдейл поставився до своїх обов'язків командира дуже серйозно. Одного разу він ледь не наклав на себе руки — не для того, щоб покласти край стражданню, а з метою зробити послання сторожі. Інші солдати віддали свої життя. Він не міг спаплюжити їхню жертву й пам'ять, ставши інструментом у руках ворогів. Він радше вбив би себе, аніж нашкодив — навіть проти волі — своїм людям і великій місії. На будь-яку погрозу фізичною розправою Стокдейл відповідав абсолютною непохитністю.

Однак він був лише людиною й розумів, що його колеги — теж люди. Тож перше, що він зробив, — відкинув будь-які ідеалістичні уявлення про те, що трапляється із солдатом, який годинами зазнавав тортур з метою

витагнути з нього інформацію. Стокдейл створив цілу мережу підтримки у таборі, зокрема допомоги солдатам, які зламалися під тиском і відчували за це провину. «Ми загрузли в цьому разом», — казав їм Стокдейл. Він навіть вигадав гасло-нагадування: «Єдність понад індивідуальністю»¹².

Джон Маккейн у сусідній камері відреагував так само й керувався тими самими ідеалами під час нелюдських тортур. У надії кинути тінь на авторитетну династію Маккейнів і США загалом, В'єтконг¹³ раз-по-раз спокушав Джона поверненням додому. Але Джон не приймав пропозиції. Він не міг утратити місію, піддавшись власним бажанням. Він залишився й терпів тортури — це був його свідомий вибір.

Ці двоє аж ніяк не були фанатиками загальної справи: у них були свої сумніви з приводу В'єтнамської війни. Їхньою особистою справою стали солдати. Вони були небайдужими до долі своїх товаришів і доклали неймовірних зусиль, щоб поставити їхнє благо вище за власне.

Сподіваюся, ви не потрапите до табору військовополонених. Однак ми переживаємо економічно складні часи, які часто заганняють нас у нестерпний відчай.

Ви молоді. Не ви стали причиною. Це не ваша провина. Усі ми втрапили в халепу. І це змушує нас втрачати себе — я вже не кажу про суспільні інтереси. Змушує нас думати (не вголос, звісно): «Мені чхати на інших — мої інтереси на першому місці».

Особливо коли лідери вашої спільноти чітко висловлюють таке ставлення в моменти кризи. Ігноруйте їх. У таку мить ми як ніколи мусимо зібратися й показати справжню силу волі.

Кілька років тому, у розпалі економічної кризи, художник і музикант Генрі Роллінс зумів висловити ідею про людський обов'язок краще, ніж будь-яка релігійна доктрина за останні тисячоліття:

Люди потроху впадають у відчай. Вони не поспішають розкрити свої кращі риси. Однак ви не повинні опускатися до перетворення на людину, яка вам не подобається. Зараз найкращий час виявити моральну й суспільну стійкість. Знайти моральну й суспільну мету. Це неймовірна можливість для вас, юначе, стати героєм.

Не варто приносити себе в жертву. Коли ми концентруємося на інших, допомагаємо чи просто стаємо добрим прикладом для наслідування, наші власні страхи й проблеми зменшуються. Бо страх чи страждання вже не є найпершим пріоритетом — у нас на це немає часу. Спільна мета додає нам сил.

Коли ми небайдужі до інших і знаємо, як на них впливають наші рішення, бажання все кинути чи знехтувати принципами раптом починає видаватися вкрай егоїстичним. Коли ви стикаєтеся з перешкодами

й відчуваєте зневіру, злість, розчарування чи сум'яття — це зовсім не означає, що так почуваються всі навколо.

Якщо ви застрягли на складній чи нерозв'язній проблемі, одним із найкращих варіантів створення нових можливостей і перспектив є думка: «Якщо я не можу впоратися сам, то як хоча б полегшити долю інших?». На секунду погляньте на вашу проблему, як на чужу для себе. Так, наче ми нічим не зможемо собі допомогти. Як використати цю ситуацію на користь *інших*? Як можна винести з неї щось цінне? «Якщо не для мене, то для моєї родини, послідовників чи майбутніх товаришів по нещастю».

Постійна зацикленість на собі — останнє, що допоможе вам і довколишнім. «Чому це сталося зі мною? Що мені з цим робити?»

Ви будете вражені, скільки безнадійності в цих словах. Як і Стокдейл, ми маємо важливішу справу. Місія. Засліплені власною безпорадністю, ми забуваємо про чіткі накази й чітку мету, до якої мусимо йти.

Припиніть усе ускладнювати зацикленістю на собі. Я, я, я. Досить ставити це набридливе «я» перед усім на світі. Я це зробив. Я такий розумний. Я заслуговую на краще. Не дивно, що ви постійно програєте й почуваетесь самотнім. Ви надто роздули почуття власної значущості.

Почніть мислити інакше: «Єдність понад індивідуальністю. Ми загрузли в цьому разом».

Навіть якщо ми не зможемо подолати весь шлях із тягарем проблем, можна спробувати розв'язати їх хоча б для решти. Спробувати бути корисним для інших. Допомогти собі, надавши допомогу їм. Стати кращим, знайти в допомозі нову мету.

Варто лише подумати про когось, окрім себе, — і з'явиться шанс перетворити на джерело безмежної сили все, що вас стримує або тягне назад. У вас не буде часу на думки про власні страждання, бо навколо вас страждають інші, а ви повністю сконцентровані на їхніх проблемах. Гордість можна зламати. У витривалості є межі. Однак бажання допомогти? Жодні труднощі й негаразди не здатні змінити наше співчуття до інших. Співчуття — це завжди вихід. Як і товариський дух. Силу волі ніколи не відняти — від неї можна лише відмовитися.

Годі вдавати, що ваші проблеми унікальні чи несправедливі. Жодна перешкода, хоч якою складною вона була б, не створена долею особисто для вас. Це звичайна проблема.

Такі думки не підуть на користь. Вузьколобість робить нас пупом землі у власних очах, але поза вашим обмеженим досвідом існує більший світ. Світ із людей, що стикалися з гіршими негараздами. Ми не особливі й не унікальні лише тому, що народилися. Усі ми в певний період нашого

життя стаємо жертвами випадкових і часто незбагнених подій.

Нагадування про це — ще один крок до самовідданості.

Десять, сто, навіть тисячу років тому хтось так схожий на вас переймався тими самими проблемами, боровся з тими самими думками й переживав ті самі почуття. Він і гадки не мав про ваше майбутнє існування, але ви знаєте про його життя. І через століття хтось знову потрапить у вашу ситуацію.

Прийміть цю силу, це почуття частини від цілого. Такі думки бадьорять. Хай вони вас поглинуть. Ми всі — лише люди, які докладають зусиль. Ми всі лише намагаємося вижити й мимохідь зробити світ кращим.

Допоможіть своїм колегам по планеті вижити й досягти успіху, зробіть свій невеличкий вклад у Всесвіт, поки він вас не поглинув. Робіть це із задоволенням. Протягніть руку іншим. Будьте сильним для них — і станете сильним для себе.

¹² В оригіналі фрази існує гра слів. Гасло звучить як U.S., що одночасно є скороченням від Unity over Self («єдність понад індивідуальністю») і аббревіатурою до Сполучених Штатів Америки (United States) (*прим. пер.*).

¹³ В'єтконг — воєнно-політична організація в Південному В'єтнамі у 1960–1977 роках, що була однією з супротивних сторін у В'єтнамській війні (*прим. пер.*).

ЗАМИСЛІТЬСЯ ПРО СМЕРТЬ

Коли людина знає, що через два тижні на неї чекає шибениця, вона чудово концентрується на думках.

Доктор Джонсон

У 1569 році французького дворянина Мішеля де Монтеня вже вважали приреченим на смерть, коли він зірвався з коня на скаку.

Поки друзі несли його нерухоме й закривавлене тіло додому, Монтень відчував, як життя залишає фізичну оболонку непомітно й майже безболісно. Наче дух витанцьовує біля самих вуст і повертається назад в останню секунду.

Цей неймовірний досвід став переломним моментом у його житті. Через кілька років Монтень став одним із найвідоміших письменників Європи. Після нещасного випадку він видав друком кілька томів популярних есе, пропрацював два терміни міським головою, подорожував по країнах як дипломат і виступав у ролі довіреної особи короля.

Ця історія стара як світ. Людина на межі смерті підбиває підсумки й повертається до життя вже зовсім іншою, кращою людиною.

Це трапилося і з Монтенем. Таке близьке знайомство зі смертю зарядило його енергією й розпалило цікавість. Смерть уже не здавалася чимось жахливим — подивившись їй просто в очі, він пізнав легкість і натхнення.

Смерть робить життя не безглуздом, а сповненим значення. На щастя, нам не потрібно балансувати на межі, щоб отримати цю енергію.

В есе Монтеня ми знаходимо доказ того, що думати про смерть і власну смертність можна й без тяжкої хвороби чи тривалої депресії. Болісний досвід подарував йому унікальне грайливе ставлення до буття й почуття ясності та ейфорії, які супроводжували його все життя. Це надихає: примирення з хиткістю буття бадьорить і додає сил.

Страх смерті майорить перешкодою в житті кожного. Він формує наші рішення, світогляд і дії.

Але Монтень до кінця життя переживав і відтворював момент на межі смерті у своїй голові.

Він вивчав смерть, говорив про неї, відкривав її значення в інших культурах. Наприклад, якось Монтень описав стародавню гру з випивкою, коли учасники по черзі підіймали труну із зображенням мерця й виголошували тост: «Пий і радій, що будеш виглядати так само після смерті».

Через кілька років Шекспір написав у своїй «Бурі»: коли старієш, «кожна третя думка рие тобі могилу».

У кожній культурі існує своє нагадування про людську смертність. «Memento mori», — казали римляни. Пам'ятай про смерть.

Здається, що про це складно забути, і нагадування зовсім не потрібне.

Але ми все одно забуваємо.

Ми не можемо змиритися з цим частково через те, що самі заплуталися у своїх стосунках з буттям. Ми можемо цього не визнавати, проте десь глибоко всередині відчуваємося невразливими. Поводимося, наче в нас імунітет до негараздів і моральних проблем. «Це може трапитися з будь-ким, окрім МЕНЕ. У мене ще так багато часу».

Ми забуваємо, що ледь контролюємо життя.

Інакше ми не марнували б стільки часу на дрібниці, прагнення слави й величезних статків, яких ми не витратимо до кінця життя, і на плани на далеке майбутнє. Смерть усе це забирає. Ви припускаєте, що вона вас не зачепить або принаймні зачепить тоді, коли ви будете готовими до цього. Як писав Томас Грей: «Шлях слави веде лише в могилу».

Байдуже, хто ви і як багато ще можете зробити — завжди є люди, які можуть убити вас за тисячу доларів, дозу наркотиків чи конкуренцію. На перехресті вас може збити машина й затовкти щелепи назад у череп. І все. Це кінець. Сьогодні, завтра, колись.

Клішоване питання, але все ж таки: що ви зробили б, якби доктор завтра діагностував у вас рак? Після відповіді ми щоразу втішаємо себе зрадницькою брехнею: «Слава Богу, у мене немає раку».

Але він є. Усі ми невиліковно хворі, і наша хвороба — це смерть. Щосекунди ймовірність знищує шанси на те, що ми доживемо до завтра. Щось насувається, і цього не зупинити. Будьте готові до судного дня.

Згадайте «Молитву спокою»: те, що ми контролюємо, варте кожної краплі наших сил та енергії. Смерть не входить до цього списку. Ми не вирішуємо, скільки жити й що забере в нас життя.

Проте думки про смертність створюють відчуття невідкладності й перспективи. Вони не мають вас пригнічувати, навпаки, — бадьорити.

Скористайтесь цим. Замість заперечення або, гірше, страху смерті, примиріться із ним.

Щоденні нагадування про те, що одного дня нас не стане, змушують цінувати час, як великий дарунок. Люди на межі життя й смерті не тішать себе думками про неможливе й не жаліються на несправедливість.

Вони накреслюють собі план дій і виконують його, намагаючись устигнути зробити якомога більше до останньої секунди. І коли годинник

проб'є, вони зможуть сказати: «Звісно ж, хотілося б прожити трохи довше. Однак я використав відведений час якнайкраще, тож усе не так погано».

Безперечно, смерть — найбільша перешкода, спільна для всіх і кожного. Її подолати неможливо. У кращому випадку її можна відтягнути, але навіть так ми, врешті-решт, здамося.

Однак смерть цінна й за життя. У контексті смерті легше як розставляти пріоритети й принципи, так і проявляти милосердя та вдячність. Усе одразу стає на свої місця. Навіщо чинити погані речі? Навіщо боятися? Навіщо підводити себе й інших? Життя скоро скінчиться, а смерть дорікатиме за неправильно прожитий час.

Можна навчитися миритися зі смертю — останнім і всеосяжним фактом життя — і знайти полегшення в думці, що ця перепона затьмарює решту.

Тож якщо навіть смертність має свої переваги, як ви можете казати, що їх немає в жодній іншій перешкоді?

ГОТУЙТЕСЯ ПОЧАТИ З НУЛЯ

Живи в благословенні, коли доля на твоєму боці.

Але наш талан веде нас від іспиту до іспиту.

Вергілій

Великий закон природи полягає в тому, що вона не зупиняється. Кінця не існує. Варто лише подумати, що ви вправно обійшли одну перешкоду, як на горизонті з'явиться інша.

Але тому життя й цікаве. І, як ви вже зауважили, саме це створює нові можливості.

Життя — це безперервний процес подолання перешкод — низки укріплень, через які треба прорватися.

Щоразу ви дізнаєтеся щось нове. Щоразу ви додаєте собі сил, розуму і перспектив. Щоразу конкуренція трохи слабшає. І все це триває, поки не залишитесь лише ви. Ваша найкраща версія.

«За горою завжди ще більше гір», — каже гаїтянська приказка.

Елізій¹⁴ — це лише міф. Не можна подолати перешкоду, щоб потрапити у світ без перешкод.

Усе навпаки: що більше долаєш, то більше виростає їх на шляху. Завжди є більші перешкоди, складніші завдання. Ви завжди долаєте шлях нагору. Звикніть до цього й адаптуйтеся.

Важливо розуміти, що життя — не спринт, а марафон. Заощаджуйте енергію. Пам'ятайте, що кожна битва — лише одна з багатьох і може полегшити наступну. Однак важливо дивитися на них *тверезо*.

Якщо ви руйнуєте одну перешкоду, то, безумовно, здатні на більше. Коли світ дізнається про це, то купую звалює на вас проблеми. І це добре — так ми стаємо досконалішими з кожною перепорою.

Жодної розгубленості. Жодної люті. Лише жвавість і винахідливість. Лише обдумані дії. Жодних зазіхань на неможливе — лише балансування на його межі.

Перевертайте догори дригом перешкоди, які зводить перед вами життя. Удосконалюйтеся попри все й *завдяки* всьому.

Жодного страху. Лише захват, життєрадісність і активне очікування наступного раунду.

¹⁴ Елізій — в античній міфології частина потойбічного світу, де перебувають душі блаженних і праведників; чудесна країна вічної весни на крайньому заході землі, де немає хвороб, страждань,

де панує вічний мир (*прим. пер.*).

ПІДСУМКОВІ ЗАУВАГИ. ПЕРЕШКОДА СТАЄ ВИХОДОМ

На схилі правління хворий чи й навіть близький до смерті Марк Аврелій почув несподівані новини: його давній друг і найнадійніший генерал Авідій Кассій підняв повстання в Сирії. Дізнавшись про вразливість і близьку смерть імператора, амбіційний генерал задумав проголосити себе Цезарем і захопити трон силою.

Марк мав розізлитися. Історія пробачила б йому бажання помститися ворогові. Розчавити людину, яка його зрадила, замахнулася на його спадок, життя та здоров'я родини. Але Марк не просто нічого не вдіяв — він навіть приховав від армії, яку загроза імператорові могла спровокувати на війну. Марк чекав, поки Кассій отямиться.

Але Кассій навіть не збирався цього робити. Тож Марк Аврелій зібрав раду солдатів і зробив доволі дивну заяву. Вони виступлять проти Кассія й здобудуть «велику нагороду війни й перемоги». Однак нагорода була незвичайною — у цьому весь Марк.

Солдати мають схопити Кассія, однак не вбивати, а «...пробачити того, хто скривдив; залишитися другом тому, хто зрадив дружбу; бути вірним тому, хто похитнув віру в себе».

Марк цілком володів своїм сприйняттям. Він не лютував і не зневажав ворога. Він і слова поганого не зронив. Марк не сприймав це на свій рахунок. Він чітко й виважено скомандував військам заспокоїти натовп у Римі й зробити необхідне: захистити імперію, усунути загрозу.

Він сказав солдатам: якщо і є користь у небажаній ситуації, то це «правильно владнати конфлікт і довести людству, що існує мирний спосіб розв'язати навіть громадянську війну».

Перешкода стає виходом.

Однак, як це зазвичай буває, навіть найкращі наміри можна зруйнувати. Долю Кассія й Марка вирішив убивця, який через три місяці після того вбив Кассія у Єгипті. Мрія зрадника про імперію загинула разом з ним самим. Як і бажання Марка вибачити свого кривдника.

Проте наміри Аврелія створили велику можливість — можливість прощення у величезних масштабах. Стоїкам подобалася метафора полум'я. У своєму щоденнику Марк якось нагадав собі, що «коли полум'я достатньо

сильне, воно приймає все, що в нього підкидають, і розгоряється ще більше».

Несподівана смерть суперника, людини, яку Марк так і не зміг помилувати, стала втіленням цієї метафори. Тепер Марк міг пробачити практично всіх, хто брав участь у повстанні. Він перестав сприймати це на власний рахунок. Він став кращою людиною. Кращим лідером.

Прибувши до провінції після смерті Кассія, Марк відмовився від смертних вироків. Відмовився переслідувати senatorів і прокураторів, які схвалили чи підтримали повстання. Коли інші сенатори вимагали смерті поплічників Кассія, які брали участь у бунті, Марк відповідав: «Я благаю Сенат залишити моє правління незаплямованим кров'ю senatorів. Хай цього ніколи не трапиться».

Перешкода знову стає виходом. На віки вічні.

Так, навряд чи хтось здійснить збройний замах на наш трон. Однак суперники будуть робити ядучі зауваження. Устромляти палиці в колеса. Красти наш бізнес. Завдавати болю. Сили будуть нас стримувати. Однак неприємності все одно траплятимуться.

Навіть це можна обернути на користь собі. Завжди.

Існує можливість. Завжди.

Навіть якщо єдиний варіант, як трапилося з Марком через чужу жадібність і жагу влади, — це бути милосердним і прощати... То й що, це доволі непоганий варіант.

Ви зауважили? Ця схема простежується в кожній історії цієї книжки.

Хтось стикається з перепоною. Він дивиться їй прямісінько в очі. Його не залякати. Він віддає все, що в нього є, — фізично й духовно, — на подолання цієї проблеми, слабкості чи складного питання. І навіть якщо він не завжди обходить перешкоду так, як планував, усе одно виходить зі скрутного становища кращою, сильнішою особистістю.

Завада на шляху стає новим шляхом. Перешкода до дії прискорює дію.

Це надихає. Це рухає вперед. Це — мистецтво, яке варто для себе відкрити.

Не кожен дивиться на перешкоди (які стоять на заваді й у нас із вами) і бачить привід для депресії. Ні, він бачить геть протилежне. Він бачить проблему з готовим рішенням. Шанс перевірити й удосконалити себе.

Ніщо не перекриває нам шлях. Навпаки, усе спрямовує на правильну дорогу.

З цього боку ситуація виглядає краще, чи не так? Такий підхід додає легкості й гнучкості, якої бракує в житті більшості людей — і ми не виняток. Ми знаємо лише розчарування, зневіру й обурення.

Ставтеся до «поганих» подій у житті не з жалем, а із вдячністю: ми перетворюємо катастрофу на реальну користь. Поразку на перемогу.

Фатум не має бути фаталістичним. Доля і свобода — прекрасна альтернатива.

Успішні люди не відвідували спеціальних шкіл (окрім, у більшості випадків, знайомства з мудрістю школи стоїцизму). Ніщо з їхніх дій не перебуває *поза* межами наших можливостей. Навпаки, вони зуміли відкрити щось закладене *всередині* кожної людини. Виплавлені в котлі страждань і викувані в печі випробувань, вони усвідомили свої приховані сили: силу сприйняття, дії та волю.

Ця тріада дає їм змогу:

По-перше, ясно бачити.

По-друге, правильно діяти.

І, нарешті, приймати світ таким, яким він є.

Сприймайте світ таким, яким він є. Розглядайте всі варіанти. Будьте рішучим. Змінюйте незмінне. Усі ці настанови зливаються в одну істину: наші дії додають впевненості в ігноруванні чи контролі сприйняття. Наші дії — це ствердження й підтримка волі.

Філософ і письменник Нассім Ніколас Талеб називає стоїків тими, хто «перетворює страх на обачність, біль на перевтілення, помилки на досвід, а бажання на нові початки». І цей цикл щоразу легше долати.

Ніхто не радить вам зробити все й одразу. Маргарет Тетчер здобула свій «титул» Залізної леді, коли їй було вже за шістдесят. Є відомий латинський вислів: «*Vires acquirit eundo*» («Ми набуваємо сили в русі»). Так працює життя. Це наш девіз.

Коли ми опануємо науку сприйняття, дії та волі, у нас з'явиться інструментарій для перетворення на перевагу будь-якої перешкоди. Ми станемо гідні будь-якого життєвого виклику.

Ясна річ, недостатньо лише прочитати про це чи подумати. Варто практикувати ці сентенції й прокручувати щоразу в голові, допоки вони не вріжуться в пам'ять.

Тож під тиском випробувань ми стаємо сильнішими. Стаємо кращими людьми, лідерами, філософами. Рано чи пізно випробування з'являться в нашому житті і вже ніколи не зникнуть.

Однак не хвилюйтеся, тепер ви готові до життя, сповненого перешкод і негараздів. Ви знаєте, як з ними поводитися, розчистити від них шлях і навіть отримати вигоду. Ви розумієте весь процес.

Ви оволоділи мистецтвом управляти сприйняттям і враженнями. Як

і Рокфеллер, під тиском ви непохитні. У вас імунітет до образ і нападок. Ви бачите можливість у найтемніші часи свого життя.

Ви здатні скеровувати свої дії енергією й завзятістю. Як і Демосфен, ви берете на себе всю відповідальність: за самоосвіту, за компенсацію недоліків і за слідування своєму справжньому покликанню й пошук місця у світі.

У вас сильний характер і міцна воля. Як і Лінкольн, ви прекрасно розумієте: життя — це випробування. Це нелегко, проте ви готові віддати все заради перемоги. Готові терпіти, наполягати й надихати.

Ми можемо не знати імен своїх побратимів по нещастю, але будьте певні: вони проходили ті самі перешкоди й вирішували ті самі проблеми. Ця філософія допомогла їм успішно пройти шлях. Вони мовчки долали все, що звалювало на них життя, і процвітали.

Вони не були особливими. Не особливішими за нас. Усе, що вони робили, було просто (просто, але не легко). Повторімо ще раз, щоб запам'ятати:

Сприймайте все реально.

Робіть усе можливе.

Терпіть необхідне.

Завада на шляху стає новим шляхом.

Перешкода до дії прискорює дію.

Перешкода — це вихід.

ПОСТСКРИПТУМ. ТЕПЕР ВИ — ФІЛОСОФ. МОЇ ВІТАННЯ!

Бути філософом — це означає не просто мати витончений розум чи заснувати школу... а вирішувати певні життєві проблеми не лише в теорії, а й на практиці.

Генрі Торо

Тепер ви перебуваєте поміж таких видатних стоїків, як Марк Аврелій, Катон, Сенека, Томас Джефферсон, Джеймс Стокдейл, Епіктет, Теодор Рузвельт, Джордж Вашингтон та інших.

Не є таємницею, що ці люди вивчали й застосовували на практиці стоїцизм. Це загальновідомий факт. Вони не були вченими — лише людьми дії. Марк Аврелій правив наймогутнішою імперією у світовій історії. Катон — моральний приклад для багатьох філософів, і хоча не записав жодного слова, він захищав Римську імперію зі стоїчною мужністю аж до своєї видовищної смерті. Навіть викладачу й філософу Епікету не було вготовано долею тепленьке місце — він був відпущеним рабом.

Подейкують, що король Фрідріх II усюди возив із собою праці стоїків, бо вони могли «підтримати в нещасті». Монтень, політик та есеїст, викарбував цитату Епікетета над дверима свого кабінету, у якому проводив багато часу. У сімнадцять років Джорджа Вашингтона ознайомили зі стоїцизмом сусіди, а згодом він поставив спектакль про Катона, щоб підбадьорити солдатів під час тяжкої зимівлі в таборі Веллі-Фордж.

Коли Томас Джефферсон помирав, на тумбочці поряд з ним лежав примірник Сенеки. Економічні теорії Адама Сміта про взаємозв'язок світу й закони капіталізму зазнали значного впливу стоїцизму, про який він дізнався від свого учителя — перекладача творів Марка Аврелія. Ежен Делакура, знаменитий французький художник-романтик (найбільш відомий картиною «Свобода, що веде народ»), був палким стоїком і називав стоїцизм «релігією для розради». Туссен-Лувертюр, ще один колишній раб, який кинув виклик імператорові, читав і всерйоз захоплювався працями Епікетета. Джон Стюарт Мілль, політик і філософ, описав Марка Аврелія та стоїцизм у своєму трактаті «Про свободу» як «найвищий етичний продукт античного розуму».

Письменник Амброз Бірс, славнозвісний ветеран Громадянської війни, сучасник Марка Твена та Генрі Луїса Менкена, рекомендував праці Сенеки, Марка Аврелія і Епіктета молодим письменникам, що писали до нього. Він стверджував, що ці твори навчать «бути почесним гостем на гостині в богів». Звільнивши пост президента, Теодор Рузвельт провів вісім місяців у незвіданих (і смертельно небезпечних) джунглях Амазонки. Він узяв із собою вісім книг, з-поміж яких були «Роздуми» Марка Аврелія та «Енхірідіон» Епіктета.

Беатріса Вебб, британська соціальна реформаторка, яка винайшла поняття «колективних трудових спорів», з любов'ю згадувала «Роздуми» у своїх мемуарах як «інструкцію до відданості». Родина Персі, знаменита династія політиків, письменників і плантаторів (Лерой Персі — сенатор США; Вільям Олександр Персі — автор «Ліхтарів на дамбі»; Вокер Персі — автор «Кіноглядача»), яка врятувала тисячі життів під час повені 1927 року, була відомою послідовницею стоїцизму. Хтось із Персі свого часу написав: «Коли все втрачено, стоїк не зламається».

У 1908 році банкір, підприємець і сенатор Роберт Годдарт подарував статую Марка Аврелія на коні Браунівському університету. Через вісімдесят років радянський поет, дисидент і колишній політичний в'язень Йосип Бродський написав у своєму есе про оригінальну статую Марка Аврелія в Римі: «Якщо “Роздуми” — це античність, то в руїнах тут лише ми». Як і Бродський, Джеймс Стокдейл проти волі провів якийсь час в ув'язненні — якщо бути точним, сім з половиною років у таборі військовополонених В'єтконга. Коли Стокдейл вистрибнув з парашутом з розбитого літака, він промовив до себе: «Я залишаю світ технологій і вхожу у світ Епіктета».

Білл Клінтон перечитує Марка Аврелія щороку. Для екс-прем'єра Китаю Веня Цзябао «Роздуми» є однією з двох книжок, які він скрізь возить з собою і перечитав уже понад тисячу разів. Популярний письменник та інвестор Тім Феррісс вважає стоїцизм своєю «операційною системою» і, зберігаючи традиції попередників, успішно адаптував його для роботи в Кремнієвій долині.

Можливо, ви не вважаєте себе «філософом» — як і більшість з вищезгаданих людей. Проте вони стали філософами за всіма параметрами. Як і ви. Ви — людина дії. Стоїцизм червоною ниткою проходить крізь ваше та їхнє життя. А ця нитка — явно чи приховано — проходить через усю історію.

Сутність філософії полягає в дії. У вмінні повністю перекрутити перешкоду подумки. У глибшому розумінні проблем і ширшого їх

контексту. У *філософському* погляді й відповідних діях.

У цій книзі я намагався показати, як багато людей практикували філософію стоїцизму, навіть не підозрюючи цього. Вони не були письменниками чи вчителями. Вони були людьми дії — як ви.

Однак за минулі століття ми втратили цю мудрість. Її забрали й ретельно сховали від нас егоїстичні, обмежені вчені. Вони позбавили нас можливості використовувати філософію в істинному ключі — як операційну систему для подолання труднощів життя.

Філософія ніколи не була шкільним предметом. Це уроки, які ми отримуємо на полі бою життя.

Назва відомої праці Епиктета «Енхирідіон» перекладається з латини як «під рукою» або «в руках». Ось чим має бути філософія — інструментом у руках, продовженням вас, а не чимось, що ви один раз переглянете й відкладете на полицю. За словами Марка Аврелія, філософія має перетворювати нас не на фехтувальників, а на рукопашних бійців: щоб дістати зброю, варто лише стиснути кулаки.

Сподіваюся, ця книга хоч трохи розкрила ці уроки й озброїла вас знанням.

Тепер ви — філософ і людина дії. І це зовсім не протиріччя.

Подяки

Устоїцизм мене навернув не хто інший, як доктор Дрю Пінські. Одного разу мене запросили до коледжу на закриту зустріч журналістів, яку проводив доктор Дрю, майбутній ведучий радіопрограми «Лавлайн» (Loveline). Після заходу я сором'язливо підійшов до нього й попросив порекомендувати мені якісь книжки. Доктор Пінські сказав, що зараз вивчає Епіктета і мені варто його почитати.

Я повернувся до свого номеру в готелі й замовив на «Амазоні» (Amazon) книгу Епіктета разом із «Роздумами» Марка Аврелія. Першим надійшов Марк Аврелій у перекладі Грегорі Гейса. Моє життя змінилося назавжди.

Хочу подякувати Саманті, моїй дівчині, яку люблю понад усе на світі. На той час ми зустрічалися лише кілька тижнів. Однак уже тоді я знав, що Саманта особлива, бо вона пішла й купила «Роздуми», про які я марив цілодобово. Їй варто подякувати хоча б за те, що роками терпіла мої аж ніяк не стоїчні настрої й учинки. Дякую за численні прогулянки, на яких я розмірковував уголос.

Хочу подякувати своїй собаці Ганно (хоча навряд чи вона це побачить), яка стала постійним нагадуванням краси миті й справжнім щастям.

Цієї книги не було би без Нілса Паркера, поради й правки якого вдихнули в неї життя. Її не було б і без Стівена Гензелмана, мого пробивного агента, і Нікі Пападопулос, моєї редакторки, яка повірила в цю книгу й боролася за неї попри радикальне розходження з моїми першими творами. Дякую Едріану Закхайму за шанс і творчий притулок у видавництві «Портфоліо» (Portfolio).

Варто також подякувати моєму вчителеві й наставникові Роберту Гріну, який не лише ознайомив мене з літературою, що в майбутньому стала джерелом цієї книги, а й навчив мистецтва письменництва. Його примітки на рукописах були безцінними.

Дякую Аарону Рею і Такеру Максу, які відкрили мені очі на сумісність філософського життя й життя *дій*. Такере, ти той, хто відкрив мені світ книг (і той, хто порадив мені рівнятися на Епіктета й Марка Аврелія. Щойно знайшов кілька старих і досі милих серцю електронних листів, де завалював тебе питаннями після кожної книги). Аароне, ти той, хто витягнув мене зі школи й змусив жити в реальному світі. Дякую Тіму Феррісу, який підштовхнув мене написати статтю про стоїцизм для свого

сайту, спасибі й за довгу бесіду в Амстердамі, що органічно доповнила книгу.

Я зобов'язаний Джиммі Соні й Робу Гудману за їхні чудові ремарки (і книгу про Катона), Шону Койну — за його ідею поділити книгу на три частини, Бретту Маккею, засновнику сайту artofmanliness.com — за його літературні рекомендації, Маттіасу Майстеру за його поради й інструкції з джиу-джитсу. Дякую Гарланду Робінетту, Емі Голідей, Бренту Андервуду й Майклу Танні за корисні відгуки. Дякую чудовій спільноті [/r/stoicism](https://www.reddit.com/r/stoicism) на сайті www.reddit.com, які відповідали на мої запитання й породжували нові. Дякую інтернет-спільноті «Нью стоа» (New Stoa) за її величезний внесок у розвиток стоїцизму.

Наостанок хочу висловити глибоку вдячність кожному, чиї неймовірні історії та крихти мудрості заклали підвалини цієї книги. Більшість з них я записав до свого зошита й раптом усвідомив, що раніше не завжди посилався на джерело. Для мене ця книга — збірник ідей і вчинків людей, кращих і розумніших за мене. Сподіваюся, ви сприймаєте її так само й шануєте авторство думок.

Також маю подякувати спільноті «Нешнл артс клуб» (National Arts Club), спортивному клубу «Лос-Анджелес атлетік клуб» (Los Angeles Athletic Club), нью-йоркській публічній бібліотеці, бібліотекам Каліфорнійського університету й купі літаків і кав'ярень «Старбакс» (Starbucks), у яких писав чи досліджував матеріал для книги.