

Содержание

Предисловие	7
Введение	11
Глава 1. Стоицизм и эмоциональная устойчивость	13
Глава 2. Парадокс контроля и его разрешение при помощи стоических практик	27
Глава 3. Добродетели и ценности	45
Глава 4. Жить как стоик	69
Глава 5. От долженствования к принятию	85
Глава 6. Терпимость к дискомфорту и уменьшение страданий	101
Глава 7. От критики к состраданию	125
Глава 8. Стоические навыки межличностного общения	139
Глава 9. Мыслить как Сократ: преодоление двойного невежества	159
Глава 10. Сам себе Сократ: применение сократического метода для решения проблем	173
Источники	207
Об авторах	211

Предисловие

Лет двадцать назад стоицизм был лишь одной из малоинтересных тем общего курса философии. И хотя у миллионов людей на полках стояли книги таких знаменитых стоиков, как Марк Аврелий и Сенека, никто не рассматривал стоицизм в качестве одного из современных направлений саморазвития. Ситуация быстро изменилась с появлением социальных сетей, которые позволили почитателям стоиков во всем мире объединяться в онлайн-сообщества. В 2008 г. Уильям Ирвин опубликовал книгу «Радость жизни: Философия стоицизма для XXI века» (A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy)* — первый современный бестселлер о стоицизме. Через несколько лет международным бестселлером стала книга Райана Холидея «Проблема или вызов? Как превращать препятствия в триумф» (The Obstacle Is the Way: The Timeless Art of Turning Trials into Triumph)**, окончательно утвердившая стоицизм как современное направление самопомощи. А сейчас каждый год выходит столько книг и статей, посвященных стоицизму, что отследить их практически невозможно.

Фундамент для возрождения стоицизма был заложен еще в 1950-е гг. Альбертом Эллисом, одним из пионеров когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Разочаровавшись в психоаналитической терапии, которую он практиковал, Эллис решил начать все с чистого листа. Он

* Ирвин У. Радость жизни: Философия стоицизма для XXI века. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.

** Холидей Р. Проблема или вызов? Как превращать препятствия в триумф. — Мн.: Попурри, 2019.

стал разрабатывать направление, которое назвал «рациональной терапией», со временем ставшее известным как рациональная эмотивно-поведенческая, или рационально-эмотивно-поведенческая, терапия (РЭПТ). Эллис изучал много литературы не только по психотерапии, но и по смежным наукам, прежде всего по философии. Он вспомнил, что впервые познакомился с трудами Марка Аврелия и Эпиктета еще в юности. Эллис стал искать альтернативу психоаналитической терапии и вдруг понял, что идеи стоиков актуальны как никогда. Он был рад отдать должное стоикам за то, что они предвосхитили его ключевые идеи: «Многие принципы рационально-эмотивной психотерапии не новы; некоторые из них, по сути, были первоначально сформулированы несколько тысяч лет назад, прежде всего греческими и римскими философами-стоиками». Эллис отмечает, что Эпиктет и Марк Аврелий оказали на него особое влияние (Ellis, 1962). Похоже, он меньше интересовался Сенекой, другим прославленным стоиком, чьи труды дошли до наших дней.

Стоицизм стал одним из главных философских источников вдохновения для нового подхода к психотерапии, который разрабатывал Эллис. Аарон Бек в предисловии к своему фундаментальному труду «Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства» (Cognitive Therapy and the Emotional Disorders) также отметил, что «философские основы [когнитивной терапии] уходят корнями вглубь тысячелетий, к временам стоиков, которые считали причиной эмоциональных расстройств ложные или истинные представления человека о событиях, а не сами события» (Beck, 1976). Знаменитая цитата Эпиктета: «Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах», которую и Эллис, и Бек использовали для объяснения роли мышления в теории эмоций и психопатологии, стала почти клише среди психотерапевтов. Эту цитату в том или ином виде можно найти в бесчисленных книгах по КПТ. Однако в большинстве из них это единственная отсылка к стоицизму. Такое игнорирование стоицизма вызывает удивление по нескольким причинам.

1. Альберт Эллис, один из основоположников когнитивно-поведенческой терапии, в своих работах неоднократно ссылается на стоиков, приводя выдержки из трудов Эпиктета и Марка Аврелия, а также использует

ряд концепций и приемов, за которые мы должны быть признательны стоицизму.

2. Поскольку стоицизм и КПТ исходят практически из одной и той же предпосылки о роли мышления в эмоциональных проблемах, можно предполагать, что и выводы относительно наилучших решений этих проблем будут схожими, следовательно, созерцательные практики стоиков достойны изучения как источники новых идей для стратегий и методов терапии.
3. Так как стоицизм — это не столько терапия, сколько философия жизни, он может стать основой для преобразования КПТ в постоянную практику самосовершенствования и формирования эмоциональной (психологической) устойчивости.
4. Многие люди, которых не привлекает популярная литература по самопомощи и психотерапии, тем не менее интересуются стоицизмом, который может стать для них единственным способом получить полезные психологические советы наподобие тех, что может предоставить КПТ. Например, стоицизм популярен среди заключенных и военнослужащих, которые зачастую (и ошибочно) считают, что использование методов самопомощи или психотерапии — признак слабости, а потому их следует избегать.
5. С приходом так называемой «третьей волны» КПТ и появлением подходов, базирующихся на осознанности и принятии, акцент психотерапии сместился на такие стратегии, как развитие когнитивной гибкости и прояснение личных ценностей, которые имеют поразительное сходство с основными идеями античного стоицизма.

Книга «Воспита́й в себе стоика» написана двумя опытными клиницистами, специалистами по КПТ, и человеком, не являющимся профессионалом в этой области, но применяющим стоицизм для решения повседневных проблем. Я надеюсь, что книга поможет читателям открыть для себя множество идей и техник, которыми философия стоицизма и когнитивная психотерапия дополняют друг друга. В частности, включив в книгу последние идеи «третьей волны» КПТ, авторы расширяют возможности

интеграции стоицизма и современной психотерапии. Кроме того, привлекая внимание к значению стоицизма и метода сократического диалога для формирования эмоциональной устойчивости, они способствуют сокращению разрыва между клинической практикой и общим саморазвитием, делая сочетание стоицизма и КПТ актуальным и применимым для широкой аудитории.

Дональд Робертсон,
автор книги «Думай как римский император:
Стоическая философия Марка Аврелия
для преодоления жизненных невзгод»*

* Робертсон Д. Думай как римский император: Стоическая философия Марка Аврелия для преодоления жизненных невзгод. — М.: Бомбора, 2020.

Введение

Пусть не рассеивает тебя приходящее к тебе извне! Создай себе досуг для того, чтобы научиться чему-нибудь хорошему и перестать блуждать без цели.*

МАРК АВРЕЛИЙ. Размышления, II, 7

Во время правления императора Марка Аврелия, в 165 г. н.э., в Римской империи началась опустошительная эпидемия болезни, получившей название Антониновой чумы. Судя по сохранившимся свидетельствам, умерло до пяти миллионов человек. И подобно тому как пандемия ковида в наши дни нарушила социальные связи, чумная буря, накрывшая Рим, повлекла за собой экономическую неопределенность, политическую нестабильность и беспорядки. Марк Аврелий был последователем стоицизма и поэтому сумел сохранить душевное равновесие, сосредоточившись на вещах, которые мог контролировать, не отвлекаясь на то, что было не в его власти. Он продолжал твердой рукой управлять государством и своими без малого тридцатью легионами, опираясь на собственную мудрость, мужество и внутреннюю стойкость. Шестеро из его детей умерли в детстве; пережил он и свою жену Фаустину. Несмотря на эти потери, он до конца выполнял императорский долг, неся бремя лидерства и обеспечивая стабильность в тяжелые времена. Чума была ему неподвластна, но он делал все, что мог, на благо Рима.

* Здесь и далее цитаты из «Размышлений» Марка Аврелия в переводе С. М. Роговина.

Сегодня мы не только приходим в себя после пандемии, которая принесла смерть и безработицу, но и изо всех сил пытаемся справиться с повседневными проблемами в условиях политической поляризации и хаоса. Как функционирующие члены сообществ, семей, рабочих коллективов и т. д., во времена кризисов мы должны каждый день обеспечивать стабильность социальной системы. Но что насчет нашей внутренней стабильности? Способны ли мы сохранять ее, чтобы мужественно смотреть в лицо трудностям? Можем ли быть спокойными и преуспевать среди хаоса и повседневных проблем? Ответ — да.

Эта книга написана для того, чтобы служить путеводителем, который поможет вам преодолеть любые трудности. В ней вы найдете инструменты для формирования стоического мировоззрения, которое обеспечивает психологическую гибкость, позволяющую с мудростью переносить неожиданные удары и в результате даже расти и развиваться. В этом и заключается эмоциональная, или психологическая, устойчивость. Для матери, потерявшей работу из-за пандемии, для недавно разведенного отца, чье будущее полно неопределенности, для студента, ищущего в своих неудачах возможности для роста, и для неизлечимо больного, которому нужно мужество, чтобы встретить свою судьбу с миром в душе... — *эта книга для вас и для всех, кто нуждается в выдержке и мудрости стоиков.*

Стоицизм и эмоциональная устойчивость

Устрани убеждение, устранился и жалоба на вред. Устрани жалобу на вред, устранился и самый вред.

МАРК АВРЕЛИЙ. Размышления, IV, 7

Стоицизм — древнегреческая философская школа, которая учит благодействовать перед лицом невзгод. Такое возможно, если принять точку зрения Эпиктета (краеугольный камень философии стоицизма): «Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах»* (Энхиридион, 5). Это значит, что мы сможем выработать более рациональную реакцию на неблагоприятные обстоятельства, сохраняя душевное спокойствие и находя силы двигаться дальше, если позволим себе справиться с гневом, унынием или разочарованием. Цель стоической жизни состоит не в том, чтобы избегать эмоций или дискомфорта, а в том, чтобы обрести силу и твердость, сосредоточившись на подвластных нам вещах. Стоическая жизнь характеризуется культивированием в себе таких добродетелей, как мудрость, мужество, справедливость и умеренность. Хотя сегодня стоиком часто называют человека безэмоционального, истинный Стоицизм (с большой буквы) требует развитого эмоционального интеллекта и психологической устойчивости. Стоик сохраняет контакт со своими чувствами, но выбирает действовать мудро, а не импульсивно. Чтобы научиться этому, нужна практика, поскольку стоицизм — философия, которую нужно не просто изучать, но проживать.

* Здесь и далее цитаты из «Энхиридиона» Эпиктета в переводе А. Я. Тыжова.

В этой книге мы рассмотрим основы стоицизма и узнаем, как использовать античную философию, чтобы жить осознанной и стабильной жизнью. Каждый день приносит с собой свою порцию стресса — пробки на дорогах, вечно недовольные люди, неурядицы и т. д. Но Марк Аврелий напоминает нам, что «мир — изменение, жизнь — убеждение» (Размышления, IV, 3). Иными словами: хотя мир и наше личное окружение меняются, к лучшему или худшему, мы можем выбрать, как это воспринимать. В наших силах сохранять внутреннее спокойствие и безмятежность даже в смутные времена. Быть стоиком не значит закрывать глаза на несправедливость; стоицизм — философия действия. Эта позиция хорошо соответствует такому принципу современной психологии, как радикальное принятие. Стоический подход к жизни позволяет уменьшить ненужные страдания и направить энергию на самое важное.

Насколько вы стоик?

Возможно, вы ближе к стоицизму, чем думаете. Наверняка у вас за плечами есть опыт, который сделал вас более устойчивыми к определенному рода стрессам. Прежде чем углубиться в принципы стоицизма, пройдите тест на стоицизм, чтобы узнать, насколько вам близка эта философия.

ТЕСТ НА СТОИЦИЗМ

Оцените следующие утверждения по шкале от 0 до 5, где 0 — не согласен(а) и 5 — согласен(а).

1. Если я не могу контролировать ситуацию, то не позволяю ей подавлять меня.
2. Я принимаю во внимание все факты и обстоятельства, когда считаю, что со мной поступили несправедливо.
3. Я не чувствую необходимости обо всем иметь свое мнение.
4. Определенные чувства и ощущения, которые я испытываю, не всегда означают, что я прав(а).

5. Я не боюсь принимать решения для общего блага, даже если они будут окончательными и бесповоротными.
6. Я практикую эмоциональную осознанность.
7. Прежде чем реагировать на ситуацию, я стараюсь рассмотреть ее со всех сторон.

Интерпретация результатов:

25–35 баллов: Стоик с большой буквы!

20–24: Вы почти у цели!

0–19: Новичок.

«Где найти такого человека, как Сократ?» Происхождение стоицизма

В том, что Зенон Китийский, некогда богатый финикийский купец, стал основателем стоицизма, сыграло роль несчастье. Корабль, на котором Зенон вез пурпур — редкий, высоко ценившийся в Древнем мире краситель, — попал в шторм. В результате кораблекрушения Зенон потерял все свое состояние и стал никем. Вернувшись к исходной точке, он застрял в Афинах. Бродя по улицам, Зенон зашел в лавку книготорговца, где прочел «Воспоминания о Сократе» Ксенофонта. Этика Сократа, которого впоследствии назовут «крестным отцом» стоицизма, и его мировоззрение вдохновили Зенона, и, как гласит легенда, он спросил у хозяина лавки: «Где найти такого человека, как Сократ?» Тот указал на проходившего в эту минуту мимо лавки известного философа Кратета Фиванского. Зенон долгие годы учился у Кратета и других философов и в конце концов основал собственную философскую школу, впоследствии получившую название «стоицизм». Поскольку Зенон преподавал в длинной галерее в Афинах, называемой *Стоя (Стоа) Пойкиле* — «Расписная стоя», его ученики и последователи стали известны как «стоики». Если говорить о преемственности, то от Сократа до Зенона можно провести относительно прямую линию. Антисфен был учеником Сократа; Диоген Синопский, основатель школы киников, — учеником Антисфена; Кратет

Фиванский, у которого учился Зенон, — учеником Диогена. Таким образом, получаем следующую цепочку: Сократ → Антисфен → Диоген → Кратет → Зенон → стоицизм.

Опираясь на учения Сократа и других античных философов, стоики создали множество письменных работ, но до нас дошли только фрагменты. Со временем стоицизм проник из Греции в Рим, где приобрел популярность среди государственных мужей. Цицерон — римский консул, чьи труды оказали значительное влияние на теорию политики и права, — изучал стоицизм в Афинах и в дальнейшем популяризировал его в Риме.

Хотя многие ранние тексты утрачены, до нас дошло большое количество работ трех философов-стоиков периода Римской империи: Сенеки Младшего, Эпиктета и Марка Аврелия. Письма и трактаты Сенеки о стоицизме написаны в бытность его наставником и советником императора Нерона. Эпиктет, бывший раб, стал одним из наиболее влиятельных учителей философии в истории Рима, а его идеи дошли до нас в «Беседах» и «Энхиридионе». Марк Аврелий, римский император, посвятивший свою жизнь стоицизму, изучал работы Эпиктета. «Размышления» — личные записи Марка Аврелия — издаются и пользуются спросом до сих пор как наиболее авторитетная работа по стоицизму.

После почти пяти веков расцвета стоицизм утратил популярность, но в наши дни возродился как главный философский источник вдохновения когнитивной терапии — широко практикуемой формы доказательной психотерапии. Тезис Эпиктета «Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах» стал краеугольным камнем стоицизма, а затем и когнитивно-поведенческой терапии.

Стоицизм с маленькой буквы

Под влиянием культуры люди часто скрывают эмоциональную боль за маской внешнего спокойствия. Подавление эмоций считают признаком мужественности, тогда как на самом деле это свидетельствует об избегающем поведении. Так называемая токсичная позитивность, или стремление любой ценой избегать негативных эмоций, — форма стоицизма

с маленькой буквы. Установка «только хорошие вайбы*» подавляет и запечатывает негативные эмоции внутри нас, где они накапливаются и становятся перманентным источником дистресса**.

Подлинный стоицизм не стремится к безэмоциональной жизни, в которой мы ни с чем не связаны и ничего не чувствуем. Такой подход совсем не понравился бы античным стоикам. Стоицизм означает способность воздерживаться от импульсивных действий на основе скоропалительных суждений или первых, возможно ошибочных, впечатлений. Цель стоицизма — испытывать и принимать эмоции и чувства, но не позволять им управлять собой. Путь к жизни, приносящей удовлетворение в долгосрочной перспективе, лежит через способность, имя которой — эмоциональная, или психологическая, устойчивость.

Стоицизм и когнитивно-поведенческая терапия

Стоицизм оказал сильное влияние на Альберта Эллиса, одного из основоположников когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Как и стоики, он был убежден, что мы несем полную ответственность за чувства, которые вызывает у нас та или иная ситуация, и эти чувства управляют нами при принятии решений. Осознав это, мы получим свободу и ясность относительно своих ценностей и того, что заслуживает эмоциональных инвестиций. КПТ превращает практики стоиков в современные и доступные для применения в повседневной жизни инструменты.

КПТ развивалась с течением времени. Изначально она фокусировалась на модификации поведения и наблюдаемых процессах. Когнитивная революция*** вывела на первый план ненаблюдаемые процессы

* От англ. *vibe* — вибрация; в широком смысле — психологическая атмосфера, настроение. — *Прим. ред.*

** Негативная форма стресса, при которой эмоциональное напряжение превышает адаптивные возможности человека; отличается от эустресса (позитивная форма стресса) большей длительностью и/или интенсивностью. — *Прим. ред.*

*** Когнитивная революция — период интенсивного развития психологической науки в середине XX в. В результате на смену бихевиоризму, ограничивающемуся

и явления — мышление и внутренний диалог. Такие выдающиеся психологи, как Альберт Эллис и Аарон Бек, объединили когнитивные стратегии и стоическое мышление. Позднее, во время «третьей волны», КПТ сделала акцент на осознанности и принятии, сфокусировавшись на выстраивании благополучной жизни, необходимыми условиями которой являются принятие чувств, выбор ценностей и соответствующие действия.

Философия в данном контексте рассматривается просто как основа мировоззрения. На самом деле философия — это линза, через которую каждый из нас смотрит на мир. Эта книга написана, чтобы помочь вам применить к своей жизни мудрость древних стоиков и сделать ее той самой линзой, которая позволит вам увидеть новые возможности.

Стоицизм — это и философия, и образ жизни. Для повышения устойчивости когнитивно-поведенческая терапия предлагает инструменты и упражнения, во многом основанные на стоицизме. Однако эти когнитивные и поведенческие инструменты работают только при условии их систематического использования. Без постоянной практики легко скатиться к старым нездоровым эмоционально-поведенческим паттернам и обнаружить, что неприятности постоянно преследуют вас и всегда воспринимаются как катастрофы. Стоицизм не ограничивается использованием методов самопомощи, а предлагает принять набор этических ценностей и жить в соответствии с ними. Эта философия может послужить основой для приобретения навыков совладания, схожих с теми, что предлагает КПТ.

Аарон Бек объяснял, что его подход к терапии базируется на разделяемом с другими исследователями положении о влиянии наших мыслей на эмоциональные реакции: «Философские основы [когнитивной психологии] уходят корнями вглубь тысячелетий, к временам стоиков, которые считали причиной эмоциональных расстройств ложные или истинные представления человека о событиях, а не сами события» (Beck, 1976).

Стоицизм подразумевает, что фокусирование на добродетели и личных ценностях, то есть наиболее важных для нас вещах, позволяет не упасть в бездну отчаяния, когда мы сталкиваемся с невзгодами. В самом деле,

изучением поведения, пришла когнитивная психология, в которой первостепенное значение придается мышлению и другим познавательным процессам. —
Прим. пер.

что значит разочарование в жизни, если не утрата ориентиров, каковыми являются представления о действительно важных для нас вещах? Мы поможем вам разобраться с вашими ценностями и представим обзор стоических добродетелей (мудрость, справедливость, мужество и умеренность) в главе 3. А сейчас давайте рассмотрим пример Ли.

Компания по ремонту и отделке домов, в которой работает Ли, переживает тяжелые времена. Нехватка бюджета привела к сокращению штата, и, увы, Ли сообщили, что его должность ликвидируется. Он почти десять лет был преданным сотрудником, с хорошим пенсионным планом, и рассчитывал, что его дети смогут воспользоваться стипендиальной программой, предлагаемой компанией. А теперь, в холодном стерильном офисе, он чувствует, что его пенсия тает, у детей отбирают шансы на хорошее образование, а десять лет преданности потеряли всякий смысл. В ответ на выражение сочувствия со стороны менеджера Ли поднимает глаза к потолку и тяжело вздыхает. В этот момент в нем борются два желания: жестко и даже нецензурно высказаться или, не проронив ни слова, удалиться с гордым видом. Подавляя оба желания, он чувствует себя так, словно задерживает дыхание под водой.

Есть ли у Ли третий вариант, который позволит ему быть честным и не чувствовать себя ущемленным?

Ли пытается загнать гнев поглубже, но от этого злится еще сильнее. Перед тем как гнев вырвется наружу, Ли делает секундную паузу, которая, возможно, определит все его будущее. «Скажу честно, я потрясен и огорчен этой новостью, — говорит он, чувствуя какое-то облегчение от собственной откровенности. — Но я понимаю, что это решение зависело не от вас, и благодарен за возможность много лет проработать в компании». Ли никогда не сможет с уверенностью сказать, был ли его ответ идеальным. Но он знает, что этот ответ — лучший. Поскольку Ли ценит порядочность и честность, он знает, что с этим ответом он может уйти, чувствуя себя более или менее нормально.

Как мы уже упоминали, психологическая устойчивость — это способность адаптироваться к трудным жизненным обстоятельствам вне зависимости от того, являются ли они личными или внешними, контролируемые или нет.

Что мог контролировать Ли в сложившейся ситуации? Объективно — ничего. Он не может влиять на решения, которые принимает компания. Непохоже, что продуктивность Ли, которая находится в зоне его контроля, как-то повлияла на решение руководства. В убытках не виноват ни один из сотрудников, каким бы ценным он ни был. И было бы нелогично думать иначе.

Но что может контролировать Ли теперь, когда все уже случилось? Он не в состоянии повлиять на произошедшее, но может контролировать свое отношение к прошлому, в котором у него были опыт, вклад в общее дело и хорошие показатели на ежегодных аттестациях. У Ли пятилетний опыт работы системным аналитиком, а выходное пособие позволит оставаться на плаву, пока он ищет новую работу. Он вспоминает, что всегда хотел иметь такой же соцпакет, как у его двоюродного брата, но боялся уволиться и перейти в другую компанию. Ли осознает, что теперь у него появился выбор... и ему нечего терять.

Стоицизм не призывает искать позитивные моменты в неприятных ситуациях, но предлагает сфокусироваться на том, что вы можете контролировать, и принять мудрое решение. Эмоциональный удар от потери работы реален, и Ли его ощущает. В то же время он сосредоточился на дальнейших действиях. Качества, которые делали его ценным сотрудником в этой компании, сделают его таковым и в другой, к тому же теперь у него больше опыта. Переходный период будет трудным, но Ли его пройдет.

Что Ли контролирует в данной ситуации?

Что из уже случившегося вне зоны его контроля?

Что может привести к застреванию?

Что сейчас для Ли самое важное, на чем ему нужно сосредоточиться?

Какие шаги ему следует предпринять?

Случай с Ли — пример эмоциональной устойчивости в сфере межличностной коммуникации. Устойчивость проявляется во многих формах. Помимо осознанного реагирования или переосмысления ситуации примером устойчивости может служить переживание горя или твердое решение

жителей восстановить свой город после разрушительного торнадо. Устойчивость означает, что мы ощущаем удар, но перенаправляем первоначальные чувства на восстановление и достижение успеха. Самое важное в этом процессе — проанализировать, что мы можем контролировать в данной ситуации, а что нет. Это дает ясность и предохраняет от самобичевания и бессмысленных страданий, которые подпитывают сами себя.

Что такое устойчивость?

Быть устойчивым — не значит быть «сильным и спокойным», «держат себя в руках» или, «стиснув зубы, двигаться вперед», несмотря ни на что. К сожалению, многие понимают устойчивость именно так.

Что значит устойчивость для меня?

Известный психолог Мартин Селигман определяет психологическую (эмоциональную) устойчивость как способность преодолевать трудности и продолжать функционировать позитивным и продуктивным образом. В одной из своих работ по позитивной психологии Селигман подчеркивает, что устойчивость — это не отсутствие негативных эмоций, а замена их позитивными, а также способность расти и адаптироваться перед лицом трудностей.

Ключевую роль в развитии устойчивости играет гибкость. Строители используют гвозди вместо шурупов, потому что они более гибкие и позволяют сооружению немного смещаться в зависимости от погоды и движения грунта. Шурупы же, напротив, не могут гнуться и поэтому ломаются. Ива вынослива потому, что она гибкая и имеет мощные корни. Буря может повалить дуб, но ива останется стоять.

Фактически устойчивость — это способность адаптироваться к трудным жизненным обстоятельствам при помощи психологически гибких практик и мировоззрения. Иными словами, способность приходить в себя после неприятностей, а не выдавливать улыбку, несмотря на боль.

Почему устойчивость так важна

Невзгоды, как и устойчивость, принимают разные формы. Если вас кто-то подвел или вы сами упустили возможность, испытывать разочарование — совершенно нормально. Никто не застрахован от несчастий — от смерти близкого родственника до пронесшегося над городом или селом торнадо. Неумение справляться со стрессами, жить дальше и развиваться во многом способствует развитию психических расстройств. Для людей с низкой психологической устойчивостью стрессовые ситуации могут иметь катастрофические последствия. А те, кто достаточно устойчив, обладают внутренними ресурсами, к которым они инстинктивно обращаются в трудные времена, что приводит к снижению уровня тревожности и депрессии.

Но есть и хорошая новость: хотя не всем нам повезло расти в среде, способствующей развитию здоровых навыков преодоления трудностей, устойчивость можно выработать! Исследование, проведенное Институтом устойчивости (Resilience Institute), показало, что у тех, кто выполнял упражнения на развитие устойчивости, симптомы депрессии уменьшились на 33–44%. Участники также отметили улучшение общего самочувствия: физического (43%), эмоционального (40%) и психического (38%). Целенаправленная работа над устойчивостью позволит вам не чувствовать себя обессиленными после неприятных событий, а продолжать двигаться вперед и жить полной жизнью, несмотря на трудности.

Зачем я читаю эту книгу?

Воспитай в себе стойка

О чем конкретно я надеюсь узнать?

Какие именно проблемы я хочу решить?

Каких целей я хочу добиться, над чем поработать?

Даже если вы хотите просто стимулировать свой разум или лучше понять, что такое стоицизм или когнитивно-поведенческая терапия, — это достойная цель. Если вы проясните свои желания и мотивы, то сможете подходить к каждому упражнению с определенной целью и намерением. Цель может меняться в процессе, и это нормально.

Прежде всего определите, что является достижимым и выполнимым (цели), а что требует внимания постоянно (ценности и добродетели). Например, если для вас является ценностью быть хорошим родителем, то ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе вы не сможете достичь этого раз и навсегда. Быть хорошим родителем, помимо прочего, трудно еще и потому, что это требует постоянных усилий. В кино крепкие и здоровые отношения строятся при помощи эффектных жестов, но в реальной жизни важнее всего каждодневные мелочи. В основе стоицизма лежит самодисциплина, которая позволяет постоянно прилагать усилия для достижения того, что представляет для вас наибольшую ценность. То, что сейчас обычно называют «ценностями», античные стоики называли бы «добродетелями». Четыре главные добродетели в стоицизме — мудрость, справедливость, мужество и умеренность. Эти ценности-добродетели и легли в основу нашей книги.

Конечно, вы сами определяете, что для вас в жизни представляет наибольшую ценность, но если вам хочется сказать «отсутствие боли или дискомфорта», сделайте шаг вперед и спросите себя, чего бы вы хотели вместо этого. Например, если значительную часть вашего времени и энергии отнимает социальная тревожность, на что бы вы предпочли их потратить? То, чем вы хотели бы заняться, и есть ваша ценность, а тревога — препятствие, которое нужно преодолеть.

Выполняя следующее упражнение, спросите себя: «Какой я хочу видеть свою жизнь?» и «Что мешает этому?» Помните: ваши ответы выражают только ваше мнение и предназначены исключительно для вас. Поэтому не думайте о том, что другие считают «правильной» жизнью и чего ожидают от вас родители или общество. Какой *вы* хотите видеть свою жизнь?

Над достижением каких целей я работаю? (Чего я хочу?)	Что препятствует достижению этих целей? (Что мне мешает?)

Резюме

- Стоицизм подразумевает эмоциональную устойчивость как противоположность подавлению эмоций.
- Устойчивость — это способность, которую можно выработать и развить.
- Быть устойчивым — значит обладать психологической гибкостью, чтобы адаптироваться к неблагоприятным обстоятельствам.
- «Нас приводят в смятение не сами вещи, а наши собственные представления об этих вещах».
- Это практическое руководство фокусируется на использовании античной и современной мудрости, чтобы помочь вам жить полноценной жизнью.

Парадокс контроля и его разрешение при помощи стоических практик

Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет. В нашей власти мнение, стремление, желание, уклонение — одним словом, все, что является нашим. Вне пределов нашей власти наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера — одним словом, все, что не наше.

ЭПИКТЕТ. Энхиридион, 1

Парадокс контроля* — ловушка, которая подстерегает нас, когда мы пытаемся контролировать неконтролируемое, прилагая усилия для поддержания веры в то, что это возможно. В результате мы теряем массу времени, стараясь повлиять на результаты, которые от нас не зависят, что в перспективе ведет к утрате контроля над собственными мыслями, эмоциями и поведением. Антитеза данного парадокса — *дихотомия** контроля* — философская концепция, введенная Эпиктетом, которая довольно часто применяется в современной психотерапии и означает

* Парадокс контроля заключается в том, что человек не может быть свободен от контроля, поскольку для этого нужно контролировать себя. В психологии: чтобы обрести спокойствие и уверенность, люди пытаются все контролировать, но зачастую это приводит к противоположному результату — повышению тревожности, стрессу и потере внутренней свободы. — *Прим. ред.*

** Дихотомия (от греч. διχотомία: διχῆ — надвое, τομή — деление) — последовательное деление целого на две части, не связанные между собой. — *Прим. пер.*

разделение вещей на две категории: то, что мы можем контролировать, и то, что не можем. Собственно говоря, Эпиктет начинает свой трактат «Энхиридион» с констатации факта: «Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет».

Раздражают ли вас пробки на дорогах? Конечно, раздражают! Можем ли мы силой мысли проредить поток машин? Увы, не можем. Если мы опоздали на самолет, можем мы догнать его на взлетной полосе и уцепиться за крыло? Нет — это и противозаконно, и очень опасно. Возможно ли запрыгнуть в машину времени, отправиться в прошлое и не говорить тех ужасных, постыдных слов, сказанных своей девушке в десятом классе? Нельзя, по крайней мере, пока. И наконец, изменится ли будущее, если мы будем беспокоиться о нем? Хотя мы можем предпринять какие-то полезные действия, чтобы *повлиять* на будущее, жизнь идет своим чередом. Конечно, эти вопросы звучат нелепо, но, если мы ничего не можем поделать с тем, что не в состоянии контролировать напрямую, разве беспокоиться из-за таких вещей не столь же нелепо?

Неудивительно, что подавляющее большинство наших страданий обусловлено беспокойством о вещах, которые мы не можем контролировать. Психотерапевт Тим Лебон, автор книги «365 способов стать более стойким» (365 Ways to Be More Stoic), за более чем десятилетнюю практику отметил эту общую черту у своих клиентов:

«Чем больше я читал о стоицизме, тем больше понимал, что эта античная философия невероятно актуальна для моих клиентов. В большинстве случаев первопричина проблем одна и та же — попытки контролировать неконтролируемое.

- Гнев и фрустрация — *вера в то, что можно контролировать других людей.*
- Стыд и чувство вины — *вера в то, что можно было лучше контролировать события в прошлом.*
- Беспокойство и тревога — *заикливание на аспектах будущего, которые невозможно контролировать.*

- Прокрастинация — *попытки продумать будущую работу до мелочей, чтобы идеально ее выполнить, — но сделать все идеально невозможно»* (LeBon, 2022).

О том, что мы действительно можем контролировать, сказано в цитате Эпиктета, открывающей эту главу, — это мнения, желания, поступки... Проще говоря — наши собственные мысли и действия. Вот и все. Думать иначе — значит идти против логики и расходовать умственную и эмоциональную энергию, что может быть пустой тратой времени и ресурсов. Разобрав ситуацию на составные части, вы сможете увидеть, какие из них находятся под вашим контролем. Например, вы, скорее всего, не в состоянии контролировать свою первоначальную реакцию на событие, но можете контролировать выбор дальнейших действий.

Объясняя дихотомию контроля, стоики использовали пример с лучником. Искусство стрельбы из лука предельно формализовано: определенная поза, мишень, техника выполнения. И каким бы искусным ни был лучник, спустив тетиву, он не может контролировать внешние обстоятельства (такие, как направление и скорость ветра), влияющие на полет стрелы. Фактически, после того как стрела выпущена, он уже вообще ничего не может контролировать. Как писал Эпиктет: «Не требуй, чтобы события свершались так, как тебе хочется, но принимай происходящее таким, каково оно есть, и будешь счастлив» (Энхиридион, 8).

Выберите ситуацию, которая вас беспокоит в настоящий момент, и разберите ее на составные части.

Затем разделите эти части на две категории: что вы можете контролировать и что нет. Повторите этот процесс с разными ситуациями и проблемами, которые возникают у вас в течение недели.

Что находится под моим контролем		
Ситуация	Могу контролировать (✓)	Не могу контролировать (✓)

Какую закономерность я заметил(а)?

Что я узнал(а) о себе?

На каких вещах, не поддающихся моему контролю, я фокусируюсь чаще всего?

Что я могу (хочу) сделать, исходя из этой информации?

Почему мы хотим все контролировать

В зависимости от ситуации причин, по которым мы чувствуем, что должны «держат все под контролем», может быть много. Однако почти

все в этом списке связано со страхом неопределенности, обусловленным нашей врожденной потребностью в безопасности. «Небезопасное» и «неопределенное» — связанные, но разные понятия. Небезопасное — это нечто потенциально вредное или угрожающее, а неопределенное — нечто неизвестное или непредсказуемое, чего может и не произойти. В частности, «небезопасное» связано с потенциальной угрозой, а «неопределенное» — с отсутствием информации или предсказуемости. Например, вождение автомобиля с неисправными тормозами небезопасно, потому что есть риск попасть в аварию, тогда как игра на тотализаторе предполагает неопределенность, поскольку результат игры заранее неизвестен.

Страх — это сигнал, необходимый для выживания; иррациональный страх — боязнь того, что не является наиболее вероятным. На самом деле мы можем тревожиться сколько душе угодно, но это никогда не даст нам уверенности в чем-либо. В любом случае, если вы сделали все, что могли, примите неопределенность жизни. Неприятности и беды могут случиться с каждым, и исключений здесь нет. Могут произойти действительно ужасные вещи, которые вы не можете контролировать. И в подавляющем большинстве случаев (если не всегда) это не то, от чего вы не сможете оправиться. Есть расхожее выражение: «Что нас не убивает, делает сильнее». Стойки могли бы выразиться иначе: «Ты не можешь контролировать то, что с тобой случилось, но можешь контролировать, как на это реагировать». В любой ситуации вы можете выбрать исцеление и преодоление. Временное препятствие не должно стать постоянным. Во всем есть какие-то возможности.

Потребность в контроле часто ведет к тому, что люди не выносят неопределенности. Одни предпочитают плохие новости отсутствию новостей. Другие стараются обмануть неопределенность, мысленно проигрывая все гипотетические сценарии развития той или иной ситуации, чтобы будущее не застало их врасплох. Но как дорого нам обходится эта нетолерантность к некоторой неопределенности в своей жизни?

Как часто я беспокоюсь и за цикливаю на том, что *может* произойти?

Отвлекает ли меня беспокойство о *потенциальных* неприятностях от того, что происходит в моей жизни *здесь и сейчас*? Каким образом?

Как это влияет на мою работу, отношения, досуг и т.д.?

Чего я избегаю, так как слишком переживаю из-за того, что может случиться? Например, отношений, занятий спортом или каких-то мероприятий.

Что я уже упустил(а) из-за этого?

Самый надежный способ избежать неопределенности — жить серой и скучной жизнью. Если бы у меня была возможность выбора между скучной жизнью, в которой минимум неопределенности, и жизнью, полной смысла и приключений (включая все хорошее и плохое, с ней связанное), что бы я выбрал(а)? Почему?

Как мое отношение к неопределенности влияет на мой выбор?

«Don't Worry, Be Happy!»: будьте безразличными к тому, что не имеет значения

Кто из нас отказался бы избавиться от тревог? Было бы хорошо хоть немного меньше переживать из-за некоторых вещей, чтобы больше времени уделять полезным и приятным вещам. Все хотели бы сохранять спокойствие ума и чувствовать удовлетворенность жизнью.

Но что такое «безразличное»? Это ни хорошее, ни плохое — то, что никак не влияет на наше внутреннее состояние и не имеет значения в общей картине мира. Стоики разделяли безразличное на две категории: *предпочтительное безразличное* и *непредпочтительное безразличное*.

Предпочтительное безразличное — это внешнее обстоятельство или условие, которое мы можем желать, но оно не должно определять наше счастье или самооценку. Сюда относятся такие вещи, как власть, богатство, удовольствие и социальный статус. По мнению стоиков, следует сбросить эти вещи с пьедестала и относиться к ним с безразличием, в том числе и потому, что мы далеко не всегда можем их контролировать. Как писал Эпиктет: «Вне пределов нашей власти наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера — одним словом, все, что не наше». Мы можем поставить себе цель стать богатыми, но, если ветер собьет нашу стрелу с курса, как у лучника, будем ли мы обречены на вечные страдания? Разве наши жизни потеряют смысл, если мы не можем подъехать на «Порше» на модную вечеринку в Беверли-Хиллз? Разве богатство должно значить больше, чем душевное спокойствие, которое приходит с удовлетворенностью? Говоря об *удовлетворенности*, мы не имеем в виду, будто следует довольствоваться тем, что имеешь, — это значило бы соглашаться на условия, которые нас не устраивают. Вместе с тем удовлетворенность означает умение ценить и принимать то, что есть. Наше нынешнее положение — это не конечная остановка, и недовольство — не самый конструктивный способ его изменить.

Если речь идет о социальном статусе, то мы можем немного контролировать, как воспринимают нас другие люди, то есть влиять на их мнение о нас, демонстрируя свои лучшие качества и оставаясь при этом собой.