

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Введение	13
Часть I. Восприятие	25
Дисциплина восприятия	27
Признайте свою силу	35
Успокойте нервы	41
Контролируйте свои эмоции	45
Тренируйте объективность	51
Другая перспектива	56
Это зависит от вас?	61
Живите настоящим	67
Думайте иначе	72
Ищите возможности	77
Готовьтесь действовать	84
Часть II. Действие	87
Дисциплина действия	89
Двигайтесь	95
Будьте настойчивы	101
Повторяйте попытки	107
Следите за процессом	113

Делайте свою работу, делайте ее хорошо	120
Правильно то, что работает	125
Похвала фланговой атаке	130
Обратите препятствия против препятствий	136
Направляйте энергию	142
Захватывайте инициативу	146
Будьте готовы, что не все сработает	151
Часть III. Воля	155
Дисциплина воли	157
Постройте внутреннюю крепость	164
Ожидание (негативное мышление)	170
Искусство уступать	176
Amor fati — возлюбите судьбу	183
Упорство	189
Нечто большее, чем вы	195
Думайте о том, что вы смертны	202
Готовьтесь начать заново	207
Итог: препятствие превращается в путь	209
Послесловие. Теперь вы философ!	216
Библиография	221
Книги по стоицизму	230
Благодарности	234
Об авторе	237

ВВЕДЕНИЕ

Перед вами преграда. Препятствие. Огорчающая, злосчастная, неожиданная проблема — она мешает вам сделать то, что вы собирались. Вы боялись ее появления и втайне надеялись, что этого не случится.

Но, может, не все так плохо? Может, в проблеме заложены определенные плюсы — именно ваши плюсы? Что вы сделали бы, чтобы преодолеть препятствие? А что, по вашему мнению, сделало бы большинство людей? Вероятно, то же самое, что они делали всегда, и то, что вы делаете сейчас: ни-че-го. Давайте признаемся: большинство из нас, наталкиваясь на преграду, впадает в ступор. Какими бы ни были наши цели, большинство из нас замирают перед вырастающими препятствиями. Хотелось бы, чтобы этого не происходило, но дело обстоит именно так.

Названия того, что нам мешает, известны. Есть системные помехи: сбои в работе учреждений, рост безработицы, удорожание обучения и технологические проблемы. Есть помехи личные: малый рост, неюный возраст, закомплексованность, страх, бедность, стресс, отсутствие покровителей и уверенности в себе. Смотрите, как хорошо мы умеем классифицировать препятствия на своем пути!

Для каждого из нас препятствия уникальны. А вот реакцию они вызывают у всех одинаковую. Страх. Разочарование. Оторопь. Беспомощность. Депрессия. Злость. Вы точно знаете, чего хотите. Но при этом чувствуете, будто невидимый враг окружил вас со всех сторон. Вы пытаетесь куда-то попасть, но нечто неизменно перекрывает путь, реагируя на малейшие движения. У вас едва-едва хватает свободы, чтобы понять: двигаться можно. Едва хватает сил, чтобы ощутить собственную вину за то, что вы не способны добиться успеха или набрать обороты.

Мы недовольны — работой, взаимоотношениями, своим местом в мире. Мы пытаемся добиться результата, но на нашей дороге вечно что-то встает.

И мы ничего не делаем.

Мы виним начальство, экономику, политиков, других людей; но сбрасываем со счетов себя и называем поставленные цели невозможными. Однако в реальности нам мешает только одна беда: наше отношение, наш подход.

Существует масса учений (и книг) о достижении успеха, но еще никто не объяснил, как справляться с неудачами, как думать о препятствиях, чтобы бороться с ними и преодолевать их. И мы застреваем, зажатые со всех сторон. Большинство теряют ориентацию, расстраиваются и проявляют несдержанность. Мы понятия не имеем, что нам нужно делать.

И все же оцепенение свойственно не всем людям. Мы с восторгом наблюдаем: некоторые превращают препятствия, которые нам мешают, в трамплины для себя. Как это у них выходит? В чем тут секрет?

Озадачивает и другое. Предыдущие поколения сталкивались с куда более сложными проблемами: у них на руках было существенно меньше страховочных тросов и инструментов. Препятствия перед ними возникали те же, что и перед нами, да еще плюс те, от которых они усердно старались оградить своих детей и других людей. Но мы по-прежнему застреваем. Чем обладали те, успешные личности, чего нет у нас? Что мы упускаем? Все просто: методы и аппарат для понимания и оценивания препятствий, которые ставит перед нами жизнь, и воздействия на них.

Для Джона Рокфеллера главными инструментами были хладнокровие и самодисциплина. Для великого афинского оратора Демосфена — неослабевающее стремление к совершенствованию с помощью практики. Для Авраама Линкольна — смирение, выносливость и сострадание.

В этой книге вы не раз встретите и другие имена. Улисс Грант. Томас Эдисон. Маргарет Тэтчер. Сэмюэл Земюррэй. Амелия Эрхарт. Эрвин Роммель. Дуайт Эйзенхауэр. Ричард Райт. Джек Джонсон. Теодор Рузвельт. Стив Джобс. Джеймс Стокдейл. Лора Инглз-Уайлдер. Барак Обама.

У этих мужчин и женщин, как и у нас, случались обычные бытовые разочарования. Но они сталкивались и с гораздо более ужасными ситуациями — от тюремного заключения до изнурительных болезней. На их пути вставали соперничество, политические потрясения, драмы, сопротивление, консерватизм и экономические бедствия.

Под прессом трудностей эти люди преобразовались. Вот как описывал ситуацию с бизнесом в беспокойные времена Эндрю Гроув, сооснователь и исполнительный директор

корпорации Intel: «Кризисы уничтожают плохие компании. Хорошие компании переживают кризисы. Великие компании от кризисов становятся еще лучше».

Великие люди, как и великие компании, находят способ превратить слабость в силу. Это удивительно и даже трогательно. Великие люди берут то, что должно бы им мешать, — возможно, именно это мешает и вам прямо сейчас — и используют помеху, чтобы продвигаться вперед.

Оказывается, именно это объединяет всех великих мужчин и женщин. Как кислород для пламени, препятствия становятся топливом для их устремлений. Ничто не может остановить великих, их невозможно обескуражить и затормозить. Каждая преграда лишь раздувает их ярость.

Эти люди преворачивали препятствия. Они жили, как писал Марк Аврелий, и следовали за теми, кого Цицерон называл единственными «настоящими философами» — античными стойками, — даже если они не читали их трудов*. Они умели видеть препятствия, могли проявить изобретательность, чтобы справиться с ними, и имели волю, чтобы вынести испытания мира, который они в основном не понимали и не могли контролировать.

Признаемся: бóльшую часть времени мы не находимся в ужасных ситуациях. Мы сталкиваемся с какими-то

* Я считаю стоицизм крайне завораживающей и критически важной философией. Но я также понимаю, что вы живете в реальном мире и у вас нет времени на историческую лекцию. Вы хотите получить реальные стратегии, помогающие с вашими проблемами, и моя книга написана именно для этого. Если вам понадобятся дополнительные ресурсы и рекомендации по стоицизму, вы найдете их в списке рекомендуемой для чтения литературы в конце книги. *Прим. авт.*

мелкими неприятностями и оказываемся в не особо благоприятных условиях. Или пытаемся сделать что-то действительно трудное и обнаруживаем, что нас обошли, что мы перегружены или что нам недостает идей. Что ж, и к неужасной ситуации применима та же логика. Переверните ситуацию. Найдите в ней плюсы. Используйте препятствие в качестве топлива.

Это просто. Просто, но, конечно же, не легко.

Это книга не фонтанирующего, но мутного оптимизма. Она не потребует, чтобы вы признали, что ситуация действительно плоха, не попросит подставить другую щеку, когда вас уже ударили. Народных присловий или милых, но совершенно неэффективных пословиц здесь не будет.

Однако эта книга и не академическая история стоицизма. Об этом философском течении написано много, причем мудрейшими и величайшими мыслителями. Нет нужды пересказывать их труды своими словами — читайте оригиналы. Это самые доступные из философских текстов. Кажется, что они написаны в прошлом году, а не в прошлом тысячелетии.

Я сделал все возможное, чтобы собрать, осмыслить и опубликовать уроки и приемы этих людей. Античная философия никогда особо не заботилась об авторстве или оригинальности: все писатели старались перевести и трактовать мудрость великих, изложенную в книгах, дневниках, стихах и рассказах. За минувшие века выдающиеся мысли были отшлифованы человеческим опытом.

Эта книга поделится с вами коллективной мудростью, чтобы вы могли преодолевать препятствия на пути к своим

целям. Психологические, физические, эмоциональные, субъективные препятствия.

Мы сталкиваемся с ними ежедневно, и общество парализовано ими. Даже если эта книга лишь немного облегчит вам встречу с преградами и их разрушение, этого будет достаточно. Но моя цель шире. Я хочу показать вам, как превратить любое препятствие в *преимущество*.

Вас ждут примеры жесткого прагматизма, демонстрирующие искусство настойчивости и неутомимой изобретательности. Они научат вас выходить из ступора и использовать ситуацию. Превращать негативные обстоятельства в позитивные. Находить удачу в неудаче.

Эта книга не о том, как научиться говорить себе: все не так уж плохо. Она о том, как заставить себя увидеть лучшее, о возможности обрести новую точку опоры, сделать следующий шаг или выбрать правильное направление. Не «будьте позитивными», а научитесь быть творческими и предприимчивыми.

Нет, *это не так уж плохо*.

А я могу здесь преуспеть.

Потому что это возможно сделать. Потому что это делается и делается. Каждый день. Это и есть те возможности, о которых я рассказываю в данной книге.

ПРЕГРАДЫ ПЕРЕД НАМИ

Существует старая дзен-притча. Один народ стал изнеженным и равнодушным. Недовольный таким положением правитель решил преподать подданным урок: посреди

главной дороги положили большой камень и въезд в город оказался полностью заблокированным. Правитель спрятался поблизости и стал наблюдать.

Что сделают люди? Объединятся и уберут препятствие? Или, обескураженные, вернутся домой? Большинство подходило к камню и поворачивали обратно. Кое-кто пытался нерешительно преодолеть преграду, но быстро сдавался. Разочарование правителя росло. Многие уже открыто проклинали его и свою судьбу, сетовали на неудобства, но реально никто ничего не сделал.

Прошло несколько дней. На дороге появился одинокий крестьянин. Он шел в город по делам и поэтому не повернул обратно. Крестьянин попробовал столкнуть камень — не вышло. Тогда он отправился в ближайшую рощу и попытался найти что-нибудь, чтобы использовать как рычаг. Ему попался большой сук — крестьянин подsunул его под камень и освободил дорогу. Под камнем обнаружился кошелек с золотом и записка:

Препятствие на пути становится путем. Никогда не забывайте, что в каждой преграде есть возможность улучшить ситуацию.

А что мешает вам? Физические качества — рост, цвет кожи, инвалидность, бедность?

Психологические качества — страх, неуверенность, неопытность, предубеждения?

Может, люди не воспринимают вас всерьез? Или вы считаете, что слишком стары? А может, вам не хватает

моральной поддержки или ресурсов? Или вас ограничивают правила и предписания? Или собственные обязательства? Или ложные цели и неуверенность в себе?

Что бы ни было, вы здесь. Все мы здесь.

И...

Препятствия существуют — этого никто не отрицает. Но пробегитесь по списку людей, которые жили до вас. Спортсмены слишком маленького роста. Летчики с посредственным зрением. Провидцы, опередившие свое время. Недоучки и косноязычные. Бастарды, иммигранты, нувориши, фанатики, верующие и мечтатели. Пришедшие из ниоткуда или, еще хуже, из мест, где опасность ежедневно грозила самому их существованию. Что с ними случилось?

Да, слишком многие сдавались. Но не все. Некоторые решили, что должны стать лучше. Они занимались усерднее прочих. Искали слабые места и короткие пути. Искали союзников. Иногда получали пинки. Преградой, которую приходилось преодолевать, для них было все вокруг.

И что?

Возможности скрывались в этих преградах. И люди ухватились за них. Сделали что-то особенное. Мы тоже можем этому научиться.

Какие бы проблемы ни выросли перед нами — поиск работы, борьба с дискриминацией, нехватка денег, плохие отношения, перепалка с агрессивным оппонентом, творческий застой или просто невозможность достучаться до какого-то сотрудника или студента — нам нужно точно знать: выход существует. Мы можем превратить неприятность

в выгоду, взяв в качестве примера людей, которые жили до нас.

Все великие победы — в политике, бизнесе, искусстве и даже в соблазнении — подразумевали наличие неприятных проблем. Их можно преодолеть, объединив творческий подход, сосредоточенность и отвагу. Когда у вас есть цель, препятствия учат, как до нее добраться, — они прокладывают и указывают путь. «Все, что ранит, наставляет», — писал Бенджамин Франклин.

Сегодня бóльшая часть наших препятствий внутри, а не снаружи. Мы живем в один из самых благоприятных периодов в истории после Второй мировой войны. Меньше армий, меньше смертельных болезней, больше гарантий безопасности. Но мир по-прежнему редко делает именно то, что нам хочется.

Мы не противостояем внешним врагам, а сражаемся с внутренним напряжением. У нас масса профессиональных разочарований и несбывшихся ожиданий. Мы узнали, что такое беспомощность. И никуда не пропали вечные человеческие эмоции: горе, боль, потери.

У нас много проблем: технологические сбои, нездоровая еда, традиции, предписывающие, как жить. Мы изнежены, опасаемся конфликтов и считаем, что нам кто-то что-то должен. Хорошие времена сильно расслабляют. Многие согласятся со мной, что изобилие само по себе является препятствием.

Нашему поколению больше, чем любому другому, необходимо знать, как преодолеть обстоятельства и не погибнуть среди хаоса. Подход, предлагающий перевернуть

проблему, подобен холсту для создания прекрасных картин. Он работает и для предпринимателя, и для художника, для воителя, тренера, писателя, мудреца и трудолюбивой мамы-наседки.

ПУТЬ СКВОЗЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Довольно, что есть сейчас постигательное признание, есть общественное деяние, есть в душевном складе благорасположение ко всему, что происходит в соответствии с причинностью*.

Марк Аврелий

Преодоление препятствий состоит из трех важных этапов. Вначале мы смотрим на конкретную проблему — это наше отношение или подход; далее приходит энергия и изобретательность, с помощью которых мы активно разрушаем проблему и превращаем ее в возможности; наконец, возникает и нарастает внутренняя воля, которая позволяет нам справляться с поражениями и трудностями.

Это три взаимозависимые и взаимосвязанные дисциплины: *восприятие, действие, воля*.

Это простой процесс, хотя, опять же, ни в коем случае не легкий. Мы проследим, как он отражен в истории, бизнесе и литературе. Рассматривая конкретные примеры,

* «Размышления», книга девятая. Перевод А. К. Гаврилова.
Прим. пер.

ВВЕДЕНИЕ

мы научимся генерировать в себе необходимое отношение и улавливать проснувшуюся изобретательность, а затем пойдем, как создавать новые возможности, когда дверь закрыта.

На примере реальных историй мы рассмотрим, как преодолевать обычные препятствия, независимо от ситуации и вида преград, как применять общий подход к нашей жизни. Поскольку препятствия нужно не *только ожидать, но и приветствовать*.

Приветствовать? Да, поскольку эти препятствия на самом деле предоставляют возможность проверить себя, опробовать новое и прийти к триумфу.

Препятствие — это путь.

ПРИЗНАЙТЕ СВОЮ СИЛУ

Что не делает человека хуже самого себя, то и жизнь его не делает хуже и не вредит ему ни внешне, ни внутренне*.

Марк Аврелий

Рубина Картера, боксера-средневеса и претендента на звание чемпиона мира, в середине 1960-х в расцвете его боксерской карьеры обвинили в тройном убийстве. Преступления он не совершал, но предстал перед судом, который вынес вердикт: три пожизненных срока. История легла в основу фильма «Ураган» (реж. Н. Джуисон, 1999 год).

Это было головокружительное падение с вершин успеха и славы. Картер появился в тюрьме в сшитом на заказ

* «Размышления», книга четвертая. Перевод А. К. Гаврилова.
Прим. пер.

костюме, с бриллиантовым перстнем за 5 тысяч долларов и в золотых часах. Ожидая оформления в камеру, он попросил разрешения переговорить с кем-нибудь из начальства.

Вышел директор тюрьмы. Глядя ему прямо в глаза, Картер заявил: он не откажется от последнего, что может контролировать, — от себя: «Я знаю, вы не имели никакого отношения к несправедливости, которая привела меня в тюрьму, поэтому я останусь здесь, пока меня не освободят. Но я ни при каких обстоятельствах не буду считать себя заключенным, поскольку я не беспомощен и никогда не буду *бессильным*».

Картер не сломался, хотя со многими это случилось бы в столь мрачной ситуации. Он не сдался, не отказался от врожденных свобод: собственного мнения, убеждений, собственного выбора. Даже в одиночке, где его держали несколько недель, Картер считал, что у него по-прежнему есть выбор, который нельзя отнять, как отняли физическую свободу. Был ли он зол на происходящее? Конечно — он был взбешен.

Но понимая, что злость неконструктивна, он отказался от ярости. Как отказался ломаться, пресмыкаться и отчаиваться. Он не будет носить тюремную одежду, есть тюремную еду, принимать посетителей, торговаться об условно-досрочном освобождении или работать в тюремной лавке ради сокращения срока заключения. К нему нельзя прикоснуться. Никто не смел поднять на него руку, если не хотел драки с профессиональным боксером.

У протестного поведения была одна цель: потратить всю энергию на судебное разбирательство. Каждую минуту

Картер читал — юридическую литературу, труды по философии, истории. Его жизнь не разрушена — он просто оказался там, где не заслуживал находиться, и он не собирался здесь задерживаться. Он должен учиться и максимально использовать появившееся время. Он не просто покинет тюрьму свободным и невиновным человеком — он станет при этом лучше.

Для отмены несправедливого приговора потребовалось 19 лет и два судебных процесса. Выйдя из тюрьмы, Картер просто продолжил прерванную на два десятка лет жизнь. Он не подал иска о возмещении ущерба и даже не потребовал извинений. Захоти он сатисфакции, это означало бы, что у него заслуженно отняли нечто, ему принадлежащее. Он же так не считал даже в мрачной бездне одиночной камеры. Он сделал свой выбор: это не может навредить мне. Да, я не хотел, чтобы это случилось, но только я решаю, как это затронет меня. *Никто другой не имеет на это права.*

Только мы решаем, что нам делать в той или иной ситуации. Только мы определяем, сломаться или сопротивляться, соглашаться или отказываться. Никто не может заставить нас сдаться или поверить в нечто, не соответствующее действительности, — в то, что ситуация абсолютно безнадежна или не поддается улучшению. Восприятие целиком находится под нашим контролем.

Нас можно посадить в тюрьму, оклеветать, отнять имущество, но нельзя контролировать наши мысли, наши убеждения и наши *реакции*. Иначе говоря, мы никогда не бываем полностью беспомощными.

Даже в тюрьме, где нет почти ничего, какие-то свободы все равно остаются. У вас есть разум (а если повезет, то и книги), и время — много времени. У Картера было немного сил, но он понимал: это не то же самое, что быть *вовсе бессильным*. К пониманию этого фундаментального различия приходили многие выдающиеся личности, от нобелевского лауреата Нельсона Манделы до Малкольма Икса, афроамериканского исламского духовного лидера и борца за права чернокожих. Именно таким образом они превратили тюрьмы, в которых сидели, в мастерские по преобразованию себя и в школу, где преобразовывали других.

Если даже несправедливое тюремное заключение может быть преобразующим и полезным, то для наших целей любой опыт, вероятно, содержит потенциальные плюсы. Мы можем вспомнить, что сами по себе ситуации не бывают хорошими или плохими: именно посредством восприятия мы, люди, оцениваем их. Для одного человека ситуация может быть негативной, для другого она же будет полна плюсов. Как сказал Шекспир, «ибо нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым»^{*}.

Лора Инглз-Уайлдер, автор классической серии детских книг «Маленький домик в прериях» о жизни семьи первопроходцев времен освоения Дикого Запада, знала, о чем писала. Ее семья много переезжала, путешествуя по жестким и неприветливым местам: твердая неплодородная почва, индейские территории, прерии Канзаса, влажные заросли

^{*} «Гамлет». Акт II. Сцена 2. Перевод М. Лозинского. *Прим. пер.*

Флориды были ей хорошо знакомы. Но Лора не пугалась и не была измотана — она расценивала кочевую жизнь как приключение. В каждом новом месте был шанс заняться чем-то новым, проявить бодрый дух первопроходцев, какая бы судьба ни постигла их с мужем.

Это не означает, что писательница смотрела на мир сквозь розовые очки. Просто она предпочитала видеть каждую ситуацию такой, какой ее может сделать тяжелая работа и бодрость духа. Другие выбирают противоположный подход. Мы же зачастую сталкиваемся не со столь пугающим окружением, но быстро решаем, что все плохо.

Вот так препятствия становятся препятствиями. Через восприятие мы замешаны в создании (и в разрушении) любой из преград. Без нас нет ни хорошего, ни плохого — есть только восприятие. Существуют события сами по себе и истории о том, что они означают: их мы рассказываем себе сами.

Эта мысль все меняет, не так ли?

Сотрудник вашей компании совершает ошибку, которая рушит бизнес. Возможно, вы затратили массу времени и усилий, именно это и пытаясь предотвратить. Но если сдвинуть восприятие, то крах представится шансом, который вы давно искали. Теперь вы сможете выйти за рамки и извлечь урок, источник которого — исключительно собственный опыт. *Ошибка обучает.*

Событие то же самое — кто-то что-то напутал. Но оценка результата другая. В одном случае вы злитесь или пугаетесь, в другом — извлекаете пользу.

Если разум кричит, что произошло нечто ужасное, незапланированное, отрицательное в любом смысле — вы не обязаны согласиться. Если кто-то уверяет, что нечто безнадежно, безумно или вдребезги разбито — это еще не означает, что так и есть на самом деле. Это мы решаем, какую историю себе рассказать. И рассказать ли вообще хоть какую-то.

Добро пожаловать в мир восприятий. Это применимо всегда, этому невозможно воспрепятствовать. От этого можно только *отказаться*.

И это только ваше решение.