



# ВТОРАЯ БОЛЬ

— ПОЧЕМУ МЫ СТРАДАЕМ —  
СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДОЛЖНЫ

РОН ДЕЙКАР

# Рон Дейкар

## Вторая боль. Почему мы страдаем сильнее, чем должны

<https://litres.ru/73977354>

SelfPub; 2026

### Аннотация

Вы правда управляете своей жизнью, или просто каждый день тушите чужие пожары? Хватит отдавать спокойствие людям, новостям, деньгам, страху и чужому настроению.

Я покажу Вам, как вернуть себе то, что у Вас давно забирают по мелочи: внимание, время, ясную голову и право не падать от каждого неприятного слова. Вы начнёте отличать то, что зависит от Вас, от того, на что бесполезно тратить нервы. Перестанете кормить злость, обиду и тревогу своими же мыслями. Узнаете, как встречать плохие дни без показной стойкости, как не цепляться за лишнее, как говорить с собой честно и не прятаться от жизни.

Эта книга не обещает лёгких чудес. Зато после неё Вы сможете меньше расплываться, спокойнее принимать удары, бережнее обращаться со временем и твёрже стоять там, где раньше Вас сносило первым же ветром.

# Содержание

Введение. Зачем философу больница	4
Человек, который лечит суждения	10
Что действительно в нашей власти	28
Когда ум сам подливает масла в огонь	45
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# **Рон Дейкар**

## **Вторая боль.**

### **Почему мы страдаем сильнее, чем должны**

#### **Введение. Зачем философу больница**

Что, если значительная часть нашей усталости начинается не с событий, а с того, как мы поспешили их назвать? Не вся усталость, конечно. Есть болезнь, голод, бессонница, тяжелая работа, потеря близкого человека. Нелепо утешать человека фразой, будто все это у него в голове. Но рядом с реальной болью почти всегда ходит другая: обида на то, что так не должно было случиться, страх перед тем, что будет дальше, зависть к тем, кого будто обошло стороной, злость на людей, которые повели себя не так, как мы от них ждали.

И вот эту вторую боль древние стойки рассматривали особенно внимательно. Не как красивую тему для разговора, а как врач смотрит на рану. Где воспалилось? Что занесено в кровь? Почему человек, внешне благополучный, живет так, будто его каждый день кто-то толкает в спину? Почему дру-

гой, у которого меньше денег, меньше власти и меньше защиты, держится спокойнее? В этих вопросах у стоиков не было праздного любопытства. Они хотели понять, как жить так, чтобы не отдавать свою душу всякому случаю, всякому чужому слову и всякому повороту погоды.

Слово «душа» здесь не надо сразу уносить в область тумана. В разговоре стоиков это прежде всего наш ум, наши суждения, наши привычные оценки, то, как мы сами объясняем себе происходящее. Один человек услышит резкое замечание и весь день будет носить его в себе, как горячий уголь. Другой услышит то же самое, остановится, подумает, есть ли в сказанном правда, и пойдет дальше. Событие одно. Внутренняя работа разная.

Древний стоицизм родился не в кабинете и не в университете, каким мы его представляем. Он родился на городской площади, под крытой колоннадой, среди шума Афин, среди торговцев, спорщиков, учеников, случайных прохожих. Его основатель Зенон не начинал как человек, которому заранее отведено место в истории философии. Он оказался в Афинах, слушал разных учителей, впитывал спорящие голоса и в конце концов начал говорить сам. Людей, которые собирались у расписной стои, стали называть стоиками. Название вышло из места, а не из доктрины. Это важно. Стоицизм с самого начала не был бегством от мира. Он стоял у всех на виду.

Позднее его голос изменился. Через несколько столетий

о тех же вещах говорили римляне: Сенека, Эпиктет и Марк Аврелий. Они не были похожи друг на друга. Один жил рядом с властью и знал, насколько она опасна. Другой родился рабом, получил свободу и стал учителем. Третий оказался императором, человеком, у которого снаружи было больше власти, чем у почти любого из его современников, а внутри оставались те же человеческие трудности: раздражение, усталость, страх, обязанность вставать утром и делать дело, даже когда не хочется.

Именно поэтому эти тексты пережили свои времена. Они не обещают чудес. Они не говорят, что можно стать камнем и ничего не чувствовать. Напротив, они начинаются с довольно неприятного признания: мы слишком часто живем как люди, которые не различают, что от них зависит, а что нет. Мы сердимся на чужой характер, будто он лежит у нас в кармане. Мы тревожимся о будущем, будто тревога делает его послушнее. Мы цепляемся за славу, деньги, должность, здоровье, мнение знакомых и потом удивляемся, что внутри нет покоя. Мы привязали свое состояние к вещам, которые не держатся на месте.

Стоик не обязан выглядеть холодным. Это поздний карикатурный образ. Древний стоик скорее похож на человека, который устал быть игрушкой собственных поспешных выводов. Он видит: меня оскорбили, но вред мне наносит не сам звук чужих слов, а мое согласие с мыслью, будто моя ценность теперь уменьшилась. Меня обошли в деле, но муку

усиливает не сам факт, а мой вывод, будто без этой победы жизнь стала хуже. Я заболел, но к телесной боли добавляю еще одну боль, когда говорю себе, что мир поступил со мной несправедливо.

Это не значит, что надо жить в розовом самообмане. Стоики как раз не любили самообман. Они смотрели на вещи прямо, иногда даже жестко. Человек смертен. Друзья смертны. Дети смертны. Деньги можно потерять. Тело стареет. Репутация зависит от людей, которые сегодня хвалят, а завтра заняты чем-то другим. Власть не спасает от страха. Успех не гарантирует хорошей жизни. Если эти мысли кажутся мрачными, возможно, дело в том, что мы привыкли жить, отодвигая их в сторону. Но отодвинутое не исчезает. Оно просто ждет своего часа и потом ударяет сильнее.

Философия, о которой пойдет речь в этой книге, начинается не с желания победить всех в споре. Она начинается с более скромной и трудной задачи: научиться видеть собственные суждения до того, как они потянут нас за собой. Это похоже на мгновение перед ответом в раздраженном разговоре. Собеседник сказал что-то колкое. Внутри уже поднялась волна. Еще секунда, и мы скажем лишнее. Но можно заметить эту секунду. Не всегда. Не сразу. Но можно. В этой маленькой паузе и начинается работа.

Я не собираюсь пересказывать древних авторов так, будто они лежат под стеклом в музее. Их мысли интересны не потому, что они старые. Много старого давно не стоит нашего

времени. Они интересны потому, что попадают в сегодняшний день. Мы живем среди уведомлений, сравнений, показного успеха, постоянной спешки, разговоров о продуктивности и усталости от самой продуктивности. Но если убрать телефоны, офисы, новости и другие внешние подробности, останется знакомая картина: человек хочет спокойствия и достоинства, но слишком часто отдает себя тому, чем не управляет.

Эта книга будет идти вслед за несколькими стоическими вопросами. Что делает философ, если он не просто рассуждает, а лечит? Что в нашей жизни действительно находится в нашей власти? Почему эмоция иногда ведет себя как разогнавшаяся повозка? Как встретить беду, если она уже вошла в дом? Как думать о природе, судьбе, времени, смерти, других людях, не превращая мысль в холодную теорию? И главное: как жить с этими вопросами не час на странице, а завтра утром, когда будильник прозвенел, новости плохие, человек рядом раздражает, а впереди обычный день.

У стоиков есть одна черта, которая мне особенно дорога. Они не льстят читателю. Они не говорят: ты и так прав, просто мир груб. Они спрашивают строже: а что ты сам добавляешь к своей беде? Каким словом ты назвал событие? Какую цену назначил чужому мнению? Почему решил, что спокойствие должно прийти после того, как все вокруг станет удобным? Эти вопросы неприятны, но в них есть уважение. С человеком говорят как со взрослым. Не глядят по го-

лове, не пугают, не продают быстрый способ стать счастливым. Просто ставят перед ним зеркало.

В этом зеркале не всегда приятно смотреть. Зато оно полезно. Мы видим, что большую часть времени страдаем не только от ударов жизни, но и от своих добавлений: от привычки требовать невозможного, от ожидания постоянного одобрения, от уверенности, что чужая грубость обязана портить нам день, от желания удержать то, что по природе не удерживается. Стоическая работа не убирает из мира смерть, болезнь, разлуку, чужую глупость и плохую погоду. Она убирает наше требование, чтобы мир прежде спросил у нас разрешения.

Начнем с образа, который кажется странным только на первый взгляд. Философ как врач. Школа как больница. Ученик приходит не за украшением речи, а с больным умом, хотя сам чаще всего уверен, что болен кто-то другой. Его обидели. Его не оценили. Ему мешают. Его жизнь устроена не так. Он хочет, чтобы философ дал средство против начальника, родственника, соперника, власти, старости, судьбы. А философ смотрит и говорит: сначала покажи, что ты сам думаешь обо всем этом. С этого начинается осмотр.

# Человек, который лечит суждения

Представим человека, который приходит к врачу и сразу требует лечить соседа. У соседа скверный характер, сосед шумит, сосед не уважает чужой покой. Врач слушает, кивает, а потом просит пациента показать собственную рану. Пациент удивлен. При чем здесь он? Болит ведь из-за соседа. Врач не спорит о соседе. Может быть, сосед и правда неприятный. Но температура, бессонница, дрожь в руках и привычка весь день прокручивать один и тот же разговор находятся у того, кто пришел на прием.

Так примерно работает стоический философ. Он не отрицает внешние обстоятельства. Он не делает вид, будто неприятный человек стал приятным, бедность стала богатством, болезнь стала здоровьем. Но он настойчиво возвращает внимание туда, где начинается наша часть дела. Что ты решил о случившемся? Какое имя дал событию? Почему посчитал, что теперь обязан злиться, бояться или унижаться? Кто сказал, что чужой поступок уже распоряжается твоим умом?

Эпиктет, бывший раб и будущий учитель людей гораздо более знатных, чем он сам, называл школу философа больницей. Не салоном. Не местом, куда приходят блеснуть остроумием. Не клубом, где приятно соглашаться с умными фразами. Больницей. В больнице не ждут, что пациент бу-

дет выглядеть безупречно. Туда приходят с воспалением, с хромотой, с дурной привычкой терпеть боль до последнего. В философскую больницу приходят с тем же, только вместо тела на стол выкладывают свои суждения.

Это звучит возвышенно, пока не перевести на обычный день. Человек просыпается и первым делом тянется к телефону. Там чужой успех, чужой отдых, чужая уверенность. Через пять минут собственная жизнь кажется хуже. Никакого удара не было. Никто не отнял у него хлеб, дом, здоровье. Но он уже сделал несколько суждений: у других получается, у меня нет; меня не замечают; я отстаю; значит, день начался плохо. Врач стоической школы не стал бы лечить телефон. Он спросил бы: почему ты согласился с этими выводами так быстро?

Сократ, от которого стоики многое унаследовали, любил тревожить людей вопросами о душе. Афиняне заботились о деньгах, теле, влиянии, имени, доме, одежде. Все это понятно. Человек не живет в пустоте. Но Сократ спрашивал: почему вы так мало заботитесь о том, чем всем этим пользуетесь? Деньги в руках разумного человека могут помочь. Деньги в руках дурного человека могут навредить. Значит, главный вопрос не в деньгах самих по себе, а в том, кто ими распоряжается. Нож хорош, когда он режет хлеб, и страшен, когда попадает в злые руки. Богатство похоже на такой нож.

Стоики приняли эту мысль и сделали ее еще строже. Они сказали: по-настоящему хорошим является не то, что лежит

снаружи, а состояние характера. Мудрость, справедливость, мужество, умеренность. Все остальное может иметь цену, может быть желанным, может облегчать жизнь, но не делает человека хорошим само по себе. Здоровье приятно. Деньги полезны. Уважение согревает. Но больной человек может быть достойным, богатый может быть подлецом, уважаемый может жить в постоянной лжи.

На этом месте многие раздражаются. Значит, здоровье безразлично? Значит, деньги не нужны? Значит, если человека обокрали, ему надо улыбаться и говорить, что ничего не случилось? Нет. Такая карикатура удобна тем, кто не хочет думать дальше первой фразы. Стоики называли здоровье, достаток, доброе имя и прочие внешние вещи безразличными в особом смысле: они не являются добром в самом строгом значении. Но одни из них естественно предпочитать, а других естественно избегать. Нормальный человек предпочтет быть здоровым, а не больным; иметь крышу над головой, а не мерзнуть на улице; жить среди порядочных людей, а не среди насильников.

Дело в другом. Нельзя продавать характер ради того, что всего лишь предпочтительно. Если ради денег человек начинает лгать, унижаться, предавать, то он меняет главное на второстепенное. Он похож на хозяина дома, который вынес из комнат все живое, чтобы купить красивую табличку на дверь. Снаружи стало богаче. Внутри стало пусто. Стоик не говорит: не зарабатывай. Он говорит: не становись хуже ра-

ди заработка. Не делай из удобства божество. Не думай, что вещь, которую можно потерять завтра, имеет право командовать твоей совестью сегодня.

Философ как врач нужен именно здесь. Мы обычно не замечаем, как подменяем понятия. Сначала говорим: хорошо бы получить повышение. Это разумно. Потом: без повышения я никто. Вот тут уже болезнь. Сначала говорим: приятно, когда меня уважают. Это естественно. Потом: если меня раскритиковали, я уничтожен. Болезнь. Сначала говорим: хочу, чтобы близкий человек был рядом. Человеческое желание. Потом: он обязан жить так, как требует мой страх потери. Опять болезнь.

Врач не ругает пациента за то, что тот болен. Но хороший врач и не подыгрывает болезни. Он не скажет: да, конечно, вся твоя жизнь зависит от чужого комментария; конечно, один отказ перечеркнул твою ценность; конечно, старение является личным оскорблением со стороны природы. Он будет возвращать пациента к простому осмотру: что случилось фактически? Что ты к этому добавил? Где событие, а где твое суждение о нем?

Разделить эти вещи труднее, чем кажется. Мы привыкли говорить: он меня разозлил. Она меня унизила. Эта новость испортила мне день. Но если говорить точнее, человек сказал слова, а я решил, что эти слова меня уменьшают. Она поступила холодно, а я сделал вывод, что меня отвергли как человека. Новость неприятна, а я уже построил из нее целый

дом будущих бед. Между событием и нашей реакцией часто помещается короткое, почти незаметное согласие ума. Мы успеваем сказать себе: да, это страшно; да, это невыносимо; да, теперь я вправе потерять голову.

Стоики не были наивны. Они понимали, что не всякое движение внутри нас подчиняется приказу. Человек вздрогнет от громкого звука. Побледнеет перед опасностью. Заплачет при известии о смерти близкого. Первые движения тела и души приходят раньше рассуждения. Не надо изображать из себя деревянную фигуру. Но дальше начинается место для работы. Что я сделаю с первым движением? Подпишу ли я ему разрешение управлять мной? Разгоню ли его до ярости, паники, отчаяния? Или остановлюсь, насколько смогу, и проверю мысль, которая уже тянет меня за рукав?

В этом смысле философская школа у Эпиктета была не местом приятных разговоров, а тренировкой внимания. Туда приходили молодые люди из состоятельных семей, будущие чиновники, люди, которым предстояло управлять другими. Эпиктет видел опасность: если человек не умеет управлять собственными суждениями, власть только расширит площадь вреда. Маленький самодур портит жизнь семье. Самодур с должностью портит жизнь городу. Поэтому вопрос о душе не был частным капризом. От него зависело, что человек сделает с деньгами, приказом, наказанием, лестью, страхом.

Возьмем обыкновенную рабочую ситуацию. Руководи-

тель резко говорит сотруднику: работа слабая. Сотрудник выходит из кабинета и чувствует жар в лице. Дальше есть несколько путей. Первый: сразу решить, что его не уважают, что начальник враг, что надо ответить холодной мстостью или хлопнуть дверью. Второй: провалиться в стыд и сказать себе, что он ни на что не годен. Третий: когда первая волна прошла, спросить: что именно было слабым? Есть ли в критике польза? Был ли тон грубым? Если да, надо ли мне превращать чужую грубость в собственную глупость?

Такой третий путь не выглядит эффектно. В нем нет победной позы. Он скучен для зрителя. Но он спасает характер. Человек не отдает свою способность судить первому раздражению. Он может признать ошибку без унижения. Может увидеть чужую несправедливость без ответной низости. Может исправить работу, а не весь день писать в голове обвинительную речь. Это и есть маленькое стоическое лечение. Никакой музыки, никакого сияния. Просто человек не дал болезни разрастись.

Слово «добродетель» сегодня звучит старомодно. У многих оно вызывает образ назидательной книжки, где все правильно и поэтому мертво. Но если снять пыль, речь идет о качестве человека. Хороший нож режет. Хороший стол не качается. Хороший врач лечит, а не красуется халатом. Что значит хороший человек? Стоики отвечали: тот, кто разумен и справедлив, кто способен держаться перед страхом, кто не распущен в желаниях, кто понимает, что живет среди людей,

а не один на пустом острове.

Это не украшение характера, не медаль на стене. Без этих качеств человек сам становится источником беды. Неразумный бросается за каждым впечатлением. Несправедливый берет свое и делает вид, что так надо. Трусливый предает раньше, чем его успели испытать. Неумеренный сначала шутит над собственной слабостью, а потом обнаруживает, что слабость уже распоряжается его днем, телом, деньгами, отношениями. Философский врач смотрит на все это как на симптомы.

Стоическая мысль о природе человека здесь важна. Они не считали человека обреченным быть жадным и жестоким. В нас есть тяга к самосохранению, это понятно. Младенец тянется к жизни раньше, чем понимает слова. Но по мере взросления эта забота может расширяться: на семью, на друзей, на соседей, на город, на людей вообще. Мы становимся людьми не тогда, когда отвоевали себе самый большой кусок, а когда научились жить разумно среди других. Поэтому лечение души не уводит в одиночество. Оно готовит к возвращению к людям без прежней суеты и злобы.

Есть соблазн представить стойка человеком, который все время говорит себе: мне все равно. На практике это была бы не мудрость, а усталость или гордыня. Стоику не все равно, как поступить с другом, как воспитать ребенка, как выполнить работу, как ответить на несправедливость. Ему не все равно, каким человеком он становится в этих делах. Но

ему не хочется зависеть от аплодисментов, удачи, чужой благодарности и погоды. Он различает заботу и рабство. Заботиться о деле можно. Делать из результата хозяина души опасно.

В этом различии многие спотыкаются. Человек говорит: если я перестану тревожиться о результате, я стану безразличным и ленивым. Но тревога редко делает работу лучше. Часто она просто съедает силы, которые нужны для дела. Лучник может тщательно натянуть тетиву, выбрать момент, учесть ветер, натренировать руку. Но после выстрела стрела уже летит через мир, где есть порыв воздуха и случайность. Если вся душа лучника привязана только к попаданию, он будет несчастен даже как хороший мастер. Если его цель еще и в том, чтобы стрелять как можно лучше, часть достоинства остается при нем.

То же самое с врачом, учителем, родителем, писателем, ремесленником. Мы отвечаем за внимание, подготовку, честность, терпение, выбор средств. Мы не отвечаем полностью за то, как мир примет наш труд. Пациент может не выздороветь. Ученик может не слушать. Ребенок может вырасти не таким, как мы мечтали. Книга может не найти читателя. Стул может сломаться в чужом небрежном обращении. Но если из-за этого заранее отказаться от ответственности, мы перепутали смирение с трусостью. Стоик не отказывается действовать. Он отказывается требовать от мира гарантии перед действием.

Философская больница лечит не только страх, но и завышенные претензии. Мы хотим, чтобы нас понимали сразу, оценивали справедливо, любили без ошибок, не старели рядом с нами, не умирали, не менялись, не имели плохого настроения. Мы хотим, чтобы поезд приходил вовремя, начальник был мудр, дети благодарны, тело послушно, память крепка, страна разумна, соседи тихи. Некоторые желания законны. Но когда мы превращаем их в требования к устройству мира, мы сами готовим себе постоянное раздражение.

Эпиктет был резок именно с такими требованиями. Он мог сказать человеку: ты хочешь невозможного. Не в поэтическом смысле, а буквально. Ты хочешь, чтобы чужая воля стала твоей собственностью. Ты хочешь, чтобы смертное не умирало. Ты хочешь, чтобы тело не подчинялось болезни и времени. Ты хочешь, чтобы люди, воспитанные иначе, вдруг думали как ты. Потом ты удивляешься, что страдаешь. Но страдание здесь уже не только от мира. Оно от договора, который ты сам составил, а мир не подписывал.

Такая строгость может показаться жестокой. Человек пришел за утешением, а ему говорят: проверь свои желания. Но иногда это и есть настоящее утешение. Ложное утешение гладит больное место и оставляет причину. Настоящее сначала неприятно, как промывание раны. Зато потом человек перестает ждать того, что ему никто не обещал. Он видит: да, близкие могут ошибаться; да, тело может болеть; да, деньги уходят; да, планы рушатся. И рядом с этим остается вопрос,

который не забирает ни один случай: как мне сейчас поступить достойно?

Не надо делать из этого театральную позу. Достойно не значит красиво для чужих глаз. Иногда достойно значит промолчать, чтобы не добавить глупости. Иногда значит сказать прямо, хотя голос дрожит. Иногда вернуть долг. Иногда признать ошибку. Иногда уйти из места, где ты давно продаешь себя за удобство. Иногда остаться рядом с больным человеком, хотя страшно и неловко. Достоинство редко выглядит как статуя. Чаще оно похоже на трудный обычный поступок, который никто не заметит.

Стоики любили говорить о жизни в согласии с природой. Фраза привычная, но ее легко испортить. Под природой они понимали не прогулку по лесу и не отказ от городов. Речь шла о мире как о порядке причин и о человеке как о разумном, общественном существе. Жить согласно природе значит видеть, каким существом ты являешься, и не жить против этого. Ты не зверь, который хватает и убегает. Ты не бог, которому все подчиняется. Ты человек: разумный, смертный, нуждающийся в других, способный выбирать свое отношение и поступок.

Когда человек забывает любую часть этого описания, начинаются перекосы. Забыл, что смертен, начинает откладывать жизнь на потом и злиться на старость. Забыл, что разумен, живет одними толчками желания и страха. Забыл, что нуждается в других, становится холодным и подозритель-

ным. Забыл, что не бог, бесится от всякого неподчинения мира. Философ возвращает его к размеру. Не унижает, а ставит на место. Твое место не ничтожное. Но и не трон над вселенной.

Отсюда видно, почему стоики так много говорили о ежедневной практике. Одного понимания мало. Можно прекрасно объяснить, что чужое мнение не является главным благом, и через час болезненно ждать похвалы. Можно рассуждать о смертности и раздражаться из-за мелкой задержки. Можно знать, что деньги не делают человека хорошим, и все равно завидовать соседу. Ум быстро соглашается с правильной мыслью, привычка идет медленнее. Ее нельзя переспорить один раз. Ее надо переучивать.

Как это выглядит? Утром человек может заранее подумать: сегодня мне встретятся невнимательные, грубые, уставшие, самодовольные люди. Не потому, что мир обязан быть плохим, а потому, что люди действительно бывают такими, и я сам иногда такой. Если я встречу их без подготовки, буду каждый раз удивляться и кипеть. Если вспомню заранее, у меня появится хоть небольшой запас спокойствия. Вечером можно спросить себя: где я сегодня поспешил с суждением? Где хотел казаться, а не быть? Где удержался? Где не удержался?

Это не бухгалтерия грехов. И не повод ненавидеть себя. Скорее ремесленная проверка инструмента. Плотник смотрит на лезвие, музыкант слушает строй, врач моет руки. Че-

ловек, который хочет жить разумно, проверяет суждения. Без этого он удивительно быстро тупеет внутренне. Вчера решил быть спокойным, сегодня вспыхнул, завтра уже оправдал вспышку характером. Так болезнь возвращается тихо, без объявления.

Важна и речь. Слова, которыми мы называем события, не безобидны. Сказать «меня уничтожили критикой» значит дать критике власть, которой у нее нет. Сказать «я потерял все», когда потеряна должность, значит стереть из поля зрения тело, друзей, опыт, способность действовать. Сказать «я не переживу», когда речь о неприятности, которую люди переживают каждый день, значит заранее обучать душу беспомощности. Стоическая практика начинается с более точных слов. Не красивых. Точных.

Меня раскритиковали. Я расстроен. Надо понять, что в критике верно. Я потерял работу. Это серьезно, нужно считать деньги и искать следующий шаг. Меня не пригласили. Неприятно, но моя ценность не находится в чужом списке гостей. Человек умер. Больно. Я любил его. Теперь мне надо прожить горе без выдумки, будто смерть нарушила особый договор со мной. Такие формулировки не отменяют боль. Они не дают ей разрастись за счет лжи.

Философ как врач не делает человека неуязвимым. Это было бы странное обещание. Тело останется телом. Любовь останется рискованной. Работа останется местом конфликтов. Старость придет, если раньше не придет смерть. Но че-

ловек может стать менее доступным для лишнего мучения. Он может перестать сам подливать масло в огонь. Может увидеть, что между ударом и внутренним разрушением есть пространство, пусть маленькое. В этом пространстве живет человеческая свобода.

Здесь стоит сказать о свободе осторожно. Эпиктет знал рабство не как метафору. Поэтому его слова о внутренней свободе не были игрой сытых людей. Он понимал, что внешние цепи реальны. Человека могут лишиться имущества, передвижения, положения, даже жизни. Но именно потому он так остро держался за то, что нельзя отдать без согласия: суждение, выбор, способность не признать зло добром и добро злом. Внешняя свобода драгоценна. Но без внутренней человек и на свободе быстро находит себе хозяина: страх, тщеславие, удовольствие, чужое мнение.

Мы видим это постоянно. Никто не заставляет человека проверять реакцию на каждую публикацию, а он проверяет. Никто не велит покупать вещь ради впечатления людей, которых он не уважает, а он покупает. Никто не приказывает отвечать грубостью на грубость, а он отвечает и потом говорит, что его вынудили. Слово «вынудили» часто служит ширмой. Иногда нас действительно прижимают обстоятельства. Но чаще мы не хотим признать, что согласились слишком быстро.

Стоическая строгость возвращает авторство. Не полное, не всемогущее, а человеческое. Ты не написал погоду, город,

болезнь, чужой характер, прошлое, смерть. Но ты соавтор своего ответа. Даже если ответ мал. Даже если он состоит в том, чтобы не закричать, не солгать, не бросить того, кто нуждается, не унижить слабого, не предать себя ради пустой выгоды. Это не мало. Из таких ответов складывается характер, а характер, по стоикам, и есть главное поле человеческой жизни.

Можно спросить: а где радость? Неужели вся философия состоит в обороне от боли? Нет. Но стоики начинали с лечения потому, что больные суждения мешают радости сильнее бедности и плохой погоды. Завистливый человек не радуется своему хлебу, потому что смотрит на чужой стол. Тщеславный не радуется делу, пока ему не хлопают. Тревожный не радуется сегодняшнему дню, потому что заранее живет в возможной беде. Гневливый не радуется людям, потому что в каждом ищет обвиняемого. Вылечить суждения значит освободить место для простой, негромкой радости.

Эта радость не похожа на восторг. Она спокойнее. Человек сделал дело честно. Не ответил подлостью. Понял, что чужой успех не крадет его жизнь. Поел обычную еду и не стал презирать ее из-за чужих фотографий. Поговорил с ребенком, не превращая разговор в лекцию. Прошел трудный день и вечером не обязан стыдиться себя. В таких вещах нет блеска. Но именно они дают ощущение, что жизнь не прошла мимо, пока мы гонялись за одобрением.

Философская больница не закрывается после первого

приема. Никто не выходит из нее навсегда здоровым. Человек будет возвращаться. Сегодня он понял, завтра забыл, послезавтра снова заметил. Это нормальный ход дела. Стойки не обещали мгновенного преобразования. Они говорили о внимании, повторении, упражнении, исправлении. Как тело крепнет от постоянной нагрузки, так и способность судить крепнет от частого применения. Нельзя стать мужественным, только прочитав о мужестве. Надо действовать, когда страшно.

И все же первый шаг прост. Он не требует денег, поездки, особого положения, разрешения начальника или хорошего настроения. В следующий раз, когда что-то заденет, остановиться хотя бы на мгновение и спросить: что именно произошло, а что я уже решил об этом? Этот вопрос не решит всю жизнь. Но он может помешать одной лишней обиде, одному резкому слову, одному дню, отданному пустой тревоге. Для начала достаточно и этого.

Так мы подходим к главному стоическому разделению, без которого дальнейший разговор будет шатким. Есть вещи, которыми мы можем распоряжаться, и есть вещи, которые нам только кажутся нашими. Тело, имущество, репутация, должность, успех, чужие чувства, исход наших действий находятся в мире причин, людей и случая. Наши суждения, намерения, выбор поступка ближе к нам. Не всегда легко, не всегда чисто, но ближе. Философ-врач начинает с того, что учит не путать эти области. Потому что пока человек лечит

соседскую болезнь вместо собственной, он будет ходить по кругу и называть это судьбой.

Есть еще одна важная деталь. Врачевание души у стойков не превращает человека в судью всех остальных. Это частая ловушка. Чуть только человек выучил несколько строгих мыслей, он начинает раздавать диагнозы: этот раб страстей, этот глупец, этот не понимает природы вещей. Так философия быстро становится новой формой тщеславия. Эпиктет такого ученика, скорее всего, отправил бы обратно к самому себе. Если мысль делает тебя надменным, она пока не усвоена. Она только приклеилась к языку.

Проверка проста: стал ли ты терпеливее к чужой слабости и строже к собственной? Если наоборот, значит, лечение пошло не туда. Стоик не обязан мягко соглашаться с дурным поступком. Он может и должен назвать его дурным. Но одно дело назвать, другое дело упиваться своей правотой. Внутри этой разницы часто и прячется характер. Мы любим справедливость, пока она дает нам право сердиться. Настоящая справедливость менее удобна: она требует точности, меры, иногда молчания, иногда смелого слова без удовольствия унижить.

Поэтому первая глава этой новой книги начинается не с больших схем мира, а с кабинета врача. Вошел человек, сел, жалуется на жизнь. Врач слушает не только содержание жалобы, но и то, какими словами она составлена. Там почти всегда слышно больше, чем пациент хотел сказать. «Все про-

тив меня». «Я обязан добиться». «Без этого нельзя жить». «Они должны понять». Каждая такая фраза похожа на узел. Потянешь за него, и обнаружится целая сеть требований, страхов, поспешных выводов. Философ не режет ее одним движением. Он распутывает.

Иногда распутывание начинается с неприятного вопроса: чего ты сейчас хочешь на самом деле? Не что ты называешь благородными словами, а чего хочешь. Уважения? Мести? Безопасности? Победы? Права считать себя обиженным? Человек редко отвечает честно сразу. Мы умеем украшать мотивы. Зависть называем чувством справедливости, страх осторожностью, лень заботой о себе, жадность ответственностью перед семьей. Стоический врач не обязан верить первому названию. Он смотрит, как желание действует.

Если желание делает человека зависимым, мелким, лживым, грубым к слабым и льстивым к сильным, не важно, каким красивым словом оно прикрыто. Оно лечит не жизнь, а болезнь. Если же желание помогает стать собранным, честнее, внимательнее к людям, мужественнее перед неприятным, тогда оно может быть естественным и полезным. Стоики не запрещали хотеть. Они учили проверять, не превратилось ли желание в хозяина. Хозяин этот обычно появляется тихо: сначала просит, потом торгуется, потом приказывает.

Так начинается настоящая философия. Не с цитаты, которую приятно повторить, а с минуты, когда человек ловит себя на внутренней сделке и не подписывает ее. Он хотел

соврать для удобства, но заметил. Хотел ответить грубо, но сделал паузу. Хотел унизиться ради похвалы, но почувствовал цену. Хотел назвать бедой то, что является всего лишь неудобством. Эти маленькие остановки не выглядят как подвиг. Но без них все разговоры о мудрости остаются украшением речи.

В конце первого приема врач не обещает, что пациент больше не заболеет. Он дает режим. Следить за словами. Проверять суждения. Не путать предпочтительное с хорошим. Не отдавать характер за вещь, которую можно потерять. Помнить, что люди ошибаются, тело слабеет, день меняется, а от нас требуется не власть над всем, а верность лучшей части себя. Режим простой на бумаге и трудный в жизни. Поэтому к нему придется возвращаться снова и снова.

# Что действительно в нашей власти

Утром человек открывает глаза и почти сразу оказывается среди вещей, которые не спрашивают его согласия. За окном дождь. В телефоне письмо, которого он не ждал. Ребенок капризничает. Вчерашний разговор продолжает идти внутри, хотя собеседник давно ушел. Тело болит после плохого сна. В новостях что-то тревожное. День еще не начался, а ум уже занят тяжелой работой: он спорит с погодой, с людьми, с прошлым, с будущим, с тем, что никто не обещал сделать удобным.

Вот здесь стойки задают свой самый трезвый вопрос: чем из этого ты действительно распоряжаешься? Не на что можешь повлиять немного, не о чем можешь мечтать, не что тебе хотелось бы удержать, а что находится в твоей власти так, что никто не может отнять это без твоего согласия. Вопрос звучит сухо. На деле он режет глубоко. Потому что значительная часть нашего беспокойства держится на обратном: мы обращаемся с миром так, будто он обязан слушаться наших внутренних приказов.

Эпиктет начинает свой маленький учебник именно с такого разделения. В нашей власти суждения, стремления, желания, отвращения, словом, то, что связано с нашим внутренним выбором. Вне нашей власти тело, имущество, репутация, должности, успех, чужие поступки, многое из того,

что кажется особенно важным. Эта мысль часто раздражает. Она звучит как обеднение жизни. Как будто нам говорят: у тебя почти ничего нет. Но Эпиктет смотрит иначе. Он говорит: у тебя есть не все, зато есть главное место, где решается, будешь ли ты человеком, которого тащит всякий внешний толчок.

Мы привыкли считать своим то, к чему привыкли. Мое здоровье, моя работа, мой дом, мое имя, мои планы, мои близкие. В обычной речи иначе и не скажешь. Но стоит случиться болезни, увольнению, пожару, клевете, смерти, и выясняется, что слово мое было не правом собственности, а надеждой. Тело можно беречь, но нельзя приказать ему не стареть. Дом можно строить, но нельзя заключить договор с огнем, водой и чужой глупостью. Репутацию можно поддерживать, но нельзя поселиться в голове каждого человека и следить за его мнением.

Это не повод опустить руки. Стоики вовсе не советовали смотреть на жизнь пустыми глазами. Они не говорили: раз результат не полностью твой, не делай ничего. Они говорили другое: делай свое дело, но не путай действие и исход. Арчер целится, тренируется, держит руку, выбирает момент. Но ветер может увести стрелу. Врач учится, наблюдает, лечит, но больной может умереть по причинам, которые оказались сильнее искусства. Человек говорит честно, но его могут не понять. Он работает добросовестно, но дело может сорваться. Отсюда не следует, что стрелять, лечить, говорить и

работать бессмысленно. Отсюда следует только, что счастье нельзя привязывать к последней точке, которую рисует не одна наша рука.

В обычной жизни мы постоянно делаем именно это. Говорим себе: я буду спокоен, когда меня признают; я почувствую себя человеком, когда добьюсь этой должности; я смогу жить, когда она ответит взаимностью; я перестану тревожиться, когда буду уверен в завтрашнем дне. Условия множатся. Покой все время переносится за следующий поворот. Но за поворотом снова оказывается что-то неподконтрольное: чужое решение, болезнь, новая конкуренция, изменение рынка, чья-то капризная оценка. Человек проживает годы как проситель у дверей внешнего мира.

Стоическая мысль неприятна тем, что забирает эту надежду. Она говорит: мир не выдаст тебе справку, после которой можно будет наконец жить спокойно. Не будет такого дня, когда все люди начнут понимать тебя правильно, тело перестанет ломаться, деньги перестанут требовать внимания, близкие перестанут быть смертными, а будущее станет послушным. Если ты ждешь именно этого, ты ждешь не жизни, а другого устройства вселенной. Лучше начать с того, что уже дано: с собственного суждения о происходящем и с поступка, который возможен сейчас.

Суждение кажется мелочью только тому, кто не следил за собой внимательно. Человек слышит фразу: тебя не взяли. Факт короткий. Затем ум за несколько секунд достраивает

целый дом: меня не ценят, я не способен, все было зря, другие лучше, впереди ничего нет. Уже не письмо с отказом мучит его, а построенный им самим приговор. Стоик не станет улыбаться и говорить, что отказ приятен. Он скажет: остановись. Отдели событие от приговора. Тебя не взяли на это место. Это факт. Все остальное надо проверять.

Точно так же с похвалой. Нас похвалили, и ум немедленно раздувается. Значит, я хорош. Значит, я выше тех, кого не заметили. Значит, теперь я имею право смотреть на других сверху. Казалось бы, приятное событие. Но оно опасно не меньше обиды, если человек отдает чужому голосу право назначать ему цену. Сегодня голос ласков, завтра равнодушен, послезавтра груб. Если мы привязались к нему как к мерилу собственной жизни, нас будет качать вместе с ним. Чужая похвала может быть приятной. Но она не должна становиться нашим позвоночником.

В этом месте важно не уйти в грубость. Есть люди, которые, услышав о независимости от чужого мнения, начинают вести себя как невоспитанные подростки: мне все равно, что вы думаете. У стоиков речь не об этом. Человеку разумному не все равно, как его поступки отражаются на других. Не все равно, справедлив ли он, надежен ли, не вредит ли по небрежности. Но одно дело принимать во внимание людей, другое дело просить у них разрешения на достоинство. Первое относится к зрелости, второе к рабству.

Представим чиновника, учителя, врача, отца семейства,

мастера, любого человека с делом. Он обязан учитывать последствия своих действий. Если врач скажет, что исход лечения не полностью в его власти, и поэтому будет лечить спустя рукава, перед нами не стоицизм, а лень. Если отец скажет, что дети все равно не принадлежат ему, и перестанет заботиться о них, перед нами не мудрость, а бегство. Стоическое разделение требует большего, а не меньшего. Оно лишает нас права оправдывать дурной поступок тем, что результат все равно не гарантирован.

Твое дело - действовать как можно лучше в той роли, которая сейчас перед тобой. Не играть роль мечтательно, не сочинять себе идеальную сцену, а работать с той, на которую тебя поставили. Эпиктет сравнивал жизнь с пьесой. Ты не выбирал всех обстоятельств, длину действия, многих партнеров по сцене. Но ты можешь сыграть благородно или жалко. И тут дело не в театральной красоте, а в простой житейской проверке: когда обстоятельства давят, становишься ли ты ниже самого себя или держишься того, что считаешь правильным.

Человек часто возражает: легко говорить, когда речь о мелочах. А если болезнь? Если бедность? Если потеря? Если несправедливость? Возражение серьезное. Стоики не имели права отвечать на него легкомысленно, и лучшие из них не отвечали. Сенека знал изгнание, страх перед императорами, смерть близких, собственный приказ умереть. Эпиктет знал зависимость от чужой воли не по книгам. Марк Аврелий но-

сил власть, войну, эпидемии и усталость. Их мысль родилась не в уютном помещении, где рассуждают о трудностях за чужой счет.

Но именно поэтому они снова и снова возвращались к границе власти. Болезнь не всегда в нашей власти. Страх перед болезнью уже ближе к нашему суждению. Потеря денег может случиться по внешним причинам. Решение предать друга ради денег находится в другой области. Чужая несправедливость не подчиняется нашему желанию. Наше участие в несправедливости подчиняется нам больше. Смерть близкого человека разрушает привычный ход жизни. Но требование, чтобы смертный человек не умирал, добавляет к горю еще и спор с природой.

Это звучит жестко, особенно когда боль свежая. В первые минуты никто не обязан произносить философские формулы. Если человек потерял близкого, разумнее молчать рядом, чем читать ему о природе вещей. Стоическая мысль нужна не как дубинка по голове страдающего. Она нужна как подготовка и как последующая работа. Сначала человек плачет, дрожит, не верит. Это человеческое. Потом, когда первые волны уходят, перед ним встает вопрос: что я теперь буду думать о случившемся и как буду жить дальше? Вот тут философия снова садится рядом.

Слишком многое в нас хочет получить власть над тем, что по своей природе не держится. Мы хотим, чтобы ребенок вырос именно таким, как нам кажется правильным. Чтобы

любимый человек любил нас так же, как вчера. Чтобы работа развивалась по плану. Чтобы тело служило без перебоев. Чтобы люди были благодарны. Чтобы хорошие намерения давали хорошие результаты. Часть этих желаний понятна. Но когда они становятся требованиями к миру, начинается мучение. Мы не просто хотим. Мы предъявляем счет тому, что не подписывало договора.

Попробуйте заметить, сколько раз за день внутри звучит слово должен. Он должен был понять. Она должна была позвонить. Они должны были оценить. День должен был пройти спокойно. Дорога должна была быть свободной. Тело должно было не болеть. Иногда это слово оправдано: человек обещал и не сделал, должность требует ответственности, закон должен защищать слабого. Но очень часто за словом должен прячется наша привычка считать удобное обязательным. Тогда каждое неудобство кажется обидой.

Стоик не отказывается от предпочтений. Ему тоже лучше быть здоровым, чем больным, жить в достатке, а не в нужде, иметь друзей, а не врагов, пользоваться уважением, а не презрением. Зенон называл такие вещи предпочтительными безразличными. На русском это звучит тяжеловато, но мысль точная. Они предпочтительны, потому что разумный человек естественно выбирает здоровье, безопасность, достаток, добрую репутацию. Они безразличны в особом смысле: сами по себе не делают человека хорошим или дурным.

Деньги могут помочь щедрости, а могут кормить жад-

ность. Здоровье может дать силы для доброго дела, а может стать предметом тщеславного культа. Власть может защищать, а может развращать. Слава может дать возможность говорить важные вещи, а может превратить человека в слугу собственной маски. Значит, ценность не в самой вещи. Ценность раскрывается через характер того, кто ею пользуется. Вот почему стойки так упрямо ставили характер выше внешних приобретений. Потеряв внешнее, человек многое теряет. Потеряв характер, он теряет себя как разумное существо.

На практике это проверяется в мелких местах. Очередь движется медленно. Человек впереди долго ищет карту, кассир ошибается, кто-то лезет без спроса. Событие пустяковое. Но в нем уже видно, кто чем владеет. Один вспыхивает так, будто его достоинство украли вместе с минутой времени. Другой замечает раздражение, но не дает ему командовать ртом. Он может твердо сказать, если порядок нарушен. Может попросить. Может уйти. Но ему не обязательно превращать минуту задержки в доказательство, что мир испорчен.

Или другой пример. В семье кто-то говорит привычную колкость. Старая кнопка нажата. Внутри поднимается знакомая готовность защищаться. Кажется, ответ уже написан за нас прошлым опытом. Но если быть внимательным, между колкостью и ответом есть короткое место. В нем можно увидеть: сейчас я хочу не истины, а победы. Хочу ранить, чтобы не чувствовать себя раненым. Хочу доказать, что ме-

ня нельзя трогать. Если это увидеть, появляется выбор. Не большой, не торжественный. Просто возможность не повторить прежний круг.

Именно поэтому Эпиктет говорил о постоянном внимании. Моряк может долго вести корабль верно, а потом на минуту отвлечься и потерять все. Наш ум похож на такого мореплавателя. Мы можем утром решить жить разумнее, а днем забыться из-за одного сообщения. Можем понять мысль о контроле, а через час уже яростно требовать, чтобы другой человек чувствовал то, что нам удобно. Поэтому стоическая практика не держится на редких вдохновениях. Она требует возвращения к одному и тому же вопросу: что сейчас в моей власти?

Этот вопрос не всегда дает приятный ответ. Иногда в нашей власти только малая вещь: не солгать, не сорваться, позвонить, извиниться, доделать, лечь спать, признать ошибку, не читать дальше чужую злую переписку, закрыть рот в момент, когда он уже готов разрушать. Мы любим большие решения, потому что они выглядят значительнее. Но жизнь часто меняется через малые удержания. Человек не стал другим за один вечер. Он просто десять раз не сделал того, что раньше делал автоматически.

Есть и обратная сторона. В нашей власти не только удержаться, но и начать. Мы не управляем успехом книги, но можем писать страницу. Не управляем любовью другого, но можем быть честными и внимательными. Не управляем поли-

тикой целой страны, но можем не поддерживать ложь там, где от нас ждут молчаливого согласия. Не управляем тем, сколько проживем, но можем распорядиться этим днем не совсем пусто. Стоицизм легко принять за философию запрета. На деле он возвращает человеку действие там, где жалоба делает его беспомощным.

Жалоба вообще любит притворяться ясностью. Человек говорит: все бессмысленно. Часто это значит: я не вижу результата, который хотел. Он говорит: от меня ничего не зависит. Часто это значит: от меня зависит меньше, чем мне хотелось бы, и я обижен. Он говорит: люди ужасны. Часто это значит: некоторые люди повели себя плохо, а я устал различать. Философия не запрещает жаловаться. Иногда жалоба вырывается из боли. Но долго жить в ней опасно. Она расширяется, занимает ум, затем начинает выбирать за человека поступки.

Разделение власти помогает сузить жалобу до дела. Что произошло? Что в этом зависит от меня? Что не зависит? Что я могу сделать без унижения и лжи? Что должен принять, даже если не нравится? Эти вопросы не звучат величественно, зато ими можно пользоваться. Когда человек сидит ночью и тревожится, ему редко помогает общая мысль о мудрости. Зато может помочь бумага и две колонки. В первой - то, что я могу сделать утром. Во второй - то, что я не могу заставить. Иногда уже это снижает жар.

Конечно, ум сопротивляется. Ему кажется, что если он

перестанет тревожиться о неподконтрольном, то станет равнодушным. Но тревога не является доказательством любви или ответственности. Мать может всю ночь мучиться страхом за взрослого сына, но утром ее усталость не сделает его выбор разумнее. Руководитель может прокручивать возможный провал, но от этого отчет не станет лучше. Влюбленный может следить за каждым знаком внимания, но любовь от слезки не крепнет. Забота действует там, где есть действие. За пределами действия она часто превращается в дым, который застилает глаза.

Это особенно видно в отношении будущего. Будущее почти всегда приходит к нам в виде воображения. Мы рисуем разговор, который еще не случился, болезнь, которой может не быть, позор, который никто не собирается устраивать, бедность, к которой пока ведет только наш страх. Иногда подготовка нужна. Разумный человек проверяет документы, откладывает деньги, лечится, продумывает трудный разговор. Но подготовка имеет конец и результат. Тревога конца не имеет. Она каждый раз просит еще пять минут и съедает весь вечер.

Стоик не говорит: не думай о будущем. Он говорит: думай о нем как человек, который готовится, а не как раб, которого тащит фантазия. Если есть действие, сделай его. Если действия нет, вернись к настоящему суждению. Не позволяй будущему, которого еще нет, отнять у тебя единственное время, в котором ты можешь поступить хорошо. Эта мысль

кажется простой. Но именно простые мысли труднее всего удерживать, когда внутри шумит страх.

Марк Аврелий, у которого забот было больше, чем у большинства людей, постоянно возвращал себя к настоящему делу. Не к славе Рима в веках, не к мнению потомков, не к раздражающим людям вокруг, а к тому, что сейчас требует справедливости, умеренности, мужества, ясности. Ему приходилось напоминать себе это снова и снова. В этом есть утешительная подробность: даже императору, читавшему философов с юности, требовались записи для самого себя. Значит, забывчивость не делает нас безнадежными. Она просто показывает, что упражнение должно быть ежедневным.

Мы часто мечтаем о таком состоянии, когда правильное будет даваться легко. Стоики не строили на этом надежды. Они знали, что привычки цепки. Человек может понимать, что репутация не в его власти, и все равно вздрагивать от слухов. Может понимать, что тело смертно, и все равно бояться симптома. Может понимать, что чужой гнев принадлежит другому, и все равно заражаться им. Знание становится силой не в момент прочтения, а после множества применений. Как ремесло. Как походка после травмы. Сначала неловко, потом увереннее.

Важный признак движения вперед - не отсутствие первого толчка, а способность не идти за ним до конца. Вас задела, и вы почувствовали жар. Это еще не поражение. Вы испугались, услышав плохую новость. Это человеческая ре-

акция. Вы огорчились из-за отказа. Ничего удивительного. Вопрос начинается дальше: что вы сделаете с первым движением? Превратите его в историю на весь день? Назначьте виновных? Отдадите ему язык и руки? Или дадите себе несколько мгновений, чтобы не стать исполнителем собственной вспышки?

Иногда достаточно простой фразы: это находится не целиком у меня. Тело заболело - не целиком у меня. Чужой ответ - не целиком мой. Итог дела - не целиком мой. Мой выбор в этой минуте ближе ко мне. Моя честность ближе. Моя мера ближе. Мое усилие ближе. Такая фраза не решает проблему как заклинание. Но она возвращает ум с дальнего поля, где он бессилен, на ближнее, где он может работать. Мы слишком часто устаем не от дела, а от попытки распорядиться всем сразу.

Есть люди, которым это разделение кажется холодным, потому что оно лишает их привычной драматичности. Если я признаю, что чужое мнение не управляет моей ценностью, как же мне обижаться целую неделю? Если результат зависит не только от меня, как же мне ненавидеть себя за неудачу? Если человек смертен по природе, как же мне обвинять мир в самом факте смерти? Драма дает странное чувство значительности. Она ставит нас в центр вселенной. Стоическая трезвость снимает нас с этого места. Сначала обидно, потом легче дышать.

Но трезвость не означает малодушия. Напротив, человек,

который различает свое и чужое, может действовать смелее. Он меньше занят тем, как выглядит со стороны. Меньше торгуется с последствиями. Меньше требует гарантий перед каждым честным шагом. Если надо сказать правду, он говорит, понимая, что реакция не полностью в его власти. Если надо помогать, он помогает, не требуя благодарности как оплаты. Если надо уйти от дурного дела, он уходит, даже если потеряет удобство. Внешний результат остается неопределенным, но внутреннее рабство уменьшается.

Эта мысль особенно важна в мире, где человека постоянно оценивают. Цифры, рейтинги, отзывы, просмотры, лайки, должности, списки, видимые признаки успеха. Все это создает впечатление, будто наша жизнь наконец стала измеримой. Но измеримое легко начинает командовать. Человек пишет не то, что считает нужным, а то, что лучше пройдет. Говорит не то, что честно, а то, что не испортит образ. Выбирает не дело, а впечатление от дела. В какой-то момент он уже не понимает, где его суждение, а где шум толпы.

Стоическое разделение не требует уйти в лес и отказаться от всех оценок. Оно предлагает более трудную задачу: пользоваться внешними показателями, но не становиться их вещью. Отзыв может указать на ошибку. Рейтинг может показать, что работа не дошла до людей. Деньги могут быть мерой обмена. Должность может дать полномочия. Все это инструменты. Но инструмент становится опасным, когда человек кладет в него душу. Тогда потеря инструмента кажется

потерей самого себя.

Иногда полезно спросить себя: что я буду делать, если меня не похвалят? Если ответ - ничего, значит, я уже продал дело похвале. Что я буду делать, если результат окажется скромнее, чем хотелось? Если ответ - брошу все, значит, я любил не дело, а картину победы. Что я буду делать, если меня поймут неправильно? Если ответ - буду молчать всегда, значит, чужая ошибка получила слишком большую власть. Эти вопросы неприятны, потому что быстро показывают настоящего хозяина.

Стоики не обещают, что после такой проверки человек станет легким и радостным. Иногда он увидит, как много в нем зависимости. От денег, привычки быть правым, желания нравиться, страха проиграть, потребности контролировать близких. Но увидеть зависимость лучше, чем жить в ней с закрытыми глазами. Пока человек уверен, что проблема только снаружи, он мечется между обвинениями. Когда он видит свою часть, появляется работа. А работа, даже трудная, спокойнее беспомощной злости.

Вернемся к началу дня. Дождь за окном. Письмо неприятное. Тело не выспалось. Люди не стали удобнее. Ничего волшебного не произошло. Но теперь можно распределить вещи по местам. Погода не моя. Мой выбор - одеться и не ворчать весь путь. Письмо не мое в своей первой форме. Мой выбор - ответить ясно или отложить до спокойного часа. Тело не полностью мое. Мой выбор - дать ему лечение, отдых, дви-

жение, насколько возможно. Чужой характер не мой. Моя мера в разговоре - ближе ко мне.

Такой день может быть трудным, но он перестает быть хаосом. В нем появляется порядок не потому, что мир стал послушным, а потому, что человек перестал требовать послушания от всего мира сразу. Он больше не бьется головой о закрытую дверь, рядом с которой есть открытая. Закрытая дверь - чужое мнение, прошлое, случай, смерть, исход дела. Открытая - суждение, намерение, действие, выдержка, справедливость в малом. Философия учит сначала найти эту дверь, а потом входить через нее каждый день.

Можно сказать проще. Не отдавай свой покой тому, кто сам собой не владеет. Не отдавай свое достоинство письму, очереди, погоде, слуху, чужой вспышке, неудачному исходу. Не потому, что все это пустяки. Иногда совсем не пустяки. А потому, что, отдав им внутреннее управление, ты не исправишь событие и потеряешь то небольшое, что действительно было рядом. Человек часто проигрывает дважды: сначала обстоятельствам, потом собственному суждению о них.

Следующая работа будет еще труднее. Разделение власти показывает границу, но за границей поднимаются эмоции. Мы можем понять, что чужой гнев не наш, но все равно заразиться им. Можем знать, что оскорбление не ранит само по себе, но уже чувствовать, как внутри готовится ответ. Можем согласиться, что результат не полностью в нашей власти, и все равно злиться на провал. Значит, надо смотреть ближе:

как суждение превращается в страсть, почему ум разгоняется, и можно ли остановиться до того, как нас понесло.

Пока же достаточно удержать одно. Мир огромен, подвижен и не обязан становиться удобным. В нем слишком много причин, чтобы мы могли держать все в руках. Но в этом нет унижения человека. В этом есть освобождение от ложной должности. Мы не управляющие вселенной. Мы отвечаем за то, как судим, чего добиваемся, от чего отказываемся, каким способом действуем, что делаем с первым толчком боли, страха или желания. Небольшая власть, если мерить ее мечтой о полном контроле. Огромная, если понять, что именно из нее вырастает жизнь, за которую не стыдно.

# Когда ум сам подливает масла в огонь

Один человек приходит к философу не затем, чтобы разобрататься с собой. Он уверен, что беда находится в другом месте. Брат на него злится. Брат говорит резко. Брат не хочет мириться. Значит, надо придумать, как исправить брата. Так мы обычно и начинаем. Нам кажется, что если другой человек перестанет сердиться, повысит голос, молчать, обижаться, язвить, требовать, исчезнет и наша мука. Мы стоим у чужой двери и стучим туда, где у нас нет ключа.

Эпиктет отвечал на это без долгих обходов: с чужой злостью ты ничего не сделаешь. Не потому, что она прекрасна или справедлива. Просто она не твоя. Она родилась в чужих суждениях, в чужой привычке, в чужом страхе, в чужом понимании пользы и вреда. Ты можешь говорить мягче, можешь не раздражать человека лишней раз, можешь уйти, если разговор стал бессмысленным. Но ты не можешь приказывать его душе стать мирной. И если вся твоя надежда держится на том, что другой человек наконец изменится, ты уже отдал ему власть над собой.

На практике это неприятно слышать. Нам хочется, чтобы философия встала на нашу сторону и подтвердила: да, с тобой поступили плохо, да, тебя должны понять, да, теперь мир

обязан возместить ущерб. Стоик начинает иначе. Он спрашивает: что происходит с тобой, пока ты смотришь на чужую ярость? Какое суждение ты уже вынес? Ты решил, что тебя унизили? Что с тобой нельзя так? Что мир, в котором брат злится, стал хуже? Что теперь тебе обязательно надо отвечать тем же? Вот тут и начинается работа.

Это не призыв терпеть все подряд. Человек, который бьет, угрожает, разрушает жизнь семьи, должен быть остановлен. Иногда надо уйти. Иногда надо обратиться за помощью. Стоическая мысль не делает из живого человека коврик у двери. Но она отделяет действие от внутренней горячки. Одно дело твердо сказать: так со мной нельзя, я прекращаю разговор. Другое дело всю ночь ходить по комнате и мысленно доказывать тому же человеку, что он мерзавец. Первое может быть разумным поступком. Второе часто становится способом еще раз ранить себя собственными руками.

Мы привыкли говорить об эмоциях так, будто они приходят снаружи. Меня разозлили. Меня довели. Меня унизили. В этих фразах всегда есть кто-то внешний, почти хозяин нашего состояния. Он нажал кнопку, а мы вспыхнули. Но стоики смотрели на дело строже. Между событием и вспышкой есть мгновение, часто очень короткое, почти незаметное. В этом мгновении ум успевает сказать: это вредно для меня, это невыносимо, это должно быть отомщено, это позор, это катастрофа. Эмоция поднимается не из голого факта, а из такого приговора.

Конечно, никто не сидит внутри себя как судья в мантии и не произносит полную фразу. Все случается быстрее. Человек услышал колкое замечание, лицо уже горячее, в груди тесно, руки ищут, куда себя деть. Но быстрота не доказывает, что суждения не было. Мы многое делаем мгновенно, потому что много раз тренировались. Тот, кто годами считал чужую критику нападением на свое достоинство, уже не рассуждает. Ум идет по знакомой дорожке. Замечание, обида, ответный удар. Почти без паузы.

Вот почему стоики говорили не о подавлении чувств, а о воспитании суждений. Подавлять поздно, когда гнев уже набрал ход. Сенека сравнивал это с человеком, которого столкнули вниз. Пока он летит, он не может решить, что больше не летит. Он уже во власти движения. Так и с сильной злостью: когда она разогналась, разум оказывается в хвосте. Он может потом объяснять, извиняться, придумывать оправдания, но в тот момент он уже не ведет, а плетется следом.

Любой, кто хоть раз говорил в гневе лишнее, знает эту странную трезвость после. Через час, через день, иногда через пять минут становится понятно: можно было иначе. Слова были точны только как оружие, но не как правда. Хотелось не разобраться, а ударить. И хуже всего то, что в момент вспышки человек часто чувствует себя особенно правым. Гнев щедро выдает уверенность. Он не сомневается. Он не слушает. Он торопится, потому что боится паузы: в паузе может обнаружиться, что дело сложнее.

Поэтому первая помощь проста и трудна: не спешить присоединяться к первому впечатлению. Кто-то сказал о тебе неприятное. Можно сразу решить, что тебя оскорбили. А можно задержаться. Правда ли это? Если правда, перед тобой не оскорбление, а неприятное указание на то, что стоит исправить. Если неправда, другой человек ошибся, и его ошибка не делает тебя хуже. В обоих случаях есть что делать, но нет необходимости сжигать себя изнутри.

Разумеется, это легко сказать за письменным столом. Совершенно другое дело, когда перед тобой начальник, который говорит сверху вниз, или родственник, который знает, куда нажать, или подросток, бросающий слова как камни. Тут философская формула кажется слишком тонкой для грубой жизни. Но именно в таких местах она и проверяется. Если мысль годится только для тихой комнаты, цена ей невелика. Стоика интересуется не украшение ума, а навык, который можно вынести в кухню, в кабинет, в очередь, в семейный спор.

Сенека особенно боялся гнева не потому, что был мягким человеком, не знавшим политики и власти. Он видел людей, у которых одно движение раздражения могло стоить кому-то жизни. Римский двор был не школой вежливости. Зависть, страх, подозрение, желание понравиться сильному, желание уничтожить соперника, все это ходило рядом. Когда такой человек пишет о гнве как о кратком безумии, это не литературное преувеличение. Он видел, как образованные и знатные люди за несколько минут становились рабами собствен-

ной вспышки.

Гнев обещает силу. Он говорит: теперь ты наконец не будешь слабым, теперь ты ответишь, теперь тебя услышат. Иногда это звучит соблазнительно, особенно для человека, который долго молчал. Но сила гнева груба и ненадежна. Он может заставить подняться со стула, но редко помогает выбрать верное слово. Он дает энергию, но забирает меру. А без меры даже справедливое дело быстро становится похожим на месть.

Можно возразить: разве без гнева человек не станет равнодушным? Разве он будет защищать близких, спорить с несправедливостью, останавливать жестокость? Стоики отвечали бы: для этого есть мужество, справедливость, верность, разумная забота. Если ребенку угрожает опасность, отец не должен сначала довести себя до ярости, чтобы действовать. Он должен действовать быстро и точно. Врач не злится на болезнь, когда лечит. Пожарный не нуждается в ненависти к огню. Чем серьезнее дело, тем меньше пользы от внутреннего шума.

Есть особая путаница: мы принимаем накал за глубину чувства. Если человек кричит, значит, ему не все равно. Если он спокоен, значит, холоден. Но в жизни нередко наоборот. Тот, кто кричит, бывает занят собой: своим возмущением, своим страхом, своим желанием доказать. А спокойный человек как раз видит ситуацию целиком и потому способен помочь. Мать, которая в панике хватается за заболевшего ре-

бенка и мечется по комнате, любит его не больше той, которая вызывает врача, мерит температуру и держится собранно. Любовь видна не по дрожи в голосе, а по верному действию.

Стоики не предлагали человеку стать камнем. Это важное уточнение, потому что слово стоик давно испорчено. В обычной речи им называют того, кто ничего не чувствует, стиснул зубы и делает вид, будто ему все равно. Но древняя мысль была тоньше. Человек может вздрогнуть, покраснеть, расплакаться, испугаться резкого звука, почувствовать боль в груди от страшной новости. Сенека называл такие реакции первыми движениями. Они приходят от тела и привычки, часто раньше всякого выбора. За них не надо себя казнить.

Проблема начинается позже, когда ум подхватывает первое движение и превращает его в решение. Я испугался, значит, надо бежать. Мне стало больно, значит, меня уничтожили. Я покраснел, значит, я опозорен. Меня не похвалили, значит, меня презирают. Вот здесь человек уже участвует. Он добавляет к телесной реакции историю, а история тащит за собой целую толпу чувств. В один миг из простой неловкости вырастает стыд, из замечания вырастает ненависть, из задержки ответа вырастает ревность.

Ревность особенно хорошо показывает, как ум делает работу за событие. Любимый человек не ответил на сообщение. Факт мал: телефон молчит. Но воображение уже открыло мастерскую. Он охладел. Она с кем-то другим. Меня об-

манывают. Я никому не нужен. Потом человек начинает писать второе сообщение, третье, задавать вопросы, проверять, вспоминать старые обиды. Может быть, ничего еще не произошло. Может быть, человек занят, заболел, забыл телефон. Но страдание уже настоящее, потому что суждение уже принято.

Нам кажется, что мы страдаем от фактов. Часто мы страдаем от поспешного толкования фактов. Это не значит, что факты безразличны. Предательство причиняет боль. Потеря близкого человека меняет жизнь. Болезнь требует сил. Но и в тяжелых обстоятельствах человек способен либо прибавлять к боли новые слои, либо не делать этого. Он не выбирает первый удар судьбы. Но он может не становиться вторым ударом для самого себя.

Как этому учиться? Не красивой фразой на стене, а повторением. Утром можно заранее представить людей, которые будут раздражать. Не для того, чтобы заранее их ненавидеть. Наоборот, чтобы встретить их без удивления. Сегодня кто-то перебьет, кто-то опоздает, кто-то окажется неблагодарным, кто-то будет говорить о себе слишком долго. Так бывает. Люди приходят в день со своими страхами и привычками. Если ждать от каждого полной разумности, день быстро станет оскорблением.

Вечером полезно разбирать не чужие ошибки, а свои суждения. Где я поспешил? Где принял тон за нападение? Где испугался потери уважения? Где захотел наказать человека

не за поступок, а за то, что он разрушил мою картину себя? Такой разбор неприятен, но без него мы остаемся во власти автоматизма. Можно прожить годы, каждый день называя себя вспыльчивым человеком, как будто это порода собаки или цвет глаз. А это чаще привычка, укрепленная тысячей маленьких согласий.

Надо признать и другое: иногда эмоция дает нам сведения. Тревога может показать, что мы избегаем важного дела. Раздражение может подсказать, что границы давно нарушены. Печаль может указать на то, чем мы дорожили. Стоическая работа не требует выбросить эти сведения. Она требует не путать сигнал с приказом. Боль в руке сообщает, что горячо. Она не обязана заставлять тебя перевернуть стол. Тревога говорит: посмотри сюда. Она не имеет права назначать себя хозяином дня.

Есть люди, которые гордятся прямоотой: я такой, сразу говорю что думаю. Обычно это означает не прямооту, а неумение выдержать паузу между мыслью и словом. Не всякая мысль заслуживает выхода наружу в первом виде. Внутри нас много сырого материала. Обида, усталость, желание понравиться, страх выглядеть слабым. Если все это сразу выдавать за правду, разговоры становятся свалкой. Прямота без работы над собой часто оказывается просто невоспитанной поспешностью.

Пауза не делает человека фальшивым. Она дает ему шанс сказать именно то, что он считает верным, а не то, что вы-

летело первым. Иногда достаточно вдохнуть, налить воды, выйти на минуту, написать ответ и не отправить. Это не мелочи. Из таких мелочей складывается характер. Характер редко меняется от больших обещаний. Он меняется там, где человек в очередной раз мог сорваться, но задержался на одну секунду дольше, чем обычно.

Стойки связывали эмоции с ответственностью, и это тоже может раздражать. Современный человек любит объяснять себя обстоятельствами. Я накричал, потому что устал. Я обидел, потому что меня спровоцировали. Я сорвался, потому что день был тяжелый. В этих объяснениях бывает часть правды. Усталость делает нас хуже. Боль сужает терпение. Долгое напряжение размывает границы. Но объяснение не равно оправданию. Если я знаю, что усталость превращает меня в грубого человека, моя задача не только извиняться потом, а заранее беречь место, где я чаще всего падаю.

Ответственность у стойков не похожа на самобичевание. Она практична. Пока виноват только мир, мне остается ждать, когда мир исправится. Пока виноваты только родители, начальник, страна, погода, случай, я могу лишь жаловаться. Но если хотя бы часть происходящего во мне зависит от моих суждений, появляется работа. Тяжелая, медленная, зато моя. И тут начинается свобода, не торжественная, а будничная: сегодня я могу не продолжить старую цепочку.

Есть еще одна опасность: человек начинает злиться на себя за то, что злится. Получается второй этаж той же беды.

Сначала гнев на другого, потом гнев на собственный гнев, потом стыд, потом усталость. Так можно превратить философию в новый кнут. Но стоическое упражнение требует трезвости, а не ненависти к себе. Увидел вспышку, назвал ее, разобрал, где было суждение, в следующий раз попробовал раньше заметить начало. Врач не ругает рану за то, что она воспалена. Он чистит ее.

Особенно трудно с близкими. С чужим человеком мы иногда умеем держаться прилично просто из осторожности. С родными сдерживающие стены ниже. Мы знаем, что нас не уволят из семьи за резкое слово, не выведут из дружбы сразу после первого срыва, не перестанут быть нашими детьми или родителями. Поэтому дома человек часто позволяет себе худшую версию поведения. Потом он говорит: просто я рядом с ними настоящий. Но если настоящий означает грубый, невнимательный и мстительный, стоит спросить, почему именно это мы назвали подлинностью.

Близость не отменяет работы над суждениями. Скорее делает ее важнее. Мы быстрее всего раним тех, кто рядом. Мы лучше знаем их слабые места. Одно слово, сказанное в нужную точку, может болеть дольше, чем длинная ссора с посторонним. Если философия не входит в семейный разговор, она остается книжной привычкой. Проверка проста: как я говорю с человеком, от которого устал, но которого люблю? Что я делаю, когда меня не поняли? Умею ли я не превращать просьбу в обвинение?

Нельзя забывать и про радостные чувства. Стоики не выступали против любви, дружбы, благодарности, нежности. Они подозрительно относились к тем состояниям, которые забирают разум и делают нас зависимыми от случайного хода вещей. Любовь к ребенку естественна. Забота о друге естественна. Желание жить среди людей, а не в каменной пещере, тоже естественно. Но любовь легко смешивается с собственничеством, забота с контролем, привязанность со страхом потери. Тогда самое теплое чувство начинает душить.

Можно любить человека и помнить, что он не вещь. Можно дорожить им и понимать, что его жизнь не находится в нашей власти. Это знание не уменьшает любовь. Оно очищает ее от требования невозможного. Родитель не владеет ребенком, супруг не владеет супругом, друг не владеет другом. Мы встречаемся на время, помогаем друг другу, ошибаемся, прощаем, иногда расходимся, иногда остаемся рядом до конца. Чем честнее мы это видим, тем меньше в любви паники.

Тут стоическая мысль бывает суровой. Все, что у нас есть, может быть возвращено природе. Люди, здоровье, положение, дом, планы. Если принять это только умом, фраза останется холодной. Если хоть немного прожить с этим знанием, появляется странная благодарность. Сегодня человек рядом. Сегодня можно сказать с ним нормально. Сегодня можно не тратить вечер на мелкую месть молчанием. Завтра может быть поздно. И не в драматическом смысле, а в самом

обычном: жизнь не обязана ждать, пока мы станем разумнее.

Эмоции часто питаются требованием, чтобы жизнь была другой уже сейчас. Чтобы люди понимали без объяснений. Чтобы труд ценили сразу. Чтобы тело не слабело. Чтобы близкие не менялись. Чтобы случай не вмешивался. Стоики предлагали более взрослую позицию: мир не обещал удобства, люди не обещали безошибочности, тело не обещало вечной силы. Значит, надо учиться жить среди этого, не терпя ума при каждом нарушении ожиданий.

Это не значит жить бесцветно. Наоборот, когда человек меньше занят внутренними пожарами, он больше видит. Он слышит собеседника, а не только свою обиду. Замечает усталость другого, а не только его резкость. Может отличить опасность от неудобства, критику от унижения, потерю от конца света. Такая трезвость не убивает жизнь. Она возвращает ей объем. Там, где раньше была одна сплошная боль, появляются оттенки и варианты действия.

Возможно, самый трудный урок в разговоре об эмоциях звучит так: не всякое чувство достойно доверия. Оно настоящее, но это еще не значит, что оно право. Настоящим бывает и страх перед безвредной собакой, и зависть к человеку, о чьей жизни мы почти ничего не знаем, и ярость из-за фразы, которую сказали без злого умысла. Чувство нельзя отменить приказом, но его можно проверить. Что я сейчас считаю плохим? Что я боюсь потерять? Какое право, как мне кажется, нарушено? Что я знаю наверняка, а что дорисовал?

Такие вопросы охлаждают не сразу. Сильное чувство не любит допроса. Оно хочет, чтобы ему поверили на слово. Но если задавать эти вопросы часто, в душе появляется новый навык. Не бесчувствие, а возможность не идти за первым порывом. Сначала пауза длится мгновение и почти ничего не меняет. Потом в ней помещается одно слово, которое ты не сказал. Потом целый ответ, который ты не отправил. Потом решение, о котором утром не стыдно вспоминать.

Стоическая работа с эмоциями поэтому очень земная. Она не обещает светлого состояния, в котором больше никто не раздражает. Она не делает людей удобными. Она не отменяет потерь, грубости, глупости, ревности, страха. Она только возвращает нас к месту, где можно различить: вот событие, вот первое движение тела, вот мое суждение, вот чувство, которое уже собирается стать хозяином. И если успеть увидеть эту цепочку, иногда удастся не добавить к трудной жизни лишнюю беду.

Человек, который учится этому, не становится холоднее. Он становится надежнее. На него можно опереться не потому, что он никогда не волнуется, а потому что в волнении он не сразу теряет себя. Он может любить без постоянной проверки, спорить без унижения, защищаться без мести, признавать боль без театра. Это скромные вещи. Но из них и состоит большая часть хорошей жизни.

И все же не стоит изображать из себя мудреца. Завтра кто-нибудь скажет нам неприятную фразу, и внутри снова

поднимется знакомый жар. Мы опять захотим ответить резко. Опять решим, что нас не уважают. Опять будем правы слишком быстро. В этом нет ничего удивительного. Старые привычки не уходят от одного прочитанного рассуждения. Но можно поймать себя на полшага раньше. Можно промолчать там, где раньше ударил бы словом. Можно потом честно разобрать случившееся. Для начала этого достаточно.

Философская школа у Эпиктета называлась больницей не ради красивого сравнения. В больницу приходят не безупречные люди, а больные, уставшие, часто раздраженные и испуганные. Они не выздоравливают от того, что им прочли умную надпись над дверью. Они возвращаются к процедурам, терпят неприятное лечение, меняют привычки, снова ошибаются. Душа лечится похожим образом. Не рывком. Не обещанием стать спокойным навсегда. А вниманием к тому месту, где мы каждый день решаем, чему верить: первому жару или более трезвому взгляду.

Иногда человек боится, что без сильных эмоций он потеряет собственное лицо. Будто именно вспыльчивость делает его живым, ревность доказывает любовь, тревога показывает ответственность, обида свидетельствует о тонкой душе. Но если присмотреться, многие из этих состояний не раскрывают нас, а сужают. В ревности человек перестает видеть любимого и видит только угрозу. В тревоге он перестает видеть дело и видит только возможный провал. В обиде он перестает слышать слова другого и слышит только приговор самому

себе. Живость тут есть, но она похожа на лихорадку. Температура тоже доказывает, что тело борется, но никто не делает из нее идеал здоровья.

Стоики были бы особенно внимательны к словам, которыми мы описываем случившееся. Одно дело сказать: мне не ответили. Другое: меня презрительно проигнорировали. Одно дело: мою работу раскритиковали. Другое: меня унизили перед всеми. Одно дело: планы изменились. Другое: все разрушилось. Вторая фраза может быть правдой, но чаще она добавляет к факту яд. Мы сами выбираем такое слово, после которого душе уже трудно оставаться спокойной. Язык не просто сообщает о чувствах. Он часто подкармливает их.

Попробуйте вспомнить, как меняется состояние, когда человек вместо привычного приговора дает более точное описание. Не он меня предал, а он не сделал того, о чем мы договаривались. Не они все против меня, а двое людей не согласились с моим предложением. Не я опозорился, а я сказал неудачно и теперь могу поправить. В этих формулировках меньше театра, зато больше места для действия. Они не оправдывают чужую грубость и не украшают неприятность. Они просто не позволяют уму устраивать пожар там, где нужна лампа и ясный взгляд.

Есть и телесная сторона, о которой не стоит забывать. Голодный человек быстрее раздражается. Не выспавшийся легче впадает в подозрительность. Тот, кто месяцами живет без отдыха, начинает считать врагами людей, которые просто за-

дали вопрос не вовремя. Стоическая ответственность не требует притворяться, будто тело не имеет значения. Наоборот, если ты знаешь, что усталость делает твои суждения грубыми, надо относиться к усталости как к обстоятельству, которое требует осторожности. Не принимать важных решений в горячке. Не начинать тяжелый разговор на пустой желудок. Не отвечать на болезненное письмо в полночь, когда ум уже не отличает правду от усталости.

Мы часто ценим в себе искренность, но искренность без рассудительности легко становится вредной. Ребенок искренне кричит, когда у него отнимают игрушку. Взрослый отличается не тем, что у него нет желания закричать, а тем, что между желанием и криком появляется воспитанное пространство. В этом пространстве он вспоминает, что рядом другой человек, что слово останется в памяти, что минутная победа может испортить доверие надолго. Такое пространство и есть одна из главных целей философской практики.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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