

СТОИЦИЗМ

КАК АВАРИЙНЫЙ ВЫХОД К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Пять инструментов, чтобы выбраться из тупика,
перестать быть пассажиром своей жизни
и снова взяться за руль



БЫСТРЫЙ СТАРТ

Герасим Авшарян

Герасим Авшарян

**Стойцизм как аварийный выход
к счастливой жизни. Быстрый
старт. Пять инструментов,
чтобы выбраться из тупика,
перестать быть пассажиром своей
жизни и снова взяться за руль**

«Автор»

2026

Авшарян Г.

Стоицизм как аварийный выход к счастливой жизни. Быстрый старт. Пять инструментов, чтобы выбраться из тупика, перестать быть пассажиром своей жизни и снова взяться за руль /

Г. Авшарян — «Автор», 2026

Вы когда-нибудь чувствовали, что ваша жизнь — это автобус, попавший в аварию? Двери заклинило, дым, паника, а вы застряли внутри и не знаете, как выбраться. Так бывает, когда уходит любовь, когда одиночество становится невыносимым, когда рушится дело всей жизни или силы просто заканчиваются. Привычные способы — «соберись», «отпусти», «время лечит» — не работают. И кажется, что выхода нет. На самом деле есть интересный выход. Эта книга — о том, как стоицизм становится тем самым аварийным выходом, о котором никто не читает в спокойной жизни. Не про терпение и не про каменное спокойствие, а про пять простых инструментов, которые помогают выйти из боли, перестать быть пассажиром своей жизни и снова взяться за руль. Здесь нет волшебных таблеток. Но есть метод, который работает — даже когда кажется, что всё рухнуло. Дверь всегда рядом. Написанная как быстрый старт, данная книга 1) проведет читателя к ней, 2) поможем выйти и 3) начать жить по-новому.

© Авшарян Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие. «Если ваш автобус попал в аварию»	6
Глава 1. Авария случилась: как понять, что вы застряли	8
Глава 2. Найти аварийный выход: что такое стоицизм на самом деле	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Герасим Авшарян
Стоицизм как аварийный выход к
счастливой жизни. Быстрый старт.
Пять инструментов, чтобы выбраться
из тупика, перестать быть пассажиром
своей жизни и снова взяться за руль

Предисловие. «Если ваш автобус попал в аварию»

Представьте, что ваша жизнь — это автобус.

Он ехал по маршруту. У него был план: куда, с кем, зачем. Вы сидели у окна, смотрели на проплывающие пейзажи и думали, что примерно знаете, где будет следующая остановка. Может быть, вы даже держали в руках билет с надписью «любовь», «семья», «работа мечты», «спокойная старость» — у кого какой.

А потом автобус попал в аварию.

Не обязательно громкую, с сиреной и разбитыми стёклами. Иногда авария тихая. Человек, которого вы любили, говорит: «Нам надо поговорить», и выходит на остановке, которая не была в вашем маршруте. Или вы вдруг понимаете, что уже год просыпаетесь в пустоте, где рядом нет никого, кому можно позвонить просто так. Или рушится дело, в которое вы вложили десять лет. Или уходит тот, кто был вашей опорой. Или вы сами — здоровый, сильный, благополучный — вдруг обнаруживаете, что не можете встать утром и не знаете зачем.

И вот вы внутри. Дым, паника, кто-то кричит, кто-то плачет, кто-то уже выбрался и машет рукой снаружи. А вы застряли. Двери заклинило. Те самые двери, через которые вы всегда выходили — «просто взять себя в руки», «просто отвлечься», «просто подождать, само пройдёт», — не открываются. Вы дёргаете их снова и снова. Вы стучите. Вы просите, чтобы кто-нибудь пришёл и вытащил вас. Иногда кто-то приходит, но вытащить не может: у него нет ключа, а у вас — сил.

Это и есть та точка, в которой оказывается человек, когда с прежней жизнью что-то пошло не так настолько, что справиться уже не получается. Не «трудная неделя». Не «плохое настроение». А состояние, из которого не видно выхода, потому что выхода не видно **через привычные двери**.

И вот здесь я хочу сказать то, ради чего написана эта книга.

В каждом автобусе есть аварийный выход. Обычно он не на виду. Он сбоку, за стеклом, с надписью, которую в спокойной жизни никто не читает. Но он есть — и он работает. И если вы сейчас застряли, вам не нужно становиться мудрецом, философом или «идеальным стоиком». Вам нужно найти эту дверь и выйти через неё.

Эта книга — про то, что стоицизм может оказаться таким аварийным выходом.

Сразу скажу, чем эта книга **не** является.

Она не про то, как «правильно» жить. Не про то, что вы должны перестать чувствовать, «взять себя в руки» и стать каменным. Не про то, что ваша боль — ерунда по сравнению с болью других. И не про то, что стоицизм — волшебная таблетка, после которой всё сразу станет хорошо.

Она про другое. Про то, что в момент, когда привычные способы жить и справляться перестали работать, нужна **другая система координат**. Не «ещё одна попытка сделать то же самое громче». А другая дверь — с другим механизмом, другим углом зрения, другим способом понимать, что происходит с вами и с миром.

Стоицизм — это древняя философия, которой больше двух тысяч лет. Но это не музейный экспонат. Это, если хотите, практическое руководство по выживанию, написанное людьми, которые тоже попадали в аварии: их ссылали, у них умирали дети, их предавали, они теряли всё и всё равно искали способ жить достойно и спокойно. И находили. Не потому что были сверхлюдьми, а потому что у них был **метод**.

Суть этого метода можно уложить в несколько строк, и дальше вся книга будет их разворачивать:

Есть то, что **зависит от вас**, и то, что **не зависит**. Почти вся ваша боль — из-за попыток управлять вторым и пренебрежения первым.

Не события мучают вас, а **ваши суждения** о событиях. Между тем, что случилось, и тем, что вы чувствуете, есть пространство — и в нём ваша свобода.

Счастье — не пункт назначения, куда приедет автобус, а **качество движения**. Его нельзя «получить». Его можно практиковать.

Внешнее — не ваше. Ваше — только то, как вы **отвечаете** на внешнее.

Звучит просто. На деле это требует работы — но работы, которая доступна каждому, у кого есть пять минут в день и честность перед собой.

Для кого эта книга?

Для того, кто влюбился — и не получилось, и теперь не может освободиться: мысли крутятся по кругу, диалоги прокручиваются заново, стыд и тоска не отпускают, и кажется, что выхода нет.

Для того, кто одинок — и страдает от этого так, что вечера становятся наказанием, а чужие счастливые пары — пыткой.

Для того, кто потерял близкого, работу, здоровье, смысл — что-то, на чём держалась жизнь, — и обнаружил, что прежние двери заклинило.

Для того, кто выгорел, тревожится, боится будущего и не понимает, как перестать катастрофизировать каждую мелочь.

И даже для того, у кого пока «всё нормально», но кто чувствует: что-то не так, и хочет заранее знать, где находится аварийный выход. Потому что автобусы попадают в аварии у всех — вопрос только в том, знаете ли вы, где дверь, когда это случится.

Как читать эту книгу?

Если сейчас вам особенно тяжело, не читайте её «правильно». Читайте так, как получается. Можно подряд. Можно с конца — с главы, которая ближе всего к вашей боли. Можно открыть оглавление и найти свою аварию: любовную, одиночество, потерю, выгорание. Каждая глава написана так, чтобы её можно было читать отдельно.

В конце каждой главы будут практики — короткие, конкретные, на пять-десять минут. Не пропускайте их. Стоицизм — это не чтение, это **упражнение**. Можно прочитать сто книг о плавании и утонуть на первом шаге в воду. Эта книга написана для того, чтобы вы **вошли в воду** — сначала по щиколотку.

И ещё одно, важное. Эта книга не заменяет помощь живого человека. Если вы в настоящей аварии — если есть мысли о том, чтобы причинить себе вред, если боль стала невыносимой, — пожалуйста, обратитесь к специалисту, к врачу, к близкому, к тому, кто может быть рядом. Стоицизм — это не про то, чтобы справляться в одиночку любой ценой. Стоик тоже просит о помощи, когда она нужна. Это не слабость. Это разум.

Я не обещаю, что после этой книги ваша жизнь станет безоблачной. Автобусы продолжают попадать в аварии. Люди уходят, планы рушатся, тело подводит, будущее пугает. Стоицизм не отменяет аварий.

Он делает другое: он гарантирует, что **у вас всегда будет выход**. Что вы не останетесь навсегда в горящем салоне. Что у вас будет молоток, понимание, куда бить, и направление, куда идти, когда вы выберетесь наружу.

Дверь рядом. Она была там всё это время.

Давайте найдём её вместе.

Глава 1. Авария случилась: как понять, что вы застряли

1.1. «Со мной что-то не так»: навязчивые состояния, боль и замкнутый круг

Есть особое состояние, которое трудно описать, но невозможно не узнать, если ты в нём был. Оно начинается не с катастрофы, а с мелочи. С одной мысли. С одного воспоминания. С одного сообщения, которое ты перечитал слишком много раз.

А потом оказывается, что прошёл час. Два. Вечер. Ночь. Ты всё ещё там.

Ты не выбирал думать об этом. Ты не садился специально прокручивать один и тот же разговор. Оно просто происходит — как будто в голове заела пластинка, и игла ходит по одной и той же бороздке, и ты слышишь одну и ту же фразу, и не можешь ни убавить звук, ни снять пластинку, ни выйти из комнаты.

Вот это состояние — когда мысль думает тебя, а не ты её, — и есть первый признак того, что ты застрял.

Давайте назовём вещи своими именами. В этой главе мы не будем делать вид, что «всё не так страшно» и «нужно просто отвлечься». Мы посмотрим на то, что с вами происходит, честно — потому что аварийный выход ищут не от хорошей жизни, а от плохой, и притворяться, что она не плохая, значит стоять в горящем салоне и говорить: «Всё нормально, это просто дым».

Что такое «застрять»

Застрять — не значит «испытывать трудности». Трудности — это нормальная часть маршрута. Застрять — значит оказаться в состоянии, из которого **не выводит привычный способ действовать**.

У этого состояния есть несколько узнаваемых черт. Не все они обязательно есть у вас — но если вы узнали хотя бы две-три, вы, скорее всего, в салоне, а не на остановке.

Первое. Мысль ходит по кругу. Вы не думаете о проблеме — вы **прокручиваете** её. Разница огромна. Думать — это двигаться: рассматривать с разных сторон, искать решение, приходить к чему-то. Прокручивать — это возвращаться в одну и ту же точку снова и снова, без продвижения. Вы входите в этот круг и выходите из него в одном и том же месте, только уставшим. Это не размышление. Это навязчивое состояние, и оно не решает проблему — оно её **поддерживает**.

Второе. Вы не выбираете это. Навязчивое состояние — это то, что случается с вами, а не то, что вы делаете. Вы можете сидеть на важной встрече, смотреть в экран, держать в руках чашку — и вдруг обнаружить, что вы «там», в том самом моменте, в том самом разговоре, в той самой боли. Оно приходит без спроса. И уходит не тогда, когда вы решили, а когда ему вздумается.

Третье. Тело в этом участвует. Это не «просто в голове». Сжатая грудь. Ком в горле. Тяжесть в животе. Бессонница в три ночи. Ощущение, что не хватает воздуха, когда всё объективно в порядке. Стоит признать: застревание — это не только мысль, это состояние всего организма. И это важно, потому что из этого следует практический вывод: вытаскивать себя нужно не только «убеждением», но и телом тоже — дыханием, движением, сном, едой, режимом. Об этом мы ещё поговорим.

Четвёртое. Время перестаёт быть вашим. Вы либо живёте в прошлом — там, где всё было иначе, где вы сказали не то, где можно было поступить по-другому, — либо в будущем, которое пугает. Настоящее проскальзывает между пальцами. Вы не помните, что ели вчера. Вы

не замечаете, что за окном сменилось время года. Это очень характерный симптом: человек, застрявший в аварии, теряет связь с «сейчас».

Пятое. Вы устали так, как не уставали никогда. Не от работы. От себя. От того, что каждое утро надо заново собирать себя в кучку и делать вид, что вы функционируете. Эта усталость не проходит после выходных. Она не лечится отпуском. Потому что её источник — не в расписании, а в том, что вы всё время находитесь в режиме выживания.

Если вы читаете это и киваете — добро пожаловать. Вы не сломаны. Вы не «не такой, как все». Вы просто **застряли**. И у этого есть причина, которую можно понять.

Почему «просто возьми себя в руки» не работает

Давайте сразу разберёмся с самым частым советом, который вы, скорее всего, уже слышали — от других или от себя самого.

«Возьми себя в руки». «Соберись». «Хватит себя жалеть». «Другим бывает хуже». «Просто отвлечись». «Время лечит».

Все эти фразы объединяет одно: они предполагают, что вы **можете** выйти из состояния усилием воли — и просто **не делаете этого**. Отсюда неизбежный вывод: с вами что-то не так. Вы слабый. Вы нытик. Вы недостаточно стараетесь.

Этот вывод — ложь. И вот почему.

Представьте человека с вывихнутой ногой. Вы же не говорите ему: «Просто встань и иди, хватит себя жалеть». Нога вывихнута — это не выбор, это состояние. И чтобы пойти, нужно сначала вправить сустав, а потом дать зажить. Требовать «просто идти» — значит причинять дополнительную боль и откладывать настоящее лечение.

С навязчивым состоянием — то же самое. Это не лень. Это не слабость характера. Это **состояние**, у которого есть механизм. И пока вы пытаетесь «взять себя в руки», вы дёргаете заклинившую дверь. Вы тратите силы на то, что не может сработать, — и делаете себе только хуже, потому что каждая неудачная попытка подтверждает: «я не справляюсь, со мной что-то не так». Круг замыкается: боль — попытка — провал — чувство вины — ещё больше боли.

Именно поэтому нам нужна **другая дверь**. Не потому что вы плохо старались, а потому что эта дверь заперта с той стороны.

Как выглядит застревание в разных авариях

Чтобы вы увидели себя, а не абстракцию, вот несколько портретов. Возможно, вы узнаете в одном из них себя — или того, кого любите.

Авария любовная. Вы расстались — или не начали, или были отвергнуты. Прошло уже больше времени, чем длились сами отношения. Но вы всё ещё просыпаетесь с мыслью о нём (о ней). Вы проверяете её страницу — не потому что хотите что-то узнать, а потому что не можете не проверить. Вы прокручиваете разговоры и ищите, где ошиблись. Вы придумываете речи, которые никогда не произнесёте. Иногда вам кажется, что вы почти отпустили, — а потом случайная песня в супермаркете возвращает вас в тот день, и вы стоите посреди зала, не понимая, почему не можете дышать. И самое мучительное: вы **знаете**, что это иррационально. Вы всё понимаете. И ничего не можете с этим сделать. Это знание не помогает — оно добавляет стыд: «ну почему я такой?»

Авария одиночества. У вас есть работа, может быть, друзья, может быть, даже семья — но вечером вы возвращаетесь в пустую квартиру, и тишина становится физически ощутимой. В выходные вы не знаете, куда себя деть. Вы листаете соцсети и видите чужие счастливые пары, чужие компании, чужие жизни — и это не вдохновляет, а ранит. Вы говорите себе: «Мне никто не нужен, я самодостаточный», — и знаете, что это неправда. Или, наоборот, вы отчаянно хотите близости и боитесь её одновременно. И в этом месте — между «невыносимо одному» и «страшно подпустить кого-то» — вы застреваете.

Авария потери. Ушёл человек, работа, здоровье, смысл — что-то, на чём держалась жизнь. И оказалось, что вы не знаете, кто вы теперь. Вы функционируете — ходите, едите,

отвечаете на сообщения, — но внутри пусто. Или, наоборот, внутри всё время боль, которая не утихает. Вы ждёте, что станет легче, и не становится. Время идёт, а вы стоите.

Авария выгорания и тревоги. Вы не помните, когда последний раз чувствовали что-то, кроме усталости и напряжения. Вы делаете дела, но ничего не радует. А ещё вы всё время ждёте, что что-то случится — на работе, с близкими, с вами. Вы прокручиваете в голове сценарии катастроф. Вы не можете расслабиться, даже когда всё спокойно, потому что «спокойно» кажется затишьем перед бурей.

Может быть, у вас не одна авария, а сразу несколько. Так тоже бывает — и даже часто. Не пугайтесь: метод, о котором пойдёт речь, работает не с отдельной аварией, а с тем, **как вы с ней обращаетесь**. И это хорошая новость: менять нужно не бесконечный список проблем, а одну вещь — ваш способ встречать их.

То, что вы чувствуете, — это не слабость. Это сигнал

В нашей культуре принято делить переживания на «нормальные» и «постыдные». Потерять работу — нормально, горевать об этом — допустимо. А вот страдать из-за безответной любви год — «пора уже перестать». Одиноким быть грустно — но признаваться в этом стыдно. Тревожиться — «зачем накручивать».

Я хочу предложить другой взгляд: **боль — это не слабость. Это сигнал**. Как лампочка на приборной панели. Она не говорит: «ты плохой водитель». Она говорит: «с машиной что-то происходит, обрати внимание». Навязчивое состояние — это не ваш враг, с которым нужно воевать. Это ваша психика, которая кричит: «мне больно, я не справляюсь, помощи». И если вы годами глушили этот сигнал словами «соберись», «не жалея себя», — неудивительно, что он стал таким громким.

Стоицизм — о котором мы будем говорить всю книгу — начинается не с приказа чувствам замолчать. Он начинается с **честного взгляда**. С признания: «да, я застрял. Да, мне больно. Да, привычные двери не работают». Пока вы стоите в горящем салоне и делаете вид, что всё в порядке, вы не ищете выход. Признать аварию — это первый и самый важный шаг к тому, чтобы из неё выбраться.

Это не поражение. Это начало.

Что делать прямо сейчас, если вы узнали себя

Прежде чем мы пойдём дальше и начнём разбирать сам метод, вот несколько вещей, которые можно сделать **сегодня** — пока вы ещё в салоне. Они не заменят всей работы, но они дадут вам чуть больше воздуха. А иногда именно воздуха не хватает больше всего.

Первое: назовите то, что с вами происходит. Не «я слабый» и не «у меня всё плохо», а конкретно: «я застрял в навязчивых мыслях об отношениях», «я страдаю от одиночества», «я выгорел и тревожусь». Конкретность уменьшает власть тумана. Пока состояние безымянно, оно управляет вами. Когда у него есть имя, вы уже немного **снаружи** него.

Второе: перестаньте дёргать заклиненную дверь хотя бы на день. Что это значит на практике? Перестаньте требовать от себя немедленно «взять себя в руки». Один день без самобичевания за то, что вы «не справляетесь». Один день, в который вы разрешаете себе не быть в порядке. Это не потакание слабости — это перестать тратить силы на бесполезное. Силы вам ещё понадобятся.

Третье: верните себе тело. Навязчивое состояние живёт в голове, но держится за тело. Пять минут медленного дыхания — вдох на четыре счёта, задержка на четыре, выдох на шесть. Прогулка без телефона — просто идти и смотреть. стакан воды. Нормальный сон, насколько это возможно. Это не «лечение», это возвращение в «сейчас», из которого потом можно будет действовать. Помните: вы не только думаете — вы ещё и дышите, ходите, чувствуете. Начните с этого.

Четвёртое: отделите себя от состояния. Есть разница между «я — человек, который сейчас переживает трудный период» и «я — сломанный, и это навсегда». Первое — правда.

Второе — суждение, которое навязчивое состояние подсовывает вам, чтобы остаться. Вы не равны своей боли. У вас есть боль — но у вас есть и вы. Стоицизм, к которому мы идём, целиком построен на этой развилке: между тем, что с вами происходит, и тем, что вы об этом думаете, есть пространство. И в этом пространстве — ваша свобода.

Пятое: если боль стала невыносимой — попросите помощи. Не «когда-нибудь». Сейчас. Позвоните близкому, запишитесь к психологу, обратитесь к врачу. Это не противоречит стоицизму — как мы увидим, стоики считали просьбу о помощи разумным действием, а не слабостью. Вы не обязаны справляться в одиночку. Особенно в самый острый момент.

Итог

Вы прочитали эту главку — и, возможно, впервые за долгое время увидели себя без осуждения. Не «слабым», не «неправильным», а **застрявшим**. У этого состояния есть механизм, есть причины, есть узнаваемые черты. И — что самое важное — у него есть выход. Просто не через ту дверь, которую вы дёргали.

Признание того, что вы застряли, — не поражение. Это первый шаг. Потому что нельзя найти аварийный выход, пока не признал, что автобус попал в аварию.

В следующей полглаве мы разберём, **почему привычные двери не открываются** — что именно мы обычно делаем, когда застреваем, и почему эти стратегии не только не помогают, но иногда загоняют нас глубже. А потом начнём искать ту самую дверь.

Практика к 1.1 (5–10 минут)

Возьмите лист бумаги или откройте заметки. Ответьте письменно, не стараясь писать «красиво»:

Назовите свою аварию. Одним-двумя предложениями: в чём именно вы застряли сейчас? (Например: «Я не могу отпустить человека, с которым расстался полгода назад», «Я страдаю от одиночества и не знаю, как выйти к людям», «Я выгорел и не чувствую смысла».)

Найдите признаки застревания. Отметьте, что из перечисленного в этой главе вам знакомо: круг мыслей, невозможность выбрать это состояние, тело, потеря времени, усталость от себя. Что откликается сильнее всего?

Отделите факт от суждения. Запишите в две колонки. Слева — что случилось (факты: «мы расстались», «я живу один», «я потерял работу»). Справа — что вы об этом думаете («значит, я никому не нужен», «я не справлюсь», «это навсегда»). Пока просто разделите. Не спорьте с правой колонкой — просто увидите, что это **мысли**, а не факты.

Одно возвращение в тело. Сегодня сделайте одну вещь для тела: 5 минут дыхания, прогулку без телефона или ранний сон. Отметьте, что изменилось — хотя бы чуть-чуть.

Это всё. Не нужно решать свою жизнь за один вечер. Достаточно сделать первый шаг — и заметить, что вы его сделали.

1.2. Почему старые двери не открываются: что мы обычно делаем и почему это не помогает

В предыдущей главке мы признали: автобус попал в аварию, двери заклинило, и вы застряли. Теперь давайте разберёмся, **что именно вы делаете, пытаясь выбраться**, — и почему это не срабатывает.

Это важный шаг. Потому что пока мы не поймём, почему старые двери не открываются, мы будем продолжать дёргать их снова и снова — и винить себя за то, что они не поддаются. А вина, как мы уже говорили, только подливает масла в огонь.

Итак, вот набор стратегий, которые почти каждый из нас применяет, оказавшись в аварии. Узнайте себя — без осуждения. Мы все через это проходили. Это не глупость и не слабость. Это просто **первые двери, которые попадают под руку**.

Стратегия первая: отрицание — «всё нормально»

Самая первая и самая естественная реакция — сделать вид, что ничего страшного не произошло.

«Ничего страшного, переживу». «У всех бывает». «Не буду об этом думать». «Я сильный, я справлюсь». «Вот подожду немного — и само пройдёт».

На поверхности это выглядит как сила. На деле — это отказ смотреть на то, что происходит. Вы стоите в задымлённом салоне и говорите себе: «Это не дым, это просто пар». Вы не ищите выход, потому что признаться, что выход нужен, — значит признать, что авария реальна.

Почему это не работает? Потому что **психика не обманывается**. Вы можете запретить себе думать о чём-то — но запрет не убирает боль, он только загоняет её глубже. Подавленное чувство не исчезает. Оно уходит в подвал и оттуда управляет вами: прорывается в снах, в раздражительности, в случайных слезах, в телесных симптомах, в странной пустоте посреди дня. Отрицание экономит силы в первую минуту — и отнимает их все впоследствии.

И вот что важно: отрицание — это не ложь другим. Это ложь **себе**. И именно поэтому оно так изматывает: вы всё время тратите энергию на то, чтобы поддерживать фасад. А на поиск выхода энергии уже не остаётся.

Стратегия вторая: поиск виноватых — «это из-за него / из-за неё / из-за них»

Когда отрицание не срабатывает, включается следующий механизм: найти того, кто виноват.

«Это он во всём виноват». «Это она меня не оценила». «Это родители меня таким сделали». «Это страна, работа, обстоятельства, эпоха». Или наоборот — виноватым назначается сам человек: «Это я во всём виноват. Если бы я тогда не сказал, не сделал, не упустил — всё было бы иначе».

Почему это не работает? Потому что **вина не чинит автобус**. Даже если вы найдёте виноватого — или назначите виноватым себя, — вы не сдвинетесь с места. Вы просто получите объяснение, почему вы застряли, — и останетесь застрявшим. Хуже того: поиск виноватых (особенно себя) запускает новый круг — обиду, злость, самобичевание. И вот вы уже не ищите выход, а **судитесь** внутри собственной головы, тратя на это все силы.

Стоики скажут об этом прямо: **чужая вина — не ваша власть**. Вы не можете изменить то, что сделали другие. Вы не можете переписать прошлое. Всё, что вы можете, — это выбрать, как вы к этому относитесь и что делаете дальше. Поиск виноватых — это попытка управлять тем, что вам не подвластно. И потому он обречён.

Стратегия третья: «залить» боль

Это очень распространённый способ — заглушить то, что болит. Алкоголь. Бесконечные сериалы. Скроллинг ленты. Компьютерные игры до утра. Переедание или, наоборот, отказ от еды. Работа до изнеможения. Новые отношения «на отскоке». Шопинг. Любая активность, которая заполняет пустоту и не даёт остаться наедине с собой.

Важно понять: это не «плохие привычки» и не «распушенность». Это **анестезия**. Человек в аварии ищет, чем обезболить, — и находит первое, что под руку попало. Это понятно. Это по-человечески.

Почему это не работает? Потому что анестезия **не лечит перелом**. Она снимает боль на время — а когда действие заканчивается, боль возвращается, часто сильнее. И к ней добавляется новое: чувство вины за «слабость», стыд, ощущение потери контроля, а иногда и реальные последствия — разрушенное здоровье, отношения, деньги. Вы не вышли из автобуса. Вы просто на время зажурились — а автобус всё это время продолжал гореть.

И ещё одно: «заливать» можно не только плохим. Можно «заливать» хорошим — работой, спортом, заботой о других, чтением, учёбой. Это выглядит благороднее, но механизм тот же: **вы заполняете время, чтобы не встречаться с собой**. И пока вы не встретитесь, выход не найдётся.

Стратегия четвёртая: ждать, что само пройдёт

«Время лечит». «Пройдёт». «Надо просто переждать». «Вот пройдёт месяц — и станет легче».

Эта стратегия очень привлекательна, потому что она снимает с вас ответственность: ничего делать не надо, надо просто ждать. И она даже иногда работает — с мелкими неприятностями. Царапина заживает сама. Плохой день заканчивается. Но с аварией — не так.

Почему это не работает? Потому что **время само по себе не лечит**. Лечит то, что вы делаете со временем. Рана, которую не обработали, не заживает от того, что вы ждёте, — она может загноиться. Навязчивое состояние, которое вы «переживаете», не рассеивается — оно **укореняется**, потому что каждый день прокручивания укрепляет нейронную бороздку. Через год вы будете не «почти отпустившим», а человеком, который прокручивает эту мысль уже год и теперь не помнит, как это — не прокручивать.

«Время лечит» — правда только в одном смысле: время даёт возможность **сделать работу**. Если вы её не делаете, время работает против вас.

Стратегия пятая: требовать от себя «быть сильным»

Эта стратегия особенно любима людьми, которые привыкли справляться сами. «Соберись». «Не раскисай». «Ты же сильный». «Другим хуже». «Нельзя быть таким слабым».

На поверхности это выглядит как добродетель. На деле — это **насилие над собой**, замаскированное под силу. Вы берёте человека, который попал в аварию и которому больно, — и вместо помощи говорите ему: «Сам виноват, соберись». Только этот человек — вы.

Почему это не работает? Потому что сила — это не отсутствие боли. Сила — это способность **быть с болью и действовать**. А «соберись» — это требование, чтобы боли не было. Оно невыполнимо. И каждый раз, когда вы его себе предъявляете и не выполняете, вы подтверждаете: «я не справляюсь». Круг замыкается.

К тому же у этой стратегии есть коварный побочный эффект: она учит вас **скрывать** свою боль. Вы начинаете играть роль «сильного» — для других и для себя. А роль требует сил. И вот вы уже не только страдаете, но и изображаете, что не страдаете, — и тратите на это остатки энергии.

Общее у всех этих стратегий

Если присмотреться, у всех пяти стратегий есть одна общая черта: **они не смотрят в лицо тому, что происходит**. Отрицание отворачивается. Поиск виноватых ищет объяснение снаружи. «Заливание» заглушает. Ожидание откладывает. «Соберись» запрещает. Ни одна из них не говорит: «Да, я застрял. Да, мне больно. Что я могу с этим сделать **сейчас?**»

И вот в чём парадокс. Все эти стратегии — это попытки **избежать боли**. И именно поэтому они её усиливают. Боль, от которой бегут, растёт. Боль, на которую смотрят, — начинает уменьшаться, потому что вы перестаёте тратить силы на бегство и начинаете что-то с ней делать.

Это не значит, что нужно «окупнуться в боль» и страдать ещё сильнее. Это значит, что нужно **перестать тратить энергию на то, что не работает**, — и направить её туда, где есть шанс.

Почему же мы продолжаем дёргать заклиненную дверь?

Резонный вопрос: если все эти стратегии не работают, почему мы продолжаем их применять? Почему умный, взрослый человек снова и снова делает то, что не помогает?

Причин несколько, и все они — человеческие.

Первая: привычка. Мы делали так всю жизнь. Это автоматический маршрут, который проторён в мозге. В момент стресса мы не выбираем стратегию — она **включается сама**. Чтобы выбрать другую, нужно сначала заметить, что старая включилась. А это уже навык, которого у большинства нет.

Вторая: страх. Признать, что дверь заклинена, — значит признать, что привычная жизнь кончилась, что старые способы больше не работают, что нужно меняться. А меняться страшно. Проще дёргать дверь, чем искать новую.

Третья: надежда. Каждый раз кажется: «Вот сейчас, ещё одно усилие — и поддастся». Это иллюзия, но она держит крепко. Мы дёргаем, потому что верим, что дверь просто заела. А она не заела — она **заперта с той стороны**.

Четвёртая: мы не знаем другой двери. Это, пожалуй, главное. Мы не знаем, что есть другой способ. Нас никто этому не учил. В школе не преподают, как выбираться из навязчивых состояний. Родители, скорее всего, сами дёргали свои заклиненные двери. Общество говорит «соберись» и «время лечит». И вот мы стоим в салоне, дёргаем ручку, которая не работает, — и не знаем, что сбоку есть окно с надписью «аварийный выход».

Именно поэтому нужна эта книга. Не чтобы сказать вам: «Ты неправильно дёргаешь». А чтобы показать: **есть другая дверь**. И научить вас ею пользоваться.

Что стоицизм предлагает вместо старых дверей

Здесь пока не время для полного разбора стоицизма — это будет в следующей главе. Но я хочу дать вам **предчувствие** альтернативы, чтобы вы понимали, куда мы идём.

Против каждой старой стратегии у стоицизма есть ответ:

Против **отрицания** — честный взгляд: назвать вещи своими именами и посмотреть на них без прикрас. Стоик не делает вид, что боли нет. Он смотрит на неё прямо.

Против **поиска виноватых** — дихотомия контроля: есть то, что зависит от меня, и то, что не зависит. Чужая вина, прошлое, обстоятельства — не моя власть. Моя власть — мой ответ.

Против **«заливания»** — работа с суждением: не бежать от чувства, а разобраться, из чего оно сделано. Боль — не враг, а сигнал. С ней можно работать, а не только глушить.

Против **ожидания** — действие здесь и сейчас: не «когда-нибудь станет легче», а «что я могу сделать сегодня, в эту минуту».

Против **«соберись»** — добродетель как практика: не требовать от себя отсутствия боли, а тренировать способность быть с болью и выбирать достойный ответ.

Видите разницу? Старые двери — это попытки **убрать боль** (или сделать вид, что её нет). Стоицизм — это другой вопрос: **«Что в моей власти, пока эта боль есть?»** И оказывается, что в вашей власти очень многое: ваши суждения, ваши действия, ваш взгляд, ваш следующий шаг.

Именно это и есть аварийный выход. Не волшебное исчезновение боли — а обретение способности **действовать, несмотря на боль**, и постепенно менять своё отношение к ней.

Итог

Итак, вы увидели, почему старые двери не открываются:

Все привычные стратегии — отрицание, поиск виноватых, «заливание», ожидание, «соберись» — объединены одним: они **избегают** встречи с тем, что происходит.

Избегание не убирает боль. Оно её **усиливает** — и забирает силы, которые нужны для выхода.

Мы продолжаем дёргать заклиненную дверь по привычке, из страха, из надежды и потому, что **не знаем другой двери**.

Хорошая новость: другая дверь есть. И следующая глава — о том, как она устроена.

Практика к 1.2 (10–15 минут)

Возьмите лист бумаги. Разделите его на две части.

Слева выпишите все способы, которыми вы обычно пытаетесь справиться с болью. Не «правильные», а **реальные**: что вы делаете на самом деле, когда становится тяжело. (Например: «листаю телефон до утра», «ищу, кто виноват», «убеждаю себя, что всё нормально», «жду, что пройдёт», «работаю без остановки».)

Справа напротив каждого способа ответьте на два вопроса:

Помогает ли это мне выбраться — или только на время заглушает?

Что я при этом теряю? (Силы? Время? Сон? Отношения? Уважение к себе?)

Затем внизу листа напишите одну фразу, которая начинается так:

«Если я честно посмотрю на свою аварию, то увижу, что...»

И закончите её. Не старайтесь написать «правильно». Напишите **честно**.

В следующей главе мы начнём искать дверь — и первое, что мы сделаем, это разберёмся, что такое стоицизм на самом деле и чем он **не** является. Потому что у этой двери тоже много мифов, и прежде чем её открыть, стоит понять, как она устроена.

Глава 2. Найти аварийный выход: что такое стоицизм на самом деле

2.1. Не «терпеть» и не «не чувствовать»: главные мифы о стоицизме

Прежде чем открыть дверь, стоит понять, как она устроена. Иначе есть риск, что вы дернете не ту ручку — или, хуже того, решите, что эта дверь ведёт не туда, куда вам нужно.

Проблема в том, что слово «стоицизм» в обиходной речи обросло таким количеством мифов, что человек, впервые с ним столкнувшийся, вполне может решить: «Нет, это не для меня. Я не хочу превращаться в бесчувственного робота, который всё терпит и ничего не чувствует».

И это понятно. Потому что именно так стоицизм чаще всего и представляют. Давайте разберём главные мифы — по одному, честно и без академической пыли. А заодно посмотрим, что за ними стоит на самом деле.

Миф первый: стоицизм — это про то, чтобы не чувствовать

Самый распространённый и самый вредный миф. Якобы стоик — это человек с каменным лицом, который подавил в себе все эмоции и теперь ничего не чувствует: ни радости, ни горя, ни любви, ни страха. Сплошная невозмутимость.

Откуда это взялось? Отчасти из поверхностного прочтения античных текстов, отчасти из популярной культуры, где «стоический» означает «невозмутимый». Но если открыть самих стоиков — Эпиктета, Сенеку, Марка Аврелия, — мы увидим совершенно другую картину.

Стоики **не призывали не чувствовать**. Они призывали **не быть рабами чувств**. Разница огромна.

Сенека, один из самых известных стоиков, писал письма другу, утешая его в горе, — и сам признавался, что плакал. Марк Аврелий, римский император и стоик, в своих «Размышлениях» (личном дневнике, не предназначенном для публики) постоянно борется с раздражением, усталостью, желанием уйти от людей — то есть с самыми обычными человеческими чувствами. Эпиктет, бывший раб, ставший учителем философии, говорил о любви, дружбе, привязанности — и не призывал от них отказаться.

Стоицизм — не про отсутствие эмоций. Он про **отношение к эмоциям**. Не «у меня не должно быть боли», а «боль есть — и что я с ней сделаю». Не «я не должен злиться», а «я злюсь — и как я поступлю, пока злюсь». Эмоция — это не то, что вы выбираете. Это то, что с вами **случается**. А вот что вы делаете дальше — это уже ваша территория.

Более того: стоики считали, что **правильные чувства** — это хорошо. Радость, любовь, дружеская привязанность, чувство справедливости — всё это часть достойной жизни. Они боролись не с чувствами как таковыми, а с **разрушительными страстями** — с теми эмоциями, которые захватывают вас и заставляют действовать против собственного разума и достоинства. Гнев, который толкает на жестокость. Страх, который парализует. Зависть, которая отравляет. Жажда, которая никогда не насыщается.

Иными словами: стоицизм — не про то, чтобы **выключить** чувства. Он про то, чтобы **не дать чувствам управлять вами**. Это совсем другая дверь, правда?

Миф второй: стоицизм — это про терпение и страдание

«Стоически переносить трудности» — так говорят в быту. И в этом есть доля правды: стоики действительно считали, что трудности — часть жизни и их нужно встречать достойно. Но здесь есть важный нюанс, который всё меняет.

Стоицизм — **не про пассивное терпение**. Не про «стиснуть зубы и страдать, потому что так надо». Это карикатура. Стоик не сидит сложа руки и не ждёт, пока боль пройдёт сама. Он **действует** — в той мере, в какой это в его власти. Он ищет решение, меняет то, что можно изменить, и принимает то, что изменить нельзя. Но он не путает эти две вещи.

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.