18+

ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

УМНЕЕ
НА ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ



16 философских школ
29 правил для вашей повседневности

ДЕНИС ШОРИН

Конфуция • Эпиктет • Сенека • Лао-цзы • Будда • Ницше • Камю • Франкл

Денис Шорин

Умнее на три тысячи лет. 16 философских школ — 29 правил для вашей повседневности

«Издательские решения»

Шорин Д. А.

Умнее на три тысячи лет. 16 философских школ — 29 правил для вашей повседневности / Д. А. Шорин — «Издательские решения»,

Моряк Денис Шорин десять лет ходил в море, потом десять лет строил бизнес. Когда всё рухнуло, он вернулся на флот — и начал читать древних. Оказалось: три тысячи лет назад люди думали о том же. Страх. Скука. Злость. Обида. Одиночество. Смысл. Шестнадцать философских школ — шестнадцать инструментов. Выбирайте по ситуации. Мастерская открыта.

© Шорин Д. А.
© Издательские решения

Содержание

УМНЕЕ НА ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ 6
16 философских школ — 14 правил для трудных дней 7
Предисловие 8
Часть I. С собой 11
Глава 1. Что делать, когда страшно 11
Правило 1. Правило трёх шагов 14
Глава 2. Что делать, когда скучно 16
Правило 2. Правило трёх вопросов 19
Правило 3. Правило трёх вопросов 23
Глава 4. Что делать, когда злитесь 25
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Умнее на три тысячи лет
16 философских школ — 29 правил для вашей повседневности

Денис Алексеевич Шорин

© Денис Алексеевич Шорин, 2026

ISBN 978-5-0071-4307-3
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

УМНЕЕ НА ТРИ ТЫСЯЧИ ЛЕТ

16 философских школ — 14 правил для трудных дней

Эта книга — не учебник и не научный труд. Это практическое руководство для тех, кто устал быть удобным и хочет понять, как жить, когда не получается. Шестнадцать философских школ, от Конфуция до Камю, от Эпиктета до Догена, за двадцать шесть веков придумали ответы на те же вопросы, которые мучают нас сегодня. Страх. Скука. Злость. Обида. Одиночество. Вина. Бессмысленность. Старость.

Каждая глава — одна ситуация. Три философские школы — три ответа. Выбирайте инструмент по задаче. Книга содержит: 14 правил, карту состояний, короткий тест, навигатор, протокол срыва, раздел о специалистах, чек-листы и шаблоны для практики.

Для широкого круга читателей.

Денис Шорин десять лет ходил в море. Потом десять лет строил бизнес. Потом бизнес рухнул, и он вернулся на флот. Между рейсами начал писать — не о том, как успевать всё, а о том, как выживать, когда не выходит.

Эта книга родилась не из знания. Она родилась из растерянности. Из ночей в каюте, когда страх не даёт уснуть. Из скуки на вахте, когда до берега четыре тысячи миль. Из разговоров с женой по видеосвязи, когда связь ловит через раз. Из вопроса, который невозможно задать вслух: «Зачем?»

Автор не психолог. Он не обещает исцеления. Он предлагает другое — инструменты. Шестнадцать философских школ, от Конфуция до Камю, от Эпиктета до Догена, за двадцать шесть веков придумали ответы на те же вопросы, которые мучают нас сегодня. Страх. Скука. Злость. Обида. Одиночество. Вина. Бессмысленность. Старость.

Книга устроена как мастерская. Каждая глава — одна ситуация. В каждой — три ответа от трёх разных школ. «Кто прав?» — спросите вы. Все трое. И ни один не до конца. Выбирайте инструмент по задаче: молоток для гвоздя, отвёртку для винта, стоицизм для страха, даосизм для перемен.

Что внутри:

14 глав — 14 трудных ситуаций, знакомых каждому

16 философских школ — от Древнего Китая до XX века

14 правил — конкретных, применимых в моменте

Карта состояний и инструментов — что делать прямо сейчас

Короткий тест — с чего начать

Протокол срыва — если сорвались

Раздел о специалистах — когда книга не поможет

Чек-листы для каждой недели

Шаблоны для практики — чтобы отрывать, копировать, носить с собой

Для кого эта книга:

Для тех, кто устал быть удобным. Для тех, кто пробовал всё и ничего не помогло. Для тех, кто не хочет читать ещё одну книгу об успехе, а хочет понять, как жить, когда не получается.

Не обещаю, что станет легче. Обещаю, что станет понятнее.

Предисловие

Эта книга родилась не из знания. Она родилась из растерянности.

С двадцати до тридцати я ходил в море. Моряк дальнего плавания. Восемь-девять месяцев в году — на судне, вдали от берега. Море учит одному: ты не отвечаешь за всё. Шторм придёт — независимо от твоего желания. Курс изменится — из-за погоды, из-за груза, из-за порта. Ты контролируешь только своё поведение на вахте. Остальное — не твоё. Море — лучший стоик, чем Сенека. Только я тогда не знал ни Сенеки, ни Эпиктета, ни Лао-цзы. Знал море. И мне этого хватало.

После тридцати я ушёл на берег. Открыл дело. Бизнес — антипод моря: ты отвечаешь за всё. Нет никого, кто придёт и решит. Хочешь — решай сам. Не хочешь — закрывай. Клиенты, долги, наёмные люди, налоги, партнёры. Десять лет учился на ходу. Делал, ошибался, поднимался, снова делал. Бизнес научил другому: ты контролируешь почти всё. Но «почти» — это пропасть.

Потом — 2022 год. Бизнес пришёл в упадок. Долги. Ситуация, в которой я не мог ничего: ни спасти, ни изменить, ни повернуть назад. И в 2023-м я вернулся на флот. Снова море. Снова вахты. Снова восемь-девять месяцев вдали от дома.

К тому времени у меня была семья. Жена. Дочь. Сын. Кот, кошка и собака. И каждый рейс — прощание. Каждый приход — радость. Каждый рейс — заново. И каждый рейс — один и тот же вопрос, который я не мог задать вслух: «Зачем?»

Зачем уходить, когда дома дети растут без тебя. Зачем возвращаться, когда на берегу долги. Зачем ходить, когда каждый рейс отнимает месяцы, которые не вернёшь.

И вот что странно: ни бизнес, ни море не дали мне ответа. Бизнес дал деньги и стресс. Море — тишину и одиночество. Но ни там, ни там я не нашёл, как жить, когда:

— лежишь в каюте в три часа ночи, и за бортом темнота, и страшно — не шторма, а просто страшно; — стоишь на мостике в четырёх тысячах миль от дома, и скучно так, что хочется выть; — возвращаешься из рейса, и жена не понимает, почему ты устал, а ты не можешь объяснить; — работаешь на кого-то, кто не всегда справедлив, и знаешь, что ничего не изменишь; — замечаешь, что тело не то, что в двадцать пять, и на мостике уже не так легко; — не понимаешь, зачем всё это: рейсы, долги, порт, море, дом, снова рейс.

Психология говорила: «Понимайте свои чувства». Религия говорила: «Верьте». Самопомощь говорила: «Действуйте». Всё это правильно. Но мне не хватало одного: глубины. Не техники — перспективы. Не «как» — «почему». И я начал читать. Не современные книги — древние. И обнаружил: люди думали о том же три тысячи лет назад.

Конфуций — из гонений. Эпикур — из бедности. Эпиктет — из рабства. Сенека — перед казнью. Франкл — в лагере. Камю — в болезни. Ницше — в безумии. Каждый — из своей тюрьмы. И каждый нашёл дверь.

Моей тюрьмой было не рабство и не лагерь. Моей тюрьмой было обычное: страх, скука, злость, обида, одиночество, вина, бессмысленность. То, что знакомо каждому. И я нашёл — не ответ. Инструменты.

Шестнадцать школ и двадцать три философа за двадцать шесть веков дали мне шестнадцать инструментов. Я не выбрал один. Я взял все. Не все сразу — по одному. По ситуации. По боли.

Эта книга — не учебник. В ней нет системы, которой нужно подчиниться. Есть пятнадцать ситуаций, с которыми сталкивается каждый. И на каждую — три ответа. Выбирайте. Пробуйте. Оставляйте, что работает. Отбрасывайте, что не ваше.

Я не обещаю, что после этой книги вам станет легче. Я обещаю другое: вам станет понятнее. Не потому что я дам ответ, а потому что покажу, что ответов много. И ваш — среди них. Или не среди них — и тогда вы создадите свой. Это тоже философия.

В конце книги — карта. Не инструкция, карта. Она покажет, где вы и что рядом. А в каждой главе — один инструмент. Один, не тридцать. Чтобы запомнить. Чтобы применить. Чтобы носить с собой.

Мастерская открыта. Инструменты на столе.

Денис Алексеевич Шорин, г. Новороссийск, 2026

Короткий тест: что вас мучает прямо сейчас?

Ответьте на один вопрос — и откройте нужную главу. Не читайте книгу подряд. Читайте ту главу, которая нужна сегодня.

Что вы чувствуете
Глава
Страшно. Непонятно чего, но страшно
1
Скучно. Всё есть, а жить не хочется
2
Не знаю, чего хочу. Туман
3
Злюсь. Закипаю, а потом стыжусь
4
Всё меняется слишком быстро. Не успеваю
5
Обидели. Ношу в себе, не могу отпустить
6
Одиноко. Даже среди людей
7
Близкие не понимают. Устал объяснять
8
Стыдно и виноват. Ношу в себе
9
Всё несправедливо. Делаю правильно — получаю плохое
10
Страшно умирать. Ночью, в три часа
11
Потерял смысл. Не понимаю, зачем
12
Старею. Тело не то, силы не те
13
Ничего не помогает. Всё перепробовал
14

Если не знаете, что чувствуете, — читайте подряд. Каждая глава — один инструмент. Каждый инструмент — на свой случай.

Навигатор: что делать прямо сейчас

Пять быстрых техник для момента нужды. Без чтения глав.

Если накрывает паника. Скажите вслух: «Я боюсь». Не «не боюсь», не «спокойно» — «боюсь». Признайте. Назовите, чего именно. Разделите: что в ваших силах, что нет. Сделайте одно, что в силах. Остальное отпустите. (Глава 1, правило 1.)

Если накрывает злость. Три секунды. Секунда первая: «Я злюсь». Секунда вторая: «Что я знаю наверняка, а что додумал?» Секунда третья: «Что я хочу изменить — и могу ли?» Не подавляйте. Направляйте. (Глава 4, правило 4.)

Если накрывает обида. Спросите: «Чьё мнение я сейчас оберегаю?» Если этот человек не эксперт в вашей жизни — отнимите у его слов власть. Обида не про них, обида про вашу зависимость от их оценки. (Глава 6, правило 6.)

Если накрывает одиночество. Один звонок. Не сообщение — звонок. Человеку, с которым давно не разговаривали. Три минуты. «Как ты?» — и слушать. (Глава 7, правило 7.)

Если ничего не помогает. Сядьте. Двадцать минут. Ничего не делайте. Не медитируйте, не думайте, не ищите. Сидите с тем, что есть. Боль — пусть. Страх — пусть. Пустота — пусть. Через двадцать минут — может, ничего. И «ничего» — тоже ответ. (Глава 14, правило 14.)

Часть I. С собой

Глава 1. Что делать, когда страшно

Линия времени: Даосизм — VI век до н. э. Китай. Стоицизм — III век до н. э. Греция. Экзистенциализм — XX век, Франция.

Был у вас такой вечер, когда всё внутри сжимается, и вы не знаете почему?

Утром всё нормально: днём дела, встречи, звонки. А вечером ложитесь — и начинается. Завтра разговор с начальником, или завтра платёж по ипотеке. Или ребёнок пришёл молчаливый и закрылся в комнате, и вы не знаете, что происходит. Или просто завтра, и вы не знаете, что там будет. И вот вы лежите, и страшно — не конкретно страшно, а вообще.

Я знаю это чувство. Лежал так сотни раз. В каюте, в три часа ночи, когда за бортом темнота и до берега четыре тысячи миль. Тело сжимается, сердце колотится, и ум рисует картинки одна хуже другой. И никого рядом. Только ты и темнота.

Люди думают о страхе три тысячи лет. За эти три тысячи лет придумали три разных ответа. Не один правильный — три. И каждый работает по-своему.

Ответ первый: не сопротивляйтесь — и страх пройдёт сам

Две с половиной тысячи лет назад в Китае жил человек по имени Лао-цзы, что в переводе означает просто «Старый Учитель». Больше о нём почти ничего достоверно не известно: был ли он реальным человеком или несколько мыслителей писали под этим именем, спорят до сих пор. Но книга, которую ему приписывают, — «Дао дэ цзин» — состоит всего из пяти тысяч иероглифов. Это меньше, чем эта глава. И за эти пять тысяч иероглифов Лао-цзы сказал о страхе больше, чем большинство современных книг на четыреста страниц.

Даосизм начался с простого наблюдения: в природе всё устроено само по себе. Река течёт не потому, что кто-то ей приказал. Дерево растёт не потому, что старается. Времена года сменяются не потому, что кто-то нажимает кнопку. У всего есть свой естественный ход, который даосы назвали «Дао» — «путь». Главная идея: если вы не сопротивляетесь естественному ходу вещей, жизнь течёт легко. Если сопротивляетесь — тратите силы впустую и всё равно не меняете то, что неизбежно.

Теперь про страх.

Лао-цзы сказал примерно следующее: если вы пытаетесь прогнать страх, он становится сильнее. Если напрягаетесь, чтобы не бояться, — боитесь ещё больше, потому что боретесь с самим собой. А когда вы боретесь с самим собой, обе стороны проигрывают.

Его идея проста: страх как река. Если вы стоите в реке и пытаетесь её остановить — она вас снесёт. Если ложитесь на воду и расслабляетесь — река вас несёт, и вы не тонете.

Звучит странно. Но попробуйте вспомнить: когда вы сильнее боялись — когда говорили себе «не бойся, не бойся, не бойся» или когда просто говорили «ладно, я боюсь, и что»?

Я пробовал так лет в двадцать пять. На судне, перед проверкой портового инспектора, от которой зависело, выпустят нас или задержат, я сидел в каюте и повторял: «спокойно, спокойно, не бойся». А один раз я просто сказал себе: «Я боюсь. Разговор будет трудным, я могу не справиться. Окей». И через минуту страх не исчез, но он перестал давить. Он просто был рядом, как холодный камень в кармане: тяжёлый, но не парализующий. Главное — я перестал тратить силы на борьбу с ним, и те силы пошли на подготовку к разговору.

Вот что даосизм говорит в повседневности. Вы боитесь, что не закроете ипотеку в срок. Если будете гнать эту мысль, она станет навязчивой: вы начнёте накручивать себя, придумывать сценарии банкротства, бессонные ночи. А если скажете: «Да, я боюсь не справиться с платежами, да, мне тревожно, это так», — страх перестанет расти. Тревога останется, но она

не раздавит вас. И освободится энергия, которая уходила на борьбу с самим собой, — на то, чтобы сесть и посчитать бюджет.

Правило даоса: не говорите себе «я не боюсь». Скажите: «Я боюсь, и это нормально». Признайте страх, и он перестанет расти. Не боритесь с рекой — плывите по ней.

Ответ второй: разделите на то, что можете контролировать, и то, что не можете

Через триста лет после Лао-цзы, в Греции, жил человек по имени Эпиктет. Он родился рабом. Его хозяин, богатый римлянин, был жестоким — однажды он так сильно выкрутил Эпиктету ногу, что тот остался хромым на всю жизнь. Эпиктету было тогда лет четырнадцать.

И вот что поразительно: этот человек, родившийся в рабстве, искалеченный хозяином, стал одним из самых спокойных и свободных людей в истории. Не потому что ему повезло, а потому что он нашёл способ жить, при котором внешние обстоятельства больше не могли его сломать.

Эпиктет стал философом-стоиком. Стоицизм — школа, которая зародилась в Афинах примерно в 300 году до н. э. Её основатель, Зенон, читал лекции на портике — «стоа» по-гречески, отсюда и название. Стоики верили, что главное в жизни — не внешние события, а то, как вы на них реагируете. Между событием и вашей реакцией есть зазор, и в этом зазоре живёт ваша свобода.

За двадцать веков стоицизм не устарел. Сегодня книги по стоицизму — одни из самых продаваемых в разделе философии. Марк Аврелий, римский император, который писал себе наставления в полевых лагерях между сражениями, стал бестселлером в XXI веке. Люди покупают стоицизм, потому что он даёт то, чего не дают ни психология, ни религия: конкретный, работающий способ оставаться собой, когда мир вокруг рушится.

Эпиктет сформулировал это так: всё в мире делится на две коробки. Первая — «моё»: мои мысли, мои решения, мои действия, мои реакции. Вторая — «не моё»: всё остальное — погода, чужие мнения, результаты переговоров, реакция начальника, курс рубля, болезнь, удача.

Страх, сказал Эпиктет, живёт во второй коробке. Вы боитесь не того, что делаете, — вы боитесь того, что с вами сделают. И если перестанете заглядывать во вторую коробку, страху негде будет расти.

Звучит жёстко. Но работает.

Давайте на простом примере. Вы боитесь разговора с начальником о повышении. Что именно вы боитесь? Отказа. Но отказ — в коробке «не моё», решение принимает начальник, это его зона. Что в коробке «моё»? Подготовили ли вы аргументы, знаете ли свою рыночную стоимость, сказали ли то, что хотели сказать. Вот это ваше. И если вы сделали всё, что могли, отказ будет просто информацией, а не катастрофой. А если не подготовились — страх оправдан, и значит, пора готовиться, а не бояться.

Я помню, как боялся увольнения. Боялся полгода: каждый день думал, вызовут или нет, просыпался с этой мыслью, ложился с ней. А потом наткнулся на Эпиктета — и понял: увольнение в коробке «не моё». Моя коробка — делаю ли я свою работу хорошо сегодня. Всё, что я контролирую, — это сегодняшний день, сегодняшние задачи, сегодняшние решения. Полгода я жил страхом перед коробкой, в которую не мог заглянуть. А когда перестал — стал лучше работать, потому что энергия, которая уходила на страх, стала уходить на дело.

И знаете, что смешно? Меня не уволили. Но даже если бы уволили — полгода жизни, потраченные на страх, я бы уже не вернул. Страх не изменил результат, он только украл полгода.

Есть один нюанс, который стоики не всегда подчёркивают, но он важный. Граница между коробками подвижная. Вы не контролируете курс рубля, но контролируете, в чём храните сбережения. Вы не контролируете, возьмут ли ребёнка в школу, но контролируете, сколько времени занимаетесь с ним дома. То есть «не моё» иногда становится «моим» через ваше дей-

ствие. Искусство — не просто делить, а видеть, где можно перебросить мостик из коробки «не моё» в коробку «моё».

Правило стоика: спросите себя: «Это в моих силах?» Если да — действуйте. Если нет — отпустите. Страх живёт там, где вы путаете свою коробку с чужой. А если можете перебросить что-то из «не моё» в «моё» — делайте это. Зонт в ваших руках.

Ответ третий: страх — это цена за то, чтобы быть живым

Прошло две тысячи лет. Европа, середина XX века: война, разрушения, лагеря, оккупация. Люди, которые пережили всё это, искали ответ на вопрос: как жить дальше, когда мир доказал, что может быть чудовищным?

В это время во Франции жил человек по имени Жан-Поль Сартр. Он был не похож на типичного философа: кривой глаз, невысокий, всегда курил трубку, носил мешковатые свитеры. Он отказался от Нобелевской премии по литературе — просто потому что не хотел, чтобы его писательство превращали в институт. Он работал в кафе «Флор» в Париже: приходил утром, садился за столик, писал весь день. Не в кабинете, не в библиотеке — в кафе, среди людей, за чашкой кофе.

Сартр был экзистенциалистом. Экзистенциализм начался не с теорий, а с конкретного вопроса: «Как мне жить, если ничто не предопределено?» Экзистенциалисты верили, что у человека нет заданной сущности. Вы сначала существуете, а потом определяете, кто вы. Нет никакого «ты должен быть таким». Вы свободны — до тошноты свободны, и эта свобода не подарок, а тяжесть.

Сегодня экзистенциализм переживает второе рождение. Камю, Сартр, Франкл — люди снова читают их, потому что вопросы, которые они задавали, не устарели. «В чём смысл, если всё временно?» «Зачем стараться, если всё равно умру?» «Имеет ли значение моя работа в масштабе вселенной?» Эти вопросы не принадлежат XX веку — они принадлежат любому человеку, который когда-либо ложился спать и думал: «А зачем всё это?»

И вот что Сартр сказал о страхе. Он сказал странную вещь: страх не враг, страх — доказательство того, что вы живёте.

Его мысль такая: когда вам по-настоящему важно, вы боитесь. Если вам всё равно — страха нет. Вам всё равно, пойдёт ли дождь в соседнем городе, — вы не боитесь. Но вам не всё равно, провалится ли проект, на который вы потратили год, — и вы боитесь. Страх не противоположность смелости, страх — это смелость, которая ещё не определилась. Вы боитесь, потому что впереди выбор, и этот выбор настоящий: его нельзя отменить, нельзя вернуть, нельзя переписать.

Сартр говорит: не пытайтесь избавиться от страха. Спросите себя: «Чего именно я боюсь лишиться?» — и вы поймёте, что вам дорого. Страх — компас, он показывает, где ваши ценности.

Давайте на примере. Вы боитесь менять работу: проработали пять лет, стабильность, но тоска. Чего вы боитесь? Потерять доход? Привычный ритм? Статус? Спросите себя: «Чего я боюсь лишиться?» Если боитесь потерять доход — значит, финансовая безопасность для вас важнее роста. Это ценность, и она достойна уважения. Если боитесь потерять статус — значит, вам важно, как вас видят другие. Тоже ценность. Страх показал вам, что для вас важно, — без страха вы бы, может быть, и не знали этого.

Мне это открылось поздно. Я боялся публиковать первую книгу: боялся, что раскритикуют, что скажут «не читать», что идея окажется глупой. Месяцы сомнений, я откладывал и откладывал. А потом спросил себя: «Чего я боюсь?» — и понял: боюсь, что мою мысль не услышат. То есть мне важно, чтобы мысль дошла. Страх показал, что книга мне не безразлична: если бы было всё равно, я бы не боялся. И я опубликовал — не потому что перестал бояться, а потому что понял: страх — это цена за то, что мне не всё равно. И я готов её платить.

Есть у экзистенциализма и тёмная сторона. Если слишком долго слушать страх и анализировать, чего вы боитесь лишиться, можно застрять. Бесконечно копаться в себе, задавать вопросы, находить новые страхи, разбирать и их — и забыть, что жизнь нужно не только анализировать, но и жить. Сартр сам это знал: он говорил, что свобода — это не только право выбирать, но и обязанность действовать. Страх — компас, но компас не заменяет шаги.

Виктор Франкл, психотерапевт, прошедший нацистский лагерь, дополнил Сартра важной деталью. Франкл сказал: страх имеет смысл только тогда, когда за ним стоит цель, большая, чем сам страх. Если вы боитесь за ребёнка — за этим стоит любовь. Если боитесь менять работу — за этим стоит желание расти. Страх без цели — невроз, страх с целью — двигатель. Разница в том, знаете ли вы, ради чего боитесь.

Правило экзистенциалиста: когда страшно — спросите: «Чего я боюсь потерять?» Ответ покажет, что вам дорого. А потом решайте: готовы ли вы заплатить страхом за это? Если да — действуйте. Если нет — значит, это было не так важно, как вы думали. И добавьте вопрос Франкла: «Ради чего я боюсь?» — если за страхом стоит цель, страх становится топливом, а не якорем.

Кто прав?

Все трое. И ни один не до конца.

Даос прав в том, что со страхом нельзя бороться лоб в лоб. Сказать «я боюсь, и ладно» — первый шаг, и без него остальные не работают. Но если на этом остановиться, можно начать бояться всего подряд и ничего не делать. Признать страх недостаточно — нужно ещё и двигаться.

Стоик прав в том, что страх живёт в зоне, которую вы не контролируете. Разделить на «моё» и «не моё» — мощный инструмент, который экономит месяцы жизни. Но иногда «не моё» становится «моим»: вы не контролируете курс рубля, но контролируете, в чём храните сбережения. Граница подвижнее, чем у Эпиктета. И если делить слишком жёстко, можно начать равнодушно отмахиваться от всего: «не моё, не моё» — и в конце концов вам станет всё равно на всё.

Экзистенциалист прав в том, что страх не враг, а сигнал. Страх показывает ценности — это ценно. Но если слишком долго слушать этот сигнал и не действовать, можно застрять в анализе своих страхов и забыть жить. Компас полезен только когда вы идёте.

Инструмент этой главы

Правило 1. Правило трёх шагов

Я собрал из трёх школ одно правило, которым пользуюсь. Три шага, по одному от каждой школы.

1. Признаю. «Я боюсь.» Без «не», без «спокойно» — просто боюсь. Это шаг даоса: страх перестаёт расти, потому что я перестаю с ним бороться.

2. Делю. «Что в моих силах прямо сейчас?» — и делаю только это. Это шаг стоика: страх уходит из коробки «не моё» и концентрируется в коробке «моё», где я могу действовать.

3. Спрашиваю. «Чего я боюсь лишиться? Ради чего я боюсь?» — и если ответ важен, действую, несмотря на страх. Это шаг экзистенциалиста: страх становится компасом, он показывает, куда идти.

Три шага, минута. Страх не уходит, но перестаёт командовать. Он из хозяина превращается в попутчика, а с попутчиком можно идти.

Практика: вечерний ритуал

Вечером, когда ложитесь спать и чувствуете тревогу:

1. Скажите вслух: «Я боюсь.» Без «не», без оправданий — просто боюсь.

2. Запишите на листок: что именно вас пугает. Одно предложение.

3. Рядом напишите: «Это в моих силах?» — да или нет.

4. Если да — запишите одно действие, которое сделаете завтра.

5. Если нет — напишите: «Отпускаю» — и положите листок на тумбочку.

Занимает три минуты. Делайте неделю, и к седьмому дню заметите: тревога перед сном стала слабее. Не потому что страх исчез, а потому что у вас появился ритуал, который ставит страх на место.

Чек-лист недели

☐

Я признавал страх вслух хотя бы раз в день — без «не боюсь».

☐

Я разделял: что в моих силах, что нет.

☐

Я делал одно действие из «моей» коробки.

☐

Я спрашивал: «Чего я боюсь лишиться?» — и находил ответ.

☐

Я не боролся со страхом — я шёл с ним.

☐

Я засыпал с мыслью: «Я сделал, что мог. Остальное — не моё».

Глава 2. Что делать, когда скучно

Линия времени: Эпикуреизм — IV век до н. э. Греция. Гедонизм — IV век до н. э. Греция. Прагматизм — XIX—XX вв. США.

Выходной. Дом чистый, ужин готов, сериал на паузе, телефон заряжен. За окном обычный вечер, внутри ничего — не плохо, не хорошо, никак.

Вы листаете ленту, через минуту закрываете, включаете сериал, через десять минут выключаете. Звоните подруге — разговор не клеится, берёте книгу, читаете одну страницу и перечитываете. Ничего не цепляет: вы сыты, здоровы, в безопасности — и вам невыносимо скучно.

Я знаю это состояние. И знаю, как оно пугает, потому что, когда плохо, понятно, что делать: починить то, что сломалось. Когда скучно — непонятно, что чинить. Всё работает. Просто не живётся.

Вот что странно: наши прадеды не знали такой скуки. Они физически трудились двенадцать часов в день, боролись с холодом, голодом, болезнями, и у них не было времени на скуку — у них были проблемы. Скука — роскошь выжившего: у вас есть крыша, еда, безопасность, и отнято то, ради чего выживали. Ницше говорил, что человеку нужен не покой, а враг, достойный его сил, и когда враг исчезает — появляется скука.

Скуку люди обсуждают две с половиной тысячи лет. Три школы дают три принципиально разных ответа. Одна говорит: вы забыли радость. Вторая: вы отравлены стимулами. Третья: вы делаете не то.

Ответ первый: вы забыли, что радость — в малом

Четыреста лет до нашей эры, остров Самос, Греция. Там родился мальчик в бедной семье: отец был школьным учителем. Мальчика звали Эпикур.

Эпикур не был типичным греческим философом — он не преподавал в Академии, как Платон, и не гулял по Ликею, как Аристотель. Он снял дом с садом на окраине Афин и создал там общину, которая жила иначе. В сад Эпикура допускались все: женщины, рабы, бывшие куртизанки — те, кого другие философы не пускали даже на порог. Они жили вместе, выращивали овощи, вели долгие беседы, писали письма, и Эпикур не просил денег у богатых покровителей — община жила своим трудом. Это была первая философская коммуна, и она просуществовала шестьсот лет после смерти основателя.

Популярное представление об Эпикуре — гедонист, обжора, проповедник наслаждений — это враньё. Настоящее удовольствие, по Эпикуру, — не пир с семью блюдами и не кубок вина, а кусок ячменного хлеба с водой, когда вы голодны. Это спокойный разговор с другом в тени дерева, отсутствие боли в теле и тревоги в душе. Эпикур писал: «Для меня достаточно — немного хлеба, воды и слова».

Его философия — эпикуреизм — начиналась с одного вопроса: что делает нас счастливыми? И его ответ был революционным для своего времени: не богатство, не слава, не власть. Счастье — это отсутствие страдания, атараксия, спокойствие души. Когда вы ни в чём не нуждаетесь — вы свободны, а когда вам достаточно малого — вы недосягаемы для ударов судьбы.

Теперь про скуку.

Эпикур разделял желания на три группы. Первая — естественные и необходимые: голод, жажда, потребность в отдыхе; их легко удовлетворить. Вторая — естественные, но не необходимые: желание деликатесов, красивой одежды, просторного дома; их можно удовлетворить, но без них можно обойтись. Третья — неестественные и не необходимые: жажда славы, власти, чужого восхищения; их невозможно удовлетворить — сколько ни дай, мало.

Скука, по Эпикуру, рождается, когда вы гонитесь за второй и третьей группами. Вам скучно, потому что вы пытаетесь развлечь себя сложными удовольствиями — новый сериал,

новый гаджет, новая поездка, новое впечатление. Но сложные удовольствия приносят краткий всплеск и затухают, а простые — хлеб, вода, тишина, разговор — длятся долго, потому что их источник не истощается.

Вот что эпикуреизм говорит в повседневности. Вам скучно в выходной, вы перепробовали всё: сериал, лента, доставка еды — не помогает. Почему? Потому что вы ищете стимул, а вам нужно удовольствие. Стимул — это то, что бьёт по нервам: яркий экран, громкий звук, новый вкус. Удовольствие — это то, что наполняет: тишина, тепло, близость. Стимул всегда затухает, удовольствие — нет.

Я заметил это на себе. Был период, когда каждый выходной заканчивался одинаково: я перепробовал пять дел, бросил каждое и к вечеру чувствовал себя хуже, чем утром. А один раз, не помню почему, я просто сел на кухне с чашкой чая — без телефона, без книги, без музыки. Просто сидел и пил чай. Через двадцать минут мне стало спокойно — не весело, не захватывающе, а спокойно, той самой атараксией, о которой писал Эпикур. Я не решал проблему скуки — я перестал от неё убегать, и оказалось, что за скукой стоит не пустота, а тишина, которую я разучился слышать.

Правило эпикурейца: когда скучно — не ищите новый стимул, найдите простое удовольствие. Спросите: «Чего я хочу на самом деле — впечатления или спокойствия?» Если спокойствия — уберите всё, что шумит, и побудьте в тишине. Эпикур говорил: кто не довольствуется малым, тот не довольствуется ничем.

Ответ второй: скука — это не отсутствие стимулов, а неумение без них

Четыреста лет до нашей эры, Греция, город Кирена. Там родился человек по имени Аристипп. Он был учеником Сократа — но не таким, как Платон. Платон строил теории, Аристипп жил. Платон искал истину, Аристипп искал удовольствие. И находил.

Аристипп основал школу, которую называют киренской, или гедонизмом — от греческого «гедоне», «наслаждение». Его философия проста до неприличия: цель жизни — удовольствие. Не «счастье», не «спокойствие», не «добродетель» — удовольствие. То, что приятно, — хорошо. То, что больно, — плохо. Всё остальное — слова.

Это звучит как оправдание обжорства и разврата. Но Аристипп был не обжора и не развратник. Он был человек, который умел наслаждаться — и не зависеть от наслаждения. Он жил при дворе тирана Дионисия, пользовался его благами, но когда Дионисий его унижал — не терпел. Он говорил: «Я не принадлежу наслаждению, наслаждение принадлежит мне». Разница огромна: раб наслаждения не может без него, хозяин наслаждения может.

Аристипп рассказывал притчу. Гетера сказала ему: «Я дорого стою». Он ответил: «Я не настолько богат, чтобы покупать раскаяние». Другая притча: его упрекали, что он живёт с гетерой. Он ответил: «Я живу с гетерой, а не гетера со мной». То есть: я использую удовольствие, а не удовольствие использует меня.

Теперь про скуку.

Гедонизм говорит: скука — это не отсутствие стимулов. Скука — это неумение получать удовольствие от того, что есть. Вы скучаете не потому, что вокруг пусто, а потому что вы разучились чувствовать. Вы едите — и не чувствуете вкуса. Вы гуляете — и не чувствуете воздуха. Вы разговариваете — и не слышите собеседника. Вы живёте на автопилоте, и автопилот не чувствует. Аристипп сказал бы: «Включите чувства. Не ищите новый вкус — почувствуйте тот, что во рту».

Вот что гедонизм говорит в повседневности. Вам скучно с ребёнком — он собирает лего, а вы хотите проверить телефон. Аристипп спросил бы: «Вы чувствуете, что происходит?» Не «интересно ли это», а «чувствуете ли вы». Ребёнок рядом, его руки двигаются, он что-то бормочет, он живой, — а вы в телефоне. Уберите телефон. Не «чтобы стало интересно» — чтобы почувствовать. Через пять минут вы заметите: ребёнок дышит, лего пахнет пластиком, свет

падает на стол, и всё это — живое, а вы это пропускали. Не потому что скучно, а потому что не чувствовали.

Или другой пример. Вы едите — и не помните, что съели. Гедонист сказал бы: «Ешьте медленно. Один кусок — минуту. Чувствуйте вкус, текстуру, температуру». Не «чтобы стало вкуснее» — чтобы вернуть чувство. Скука уходит не тогда, когда появляется новое, а тогда, когда возвращается чувство к тому, что есть.

Я проверял это жёстко. В море, в рейсе, еда однообразная: макароны, рис, тушёнка. Первые недели — скука, жуёшь и не чувствуешь. А потом я попробовал есть медленно: один кусок, минуту. И обнаружил: вкус есть. Не «вкусно», а «есть вкус» — соль, специя, текстура. Еда не изменилась — чувство вернулось. Скука ушла не потому, что появилось новое, а потому что я перестал есть на автопилоте.

Тёмная сторона гедонизма — зависимость. «Живи удовольствием» может стать «живи ради удовольствия». Аристипп предупреждал: разница между «я использую» и «меня используют». Если вы не можете без нового впечатления, без новой еды, без новой поездки — вы не хозяин, вы раб. Удовольствие — не цель, удовольствие — чувство. Чувство есть всегда, если есть вы. А если вас нет — никакое удовольствие не поможет.

Правило гедониста: когда скучно — не ищите новый стимул. Включите чувства. Ешьте медленно. Слушайте внимательно. Смотрите, не отвлекаясь. Удовольствие не в новом — удовольствие в чувстве. Верните чувство — вернётся жизнь.

Ответ третий: скука — сигнал, что вы делаете не то

Конец XIX века, Америка. Чарльз Пирс — математик, химик, астроном, философ — один из самых оригинальных умов американской истории. Он работал на геодезической службе, измерял силу тяжести, качал маятники, публиковал статьи по логике, которые никто не читал при жизни, и умер в бедности. Его идеи подхватил другой человек — Уильям Джеймс, психолог и философ, брат писателя Генри Джеймса, и Джеймс сделал прагматизм тем, чем он стал: философским течением, которое изменило Америку.

Прагматизм — странная философия: она не спрашивает «что истинно?», она спрашивает «что работает?». Истина, по Джеймсу, — это не свойство утверждения, а его работоспособность. Если идея помогает вам жить, действовать, решать проблемы — она истинна; если не помогает — она ложна, даже если логически безупречна. Прагматизм — философия инженеров, не мечтателей: не «как есть на самом деле», а «что с этим делать».

Джон Дьюи, третий столп прагматизма, пошёл дальше. Он сказал, что человек — существо действующее: мы познаём мир не через созерцание, а через действие. Когда мы действуем — мы думаем, когда мы бездействуем — ум застревает.

Теперь про скуку.

Прагматизм говорит: скука — не эмоция, а информация, как лампочка «проверьте двигатель» в машине. Она не означает, что машина сломана, она означает, что что-то нужно проверить. Скука — сигнал, что действие, которое вы совершаете, не приносит результата — не удовольствия, а результата. Вы скучаете, потому что делаете то, что не меняет ничего: ни в вас, ни в мире.

Давайте на примере. Вам скучно на работе, каждый день одно и то же: таблицы, отчёты, совещания, где говорят одно и то же. По Джеймсу, эта скука — не лень и не характер, это сигнал: ваше действие потеряло связь с результатом. Вы делаете, но не меняете, и решение — не «найти интерес в рутине» (это самообман), а сменить действие. Либо найти в работе то, что приносит видимый результат, либо добавить действие вне работы, которое приносит.

Или другой пример. Вам скучно с мужем, каждый вечер одинаков: ужин, телевизор, сон. Прагматизм не скажет «разлюбили» или «у вас кризис» — он скажет, что ваши совместные действия перестали приносить результат. Когда вы только познакомились, каждое действие было новым: узнать, удивить, открыть, а сейчас всё известно. Решение — не «оживить отно-

шения» абстрактно, а ввести конкретное действие: совместное дело, в котором результат неизвестен. Курс, поездка, проект, ремонт — не разговор о чувствах, а действие, которое создаёт новый результат.

Я проверял это жёстко. Был период, когда я каждый вечер садился «поработать над книгой» — и каждый вечер просиживал за экраном, листая ленту и ненавидя себя. Скука была невыносимой, а потом я задал прагматический вопрос: «Какой результат у этого действия?» — и понял: результат ноль. Я не пишу, я имитирую писательство, и скука была честна: она говорила «это не работает». Я сменил действие — перестал садиться за книгу вечером, когда сил нет, и начал писать утром, по двадцать минут, до работы. Результат появился, и скука ушла не потому, что я нашёл «интерес», а потому что действие стало приносить результат.

Правило прагматиста: когда скучно — спросите: «Какой результат у того, что я делаю?» Если результат есть — скука временная, прорвитесь. Если результата нет — смените действие. Не ищите интерес в пустом, найдите действие, которое меняет.

Кто прав?

Все трое. И ни один не до конца.

Эпикурец прав: мы разучились радоваться простому — кусок хлеба, когда голоден, тишина, когда устал, разговор, когда одинок. Но если остановиться на этом, можно начать идеализировать аскетизм: «мне нужно только малое» — и отрицать то, что вам действительно нужно. Не всякая скука лечится малым: иногда скучно именно потому, что малое перестало питать.

Гедонист прав: скука — не отсутствие стимулов, а неумение чувствовать. Включите чувства — вернётся жизнь. Но если всё сводить к чувству, можно стать рабом наслаждения: без нового впечатления — пусто, без новой еды — тоска. Удовольствие — не цель, удовольствие — чувство. Чувство есть всегда, если есть вы.

Прагматист прав: скука — сигнал, что действие не приносит результата. Но если всё сводить к результату, можно потерять то, что не измеряется: красоту, созерцание, бесполезное удовольствие. Не всё должно «работать» — иногда нужно просто быть без результата, без цели, без пользы, и это тоже полная жизнь.

Инструмент этой главы

Правило 2. Правило трёх вопросов

Три школы — три вопроса. Задайте их по очереди, когда накатит скука.

1. «Чего я хочу — впечатления или спокойствия?» Это вопрос эпикурейца. Если спокойствия — уберите шум, найдите простое: чай без телефона, прогулка без музыки, разговор без фона.

2. «Чувствую ли я то, что делаю?» Это вопрос гедониста. Если нет — включите чувства. Ешьте медленно, слушайте внимательно, смотрите, не отвлекаясь. Удовольствие не в новом — удовольствие в чувстве.

3. «Какой результат у того, что я делаю сейчас?» Это вопрос прагматиста. Если результат есть — потерпите, если нет — смените действие.

Три вопроса, пять минут — и вы выясняете: скука от избытка стимулов, от потери чувства или от бессмысленного действия. И получаете три разных лекарства.

Практика: один день без стимулов-пустышек

1. Уберите телефон из тех ситуаций, где он заполнитель пустоты: очереди, ожидание, прогулка, еда.

2. Когда накатит скука — не доставайте телефон, продержитесь пять минут.

3. Запишите после: что вы почувствовали — панику, раздражение, спокойствие, любопытство?

4. Вечером — одно простое удовольствие, без экрана, без музыки, с полным вниманием.

Один день — не неделя, не месяц, один день. И посмотрите, что изменится. Чаще всего оказывается: мир, который казался скучным, стал детальнее — не интереснее, а детальнее, а детальность — то, чего лишает постоянный стимул.

Чек-лист недели

☐

Я различал стимул и удовольствие — хотя бы раз в день.

☐

Я включал чувства: ел медленно, слушал внимательно, смотрел не отвлекаясь.

☐

Я спрашивал: «Какой результат у того, что я делаю?»

☐

Я убирал телефон в моменты пустоты.

☐

Я находил одно простое удовольствие в день — без экрана.

☐

Я не убегал от скуки — я смотрел, что за ней.

Глава 3. Что делать, когда не знаешь, чего хочешь

Линия времени: Буддизм — V век до н. э. Индия. Ницшеанство — XIX век, Германия. Экзистенциализм — XX век, Франция.

Тридцать пять лет. Работа стабильная, семья нормальная, здоровье терпимое, квартира своя, машина есть, отпуск раз в год, друзья есть, родители живы. Со стороны — всё в порядке. Изнутри — туман.

Не плохо, не кризис, не депрессия — тишина, в которой не звучит ничего. Вы встаёте утром и не понимаете, зачем. Не в смысле «жизнь бессмысленна» — это другая глава. А в смысле: куда идти, что хотеть? Все мыслимые желания — дом побольше, машина новее, должность повыше — либо исполнены, либо не греют. Новых желаний нет. И вы ловите себя на страшном вопросе: может, со мной что-то не так? Может, я сломался?

Я знаю этот туман. Жил в нём год, может, полтора — трудно сказать, потому что в тумане не видно, когда он начался.

И вот что я понял позже: этот туман — не поломка, а переход. Момент, когда старые желания отпали, а новые ещё не родились. Промежуток между тем, чего вы хотели раньше, и тем, чего захотите потом. И в этом промежутке — пустота, которая пугает.

Три школы отвечали на эту пустоту, и каждая по-своему. Одна говорит: не ищите — пустота и есть ответ. Вторая: вы ещё не создали свои желания. Третья: желаний нет, потому что вы наконец свободны — и это тяжело.

Ответ первый: не ищите — пустота и есть ответ

Будда жил в V веке до н.э. в Северной Индии. Принц, воспитанный в роскоши, покинул дворец после встречи со страданием. Шесть лет аскезы, просветление под деревом бодхи, и проповедь, которая длилась сорок пять лет, до самой смерти.

Его учение начинается с одной идеи, которая звучит парадоксально: желание — корень страдания. Не конкретное желание, а само состояние «мне нужно то, чего нет». Вы хотите дом побольше — страдаете, что его нет; получаете — страдаете, что он недостаточно большой; не хотите ничего — и вам страшно, потому что ум не знает, что делать без желания. Всё страдание — пока работает механизм «хочу — получаю — хочу снова».

Теперь вопрос главы: что делать, когда не знаете, чего хотите?

Буддизм отвечает: радуйтесь. Это редкий момент, в котором механизм остановился. Желание отпустило, ум замер и паникует, потому что не знает, как жить без «хочу». Но именно в этом замере — свобода, о которой Будда говорил всю жизнь.

В буддизме есть понятие шуньята — пустота. На Западе её часто понимают как «ничего нет», нигилизм, но это ошибка. Шуньята — не отсутствие, а отсутствие фиксации: пустота — не «там ничего нет», а «там нет ничего закреплённого». Это пространство, в котором возможно всё. Когда вы не знаете, чего хотите, — вы не пусты, вы открыты.

Вот что буддизм говорит в повседневности. Вам тридцать пять, и вы не знаете, чего хотите. Первая реакция — заполнить пустоту: купить, записаться на курс, сменить работу, начать ремонт. Буддизм говорит: не заполняйте, побудьте в пустоте. Это не бездействие, а пауза, в которой ум, привыкший бегать за желаниями, останавливается и видит то, что всегда было рядом, но было заглушено шумом «хочу».

Я жил так не по-буддийски, а просто потому, что устал хотеть. Год без цели — сначала паника: «Мне тридцать пять, я ничего не хочу, со мной что-то не так». Потом смирение: «Ладно, не хочу и не хочу». Потом странное: в пустоте начал проявляться тихий голос, которого я раньше не слышал. Не «хочу новую машину», а «хочу писать». Не «хочу должность», а «хочу быть с ребёнком, когда он дома». Желание пришло — но не из внешнего мира, не из сравнения с другими. Изнутри. Как росток, которому нужна была не новая почва, а тишина.

Есть у буддийского подхода и тёмная сторона. Пустота — не врач, и не все выдерживают её одинаково. Некоторые залипают: «Я в паузе, я жду, я ищу» — и год, два, три ничего не делают, называя это «пребыванием в пустоте». Но буддийская пустота — не гамак, а пространство, в котором вы яснее видите. Если вы просто лежите и ждёте, когда желание свалится с неба, — это не шуньята, а лень. Будда не сидел под деревом сорок пять лет, ожидая, пока смысл найдёт его. Он увидел — и пошёл учить.

Правило буддиста: когда не знаете, чего хотите, — не заполняйте пустоту, побудьте в ней. Не неделю — месяц, два. Не включайте суррогаты: импульсивные покупки, случайные проекты, новые хобби из-за того, что «надо что-то делать». Пустота — не враг, пустота — почва. Но не лежите в ней вечно: семя нужно посадить.

Ответ второй: вы ещё не создали свои желания

Девятнадцатый век, Германия. Человек с огромными усами, близорукостью и привычкой писать стоя, облокотившись на стопку книг, — Фридрих Ницше. Сын сельского пастора, который умер, когда Фридриху было четыре. В двадцать четыре — профессор классической филологии в Базеле, самый молодой профессор в истории университета. К двадцати пяти — сломанное здоровье, мигрени, рвота, почти слепота. К тридцати пяти — уход из университета. К сорока — безумие, из которого он уже не вышел. Последние одиннадцать лет жизни — в состоянии полного помутнения рассудка, под присмотром сестры.

Ницше был человеком, который знал, что такое болезнь и что такое желание. Он писал короткими вспышками — между приступами боли, в те часы, когда глаза ещё видели. И за эти вспышки создал философию, которая перевернула XX век.

Главная мысль Ницше — «Бог мёртв». Не буквально: Ницше не был атеистом в простом смысле. Он говорил, что старые источники смысла — религия, традиция, общественный порядок — перестали работать. Раньше человек знал, чего хотеть, потому что ему говорили: вот правильное, вот добро, вот путь. Теперь никто не говорит, и это не трагедия, а возможность.

Ницше ввёл понятие «переоценка всех ценностей». Он говорил: все ценности, которыми вы живёте, — не ваши. Они достались вам по наследству от родителей, школы, общества. Вы не выбирали их, вы впитали. «Хочу дом» — потому что все хотят. «Хочу семью» — потому что так надо. «Хочу карьеру» — потому что это правильно. Но кто это решил?

И вот ответ Ницше на вопрос главы. Когда вы не знаете, чего хотите, — это не поломка, а момент, когда чужие желания отпали, а свои вы ещё не создали. Вы между — между чужим и своим. И задача не найти желание, а создать его.

Ницшеанский человек — не тот, кто находит смысл, а тот, кто его создаёт, как художник создаёт картину: не «находит» её в холсте, а пишет. Вы — автор своих желаний, не потребитель смыслов, которые вам навязали, а творец.

Вот что ницшеанство говорит в повседневности. Вам тридцать пять, и вы не знаете, чего хотите. Ницше спросил бы: а вы когда-нибудь знали, чего хотите именно вы, а не ваши родители, общество, коллеги? Может, «не знаю, чего хочу» — впервые честная мысль. Может, всё, что вы «хотели» до этого, было чужим. И сейчас чужое отпало.

Я пережил это лет в тридцать. До этого хотел того, что было «правильно»: хорошая работа, стабильность, признание — всё это было, а внутри туман. И тогда я задал ницшеанский вопрос: «Если бы никто не смотрел — чего бы я хотел?» Без родителей, без коллег, без соцсетей, без «как надо». Только я — чего я хочу?

И ответ был странным. Я не хотел того, что имел, — и не хотел того, что казалось «следующим шагом». Я хотел чего-то, чего стеснялся: писать. Не «стать писателем», а просто писать. Это желание не входило ни в один план, не соответствовало ни одной «правильной» траектории. И оно было моим впервые. И именно потому, что оно было моим, — оно пугало.

Тёмная сторона ницшеанства — опасность эгоцентризма. «Я автор своих ценностей» может превратиться в «мои ценности — единственно правильные». Ницше предупреждал об этом: сверхчеловек — не тот, кто давит других, а тот, кто создаёт себя, не уничтожая других. Создавать свои желания — не значит презирать чужие. Но значит не подчиняться им.

Правило ницшеанца: когда не знаете, чего хотите, — спросите: «Чьи это желания, которых нет?» Может, вы не «не знаете, чего хотите», а впервые слышите тишину после того, как замолчали чужие голоса. Не ищите желание — создайте его. Спросите: «Если бы никто не смотрел — чего бы я хотел?» Ответ может пугать. Пугает именно то, что ваше.

Ответ третий: не знать — и есть свобода

С Сартром мы уже встречались — в главе о страхе: кривой глаз, трубка, кафе «Флор». Сейчас добавим то, что важно именно для этого вопроса.

Сартр не просто придумал экзистенциализм — он жил по нему. Он отказался от Нобелевской премии, участвовал в политических протестах, за что его арестовывали, открыто выступал против войны во Вьетнаме и против советского вторжения в Венгрию. Он жил с Симоной де Бовуар не в браке, а в открытом союзе, потому что не верил в институты, которые диктуют, как любить. Он выбрал жить так, как думал, а не так, как принято. И это стоило ему друзей, репутации, спокойствия. Но Сартр считал: если ты не живёшь по своей философии — ты не философ, а профессор.

Главная мысль Сартра — «существование предшествует сущности». Звучит сложно, но смысл простой: вещь сначала задумана, потом создана. Стул — кто-то решил, что стул это четыре ножки и сиденье, — и сделал. Человек — наоборот: вы сначала рождаетесь (существование), а потом определяете, кто вы (сущность). Нет заранее заданного «вас», нет «тебе суждено быть инженером», нет «ты должна быть матерью». Вы — ничто, пока не выберете.

И вот ответ на вопрос главы. Не знать, чего хотите, — не проблема, а норма. Это свобода. Вы свободны от предопределения. Сартр сказал бы: если бы вам было суждено хотеть определённого — вы были бы вещью. Но вы не вещь, вы проект — незаконченный, открытый, возможный.

Проблема в том, что свобода тяжела. Сартр называл это «тошнотой» — не физической, а экзистенциальной: ощущение, что нет опоры, нет оправдания, нет «так надо». Вы можете всё, и от этого вас тошнит. Не знать, чего хотите, — и есть тошнота свободы.

Вот что экзистенциализм говорит в повседневности. Вам тридцать пять, вы не знаете, чего хотите. Сартр сказал бы: не пытайтесь «найти себя» — нет «себя», которого можно найти. Вы не статуя, которую нужно откопать. Вы глина, которую нужно лепить. Не «кто я?», а «кем я выбираю быть?»

Разница между этими вопросами огромна. «Кто я?» предполагает, что ответ уже есть, нужно только найти. «Кем я выбираю быть?» предполагает, что ответа нет, нужно создать. Первая пассивна, вторая активна. Первая ведёт в туман, вторая — из него.

Я прожил это на себе. Год в тумане я задавал вопрос «кто я?» — и не получал ответа, потому что ответа не было. Я был никто — не в плохом смысле, а в буквальном: не определён. А когда сменил вопрос на «кем я выбираю быть?» — туман начал рассеиваться. Не потому что я нашёл ответ, а потому что я перестал искать и начал выбирать. Выбор был не «стать писателем», а «сегодня я выбираю писать». Не «быть хорошим отцом», а «сегодня я выбираю быть с ребёнком». Маленькие выборы, каждый день. Из них, как из кирпичиков, складывается «я» — не до выбора, а после.

Тёмная сторона экзистенциализма — паралич выбора. Если любой выбор создаёт меня — какой правильный? А если правильного нет — какой делать? Сартр отвечал: любой, потому что отказ от выбора тоже выбор. Не выбирать — значит выбрать чужой сценарий. Сидеть в тумане и ждать, пока он рассеется, — значит выбрать туман. Сартр жёсток: вы не можете не выбирать. Даже «не выбирать» — выбор.

Правило экзистенциалиста: когда не знаете, чего хотите, — перестаньте искать «себя». Нет «себя», которого можно найти. Спросите: «Кем я выбираю быть сегодня?» Не в жизни — сегодня. Маленький выбор, каждый день. Не «кем я хочу быть», а «что я выбираю сейчас». Из маленьких выборов сложится большой ответ.

Кто прав?

Все трое. И ни один не до конца.

Буддист прав: пустота — не враг. Желания отпали — дайте уму замолчать, и в тишине появится то, что было заглушено. Но если застрять в пустоте, она превратится в гамак, из которого не вылезти. Пустота — почва, а не дом.

Ницшеанец прав: многие наши желания — не наши. «Не знаю, чего хочу» может быть первой честной мыслью после того, как замолчали чужие голоса. Но если остановиться на «это всё чужое», можно начать разрушать всё подряд, не создавая своего. Критика — полдела, вторая половина — созидание.

Экзистенциалист прав: «найти себя» — иллюзия. Себя не находят, себя создают. Маленькими выборами, каждый день. Но если увлечься выбором ради выбора, можно начать менять всё подряд без опоры. Выбор без оси — хаос.

И вот что интересно: все три школы говорят одно и то же по-разному. Буддист: не заполняйте пустоту. Ницшеанец: не берите чужое. Экзистенциалист: не ждите — выбирайте. Все трое против одного — заполнения пустоты суррогатом. Все трое за одно — честное пребывание в неопределённости. Разница в том, что делать после.

Инструмент этой главы

Правило 3. Правило трёх вопросов

Три школы — три вопроса. Задайте по очереди, когда не знаете, чего хотите.

1. «Чьи это желания, которых нет?» Это вопрос ницшеанца. Перечислите всё, что вы «должны хотеть». Спросите каждого: «Это моё или чужое?» Если чужое — вычеркните. Что осталось?

2. «Что будет, если я ничего не буду хотеть ещё месяц?» Это вопрос буддиста. Представьте: месяц без новых желаний — паника или спокойствие? Если паника — вы боитесь пустоты, и нужно посидеть в ней. Если спокойствие — пустота вас лечит.

3. «Кем я выбираю быть сегодня?» Это вопрос экзистенциалиста. Не «чего я хочу от жизни», а «что я выбираю прямо сейчас» — маленький выбор, один день. Завтра ещё один.

Три вопроса — не нужно отвечать сразу. Дайте им неделю. Записывайте ответы не для того, чтобы решить, а для того, чтобы услышать.

Практика: неделя «кем я выбираю быть»

1. День 1—2. Запишите всё, что вы «должны хотеть»: дом, машина, должность, семья, отпуск. Рядом с каждым — «моё» или «чужое». Будьте честны. Если не знаете — «не знаю» тоже ответ.

2. День 3—5. Вычеркнутые «чужие» желания — не исполняйте и не отвергайте. Просто не действуйте в их направлении. Замечайте: что происходит, когда вы перестаёте гнаться за чужим?

3. День 6—7. Каждый день — один осознанный выбор, маленький. Запишите: «Сегодня я выбираю…» — и что сделали. Не «хочу», а «выбираю».

К концу недели у вас будет список чужих желаний, список своих выборов и, возможно, первые ростки того, чего вы действительно хотите. Не «нашли», а «создали».

Чек-лист недели

☐

Я выписал всё, что «должен хотеть», и разделил на «моё» и «чужое».

☐

Я не заполнял пустоту суррогатами — хотя бы один день.

☐

Я задавал вопрос: «Кем я выбираю быть сегодня?»

☐

Я сделал хотя бы один маленький выбор осознанно.

☐

Я замечал, что происходит, когда я перестаю гнаться за чужим.

☐

Я не паниковал от пустоты — я смотрел, что за ней.

Глава 4. Что делать, когда злитесь

Линия времени: Аристотелизм — IV век до н. э. Греция. Стоицизм — III век до н. э. Греция. Ницшеанство — XIX век, Германия.

Злость — неудобная эмоция. Тревогу можно назвать «волнением», скуку — «усталостью», вину — «ответственностью». Но злость не маскируется. Она горячая, быстрая, физическая: кулаки сжимаются, челюсть каменеет, сердце колотится. И злость не спрашивает разрешения.

И злиться — стыдно. Особенно если вы женщина. Девочек учат: не кричи, не дерись, будь хорошей. Злость — для грубых, для тех, кто не умеет себя контролировать. К тридцати пяти годам вы научились давить злость внутрь. И она гниёт там, превращаясь в сарказм, пассивную агрессию, головную боль к вечеру и срыв на ребёнка из-за разбросанных носков.

Я знаю это. Злился и давил, злился и стыдился, злился и извинялся — пока не понял, что злость не враг, а инструмент. Вопрос в том, кто им управляет: она вами или вы ею.

Три школы отвечали на этот вопрос, и каждая по-своему. Одна говорит, что злость — это про меру. Вторая — что про контроль. Третья — что про силу.

Ответ первый: злость — это про меру

Аристотель родился в 384 году до н.э. в Стагире, маленьком городке на севере Греции. Его отец был придворным врачом македонского царя, а сам Аристотель приехал в Афины в семнадцать лет и поступил в Академию Платона. Он учился у Платона двадцать лет, до смерти учителя. Потом уехал, преподавал, исследовал и воспитал Александра Македонского — да, того самого. В пятьдесят лет вернулся в Афины и основал собственную школу, Ликей, где преподавал, гуляя с учениками по дорожкам сада. Отсюда название — «перипатетики», «прогуливающиеся».

Аристотель был не философ-мечтатель, а исследователь-эмпирик. Он описал животных, разделил науки, создал логику, систематизировал знания о мире. Его подход — не «как должно быть», а «как устроено». Он наблюдал, описывал, делал выводы.

И вот что Аристотель сказал о злости в книге «Никомахова этика». Злость — не порок и не добродетель. Злость — материал, как огонь. Огонь может сжечь дом, а может согреть. Злость может разрушить, а может двинуть. Всё зависит от меры.

Аристотель ввёл понятие «золотой середины». Каждая добродетель — это середина между двумя крайностями. Мужество — между трусостью и безрассудством. Щедрость — между скупостью и расточительностью. И злость — между двумя пороками: безгневием, неспособностью злиться вообще, и вспыльчивостью, неспособностью контролировать злость.

Безгневие — порок. Аристотель считал человека, который никогда не злится, рабом. Если вам сделали зло, а вы не реагируете — вы не мудры, вы сломаны. Злость — реакция на нарушение. И если реакция отсутствует, вы перестали защищать себя. Раб не злится, потому что раб не имеет права.

Вспыльчивость — тоже порок. Злость без контроля — пожар. Вы кричите на ребёнка за двойку и портите отношения больше, чем двойка. Срываетесь на коллегу за мелкую ошибку и теряете союзника. Злость, которая выплёскивается мгновенно, — не сила, а слабость. Вы не управляете ею, она управляет вами.

Золотая середина — кротость. Аристотель так и назвал её — «праотэс», что ближе к «умеренности в гневе». Кроткий человек — не тот, кто не злится, а тот, кто злится правильно: в нужный момент, на нужного человека, в нужной мере и ради правильной цели. Злиться на несправедливость — правильно. Злиться на дождь — глупо. Злиться так, чтобы изменить ситуацию, — мудро. Злиться так, чтобы разрушить, — безумно.

Вот что аристотелизм говорит в повседневности. Начальник при всех обесценил вашу работу. Первая реакция — вспыхнуть: крикнуть, хлопнуть дверью, написать гневное письмо. Это вспыльчивость. Вторая реакция — проглотить: промолчать, улыбнуться, пойти в туалет и поплакать. Это безгневие. Аристотелевский путь — третий: почувствовать злость, осознать её, направить. Не подавить, а преобразовать. Скажите себе: «Я злюсь. Это правильно — меня несправедливо обесценили. Что я сделаю с этой злостью?» И ответ — не крик, не молчание, а действие: разговор наедине, письмо с фактами, запрос на пересмотр задачи.

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.