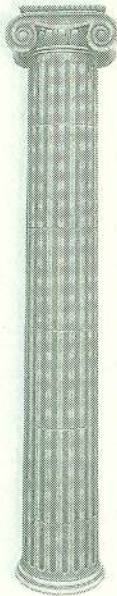


М оже, щоранку ви прокидаєтеся щасливими, а наприкінці дня кладете голову на подушку з почуттям виконаного обов'язку, приємної втоми й одразу занурюєтеся в блаженний відпочинок, готуючи себе до наступного щасливого дня. Може, у вас ніколи не буває розбіжностей із товаришем чи колегою, ви ніколи не відчуваєте стресу в довгезелізній черзі, ніколи не переймаєтеся через розрив стосунків чи втрату роботи. Може, ви з тих людей, які бачать склянку не просто напівповною, а переповненою.

У такому разі, вітаємо. Вам, певне, не варто читати цю книжку. Однак для решти з нас життя іноді може здаватися сплетеним з ланцюжка подій. Від крихітних невдач — запізнився на автобус, закінчилося пальне в машині, друг скасував спільні плани, незапланована зустріч, яка не вписується у ваш розклад, — до великих викликів буття — розлуки, безробіття, смерті. Життя у ХХІ столітті — це нескінченна вервечка емоційних, фінансових, розумових і побутових завдань, похованих під тиском та впливом соціальних мереж і тісно пов'язаного інтернет-суспільства.

Ми мало заробляємо, неправильно харчуємося, не виглядаємо й не одягаємося так, як маємо, у нас



недостатньо друзів, а якщо вони і є, то ми взаємодіємо з ними неправильно. Наші помешкання мають бути кращі, наша робота має бути краща, ми повинні постійно монетизувати наші хобі й піклуватися про себе, і ми повинні стежити за кожною новиною, щоб бути поінформованими й готовими до всього, що може статися.

Це виснажує.

З нинішнім темпом і стресами у світі, здається, що навичка не перейматися щодо пропущеного автобуса не так багато може змінити. Однак у світі стільки проблем! Чому так важливо вміти «відсторонитися» від когось, хто штовхається перед вами в черзі в супермаркеті?

Дивна правда, однак, полягає в тому, що ці крихітні «відсторонення» справді важливі. Наше життя складається з моментів — зараз ви сидите тут і читаете ці слова, і це ваш поточний момент. Інші крихітні моменти змушують вас почуватися краще або гірше, і кілька негативних моментів у поганий день можуть змусити вас відчувати, що весь день зіпсований або навіть цілий місяць чи рік. У поганий день, після кількох крихітних поганих подій у попередні дні, вам може здатися, що все це вже занадто.

А втім, уявіть собі життя, у якому ці крихітні речі не «зачіпають» вас. Так ви сформуєте корисні звички навколо дрібних негараздів, і коли траплятимуться великі проблеми, сприйматимете їх інакше. Ви зважатимете на те, що можете контролювати, а що ні. Зважатимете на неминучість смерті й цінність життя. Братимете до уваги слід, який хочете залишити по собі, і враження, яке прагнете справити на оточення. Ви навчитесь, як легко знайти щастя, якщо знати, як його шукати.

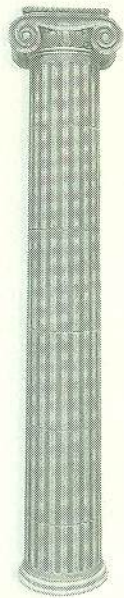
У житті були моменти, коли я боровся. У мене були як великі проблеми, так і маленькі негаразди, але я сприймав їх як важкі й непереборні труднощі. Тому спочатку я був нещасний і тривожний підліток, а потім виснажений, негативний і злий дорослий. Я так довго боровся з сором'язливістю і тривогою, постійно турбуючись про те, як існувати й допомагати тим, хто мене оточує, але завжди був паралізований страхом і власними думками.

Я переходив на інший бік вулиці, щоб уникнути друзів, і не з'являвся на заходах, бо надто багато думав про те, що сказав або можу сказати. Це вартувало мені дружби, кар'єри та можливостей. Я перестав їсти, спати й опинився в полоні власних обмежень. Кожну книжку з самопомоги, яку читав у той час, здавалося, написав хтось переповнений упевненістю, хто завжди мав відповіді, хто ніколи не сумнівався у своєму успіху і, здавалося, був за мільйон кілометрів від того, де перебував я.

Тоді я відкрив для себе стоїцизм.

Точніше, мама познайомила мене зі стоїцизмом. Вона сама виховувала сімох дітей і була медсестрою з коротким рожевим волоссям. Вона досі залишається найсильнішою людиною, яку я коли-небудь знав.

Тоді я працював на будівництві. Дорога туди й назад забирала чотири години. У мене була невелика зарплата за роботу, яку я не любив, але виконував під проводом керівника, з яким не ладнав. Я просив його про бодай мінімальну зарплату, але шеф відмовлявся, кажучи, що якби я справді хотів більше грошей, то працював би ще й у вихідні, а не лише час від часу. Здавалося, що життя мені не належить, тож із кожним днем я відчував, як з мене «висмоктують» плани на майбутнє й амбіції. Тоді мама



дала мені першу книжку. Я ніколи раніше не любив читати, але мама зауважила, що маю вдосталь вільного часу, їдучи в автобусі на роботу й додому щодня, тож якщо мене не нудить у дорозі, то чому б не присвятити цей час читанню? Тоді моя мама працювала медсестрою, а раніше керувала реабілітаційним центром для наркозалежних, тож багато книжок з її бібліотеки були про зіплення, залежність і психологію. Незвичний перелік для читача-початківця. Однак я повільно переходив від однієї книжки до іншої, вибираючи щось із маминої переповненої книжкової шафи, і почав відкривати знання, про які ніколи не мріяв, ідеї, які ніколи не уявляв. Одного дня я зрозумів, що більше не сприймаю ці чотири години як марнування життя. Радше це дар, який я отримав, якого інші люди, певне, відчайдушно потребували. Прокляття перетворилося на благословення.

Одного разу, коли я чекав рано вранці на автобус, до мене підійшов прибиральник і простягнув книжку. Мабуть, я здавався розгубленим, тому він пояснив, що завжди бачив, як читаю вранці на цій зупинці, і, помітивши книжку, що лежала біля смітника, зберіг її для мене. Той прибиральник більше нічого не сказав, просто прийняв мою подяку й пішов своєю дорогою. Більше я його не бачив, але цей маленький жест незнайомця щось перевернув у моїй свідомості. Чи можливо, що люди не завжди становлять потенційну загрозу? Чи може бути правдою, що більшість людей хочуть робити щось хороше для інших?

Зрештою, я прийшов до праці «Розмисли. Наодинці з собою»<sup>1</sup> Марка Аврелія. На перший погляд, це зда-

<sup>1</sup> Філософський, частково автобіографічний твір римського імператора Марка Аврелія, у якому він значною мірою сформулював надзвичайно цінні думки й відтворив ідеї стоїчної філософії.

валося неймовірно складним читвом для того, хто ще рік тому не читав навіть написів на книжкових палітурках. Бо це філософський щоденник двотисячолітньої давнини, написаний давньогрецькою мовою. Однак коли я почав читати, то швидко зрозумів, що ця книжка захоплює й повністю відповідає моєму життю і стилю життя тих, хто мене оточує. Мені запам'ятовся один уривок, де Марк Аврелій писав про свою мету бути «подібним до скелі, об яку постійно розбиваються хвилі. Вона стоїть непорушно, а морська буря навколо неї вщухає». Я жив у вирі потрясінь та непевності. І уявлення про те, що можу бути нерухомим і впевненим у цьому нестабільному світі, змусило зупинитися. Це дало маленьку надію на те, що моє майбутнє може мати інакший вигляд, ніж я уявляв собі раніше. Що більше я читав, то більше дивувався, що визначна історична постать, останній із великих римських імператорів, був такою самою людиною, як і я: турбувався про свою сім'ю, свій характер, свою впевненість, своїх друзів. Він міг вести війни й керувати імперією, але головною його турботою була ідея — як бути доброю людиною, якою він завжди прагнув залишатися, знаходячи силу в доброті, справедливості й турботі про інших.

Здавалося, що стоїцизм, якщо не відповідав на всі питання, то змушував мене ставити питання про те, як жити та вмирати, щоб світ став кращим для нас усіх. Він дав мені знання про чесність і зв'язок, самовдосконалення і простоту, вибір, силу та правду.

Зараз я озираюся на те, як раніше поводився, що відчував, як реагував на ситуації, і розумію, що став іншою людиною. Я не міг ходити в магазини, не міг

розмовляти з друзями, пропускав вечірки, мовчав у школі. Я був тінню, тривожним і наляканим, часто нездатним виконати найпростішу дію. Однак стоїчна філософія змусила мене по-іншому сприймати все, зокрема й мою низькооплачувану та фізично важку роботу. Я виказував неймовірну лояльність до боса попри його поведінку, може, тому що боявся невідомої альтернативи. Однак стоїцизм врешті-решт змусив мене звільнитися і стати на шлях до того, чого я насправді прагнув.

Тоді моє життя змінилося. Нас, сімох дітей, мама виховувала сама. Вона була по вуха в боргах. Ми завжди тікали від рутини в кінотеатр, де дивилися не лише самі фільми, а й залаштункові матеріали про зйомки та роботу поза кадром і дізнавалися все про те, як знімають фільми. Згодом ми з братами заснували бізнес, знімаючи фільми, які допомагають покращити життя людей, і мріяли, що втрюх підкоримо Голлівуд.

Незабаром у нас з'явився офіс на горіщі маминого будинку, більше схожий на склад, повний різдвяних прикрас. Це також була наша з братом спальня, з яскраво-рожевою ізоляцією зі скловолокна, що вибивалася з-під кроков. Тут не можна було стати на повен зріст навіть у найвищій точці під дахом. Ми відкладали кожен копійку із заробітків, щоб купити комп'ютери й заснувати медіакомпанію *Mulligan Brothers*, маючи одну мету — надихати на зміни. Улітку тут працювало кілька вентиляторів, щоб комп'ютери не перегрівалися й не виходили з ладу. Ми з братами взимку працювали та спали там у кількох шарах палът і рукавичок, але були зосереджені на нашому плані. Поки ми працювали, я читав усе, що міг, про філософію стоїків і поступово, місяць за місяцем, день

за днем, відчував, як вона дає мені чимраз більше щастя й задоволення. (Коли наша компанія нарешті досягла успіху, ми зібралися разом, щоб купити мамі будинок, намагаючись віддячити їй за все, що вона для нас зробила.)

Одна з найцікавіших речей у стоїцизмі — ідея, що в цій філософії йдеться про практичні звички, прості аспекти, які можна розвивати день за днем, щоб створити позитивний цикл: що більше звертаємося до ідей стоїцизму, то легше реагувати так, щоб нам було добре і щоб решта світу навколо теж почувалася краще. Надто часто ми й далі постаємо перед труднощами в житті — нетривалими стосунками, роботою, на якій нещасні, дружбою, яка не тішить. Це стається тому, що ми не знаємо, чи можемо зробити правильний вибір, щоб спрямувати життя у правильне річище. Іноді нас потрібно змусити до змін, щоб відкрити для себе краще життя, і якщо наше життя об'єктивно не покращилося, стоїцизм пропонує можливість відкрити й розвинути в собі стійкість, оптимізм, перспективу, мудрість і радість.

Хіба цього не варто спробувати?

#### ПІДСУМКИ

**СТОЇЦИЗМ — ЦЕ ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗВИЧОК.**

**ВАРТО ЛИШЕ ПОЧАТИ — І ОТРИМАЄТЕ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ЖИТТЯ.**