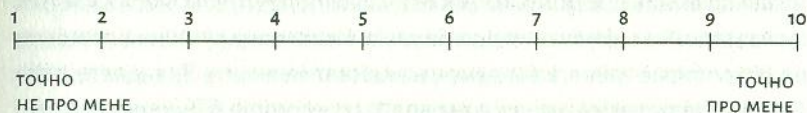


## АНКЕТА

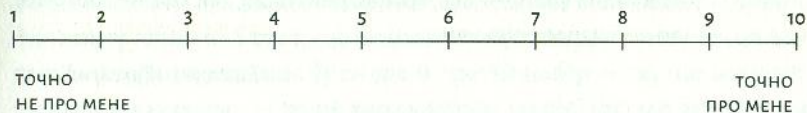
Перш ніж почати, виділіть хвилинку й оцініть свій рівень дисципліни бажання за допомогою короткого тесту. Після завершення частини I ви можете ще раз відповісти на ці запитання, щоб побачити, чи відбулися якісь зміни.

Оцініть, наскільки наведені твердження описують ваш поточний стан за шкалою від 1 до 10: 1 означає, що твердження зовсім не про вас, а 10 — що твердження точно вас описує.

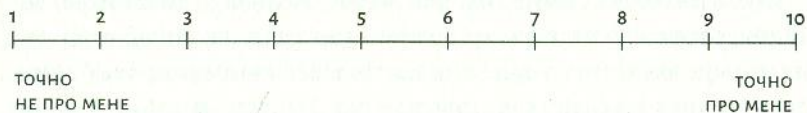
Я дуже засмучуюся, коли не отримую бажаного або коли справи йдуть не по-моєму.



Я докладно чимало зусиль, щоб уникнути того, що мені не до вподоби або чого я боюся.



Я присвячую багато часу турботам про комфорт і задоволення.



## Мета

Якщо людина прагне бути мудрою та доброю, їй слід управлятися у трьох речах. По-перше, у дисципліні бажання й відрази, щоб не сталося так, що ця людина не отримає бажаного або отримає небажане. По-друге, в русі до об'єкта й від об'єкта, і загалом виконанні всього, що треба виконати, — не абияк, а впорядковано та продумано. По-третє, у звільненні від обману й необдуманих суджень — насамперед це стосується згоди.

Головною із цих тем є та, що стосується афектів [тобто дисципліна бажання]. Афект виникає не інакше, як через неможливість отримати те, чого людина бажає, або отримання того, чого вона бажає уникнути. Саме це породжує хвилювання, плутанину, нещастя, печалі, нарікання та заздрість; саме це робить людину заздрісною і ревнивою; саме через це ми не слухаємо голосу розуму.

Епіктет. «Бесіди» III, 2.1–3

## Тиждень 1

### Дізнайтеся, що ви справді контролюєте, а що ні

**Коли все йде так**, як нам хочеться, легко може скластися враження, що ми контролюємо своє життя. Але що відбувається, коли ми відчуваємо невизначеність? Скажімо, на роботі нашої подруги Еліс наближається щоквартальне оцінювання працівників. І хоча вона сумлінна працівниця, її пробирає тривога від думок на кшталт «а якщо». Як гадаєте, якби Еліс краще розуміла, на що вона впливає, чи могло б їй це допомогти? Як би це відбилося на її психологічному стані?

З усього, що існує, щось перебуває в нашій владі, а щось ні. У нашій владі — думки, імпульси, воля до отримання й воля до уникнення — одне слово, все, що є нашим діянням. Серед того, що не в нашій владі — тіло, майно, репутація, посада, — тобто все, що не є нашим діянням.

*Епіктет. «Енхейридїон», 1*

**М**ожливо, ви знаєте слова Епіктета у формі знаменитої «Молитви про душевний спокій», яку прийняли в низці дванадцятикрокових програм боротьби зі згубними залежностями:

*Боже, дай мені спокій прийняти те, чого я не можу змінити, сміливість змінити те, що можу, і мудрість, щоб відрізнити перше від другого.*

Молитву написав богослов Рейнгольд Нібур у 1934 році, але відтворена в ній мудрість спільна для багатьох традицій: єврейської, християнської, буддистської та, звісно, для стоїцизму. Так, це основоположне для практики стоїцизму уявлення — його часто називають «дихотомією контролю». Саме з нього починається «Енхейридїон» — посібник Епіктета зі стоїцизму. Це одне з найцитованих стоїчних висловлювань, що має безліч застосувань у щоденному житті. Тому ми також починаємо свою практику та вивчення дисципліни бажання з вивчення контролю.

Спочатку слід зрозуміти, що саме Епіктет вкладає в ці слова. Він поділяє світ на дві великі частини: сукупність того, що ми (повністю) контролюємо, і того, що не (повністю) контролюємо. Якщо вам спало на думку, що має бути ще й третій набір — те, що ми контролюємо частково, — то не хвилюйтеся, до цієї ідеї ми дійдемо наступного тижня.

Основна думка полягає в тому, що вкрай важливо використовувати нашу розумову енергію для зосередження на тому, що ми повністю контролюємо, а до всього іншого ставитися байдуже. Щож до того, що не перебуває під нашим повним контролем, то ми не перестаємо про нього дбати, але доходимо глибокого розуміння, що в цьому випадку не можемо гарантувати бажаного результату. Таке розуміння з'являється внаслідок постійної практики. Вона — шлях до *ataraxia*, що в перекладі з грецької означає «спокій», «безтурботність». Ми досягаємо спокою, коли привчаємося бажати лише того, що можемо повністю контролювати, тож отримуємо його на цілком реальних підставах — бо завжди отримуємо те, чого хочемо! Цим і приваблює дисципліна бажання.

Придивімося уважніше до категорій Епіктета: що, на його думку, ми здатні контролювати, а що ні? За його словами, до першої категорії належать «думки, імпульси, воля до отримання й воля до уникнення — одне слово, все, що є нашим діянням». Тут нам слід бути обережними, бо в сучасній мові ці слова не завжди мають ті самі конотації, що у грецьких першоджерелах. Ба більше, сучасним стоїкам (нам, наприклад) хочеться взяти до уваги й досягнення когнітивних наук, які були недоступні Епіккету, тож ми можемо дійти трохи модифікованого переліку того, що справді контролюємо. Щоб зрозуміти, до чого хилить Епіктет, розберімося в цьому процесі ще детальніше — починаючи з «думок», адже саме їх зазначено першими (з поважних причин, як ми невдовзі побачимо).

«Думка» — це сучасний переклад грецького слова *hypolepsis*, що буквально означає «схопити», «узяти». Образніше воно означає «судження» (адже коли ми сприймаємо якусь ідею чи погляд, то мовби беремо її, хапаємося за неї, утримуємо її). Думки не завжди усвідомлені. Можливо, Епіктет зазначив «думку» насамперед, бо це перший крок до засмучення: ми вважаємо, що речі за своєю суттю добрі або погані. Інколи такі судження явні (наприклад, ми думаємо: «Він — бовдур!»), але так буває не завжди. Скажімо, коли ви сердитесь на людину, то неявно оцінюєте її вчинки як погані, навіть якщо подумки й не говорите: «Він/вона робить щось погане».

Далі йдуть «імпульси» (грецькою — *horme*). Це імпульси до дії, але не завжди мимовільної, автоматичної (тобто дія не обов'язково має бути імпульсивною). Коли ми зойкаємо та відсмикуємо руку від гарячої плити — це не імпульс у розумінні Епіктета. Натомість імпульси виникають на підставі попереднього кроку — думки, або судження. Якщо ви вважаєте щось добрим, то вам цього хочеться. Якщо ж поганим — то прагнете уникнути його. Тобто імпульси — це бажання діяти на підставі ціннісних суджень.

На підставі думки (судження) та імпульсу (бажання діяти) формується «воля до отримання й воля до уникнення». Ми вирішуємо, чи варто витратити сили, час і гроші. Наприклад, враховуємо всі ці витрати при купівлі новенького автомобіля й водночас виходимо з ціннісного судження, що володіти автомобілем — це добре. Уже потім беремося за складний план купівлі автомобіля. Отже, наші складні, свідомі дії базуються на ціннісних судженнях і волі до дії.

Епіктет стверджує, що всі ці три сфери (думки, імпульси, воля до отримання й воля до уникнення) ми, по суті, повністю контролюємо. Не випадково ці три сфери повного контролю відповідають трьом дисциплінам Епітета: з думками працює дисципліна згоди, з імпульсами — дисципліна дії, з волею до отримання й уникнення — дисципліна бажання. Отже, стоїчна практика готує вас до опанування всіх сфер того, що ви теоретично можете контролювати. Такий вигляд має стоїчне навчання у двох словах.

Те, що ви контролюєте згадані сфери, не означає, що на них іноді не впливають зовнішні (наприклад, думка інших людей) або внутрішні (наприклад, ваші фізичні відчуття й автоматичні схильності, такі як бажання підкріпитися закускою) фактори. Але, зрештою, і їх ви контролюєте, адже можете ухвалити свідоме рішення ігнорувати свій потяг або думку інших людей, коли здійснюєте вибір.

А як щодо того, чого, на думку Епіктета, ми не контролюємо? Ідеться про «тіло, майно, репутацію, посаду — одне слово, все, що не є нашим діянням». До цього досить широкого набору, по суті, належить усе, що перебуває за межами нашого свідомого розуму. Наше тіло все одно може захворіти, хоч би як ми про нього дбали; ми можемо втратити майно через крадіжку або нещасний випадок; нашу репутацію можуть зруйнувати обставини, на які ми не здатні вплинути; ми можемо втратити роботу не зі власної вини.

Можливо, ви заперечите, що, мовляв, сфери, які ми щойно назвали, ви контролюєте частково. Вони — не такі, як, скажімо, погода, на яку ми справді ніяк не можемо вплинути. Звісно, Епіктет це знав! Те, що він тут говорить, нагадує «аргумент найкращої ставки» (див. сторінки 13–14): якщо ви ставите свій душевний спокій на те, що повністю не контролюєте, то добровільно віддаєте частину свого щастя випадку.

Наступного тижня ми дослідимо цю тему глибше. А зараз перейдімо до першої справи.

## ЩО РОБИТИ

Вправа цього тижня допоможе вам дослідити дихотомію контролю. Подумайте й визначтеся, коли саме виконуватимете цю вправу щодня впродовж решти тижня.

Найкраще робити це наприкінці дня. Наприклад, щодня о тій самій годині (скажімо, о 21:00) або після певної щоденної дії (приміром, коли почистите зуби на ніч). Запишіть нижче, коли саме виконуватимете вправу.

Цього тижня з понеділка по суботу щодня обирайте для опису одну подію. Це може бути що завгодно — скажімо, обід з приятелем або нарада на роботі. Ми пропонуємо обрати подію, що емоційно не надто вас засмутила, інакше вправа може виявитися заважкою, а ви тільки починаєте! Зазначте, що саме впродовж цієї події ви повністю контролювали, а що ні. Можливо, корисно також буде додати кілька слів про те, чому саме ви щось могли повністю контролювати, а щось ні.

Якщо при виконанні вправи у вас виникають сумніви, згадуйте підказки Епіктета: ви повністю контролюєте ціннісні судження, бажання діяти та прагнення щось отримати або чогось уникнути. Також можете спробувати розділити складники події на «внутрішні» (думки, бажання, прагнення) та «зовнішні» (результати) фактори, адже ми переважно здатні контролювати те, що відбувається в нашій голові, а більшість того, що ми контролювати не можемо, перебуває в зовнішньому світі. Нехай ці категорії не сковують вас. Мета вправи частково в тому, щоб перевірити, чи узгоджуються поради Епіктета з вашим досвідом. Можливо, ви побачите, що він мав слушність, а можливо — ні.

Розгляньмо приклад, як це може бути. Припустімо, Еліс вирішила виконувати вправу після щоденної вечірньої пробіжки. Для аналізу вона обрала зустріч з начальником. Ось її нотатки.

*Я зустрілася з начальником о 14:00, щоб обговорити останні результати продажу. Я трохи хвилювалася, бо ще не досягла планового показника. Ми обговорили, що я можу зробити, щоб досягти планового показника до кінця кварталу. Багато пропозицій виявилися корисними.*

Зверніть увагу: Еліс обрала подію, через яку трохи хвилювалася, але стрес був не надто сильним. Коли вона завершила описувати подію, то перечитала написане, щоб зрозуміти, що саме повністю контролювала. У неї вийшов такий перелік:

Повний контроль	Неповний контроль
Намір прийти на зустріч вчасно	Прихід на зустріч вчасно (я могла затриматися, адже перед цією зустріччю мала поспілкуватися з клієнтом!)
Переконання, що думка керівника про мене та про мою роботу цінна	Реальна думка керівника про мене та мою роботу
Бажання досягти планового показника	Досягнення планового показника (я не можу примусити людей щось у мене купувати)
Бажання отримати від керівника корисні поради (це важливо для багатьох цілей, які я зазначила вище!)	Реальне отримання корисних порад
Свідоме хвилювання / слова, які я кажу собі	Автоматичне / фізіологічне хвилювання

Цю вправу Еліс повторює щодня, з понеділка по суботу.

Зверніть увагу, що в лівому стовпчику переважно йдеться про внутрішні речі, такі як бажання, прагнення, свідомі думки. У правому — здебільшого зовнішні результати. Єдиний виняток — останній рядок, який вказує, що вона не контролює повністю автоматичні думки й фізичні відчуття. Це підкреслює важливий момент: не все, що відбувається в нашому тілі й розумі, підконтрольне волі. Еліс не свідомо й раціонально ухвалювала рішення підвищити частоту серцебиття чи прокручувати в уяві найгірші з можливих наслідків розмови. Однак, щойно це починало відбуватися, вона могла свідомо обрати, що саме собі сказати і як діяти попри такі автоматичні реакції.

Тепер ваша черга. Упродовж наступного тижня виконуйте цю вправу на наступних сторінках.