

179.6-02
Г60

ВІД АВТОРА БЕСТСЕЛERA
«СТОЇЦИЗМ НА КОЖЕН ДЕНЬ»

РАЯН ГОЛІДЕЙ

Перекладачка Олена Замойська

С 1213581

ВІДВАГА КЛИЧЕ

ДОЛЯ
ДОПОМАГАЄ
ХОРОБРИМ

НАШ
формат

ЛОГІКА ПЕРЕМАГАЄ СТРАХ

Одного разу видатний афінський державний діяч Перікл прийшов до свого війська і побачив, що воїни налякані громом. Зараз нам це видається безглуздом, але як ви почувалися б за часів, коли люди не знали, що таке грім і чим він спричинений?

Перікл не міг як слід пояснити це явище з наукового погляду, але принаймні спробував. Він підкликав до себе воїнів, узяв два великі камені й почав стукати один об інший. Бум! Бум! Бум!

Він сказав, що грім виникає, коли хмари зіштовхуються одна з одною.

Лідерів інколи називають торговцями надією, але, у більш практичному сенсі, вони ті, що знищують страх.

«Фальшиві докази, що видаються справжніми»*. Цю фразу часто промовляють психологи, які працюють над подоланням занепокоєння, що перешкоджає алкоголікам змінити щось у житті або спробувати щось нове, над хибними уявленнями, які видаються правильними.

Нам також потрібно дослідити наші уявлення — для себе, для інших. Ми повинні розбити їх логікою, як Перікл. Дійти до джерел. Зрозуміти їх. Пояснити.

В іншому випадку, коли чума спустошила Афіни, Перікл вирушив зі своїм флотом на війну. Та коли він піднявся на борт корабля, зненацька настало сонячне затемнення. Воїни потракували

це явище як небезпечне знамення, і їх охопив страх. Перікл заспокоїв людей не промовою, а за допомогою простої логіки. Він підійшов до стернового і накрив його своїм плащем. «Те, що сталося зараз, — сказав він, — відрізняється від того, що сталося в небі, лише тим, що темряву спричинило щось більше за мій плащ».

Життя, однак, непередбачуване. Ми так багато не знаємо. Звісно, нас легко налякати. Авжеж, ми піддаємося примсі власних страхів і сумнівів.

Єдиний вихід — атакувати цей страх. Логічно. Чітко. Емпатично.

Хоробрість, як Перікл казав афінянам, пригніченим щораз більшими втратами від війни та чуми, полягає у здатності діяти. Потрібно залишатися спокійними й раціональними, казав він. Розібратися з тим, що попереду, зрозуміти, «що в житті приємне, а що жахливе, а потім, не вагаючись, вийти назустріч прийдешньому».

Частина мозку, яка бачить найгірше, екстраполює найбожевільніший сценарій і повсякчас недооцінює вашу здатність впоратися з проблемою? Це не ваш друг. І це не є правда. Голос, який налаштований проти вас? Схильність до перебільшення катастроф? Вони аж ніяк не помічники. Вони не показують справжньої картини світу. І зовсім не додають вам сміливості!

Скажіть собі: це лише гроші. Це просто погана стаття. Це просто зустріч із людьми, які кричать одне на одного. Хіба ж цього варто боятися?

Розберіться з цим. По-справжньому придивіться до фактів. Дослідіть.

Тільки так ми зможемо бачити.

«Не те, що бачить ваш ворог і сподівається, що побачите ви, — писав Марк Аврелій, — а те, що є насправді».

* Відома цитата американського мотиваційного лідера та письменника Зіґа Зіґлара. Перші літери цієї фрази англійською — False Evidence Appearing Real — утворюють акронім F.E.A.R., яким позначають самогенерований страх. — Прим. пер.

Ось де ворог

В основі більшості страхів лежить страх того, що про нас подумують інші. Цей страх паралізує. Викривлює сприйняття. Спотворює саму матерію нашої реальності — і спонукає нас до такої божевільної й боягузливої поведінки, що її годі описати словами.

«Багато людей не наважуються накласти на себе руки, боячись того, що скажуть сусіди», — якось пожартував письменник Сиріл Конноллі. Ми так переймаємося думкою сторонніх людей, що боїмося їх навіть тоді, коли вони надто далеко, щоб ми їх почули.

Звісно, парадокс полягає в тому, що майже все нове, все захопливе, все *правильне* виникло всупереч гучним запереченням проти змін. Більшість того, що ми любимо зараз, зневажали в часи створення люди, які тепер удають, що такого ніколи не було. Нам часто бракує здатності чи бажання зятимити, що їхні заперечення — це лише горбочок, який треба подолати.

Коли 1970 року Френк Серпіко викрив корупцію в поліції Нью-Йорка, його привітав інший чесний полісмен. «Чому ж ти не підтримав мене, — запитав Серпіко, — коли я потребував допомоги?» — «Що?! — відповів той. — І стати таким самим вигнанцем, як ти?»

Ну авжеж! Бо якою була альтернатива? Заплющувати очі на те, що колеги вимагають гроші з людей, яких повинні боронити? Дозволити їм співпрацювати зі злочинцями, від яких вони мали б захищати?

Люди радше стануть співучасниками злочину, аніж говоритимуть про нього. Вони радше помруть під час пандемії, ніж

першими надінуть маску. Радше залишаться на ненависній роботі, ніж пояснюватимуть, що звільняються заради менш надійного заняття. Скоріше слідуватимуть дурній моді, ніж наважаться поставити її під сумнів, і втратять свої заощадження, коли лусне чергова бульбашка, бо бояться видатися дурнями через те, що трималися осторонь, поки цю бульбашку роздухували. Вони радше змиряться з чимось, що заплямує їхню репутацію, ніж бодай трохи підвищать голос, ризикуючи залишитися наодинці чи осторонь бодай на десять хвилин.

Як добре, що ми пам'ятаємо застереження Цицерона — чоловіка, над яким сміялися через його походження з родини новобагатків, через щирість його прагнень і любов до пишномовства, — про те, що люди завжди говорять, пліткують і дивляться скоса. «Нехай інші переймаються тим, що скажуть про вас. Вони скажуть це в будь-якому разі».

Не можна дозволяти страхові панувати. Тому що історія не знає жодної людини, яка вчинила б щось важливе, *не* дратуючи інших. Не було жодної зміни, у якій не сумнівалися б. Не було жодного руху, над яким не насміхалися. Не було жодної інновації, якій не пророкували невдачу.

І ніколи, ніколи в житті середньостатистична думка безликих, незліченних незнайомих не буде ціннішою за наше власне виважене судження.

У СТРАХУ ВЕЛИКІ ОЧІ



На початку військової кар'єри Улісс Грант відбував тривалу подорож Східним Техасом. Припаси почали закінчуватися. Один з його людей занедужав. Кінь упав.

Тож Грант, щоб його, бува, не звинуватили в самовільному відлученні, у супроводі лише одного попутника вирушив у стокілометрову подорож до міста Корпус-Крісті небезпечною територією, де панували індіанці, грабіжники та стихії й де було повно струмків, річок, густих чагарників та гримучих змій.

О, і вовки: чоловіки повсякчас чули їхнє «потойбічне виття». Вони не могли нічого розгледіти крізь високу лугову траву, але не мали жодного сумніву, що згряя поруч. Поруч, зла і готова, як писав Грант, «зжертви нас обох, коней і геть усе за один прийом їжі». Він хотів повернутися назад. Насправді потайці молився, щоб це запропонував його супутник, бо понад усе прагнув утекти в безпечне місце.

Інший офіцер, трохи загартованіший і досвідченіший за Гранта, усміхнувся й подався вперед.

«Гранте, як ти вважаєш, скільки вовків у цій зграї?» — запитав він. Грант не хотів видаватися дурнем чи боягузом і спробував применшити небезпеку, яка так його лякала.

«Близько двадцяти», — з удаваною безтурботністю відповів він, чуючи, як калатає його серце.

Невдовзі Грант із напарником наблизилися до джерела звуку. Там було лише двоє вовків: пустотливі й байдужі до людей, вони просто собі відпочивали. Гранта так нервувала невідома небезпека, що йому навіть на думку не спало засумніватися в калатанні власного серця і в перебільшенні, створеному уявою.

Чотири десятиліття по тому Грант, який усе життя присвятив державній службі й політиці*, розповів, що часто згадував цей випадок, коли чув про людей, які змінювали курс через критику, або коли хтось хотів здатися через буцімто погані шанси чи невидимого ворога. Засвоєний урок він підсумував так: у страху завжди великі очі.

Перешкоди, вороги, критики — їх не так багато, як вам видається. Це ілюзія, яку вони вам нав'язують.

Був ще один урок. Як гадаєте, як ті вовки вчинили, коли побачили, що Грант і його напарник продовжували йти вперед, а не перелякано позадували? *Вовки втекли.*

1861 року Грант став лейтенант-полковником Армії Союзу й вирушив у Міссурі воювати проти війська конфедератів під проводом полковника Томаса Гарріса. Попри те, що Грантові вже доводилось воювати і він дечого навчився в тих вовків, він знову злякався.

Він опинився на сорокакілометровій ділянці. Навколо ані душі — так наче насувалася буря, і ніхто не хотів бути нею заскочений.

Як висловився Грант, його серце знову закалатало швидше, ніби піднімаючись чимраз вище й вище у грудях, аж поки застрягло в горлянці. «Я віддав би все, щоб опинитися в Іллінойсі, — писав він, — але мені забракло моральної сміливості зупинитися й подумати, що робити».

Тієї миті, коли йому було найстрашніше, коли здавалося, що він нізащо у світі не зможе напасти й битися, не витримає страхіть бойовища, Грант піднявся на вершину пагорба, очікуючи зіткнення з ворогами.

Але ворогів не було. Вони втекли, щойно дізналися, що Грант і його війська йдуть за ними.

«Мені відразу спало на думку, що Гарріс боявся мене так само, як я боявся його, — писав Грант. — Це було одкровення, яке ніколи досі не приходило до мене, але відтоді я ніколи не забував

* Улісс Грант став 18-м президентом США (1869–1877). — Прим. пер.

про це. Від того випадку і до кінця війни я більше ніколи не трепетав перед ворогом, хоча завжди почував більшу чи меншу тривогу. Я ніколи не забував, що ворог має стільки ж підстав боятися мене, як і я його. То був цінний урок».

Ніч — темна і сповнена жахить. У житті ми стикаємося з багатьма ворогами.

Але ви повинні зтямити: ці вороги аж ніяк не такі грізні, як малює ваша уява.

Якщо йдеться про страх, який ви відчуваєте, наближаючись до відомої людини, або страх говорити з дітьми про секс чи просити начальника підвищити зарплату, — правда в тім, що обидві сторони відчувають дискомфорт або й острах. Цей трепет взаємний.

Ви переоцінюєте їх... а вони переоцінюють вас.

Гадаєте, людина, яка проводить співбесіду перед прийомом на роботу, хоче це робити? Гадаєте, вона дістає задоволення від того, що ставить вам запитання? Ні, вона теж боїться сісти в калюжу. Сердитий режисер у ваш перший день на знімальному майданчику, сержант, який вишколює свіжу партію зелених новобранців, менеджер головного офісу, який укладає з вами контракт, — їхня аура впевненості ілюзорна. Вони нервуються так само, як і решта. Вони теж прикидаються.

Якщо придивитися, то побачите, що різниця між вами не така велика, як ви собі думали.

Дециця усвідомлення й емпатії не робить нас слабкими. Це додає нам упевненості.

Тепер ми бачимо те, що є насправді. *Інші* налякані навіть більше за нас.

А що як?

Ми боїмося того, чого не знаємо. Принаймні не зовсім знаємо.

Передчуття нас неабияк непокоїть, хоча подія ще не настала. Або ж стискає і зсудомлює наш шлунок — невизначне й неясне пояснення.

Ми боїмося, що станеться щось погане. Боїмося, що щось не вдасться. Боїмося наслідків. Боїмося того, що подумують люди.

Але що, де, коли, як, хто? Ми не здатні відповісти на ці запитання, тому що насправді не ставили їх собі. Ми навіть не з'ясували, що нас так турбує. Наші страхи не конкретні: це тіні, ілюзії, рефракції, які ми десь підхопили або на які побіжно поглянули.

Це має закінчитися. Зараз. Негайно.

Підприємець і письменник Тім Феррісс описав вправу «налаштування страху», яка допомагає визначити й увиразнити кошмари, тривоги та сумніви, які стримують нас. Насправді ця практика сягає корінням у часи стоїків. Сенека писав про *premeditatio malorum* — усвідомлене обмірковування негараздів, з яким ми можемо зіткнутися.

«Вигнання, війна, тортури, кораблетроща, — говорив Сенека, — всі ці описи людських станів можуть бути присутніми в наших думках». Їх не слід боятися, але з ними потрібно познайомитися. Наскільки вони вірогідні? Що може до них призвести? *Як ми підготувалися до того, щоб упоратися з ними?* На думку Сенеки, несподівані удари діють на нас найважче й найбільш болюче. Тому, очікуючи їх, визначаючи, запобігаючи можливим наслідкам, ми робимо їх не такими страшними й небезпечними.

Термопіли й Сараєво, Роза Паркс і Флоренс Найтінгейл, Магатма Ганді й Авраам Лінкольн — це дуже різні приклади, але всі вони про сміливість. Коли звичайні люди йшли на незвичайні вчинки.

Раян Голідей розглядає сміливість як першу з античних чеснот і вибір складного, але високого шляху. Він звертається до історії та літератури, вигаданих і реальних героїв, звільнення від рабства й рух за рівні права. Що мотивує виявляти нечувану сміливість, жертвувати життям заради цінностей та інших людей?

У цій книжці ви познайомитеся з різними відчайдухами і проявами сміливості. Це не обов'язково Мартін Лютер Кінг, Малала Юсуфзай чи Вінстон Черчилль. Не менш відважними є мати, що рятує дитину з-під авто, жінка, яка насмілилася йти власним шляхом, науковець-революціонер чи друг, що затулив товаришів під час аварії.

Відвага кличе. Це історії про тих, хто відповів на її поклик, і про те, як стати такими людьми, гартувати власний шлях і виховувати в собі добродієність.

РАЯН ГОЛІДЕЙ — американський письменник, маркетолог, популяризатор філософії стоїцизму. Колишній маркетинговий директор American Apparel. Його креативне агентство Brass Check консультувало Google та New York Observer. Автор книжок «Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги», «Маркетинг майбутнього», «Его — це ворог», «Стоїцизм на кожен день», що стали бестселерами.

Чудовий посібник для цілеспрямованого життя.

Джеймс Меттіс,
26-й міністр оборони США

Голідей простежує історію сміливості та її численних граней від античності до сьогодення. Коли ми боремося з нашими ворогами всередині та назовні, то відгукнемося на поклик відваги чи ж схилимося перед шепотом лякливості? Відповідь на це питання стосується не лише почуття обов'язку, а й нашої свободи.

Метью Макконагі,
актор, володар премії «Оскар»

Купуйте наші книжки на сайті nashformat.ua

Шукайте «Наш Формат» у соцмережах

**НАШ
формат**

