

## Тиждень 12

### Заберіть спокуси з поля зору

**Що можна сказати про спокуси?** Вони... спокусливі! Коли спокуси легкодоступні, їм може бути особливо важко протистояти. Ромен у цьому неодноразово пересвідчувався. Коли він на роботі, у нього для зручності завжди наготові є перекуси — на випадок, якщо він зголодніє. До того ж це дає йому змогу впродовж робочого дня відчувати щось на кшталт задоволення.

Удома в нього також завжди солідний запас закусок — щоб не довелося кудись бігти, якщо раптом захочеться поїсти. І хоча Ромену простіше, коли закуски завжди поряд, його лікар проти цього — адже, як наслідок, у чоловіка зайва вага та погані результати ліпідограми. Стоїки знали, що іноді найкращий спосіб боротися зі спокусами — це тримати їх якомога далі від очей. Упродовж наступного тижня у вас буде можливість перевірити їхню ідею.

Той, хто намагається позбутися давньої закоханості, має уникати будь-яких нагадувань про людину, яка колись була йому дорогою (адже ніщо не повертається так легко, як кохання). Так само й той, хто хоче відсторонитися від того, чого так пристрасно прагнув, має відвернути очі й вуха від об'єктів, які полишив. Емоції швидко беруться за своє; на кожному кроці вони починають помічати об'єкт, вартий їхньої уваги.

*Сенека. «Моральні листи до Луцилія», 69.3–4*

**Ч**асто запитують, чому ми, високоосвічені люди ХХІ століття, маємо зважати на тексти авторів, які померли тисячі років тому. Ця цитата із Сенеки — чудова відповідь на таке запитання: античні філософи, особливо стоїки, на інтуїтивному рівні дуже глибоко розуміли психологію. Вочевидь, як прожити добре життя — це значною мірою питання психології.

Сенека каже те, що серед сучасних психологів уже стало трюїзмом: найкращий спосіб уникнути спокуси — звести до мінімуму контакт із нею. У ході дослідження, результати якого було опубліковано в журналі *Psychology of Addictive Behaviors* («Психологія адиктивної поведінки»), осіб, що іноді випивають у компанії, ставили у два види експериментальних умов: давали понюхати воду (контрольна група) й алкоголь (спокуса)<sup>27</sup>.

Опісля оцінювали здатність піддослідних до самоконтролю. Отримані результати чітко показують: людям, які понюхали алкоголь, значно важче відмовитися від випивки, ніж тим, хто понюхав воду. Як Сенека й казав, коли перебуваєш поряд із тим, чого прагнеш, значно простіше втратити над собою контроль і піддатися впливу емоцій. Ба більше: як і передбачав давній філософ, дослідники виявили, що сила бажання випити також негативно впливає на здатність до самоконтролю. Що більше ми чогось прагнемо, то менше здатні цьому опиратися, коли перебуваємо у близькому контакті<sup>28</sup>.

Сенека запропонував дивовижне порівняння: нездорові прагнення — як повторна закоханість. Сучасні дослідження показують схожість нейронних корелятивів романтичних почуттів і сильного прагнення або навіть залежності. Когнітивна соціологиня Гелен Фішер, яка вивчає біологію кохання, разом із колегами дослідила, як мозок реагує на зображення людей, що не відповідали на наші романтичні почуття взаємністю<sup>29</sup>.

Дослідники виявили, що частини мозку, які активізуються у відповідь на відсутність такої взаємності, — ті самі, що зазвичай беруть участь в оцінюванні прибутків і втрат, мотиваційної значущості, потягу, залежності (зокрема й від кокаїну) та регулюванні емоцій. Сенека не займався нейробиологією, але тонко відчував,

як улаштована людина. Така інтуїція корисна і в Стародавньому Римі, і нині.

Що ж робити Роменові? Усе просто: уникати подразників. Так легше, аніж поклатися лише на силу волі, і на це є дві причини. По-перше, здоровий спосіб життя — це бажане байдуже. По-друге, коли він усуває спокуси, що можуть поставити під загрозу його самовладання, то може поліпшити свій характер. Самоконтроль найефективніше працює тоді, коли його здійснюють заздалегідь, узагалі усуваючи спокуси.

Коли характер Ромена поліпшиться, можливо, йому більше не доведеться втікати від спокус. Може здатися, що триматися від спокус якнайдалі — це щось на кшталт використання милиць, але в процесі одужання вони справді потрібні.

## Що робити

Ваша ціль на цей тиждень — визначити дії, що їх провокують певні тригери з вашого оточення, а потім або їх вилучити, або навмисно поставити собі перешкоди, щоб не дати собі вчинити певних дій. Почнімо з мозкового штурму. Нижче подано табличку, у якій потрібно зазначити свої найчастіші прагнення й можливі тригери, що їх викликають.

Дії. Якому несприятливому прагненню ви потураєте?	Можливі тригери. Що з побаченого, почутого, відчутого на смак або дотик спонукає вас до таких дій?	Що ви можете зробити, щоб усунути тригер або поставити йому перешкоди? Запишіть конкретну дію, яка ускладнить потурання прагненню	Коли ви вживатимете заходів, щоб усунути тригер або додати бар'єр? Зробіть це якомога швидше
Приклад. Споживання закусок	Коли відчуваю голод, у певний час доби, коли бачу закуски	Щодо перших двох речей я мало що можу вдіяти, зате здатен звільнитися від закусок свій дім і робочий стіл. Це ускладнить потурання бажанню	Негайно!

<b>Дії. Якому несприятливому прагненню ви потаєте?</b>	<b>Можливі тригери. Що з побаченого, почутого, відчутого на смак або дотик спонукає вас до таких дій?</b>	<b>Що ви можете зробити, щоб усунути тригер або поставити йому перешкоди? Запишіть конкретну дію, яка ускладнить потаєння прагненню</b>	<b>Коли ви вживатимете заходів, щоб усунути тригер або додати бар'єр? Зробіть це якомога швидше</b>
Приклад. Постійно переглядаю новини й оновлення із соціальних мереж на телефоні під час роботи	Щоразу, коли тягнуся до телефона без причин — наприклад, коли приходить сповіщення	Вимкнути всі сповіщення та ввімкнути режим «не турбувати» на час роботи. Тримати телефон у шухляді, а не на столі	Негайно. Я також установлюю намір до реалізації: щоразу, коли сідаю за робочий стіл, класти телефон у шухляду

Як усе минуло? Можливо, у вас виникли певні проблеми з визначенням тригерів. Так буває, бо ми часто не усвідомлюємо їх наявності. Спробуйте встановити намір до реалізації, щоб наступного разу відстежувати, що передувало здійсненню недоцільних дій. Може статися й так, що зовнішніх тригерів, на які ви можете вплинути, немає. Можливо, спрацюють внутрішні тригери — наприклад, мимовільні думки. У такому разі зробіть крок назад і спробуйте визначити спокуси, які мають зовнішні тригери. Ця вправа насамперед спрямована на зміну вашого оточення. Якщо маєте хоча б одну звичку, над якою цього тижня варто попрацювати, ви готові до роботи.

Маючи план, не забудьте здійснювати його в час, зазначений у четвертому стовпчику, втілюючи свої стратегії, вказані у третьому стовпчику. Можливо, також корисно буде рахувати, скільки разів упродовж наступного тижня вам трапляться тригери. Це допоможе краще усвідомити, як вони на вас впливають. Коли помітите тригер, зробіть паузу й подумайте, чи справді варто робити те, до чого він підштовхує.

## НАВИЩО ЦЕ РОБИТИ

Коли мудреці-стойкі постають перед тригерами, вони ніколи не піддаються спокусі (хоча від самих тригерів, звісно, не застраховані). Але ми не мудреці. Ця практика допомагає нам зрозуміти свої обмеження й корисно використовувати власне оточення; ми вдосконалюємо свою стриманість, не намагаючись утриматися перед спокусою, але змінюючи власне середовище так, щоб практика стриманості стала в ньому простішою. Дослідники із Дюкського університету виявили, що серед корисних стратегій позбавлення від шкідливих звичок — ігнорування тригерів і ускладнення небажаних дій. Тобто вони підтвердили ефективність підходу Сенеки<sup>30</sup>. Цікаво, що дослідники також визнали ефективність ретельного моніторингу в руйнуванні автоматичних звичок, тож підрахунок ваших узаємодій з тригерами може виявитися кориснішим, ніж здається.

## Підсумки тижня

Поміркуйте, як минула ваша практика. Чи вдалося обмежити недоцільну поведінку? Чи допомогло це поліпшити стриманість? Які виникали труднощі та які є можливі шляхи їх подолання, якщо ви вирішите продовжити цю практику в майбутньому?

---

---

---

---

---

---

---

---

Якщо практика була корисною, зробіть позначку:

Наступного тижня ми зосередимося на тому, як не лише усунути об'єкти з поля зору, а й повністю їх позбутися. Перейдіть до наступного розділу, щоб відчути смак мінімалізму.

## Тиждень 13

### Почніть практикувати мінімалізм

**Збирання речей**, наповнених змістом і красою, приносить людям задоволення, однак велика кількість майна тягне за собою чимало обов'язків. Якісним автомобілям потрібне обслуговування, у великих будинках доводиться більше прибирати. Для численнішого штату співробітників потрібно чимало місця. Такісі подобається бути майстром на всі руки, тому він завжди готовий побудувати ще одну шафу для предметів зі своєї колекції. Однак йому важко знайти для неї місце. Цього тижня ми проаналізуємо кроки, яких потрібно взяти, щоб зменшити своє майно до мінімуму.

Наскільки щасливішим є той, хто нікому нічого не винен, хіба що тому, кому й відмовити легко, себто самому собі! А що для цього в нас замало сил, то треба поскромнювати своє майно, щоб менше наражатися на удари долі. Не такими вразливими є дрібної будови люди, що ховаються за своєю зброєю, ніж ті, чиї тіла наче за краї переливаються, і та великість звідусіль відкрита для ран. Найкраща міра багатства — це коли воно ні до вбогості не скочується, ані надто далеко від неї не відбігає.

*Сенека. «Про спокій душі», 8<sup>31</sup>*

**Я**к ми вже знаємо, стоїцизм узалежнює наше щастя лише від того, що ми здатні контролювати, тобто від наших суджень, цінностей і намірів. Щастя не має жодних «зовнішніх чинників» на кшталт предметів, майна чи грошей. Сенека стверджує: що більше ми маємо (матеріального чи фінансового), то більше піддаємося примхам давньоримської богині вдачі Фортуни. Люди на зразок Такасі й справді отримують задоволення від того, що володіють речами, однак розплачуються за це стресом: нам доводиться турбуватися про збереження майна, думати, як не зіпсувати чи не втратити його, і захищати від заздрощів інших людей, здатних украсти його в нас. Усе це відвертає від головної мети: працювати над своїм характером, щоб стати кращою людиною і наблизитися до *атараксії*, тобто душевного спокою.

Сенека визнає, що далеко не кожен зможе повністю відмовитися від матеріального, тобто вести спосіб життя давньогрецьких філософів-кініків. Кініки (це слово означає «подібний до собаки», оскільки критики послідовників цієї філософії вважали, що вони живуть, як собаки, а не як люди) прагнули жити без матеріальних статків та емоційних зв'язків. Кініки жили на вулицях, сподіваючись лише на милість інших людей, не одружувалися й не мали дітей. Вони все життя практикували добродесність і говорили іншим, наскільки вони погані в цьому<sup>32</sup>. Що й казати, кініки були не дуже популярними на вечірках.

Однак стоїки обрали інший шлях. Можливо, ви пригадуєте, що з погляду стоїків зовнішні чинники — це бажані або небажані байдужі речі, тобто ми можемо прагнути чи не прагнути їх, за умови що вони не заважають нам формувати характер. Саме в цьому полягає думка Сенеки: забагато майна, а також, можливо, грошей, справді заважає вам, якщо ваша головна мета — стати кращою людиною. Однак Сенека не завжди практикував те, що проповідував, — він був одним із найбагатших людей в імперії та мав забагато власності й майна. Звісно, його за це часто критикували. А втім, Сенека ніколи не стверджував, що є мудрою людиною — якраз навпаки. Він часто писав своєму другові Луцилію, що не виправдовує власних сподівань:

*Тільки, прошу тебе, не треба похвал, не треба окликів: «От хто великий муж! От хто знехтував світом, засудив усе божевільне в людському житті та геть утікає від нього!». Нічого я не засудив, окрім самого себе. І дарма ти загостив би до мене, сподіваючись на якусь користь. Помилився б той, хто очікував би тут на якусь допомогу: я не лікар у тій оселі, а хворий»<sup>33</sup>.*

Як навчає нас Сенека, якщо ми прагнемо досягти успіху у вдосконаленні свого характеру, нам слід стати на шлях мінімалізму.

## ЩО РОБИТИ

Цього тижня ви спробуєте практикувати мінімалізм, не купуючи нічого зайвого й позбувшись того, що більше не використовуєте.

**Крок 1.** Спочатку спробуйте методом мозкового штурму визначити п'ять речей, яких ви можете позбутися, й заповніть запропоновану нижче таблицю.

Річ, якої можна позбутися	Чи використовували ви цю річ упродовж останніх шести місяців і чи цінували її?	За шкалою від 1 до 10 оцініть, скільки користі чи радості приносить вам ця річ	За шкалою від 1 до 10 оцініть, як важко вам буде розлучитися з цією річчю
---------------------------	--	--	---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---



**Крок 2.** Вирішіть позбутися будь-якої речі з першого стовпчика, якщо:

- Ви відповіли «ні» у другому стовпчику.
- Ця річ отримала оцінку від 1 до 5 у третьому й четвертому стовпчиках.

Якщо у вас немає речей, що відповідають цим критеріям, поверніться до першого кроку й запишіть ті, що їм відповідають.

**Крок 3.** Обведіть кружечком речі, яких ви збираєтеся позбутися, й у таблиці нижче запишіть, як плануєте це зробити: віддати, відправити на переробку чи викинути у смітник. Обов'язково записуйте конкретні речі, коли в разі необхідності з'ясовуватимете можливі варіанти, і що найважливіше — заплануйте, коли саме їх позбудетеся.

Що?	З'ясувати варіанти — коли?	Віддати, відправити на переробку чи викинути у смітник?	Коли позбутися?
-----	----------------------------	---	-----------------

---



---



---



---



---



---

**Крок 4.** Тепер, коли у вас є план, сформулюйте намір щодо реалізації, щоб нагадувати собі про необхідність упродовж тижня не купувати нічого зайвого. Це не означає, що вам не слід купувати продукти чи в разі потреби придбати одяг для важливої співбесіди. Натомість нагадуйте

собі, що не маєте купувати щось лише для задоволення, а також опирайтеся схильності до імпульсивних покупок.

---

**Крок 5.** Дійте відповідно до свого плану, починаючи з кроку 3. Можливо, вам буде корисно записати цей план у список справ чи календар і щодня повторювати намір щодо реалізації.

### НАВИЩО ЦЕ РОБИТИ

Як зазначає Сенека, збереження чи втрата майна ніяк не вплинули б на мудреця. Проте ми не мудреці, тому мета цієї практики полягає в тому, щоб звести до мінімуму кількість зовнішніх речей, які залежать від волі випадку. Почавши з кількох невеликих речей і відмови впродовж тижня від придбання зайвих, ви доведете собі, що речі не потрібні вам для щастя. Якщо порада Сенеки цього тижня виявиться для вас корисною, тоді, можливо, вам варто ще більше дотримуватися принципу мінімалізму в майбутньому.

### Підсумки тижня

Як минув ваш тиждень мінімалізму? Чи не забували ви робити мінімум покупок? Чи сумували ви за тим, чого позбулися, так сильно, як вам здавалося? У наведеному нижче полі запишіть свої думки про цю вправу, а також чи вважаєте корисною для себе практику мінімалізму.

---

---

---

---

---

Якщо мінімалізм виявився корисним для вас, зробіть позначку:

Мінімалізм допомагає усвідомити, що ви здатні задовольнятися малим, а також зосереджуватися на важливому в житті. Наступного тижня розглянемо цю тему детальніше.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>