O.V.K — X.T.R

САМООБЛАДАНИЕ

КРЕПОСТЬ УМА
ПЕРЕД МОМЕНТОМ



ТОЛЧОК, ПРОМЕЖУТОК И ОТВЕТ

O.V.K — X.T.R

САМООБЛАДАНИЕ

КРЕПОСТЬ УМА ПЕРЕД МОМЕНТОМ

Книга о том, как ум держится, когда событие толкает его,
что происходит в теле и в мысли за первые секунды,
как отвоевать промежуток между толчком и ответом — и где
кончается владение собой и начинается бесчувствие

НАСТОЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

«Людей мучают не вещи, а мнения о вещах».

— Эпиктет, «Руководство», 5

Книга писана для того, кого толкают —
событием, словом, собственным порывом, —
и кто хочет отвечать, а не отзываться.
Устройство изложено как устройство,
границы — как границы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

❖ ❖

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВАНИЯ

I. Что такое самообладание 2
II. Слово и его происхождение 3
III. Три основания 4
IV. Стоики о самообладании 5
V. Монастырь и Восток 6
VI. Опыты нашего века 7
VII. Русская линия 8
VIII. Чем самообладание не является 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. УСТРОЙСТВО

IX. Три вида 11
X. Толчок и промежуток 12
XI. Тело в тревоге 13
XII. Оценка 14
XIII. Внимание и якорь 15
XIV. Слово себе 16
XV. Горячее и холодное 17
XVI. Мера 18

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. РЕМЕСЛО

XVII. Дыхание и счёт 20
XVIII. Предвидение 21
XIX. Пауза в беседе 22
XX. Внезапное 23
XXI. Обида и укол 24
XXII. Порыв и соблазн 25
XXIII. Усталость, голод, ночь 26
XXIV. Выход из момента 27

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. ПРОТИВНИК

XXV. Вспышка 29
XXVI. Оцепенение 30
XXVII. Спешка 31
XXVIII. Подавление вместо владения 32
XXIX. Каменное лицо 33
XXX. Жвачка 34
XXXI. Чужой момент 35
XXXII. Гордыня спокойствия 36

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ГРАНИЦА

XXXIII. Чего самообладание не может 38
XXXIV. Закон самообладания 39
XXXV. Самообладание и дело 40
XXXVI. Упражнения 41
XXXVII. Гигиена владеющего собой 42
XXXVIII. Правила в момент 43
XXXIX. Правила после момента 44
XL. Заключение: самообладание и мера 45

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВАНИЯ

Что есть самообладание и откуда его имя, чему учили стоики,
монастырь и Восток, что измерили опыты,
и чем оно не является

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое самообладание

❖

Самообладанием зовётся умение в момент толчка — события, слова, своего порыва — удержать промежуток между толчком и ответом и ответить по решению, а не по толчку.

Момент — дело секунд: не характер вообще, а первые мгновения, когда тело уже ответило, а ум ещё нет. *Промежуток* — зазор между толчком и ответом; он мал, но есть, и его можно расширить. *Ответ по решению* — владеющий собой чувствует толчок целиком, но выбирает ответ сам.

Книга стоит рядом с книгами о воле, о внимании, о страхе и о влиянии: воля держит решение неделю, самообладание — секунду; внимание есть его орудие; страх — частый толчок; манипуляция живёт там, где промежутка нет.

Три вида, о которых глава девятая: **перед событием**, **перед словом**, **перед собой**.

Правило: *отвечай, а не отзывайся*.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Слово и его происхождение

❖

«Обладать» того же корня, что «власть» и «волость»: владеть собой значит быть себе хозяином.

Греческое. Энкратейя — «власть внутри»: знать лучшее и держаться его вопреки желанию. Софросюне — «здравый ум», ум, не разбитый порывом. Атараксия стоиков — невозмутимость.

Латинское. Эквинимитас — «равная душа»; отсюда старое наше «равнодушие», значившее равновесие, а не безразличие.

Русское. «Выдержка» — держать себя. «Присутствие духа» — дух не отлучился. «Выйти из себя» — народное и точное: вышел, и дома никого. «Взять себя в руки» — вернуться.

Различим. *Терпение* держит во времени, *спокойствие* есть состояние без толчка, *бесчувствие* — отсутствие толчка; самообладание есть спокойствие под толчком.

Правило: *не выходи из себя — дома должен кто-то быть.*

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Три основания

❖

Всё дальнейшее стоит на трёх положениях.

Первое: тело отвечает раньше ума. Сердце, дыхание, руки готовятся к бою или бегству прежде, чем понято, что случилось. Толчок нельзя не почувствовать; вопрос в том, что после.

Второе: между толчком и ответом есть промежуток, и он растёт упражнением. Дыхание, слово себе, предвидение делают секунду длиннее.

Третье: толкает не событие, а оценка его. Одно слово ударяет того, кто счёл его ударом, и не трогает того, кто счёл его шумом. Оценка есть мысль, и её можно переменить.

Отсюда ремесло третьей части: дышать, предвидеть, держать паузу, отсрочивать, выходить; и противник четвёртой: вспышка, оцепенение, спешка, подавление и прочие.

Правило: *тело первое, оценка вторая, решение последнее.*

ГЛАВА ЧЕТВЁРТАЯ

Стоики о самообладании

❖

Стоя сделала самообладание наукой; три учителя — раб, вельможа и император — сказали главное.

Эпиктет: в нашей власти мнение, стремление, уклонение; не в ней тело, имущество, слава, чужое слово. Не вещи мучают, а мнения о вещах.

Сенека, «О гневе»: первое движение — побледнеть, вздрогнуть — не в нашей власти; второе — согласие — в ней. Лучшее лекарство от гнева — промедление.

Марк Аврелий начинал день словами: «Сегодня я встречу назойливого, неблагодарного, наглого» — и встречал их готовым.

Общее у троих: первое движение неизбежно, согласие наше, между ними промежуток, и предвидеть легче, чем выдерживать.

Правило: *толчок не твой, согласие твоё.*

ГЛАВА ПЯТАЯ

Монастырь и Восток

❖

В не Стои самообладание изучали те, кому оно было ремеслом: монахи и воины.

Пустыня. Отцы разобрали, как входит помысел: прилог — образ мелькнул; сочетание — ум заговорил с ним; сложение — согласился; пленение — увлёкся. На первых двух ступенях человек свободен. Ремесло это зовётся трезвением.

Индия. «Бхагавадгита»: делай должное и не держись исхода.

Дзэн и меч. Такуан: ум, остановившийся на клинке, на страхе или на победе, связан; ум, нигде не застревающий, отвечает мгновенно. «Хагакурэ»: решать за семь вдохов.

Правило: *отсекай на прилоге и не застревай*.

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Опыты нашего века

❖

Двадцатый век измерил то, о чём говорили стоики.

Кэннон: «бой или бегство» — тело готово за доли секунды.

Лазарус: между событием и чувством стоит оценка, и её можно переменить.

Мишел: дети, умевшие отвернуться от сладкого, ждали вдвое дольше.

Либет: движение готовится раньше решения, но в последние доли секунды его можно остановить. Воля есть не начало, а вето.

Гросс: переоценка снимает чувство, подавление прячет его и дорого стоит.

Лёвенштейн: в спокойствии не представить, что сделаешь в жару.

Правило: *переоценка дешевле подавления, и промежуток растёт от упражнения*.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Русская линия

❖

У нас самообладание изучали монах, физиолог, писатель и актёр.

Нил Сорский о мысленной брани: отсекать прилог, пока он образ.

Сеченов, «Рефлексы головного мозга»: воля есть торможение — способность не ответить на раздражение. Первое научное имя промежутка.

Толстой: Кутузов — «терпение и время»; Пьер в плену, узнавший, где человек свободен.

Чехов брату: воспитанные люди не суетны и выдавливают из себя раба по капле.

Станиславский: круг внимания и публичное одиночество — владение собой под тысячей глаз, разобранное по упражнениям.

Правило: *воля есть торможение*.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Чем самообладание не является

❖

Отсечём лишнее.

Оно не есть бесчувствие. Толчок чувствуют целиком.

Оно не есть подавление. Стиснутые зубы суть отсроченная вспышка.

Оно не есть медлительность. Промежуток есть секунда, не час.

Оно не есть терпение — терпение держит недели.

Оно не есть безразличие: кому всё равно, тому нечем владеть.

Оно не есть гордость — «меня ничто не тронет».

И оно не есть терпение вреда: владеющий собой уходит от удара.

Что же оно есть? *Промежуток, удержанный в момент, и ответ по решению*. Об устройстве — вторая часть.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

УСТРОЙСТВО

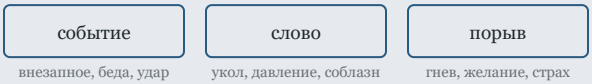
Три вида самообладания, толчок и промежуток, тело в тревоге,
оценка, внимание и якорь, слово себе,
горячее и холодное, мера

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Три вида

❖

Толчок приходит с трёх сторон; устройство одно, длина промежутка разная.



Перед событием. Известие, авария, потеря: толчок сильный и редкий. Нужны первые десять секунд по порядку.

Перед словом. Укол, давление, лесть: толчок слабый и частый и потому опаснее. Нужна секунда паузы.

Перед собой. Гнев, желание, страх изнутри: у толчка нет двери. Нужна отсрочка на сутки.

Правило: *событию — десять секунд, слову — секунда, порыву — сутки*.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Толчок и промежуток

❖

Между толчком и ответом есть зазор; в нём всё самообладание.

Порядок. Толчок — первое движение тела. Оценка — «что это?». Побуждение — ударить, крикнуть, согласиться, бежать. Вето или согласие. Ответ.

Где промежуток. Между побуждением и ответом. Он есть всегда: даже в сильном гневе человек успевает не ударить ребёнка. Вопрос лишь в том, замечен ли он.

Как растёт. От выдоха, от названного чувства, от предвидения, от упражнения.

Волна. Толчок проходит по телу за полторы минуты и опадает, если его не кормить мыслью. Кто продержался эти полторы минуты, тот пережил волну.

Правило: *продержи полторы минуты, и волна пройдёт*.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

Тело в тревоге

❖

Толчок ощущается телом прежде ума; кто знает тело, тот читает волну как волну, а не как правду о мире.

Что происходит. Сердце частит, дыхание верхнее, руки холодеют, во рту сухо, в животе ком. Тело готово к бою одинаково для тигра и для упрёка.

Что с умом. Взгляд сужается на угрозе, мысль упрощается до «бей» или «беги».

Признаки: дыхание вверху груди, поднятые плечи, сжатая челюсть, голос выше. Два из четырёх — толчок пришёл.

Рычаг. Приказом тело не остановить, но дыхание подчиняется воле: долгий выдох замедляет сердце; опущенные плечи и разжатые зубы говорят уму, что боя нет.

Правило: *узнай толчок по телу и ответь ему выдохом*.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

Оценка

❖

Толкает не событие, а оценка его; оценку можно увидеть и переменить.

Устройство. Оценка совершается за долю секунды и не сознаётся: «угроза», «оскорбление», «конец». Кого били словом, тот слышит удар в шутке.

Три оценки одного. Начальник молчит над отчётом: «недоволен» — тревога; «думает» — ожидание; «занят» — ничего. Событие одно, чувства три.

Вторая оценка. Первую не отменить, но за ней ставится вторая: что ещё это может значить? что здесь в моей власти? как это будет выглядеть через год?

Мера. Переоценка не есть самообман: оскорбление остаётся оскорблением, но оно говорит о нём, не о тебе.

Правило: *за первой оценкой поставь вторую*.

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ

Внимание и якорь

❖

Промежуток удерживается лишь тем, что его заметили; опора внимания в момент есть якорь.

Заметить. Толчок узнают по телу и по побуждению: «хочу ответить резко». Кто заметил побуждение, тот уже в промежутке.

Перевести. Внимание, оставленное на угрозе, кормит волну. Переводят его на дыхание, на стопы, на предмет в руке, на счёт.

Якорь. Одно и то же место, выученное в спокойные дни: три вдоха, кольцо на пальце, фраза. Без выучки в бурю его нет.

Широкий круг. Волна сужает взгляд; вернуть его: комната, окно, второй человек, завтрашний день.

Правило: *заметь, переведи на якорь, расширь круг, вернись и ответь*.

ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ

Слово себе

❖

Названное побуждение уже не ведёт; слово себе есть самое короткое орудие промежутка.

Назвать. «Это гнев». «Это укол». Ум переходит от чувства к наблюдению за ним, и чувство слабеет.

Второе лицо. «Ты справишься» вместо «я справлюсь», и по имени. Тот, кто говорит, стоит рядом с тем, кто горит.

Заготовка. Одна фраза, выученная в покое: «подожди», «что в моей власти», «семь вдохов». В бурю не сочиняют, а читают готовое.

Чего не говорить. «Успокойся» — тело не исполняет приказа. «Опять я», «всегда так» — кормят волну.

Правило: *назови, скажи «ты», прочти заготовку*.

ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ

Горячее и холодное

❖

В холоде человек не представляет, что сделает в жару, а в жару не помнит, что решал в холоде; мост между ними строят заранее.

Устройство. Голодный покупает больше, разгневанный решает быстрее, влюблённый обещает больше; и каждый уверен, что прав.

Мост. Правило, записанное в холоде: «не отвечаю в гневе до утра», «не покупаю в тот день, когда увидел». Улисс привязал себя к мачте заранее.

Признаки жара: уверенность без сомнения, «сейчас или никогда», тело в тревоге, нежелание ждать.

Чужой жар. Горячему не доказывают; тот, кто хочет решения сейчас, греет тебя нарочно.

Правило: *решай холодным, связывай горячего правилом*.

ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ

Мера

❖

Мало самообладания — вспышка, много — камень.

Мера чувства. Толчок есть весть о мире; её принимают, но руля ей не отдают.

Мера промежутка. Секунда в беседе, десять секунд в беде, сутки перед решением. Дольше — уже откладывание.

Мера ответа. Ответ по решению бывает и резким: выбранный и отмеренный гнев есть орудие, вспышка — нет.

Мера разбора. Четверть часа вечером, один раз.

Мера к другим. Не требовать того же от других и не презирать вспыльчивого.

Правило: *чувствуй целиком, отвечай по решению, не ищи бурь*.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

РЕМЕСЛО

Дыхание и счёт, предвидение, пауза в беседе, внезапное,
обида и укол, порыв и соблазн,
усталость, голод и ночь, выход из момента

ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ

Дыхание и счёт

❖

Дыхание есть единственный рычаг, которым воля достаёт до тела в момент.

Выдох. Вдох на четыре, выдох на шесть, трижды. Или двойной короткий вдох носом и долгий выдох ртом: он снимает волну быстрее всего. Незаметно за столом и за рулём.

Счёт. Джефферсон: сердишься — сосчитай до десяти; очень сердишься — до ста. Счёт занимает ум, пока волна опадает.

Плечи и челюсть. С выдохом опустить плечи и разжать зубы.

Выучка. В момент работает только выученное в покое: трижды в день по три выдоха, месяц.

Правило: *выдох длиннее вдоха, и потом ответ.*

ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ

Предвидение

❖

Ожидаемый толчок вдвое слабее внезапного; предвидение есть репетиция момента в покое.

Как. Утром три минуты: что сегодня может толкнуть; как толкнёт; что я сделаю — выдох, фраза, пауза.

Перед беседой. Что он скажет, чтобы вывести из себя; какая моя слабая струна; какой ответ заготовлен.

Перед бедой. Сенека: думать о потере, чтобы она не пришла первой.

Мера. Тревога рисует беду, предвидение рисует ответ.

Правило: *представляй ответ, а не беду*.

ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ

Пауза в беседе

❖

В беседе толчок есть слово, а промежуток есть пауза; кто молчит секунду прежде ответа, того трудно вывести и нельзя вести.

Секунда. Вдох между его фразой и своей. Быстрый ответ даёт толчок, ответ после секунды даёт решение.

Чем заполнить. Повторить вопрос. Переспросить: «что именно вы имеете в виду?» Сказать: «дайте подумать». Всё это выглядит вниманием, а не растерянностью.

Молчание после укола сильнее ответа: укол без отклика повисает на том, кто уколол.

Тело. Откинуться, руки на стол, голос ниже.

Правило: *вдох прежде ответа; на решение — «завтра».*

ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ

Внезапное

❖

Беда, авария, крик: толчок сильный и без предвидения; его встречают выученным порядком.

Порядок. Остановись: первое движение лишнее. Выдохни. Смотри, что есть, а не что кажется. Назови: «авария», «он кричит». Спроси: что в моих руках? Сделай одно, малое.

Отчего порядок. В бурю ум не сочиняет, а читает. Так учат лётчиков и врачей: не думать, а исполнять список, пока волна не опала.

Другие. В беде смотрят на спокойного и делают как он.

Правило: *остановись, выдохни, смотри, назови, сделай одно*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Обида и укол

❖

Укол есть самый частый толчок в беседе; ремесло его — три вопроса.

Чьё это? Чужой поступок принадлежит ему, мой — ответ. Укол говорит о колющем: о его страхе, зависти, дне.

О чём это? Укол бьёт по струне: кому больно от «глупый», тот боится быть глупым. Уколотая струна есть весть о себе.

Стоит ли ответа? Можно промолчать — укол повиснет. Можно спросить: «что вы хотели этим сказать?» — и укол умрёт в объяснении. Можно ответить о деле. Ответный укол делает двоих уколотых.

Повторяемое оскорбление уже не укол, а нападение: ставят границу или уходят.

Правило: *укол о нём, струна о тебе, ответ о деле.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ

Порыв и соблазн

❖

Толчок изнутри не имеет двери; его ремесло — отсрочка.

Волна желания растёт, стоит и опадает; порыв, переживший четверть часа, уже не порыв.

Не сейчас. Покупка — через сутки; «да» на просьбу — «отвечу завтра»; гневное слово — утром; крупное решение — через неделю. Что выживет в холоде, то делай.

Расстояние. Убрать вещь, выйти из комнаты, закрыть страницу.

Замена. Порыв требует действия: дать ему иное — пройтись, записать порыв на лист.

Не спорить. «Нельзя, но хочется» кормит желание; переводят внимание без спора.

Правило: *не сейчас; что выживет в холоде, то делай*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Усталость, голод, ночь

❖

Первое, что съедает усталость, — промежуток.

Устройство. Торможение требует сил; к вечеру, натощак, без сна вето слабеет.

Четыре признака: голоден, зол, одинок, устал. Один — осторожно; два — не решать.

Ночь. Решение, письмо, спор после десяти вечера — ответы толчка. Утром то же выглядит меньше.

Тело прежде спора. Поесть, поспать, пройтись — и предложить то же собеседнику.

Запас. Самообладание тратится за день; трудное ставят на утро.

Правило: *ночью и голодным не решай*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Выход из момента

❖

Момент кончился, а тело и ум ещё в нём; выход есть разбор в четверть часа без жвачки.

Тело. Движение, вода, сон: волна выходит движением.

Разбор вечером на листе. Что толкнуло? Что было в теле? Какой была первая оценка? Был ли промежуток? Что я ответил? Что отвечу в следующий раз?

Если сорвался. Назвать вспышкой, а не «я такой»; извиниться коротко; струну записать.

Если удержался — записать, что помогло.

Правило: *шесть вопросов, один раз, и лист закрыт.*

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

ПРОТИВНИК

Вспышка и оцепенение, спешка, подавление вместо владения,
каменное лицо, жвачка,
чужой момент и гордыня спокойствия

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ

Вспышка

❖

Первая порча — ответ толчком: крик, удар по столу, слово, которое не вернуть.

Устройство. Согласие дано прежде, чем замечено. Вспышка приятна в миг и дорога после.

Признаки: «не помню, как сказал»; сожаление через минуту; одни и те же поводы; «я такой».

Отчего. Вспышка всегда бьёт по струне и чаще случается от усталости.

Лечение. Знать свои поводы по списку. Выученное дыхание. Одно иное движение прежде ответа: встать, налить воды, выйти. Письмо — до утра.

Правило: *кричащий уже проиграл*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Оцепенение

❖

Вторая порча обратная: ни слова, ступор, и ответ приходит через час на лестнице.

Устройство. Кроме боя и бегства, есть третье — замереть. Дыхание задержано, ум пуст.

Чем вредно. Молчание принимают за согласие; давящий ждёт именно его.

Лечение. Долгий выдох: оцепенение держится на задержанном дыхании. Заготовленная фраза: «мне нужно подумать» говорится и в ступоре, если выучена. Движение: встать, взять бумагу.

После. «Вчера я не ответил; отвечаю сейчас» — не поздно.

Правило: *выдох, заготовка, движение*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Спешка

❖

Третья порча — «сейчас или никогда»; спешка отнимает промежуток снаружи.

Устройство. Тело слышит «поздно» как опасность, и человек решает, чтобы прекратить тревогу.

Чья спешка. Почти всегда чужая: продавца, просителя, начальника. Своя узнаётся по тому, что срок поставил ты.

Признаки: «нет времени думать»; облегчение сразу после решения; сожаление назавтра.

Лечение. «Что будет, если я отвечу завтра?» Почти всегда ничего. «Если только сегодня, то нет».

Правило: *чем сильнее спешат, тем длиннее пауза.*

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Подавление вместо владения

❖

Четвёртая порча похожа на добродетель: стиснуть зубы, проглотить, не показать.

Устройство. Оценка не изменена, тело в бою, всё заперто. Гросс: подавляющие хуже помнят разговор, у них выше давление, рядом с ними тревожнее.

Признаки: ровный голос при сжатых кулаках; вспышка через день по пустяку; «я всё стерпел».

Отличие. Владение меняет оценку, и волна опадает; подавление держит её под крышкой. Проверка: злишься ли через час.

Лечение. Переоценка вместо крышки; волне дать выход движением и листом; ровно сказать: «мне это неприятно».

Правило: *не запирай, а переоценивай*.

ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Каменное лицо

❖

Пятая порча — самообладание, ставшее бесчувствием: владеть уже нечем.

Устройство. Кто долго подавлял, у того чувство перестаёт подниматься. Апатейя, понятая как наркоз; а Марк Аврелий писал свою книгу от боли.

Признаки: «мне всё равно», и правда всё равно; близкие жалуются на холод; радость не приходит, как и гнев.

Чем вредно. Чувство есть весть: страх об опасности, гнев о границе, горе о потере. Без вестей человек слеп.

Лечение. Позволить чувству быть и назвать его, чтобы узнать; каждый день замечать одну радость; сказать близкому.

Правило: *владеющий чувствует; камень не владеет.*

ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ

Жвачка

❖

Шестая порча приходит после: пережёвывать момент часами, покуда волна не станет морем.

Устройство. Тело успокаивается за полторы минуты; каждое «а он сказал» толкает заново.

Отличие от разбора. Разбор идёт на листе, один раз и ищет ответ. Жвачка идёт в голове, без конца и ищет повтор.

Лечение. Записать: записанное перестаёт вертеться. Назначить четверть часа на вечер, в прочее время говорить себе «не сейчас». Занять руки делом. Спросить, что можно сделать; если ничего, закрыть.

Правило: *разбор ищет ответ, жвачка — повтор*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ

Чужой момент

❖

Седьмая порча — заражение: чужая паника, гнев и спешка становятся своими.

Устройство. Тело читает тело: частое дыхание рядом учащает своё, крик поднимает плечи.

Признаки: «я был спокоен, пока он не...»; решение, принятое, чтобы успокоить другого.

Лечение. Назвать: «это его волна». Дышать вниз, говорить ниже, и его тело прочтёт твоё. С горячим не спорить: «поговорим через час». Если можно, выйти.

Обратное. Спокойный заражает спокойствием; это его тихая власть.

Правило: *не бери чужую волну; остужай собой.*

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ

Гордыня спокойствия

❖

Последняя порча — самообладание, ставшее гордостью: «меня ничто не тронет».

Устройство. Удержанный промежуток приятен; приятное становится образом себя; образ требует показа.

Признаки: «я выше этого»; поучение вспыльчивых; спокойствие, показанное нарочно; тайная радость чужому срыву.

Чем вредно. Гордость сама становится струной, и гордого спокойствием выводят, назвав вспыльчивым. Роль не даёт признать срыв.

Лечение. Список своих срывов за месяц. Спокойствия не показывать. Бурь не искать.

Правило: *Марк Аврелий писал себе, не другим*.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

ГРАНИЦА

Чего самообладание не может, закон самообладания,
самообладание и дело,
как упражняться и какими правилами держаться

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ

Чего самообладание не может

❖

Соберём пределы.

Оно не отменяет толчка. Первое движение принадлежит телу.

Оно не заменяет решения. Промежуток даёт время решить, решает воля.

Оно не держится без сил.

Ему не выучиться в бурю. В бурю читают выученное.

Оно не делает вред терпимым.

Его не показать, не сделав ролью.

Его не приобрести однажды: промежуток есть мышца.

Кто знает эти пределы, тот чувствует целиком, дышит выученным, отвечает по решению и разбирает вечером.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЁРТАЯ

Закон самообладания

❖

Выведем закон из трёх оснований и восьми порч.

Из первого — тело отвечает первым — следует толчок чувствовать, а не отрицать.

Из второго — есть промежуток — следует, что всё ремесло работает в нём: дыхание, слово, якорь, пауза, отсрочка.

Из третьего — толкает оценка — следует за первой оценкой ставить вторую.

Восемь порч нарушают эти основания. Во вспышке и оцепенении промежуток съеден. В спешке и чужом моменте его отняли. При подавлении и каменном лице чувство заперто или убито. Жвачка кормит волну, а гордыня делает из ремесла роль.

> Тело отвечает первым, и это не порок;
> между побуждением и ответом есть промежуток;
> толкает оценка, и за первой ставится вторая;
> чувствуй целиком, держи промежуток,
> отвечай по решению — и не показывай.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ

Самообладание и дело

❖

Кого можно вывести из себя, того можно и вести; поэтому самообладание оператору нужнее прочих ремёсел.

Что оно даёт. Паузу в беседе, чтобы собеседник не вёл. Порядок в беде, чтобы быть якорем *людям*. Отсрочку, чтобы решения были холодными. Знание струн. Разбор вместо жвачки.

Что отнимает его порча. Слово, которое не вернуть. Решение под сроком. *Людей*, ушедших от крика или от холода.

Мера ведущего. Не вспыхивать при *людях*. Не решать ночью. Не гнать сроком. Говорить ниже и короче.

Правило: *кто держит секунду, тот держит остальное*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ

Упражнения

❖

Самообладанию учатся малым толчком в покое.

Дыхание. Трижды в день по три выдоха; месяц.

Секунда. Неделю — вдох перед всяким ответом.

Струны. Список: от чего вспыхиваю, от чего немею.

Фраза. Одна заготовка, повторять утром неделю.

Предвидение. Утром три минуты; две недели.

Отсрочка. Месяц: ни покупки в день, когда увидел, ни письма в гневе до утра.

Разбор. Шесть вопросов на листе после всякого момента.

Чтение. Эпиктет «Руководство»; Сенека «О гневе»; Марк Аврелий «К самому себе»; Станиславский о круге внимания.

Правило упражнений: *ежедневно, помалу, с записью*.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ

Гигиена владеющего собой

❖

Ежедневные правила, малые каждое.

Утром — предвидение.

Три выдоха трижды в день.

Вдох прежде ответа.

Ничего в гневе до утра.

Ночью не решай, голодным не спорь.

Трудное — утром.

Чужой крик — его волна.

Вечером — разбор, один раз.

Спокойствия не показывай.

Сорвался — назови и исправь.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ

Правила в момент

❖

На ту секунду, когда толкнуло.

Остановись.

Выдохни; плечи вниз, зубы врозь.

Назови: «это гнев», «это укол».

Скажи себе «ты» и заготовку.

Спроси: что это, чьё это, что в моей власти.

Слово — пауза; порыв — не сейчас; беда — порядок.

Спешат — тем длиннее пауза.

Ответь по решению и молчи после.

И помни: волна опадает за полторы минуты.

ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ

Правила после момента

❖

На вечер, когда момент прошёл.

Пройдись, выпей воды.

Вечером лист, четверть часа.

Шесть вопросов.

Сорвался — вспышка, не нрав.

Извинись коротко.

Удержался — запиши, что помогло.

Струну — в список.

Закрой лист и спи.

И помни: момент учит один раз.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ

Заключение: самообладание и мера

❖

Сведём книгу к немногому.

Самообладание есть *промежуток между толчком и ответом и ответ по решению*. Тело отвечает первым; зазор есть и растёт; толкает оценка, и за ней ставится вторая.

Стоики дали чертёж, пустыня — ступени помысла, Сеченов — имя торможения, опыты — меру.

Ремесло едино: выдох, имя, вторая оценка, ответ по решению, лист вечером. Порча едина: промежуток съеден, отнят, заперт или показан.

И последнее. *Людей мучают не вещи, а мнения о вещах*; между вещью и мнением есть секунда, и кто отвоевал её выдохом, тот хозяин себе.

⚖

❖

САМООБЛАДАНИЕ

Крепость ума перед моментом

Изложение в сорока главах

O.V.K — X.T.R

Набрано и свёрстано
для настольного издания
формата 148 × 210 мм

⚖