

Зміст

<i>Подяки</i>	11
<i>Вступ</i>	13
ЧАСТИНА I. ПОСТАННЯ І РОЗКВІТ СТОЇЦИЗМУ	25
<i>I Філософія починає цікавитися життям</i>	27
<i>II Перші стоїки</i>	39
<i>III Римський стоїцизм</i>	53
ЧАСТИНА II. ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНІКИ СТОЇКІВ	71
<i>IV Негативна візуалізація</i>	73
<i>V Дихотомія контролю</i>	93
<i>VI Фаталізм</i>	109
<i>VII Самообмеження</i>	117
<i>VIII Медитації</i>	127
ЧАСТИНА III. ПОРАДИ СТОЇКІВ	133
<i>IX Обов'язок</i>	135
<i>X Соціальні зв'язки</i>	143
<i>XI Образи</i>	151
<i>XII Горе</i>	161

XIII Гнів	167
XIV Особисті цінності (слава)	173
XV Особисті цінності (розкіш)	181
XVI Заслання	191
XVII Старість	197
XVIII Смерть	205
XIX Як стати стоїком	211
ЧАСТИНА IV. СТОЇЦИЗМ ДЛЯ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ	217
XX Занепад стоїцизму	219
XXI Переосмислення стоїцизму	237
XXII Практикування стоїцизму	259
Стоїки: рекомендована література	285
Цитовані праці	289
ФІЛОСОФСЬКІ ТА ІСТОРИЧНІ ДЖЕРЕЛА, ЗГАДУВАНІ Й ЦИТОВАНІ У КНИЖЦІ	295
Античні філософи та історики	297
Філософські праці пізніших періодів	299

*У пам'ять про Чарлі Дойла,
який навчив мене нехтувати волею течії
не лише під час веслування.*

Подяки

Для створення книжки самого автора замало. Тож дозвольте подякувати тим, що доклалися до втілення цього задуму. Почну з подяки Державному університету ім. братів Райт — за надання відпустки для підвищення кваліфікації, під час якої було написано основну частину цієї книжки. Дякую також моїй кафедрі за те, що восени 2005 року мав змогу викладати курс елліністичної філософії, у якому апробував перший варіант цієї книжки.

Вдячний тим, хто (переважно мимоволі) відіграв значну роль у моїй «програмі добровільного дискомфорту», зокрема Джиму МакКатчену з McCutcheon Music, Деббі Стерсмен із Inner Dance Yoga Center і друзякам із веслувальної асоціації Greater Dayton Rowing Association, особливо тим, що відважилися сидіти поруч: Джуді Драєр, Крісу Луну та Майклу Мак-Карті. Майклу окремо вдячний за те, що допоміг дослідити дискомфорт, зумовлений внутрішніми спонуками людини, та за цінні поради щодо термінології, використаної в розділі 7.

Висловлюю подяку Синтії Кінг, яка прочитала й відкоментувала рукопис. Також дякую Біллу Кінгу, який, хоч і не бажає

Вступ

Планування життя

Чого ви хочете від життя? У відповідь можна сказати, що хочеться турботливої дружини / чоловіка, хорошої роботи, красивого дому, але насправді це лише дещо з того, чого прагнеться від життя. Я ж питаю «Чого ви хочете від життя?» у найширшому сенсі. Я запитаю не про цілі, які ви ставите, займаючись щоденною діяльністю, а про високу мету життя. Інакше кажучи, що з того, чого ви прагнете досягти в житті, видається вам найціннішим?

Чимало людей не зможуть за просто сформулювати цю мету. Вони знають, чого хочуть у житті щохвилино чи навіть десятиліття за десятиліттям, але ніколи не давали собі труду замислитися про високу мету свого існування. Імовірно, вони її не мають. Наша культура не заохочує людей розмірковувати про такі штуки; натомість вона зносить їх таким потоком відволікальних чинників, що їм навіть і не доводиться про це думати. Але висока мета існування – найперший компонент життєвої філософії. Тобто якщо такої високої мети у вас немає, то й чіткої життєвої філософії теж катма.

Чому важливо цю філософію мати? Бо без неї ви ризикуєте прожити життя хибно – попри всю свою діяльність, попри

всі приємні розваги й манівці, якими насолоджуватиметеся, ви зрештою проживете негідне життя. Тобто ви ризикуєте на смертному одрі, озираючись назад, усвідомити, що змарнували свій єдиний життєвий шанс. Замість витратити життя на пошук і втілення чогось справді цінного, ви розтринькали його, бо дозволили собі відволіктися на різноманітні брязкальця, що підкидають нам на цій дорозі.

Та припустімо, що ви можете визначити свою високу життєву мету. Припустімо також, що можете пояснити, чому цієї мети варто досягати. Навіть тоді є небезпека, що ви схибите в житті. Зокрема, якщо не матимете ефективної стратегії досягнення цілі, то навряд чи її досягнете. Тож другий компонент життєвої філософії – стратегія досягнення високої мети. У цій стратегії буде конкретно окреслено, як ви мусите діяти під час щоденної рутини, аби максимізувати шанси домогтися того, що вважаєте вкрай цінним.

Коли ми хочемо вжити заходів, щоб запобігти марнуванню грошей, то легко знайдемо помічників у цьому експертів. Зазирнувши до телефонної книги, надібаємо там численних сертифікованих фахівців із фінансового планування. Ці люди допоможуть нам прояснити фінансові цілі: наприклад, скільки заощаджувати на пенсію? А чітко визначивши їх, вони порадять, як їх досягти.

Однак уявімо, що хочемо вжити заходів, аби не змарнувати не статки, а власне життя. Нам може знадобитися рекомендація експерта – фахівця із життєвої філософії. Ця особа допоможе продумати життєві цілі й визначити, до яких із них справді варто прагнути. Нагадає, що цілі можуть суперечити одна одній, тож потрібно визначитися, якій меті в разі конфлікту надаватиметься пріоритет. А потім цей спеціаліст допоможе нам упорядкувати цілі й вибудувати їх ієрархію. Ціль на вершині

ієрархії — це і є, як я кажу, висока життєва мета: нею ми не хочемо пожертвувати ради досягнення інших цілей. І допомігши нам обрати цю мету, фахівець із життєвої філософії допоможе розробити стратегію її досягнення.

Де шукати фахівців із життєвої філософії? Перше, що спадає на думку, — філософський факультет місцевого університету. Зазирнувши на тамтешні кафедри, ми знайдемо філософів, які спеціалізуються на метафізиці, на логіці, на політиці, на природничих науках, на релігії та етиці. Також надібаємо фахівців із філософії спорту, філософії фемінізму і навіть філософії філософії. Проте в традиційному університеті ми не знайдемо фахівців із життєвої філософії в тому сенсі, про який ідеться.

Так було не завжди. Наприклад, чимало давньогрецьких і давньоримських філософів не лише вважали життєві філософії вартими вивчення й осмислення, а й гадали, що саме в їх виробленні й полягає смисл філософії. Ті філософи зазвичай цікавилися й іншими галузями філософії, — наприклад, логікою, — але лише тому, що вважали: це допоможе їм виробити життєву філософію.

Ба більше, ці давні філософи не тримали свої відкриття при собі й ділилися ними не лише з колегами. Натомість вони формували школи й залучали як учнів усіх охочих надбати собі життєву філософію. Різні школи радили різні кроки й заходи задля забезпечення гідного життя. Учень Сократа Антисфен заснував філософську школу кініків, яка пропагувала аскетичний спосіб життя. Інший учень Сократа Арістіпп започаткував киренську школу, що обстоювала гедоністичний спосіб життя. Між цими двома полюсами ми знаходимо, серед інших, епікурейську школу, школу скептиків та найцікавішу для нас тут школу стоїцизму, яку заснував Зенон із Кітіона.

Філософи, пов'язані з цією школою, були беззастережно зацікавлені в життєвій філософії. Так, за словами Епікура, «марне

те слово філософа, яке не зцілює людину від жодного страждання. Як немає жодної користі з медицини, якщо вона не виганяє хворобу з тіла, так і немає користі з філософії, якщо вона не виганяє страждання з душі»¹. А ось що казав філософ-стоїк Сенека, якого я часто в цій книжці згадуватиму: «Хто приходить до філософа, той нехай щоденно несе од нього щось добре: хай повертається додому або здоровий, або готовий стати здоровшим»^{2,3}.

Ця книжка написана для тих, хто шукає життєвої філософії. На подальших сторінках я зосереджуся на філософії, яку вважаю корисною і яка, гадаю, також видасться корисною багатьом читачам. Це філософія давніх стоїків. Може, життєва філософія стоїцизму й давня, та варта уваги сучасної людини, яка хоче жити змістовним і водночас насиченим, вдовольняючим — тобто гідним — життям.

Інакше кажучи, ця книжка радить, як люди мають жити. Точніше, я попрацюю каналом передачі рекомендацій, що їх запропонували філософи-стоїки дві тисячі років тому. Мої колеги-філософи зазвичай вдаються до такого неохоче, та, знову ж таки, їхнє зацікавлення філософією передусім «академічне»; інакше кажучи, їхні дослідження насамперед теоретичні чи історичні. Моя ж цікавість до стоїцизму абсолютно практична: маю на меті запустити цю філософію в роботу у власному житті й заохотити інших. Гадаю, давні стоїки схвалили б обидва устремління, але також наполягали б, що головна причина для вивчення стоїцизму та, що його можна застосувати на практиці.

1 Epicurus, 54. — Тут і далі — прим. авт., якщо не зазначено інше.

2 Цитовано за виданням: Сенека. Моральні листи до Луцілія / пер. А. Содомори. — Львів: Априорі, 2020. — С. 461. — Прим. пер.

3 Seneca, Ad Lucilium, CVIII.4.

Треба усвідомити ще одне: хоча стоїцизм — це філософія, він містить значну психологічну компоненту. Стоїки розуміли, що життя, отруєне негативними емоціями — гнівом, тривогою, страхом, горем і заздрістю, — гідним не назвеш. Тож вони уважно спостерігали за порухами людської душі й у результаті стали одними з найпроникливіших психологів давнього світу. Вони розробили методики запобігання появі негативних емоцій та їх погашення, коли вже запобігти не вдалося. Навіть ті читачі, які не довіряють філософським міркуванням, мають зацікавитися цими методами. Зрештою, хто з нас не хотів би зменшити кількість негативних емоцій у щоденному житті?!

Хоча я вивчав філософію все своє доросле життя, та донедавна, на жаль, ігнорував стоїцизм. Мої викладачі в коледжі та магістратурі ніколи не просили почитати стоїків, а я, хоч і затятий читач, ніколи не вважав за потрібне ознайомитися з ними самостійно. Якщо загальніше, я не бачив потреби замислюватися над життєвою філософією. Натомість мене цілком влаштовувала та життєва філософія, яка є практично в усіх за замовчуванням: витратити свої дні, прагнучи цікаво поєднати достаток, соціальний статус і задоволення. Інакше кажучи, мою життєву філософію можна було б милостиво назвати «освіченим гедонізмом».

Однак на п'ятому десятку обставини склалися так, що я познайомився зі стоїцизмом. Першим із поштовхів став виданий 1998 року роман Тома Вулфа «Чоловік на повен зріст» (*A Man in Full*). У цьому творі один із персонажів випадково відкриває для себе філософа-стоїка Епіктета, а тоді починає сипати його філософськими тезами. Вони мене заінтригували й заплутали водночас.

Два роки по тому я розпочав дослідження для книжки про бажання. У його межах я вивчав поради щодо опанування

бажань, які давали протягом тисячоліть. Для початку я подивився, що про бажання говорилося в різних релігіях: у християнстві, в індуїзмі, у даосизмі, у суфізмі та буддизмі (зокрема, у дзен-буддизмі). Далі вивчив поради філософів щодо опанування бажань, але з'ясував, що лише дехто з них щось рекомендував із цієї причини. Серед таких найбільше помітні елліністичні філософи: епікурейці, скептики та стоїки.

Взявшись до вивчення теми бажань, я мав прихований мотив. Я давно цікавився дзен-буддизмом і уявляв, що, придивившись до нього уважніше в межах дослідження, повністю до нього наведу. Але, на свій добрячий подив, з'ясував, що дзен-буддизм має дещо спільне зі стоїцизмом. Наприклад, представники обох учень наголошують на важливості осмислення швидкоплинної природи довколишнього світу та на значенні опанування бажань (наскільки спроможні). Вони також радять прагнути спокою й пояснюють, як досягти його й утримати. І я дійшов висновку, що стоїцизм більше пасує моїй аналітичній натурі, ніж буддизм. У результаті, собі на подив, якоїсь миті почав обмірковувати ідею практикувати стоїцизм, а не дзен-буддизм.

До початку дослідження стоїцизм видавався мені геть недоцільним як життєва філософія, але, почитавши стоїків, я виявив, що практично всі мої думки й знання про них були хибні. Почнімо із завченого словникового означення: стоїк – «людина, позірно байдужа або невразлива до радості, горя, насолоди чи болю»¹. Тож я сподівався, що стоїки – представники відповідного філософського вчення – будуть стоїчними в такому словниковому розумінні: особами з придушеними емоціями. Але виявив, що філософи-стоїки ставили собі за мету не усунути емоцію з життя, а подолати *негативні* емоції.

1 American Heritage Dictionary of the English Language, 3rd ed.