

## ЗМІСТ

Вступ .....	9
Частина перша	
<b>Вчення про сприйняття</b>	
<i>Січень.</i> Ясність .....	20
<i>Лютий.</i> Пристрасті й емоції .....	56
<i>Березень.</i> Усвідомлення .....	89
<i>Квітень.</i> Неупереджена думка .....	126
Частина друга	
<b>Вчення про дію</b>	
<i>Травень.</i> Правильні вчинки .....	162
<i>Червень.</i> Розв'язання проблем .....	196
<i>Липень.</i> Обов'язок .....	232
<i>Серпень.</i> Прагматичність .....	265
Частина третя	
<b>Вчення про волю</b>	
<i>Вересень.</i> Стійкість .....	302
<i>Жовтень.</i> Чеснота й доброта .....	339
<i>Листопад.</i> Прийняття / Amor fati .....	373
<i>Грудень.</i> Роздуми про смерть .....	406
Далі бути стоїком .....	442
Зразок практики, якої дотримувалися пізні стоїки .....	443
Термінологічний словник .....	446
Список рекомендованої літератури .....	464

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

Вільними можна назвати лише тих людей, у яких є час для мудрості; лише вони живуть. Такі люди пильно оберігають від утрат не тільки роки свого життя: вони роблять власним набутком будь-який інший відтинок часу – усі проминулі до них роки. І якщо маємо ще бодай крихту вдячності, то пам'ятаймо, що саме для нас народилися справжні світочі – ті, хто заклав основи священних доктрин, хто й нас готував до життя. Це їхня праця виводить нас до найосяйливіших, із темряви видобутих, скарбів.

СЕНЕКА

## ВСТУП

**О**собисті щоденники одного з найвеличніших римських імператорів, приватні листи найвидатнішого римського драматурга і наймудрішого «сірого кардинала» свого часу, повчання колишнього раба й вигнанця, який став надзвичайно впливовим учителем... Минуло вже два тисячоліття з часу написання їхніх творів, змінилося чимало думок і поглядів, а ці документи досі не втратили актуальності.

Про що вони? Чи можна знайти на старих і побляклих сторінках такі слова, які промовлять до людини сучасності? Виявляється, можна.

У цих документах – чи не найбільша в історії мудрість. Разом вони – основа стоїцизму, античної філософії, яка колись була однією з найпопулярніших світських дисциплін на Заході: її практикували і заможні, і вбогі, і ті, хто мали владу, і ті, хто з нею боролися. Усі вони шукали належного життя. Але з плином століть колись такий важливий для багатьох спосіб мислення поволі стирався з пам'яті.

Крім людей, найбільше спраглих мудрості, мало хто нині чув про стоїцизм і правильно розуміє, у чому його суть. Справді, важко знайти слово, до якого мова поставилась би більш несправедливо, ніж до слова «стоїчний».

Для багатьох людей ця назва живого, діяльного, нетривіального способу життя означає всього лише «беземоційний». А якщо зважати ще й на те, що від самої згадки про філософію наші сучасники переважно починають нервуватися або, навпаки, нудьгувати, словосполучення «філософія стоїцизму» видається, на перший погляд, останнім, про що захоче чути звичайна людина. А тим більше *потребувати в щоденному житті*.

Яка сумна доля для філософії, котру навіть критикувати ніхто не брався, а навіть якщо зрідка й робив це, то з повагою називав

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

її, як Артур Шопенгауер, «найвищою точкою, до якої змогло сягнути людство, використовуючи свій здоровий глузд».

Мета цієї книжки – відновити стоїцизм на його п'єдесталі як інструмент для досягнення самовладання, стійкості та мудрості. Саме ці три складники, а не якісь езотеричні наукові дослідження, потрібні для того, щоби прожити гідно.

Звичайно, багато великих умів минулого не тільки добре розуміли, у чому суть стоїцизму, а й практикували його: президенти США Джордж Вашингтон, Томас Джефферсон, Теодор Рузвельт, прусський король Фрідріх II, поети Волт Вітмен, Адам Сміт, Метью Арнолд, Емброуз Бірс, Вільям Александр Персі, Ральф Волдо Емерсон, художник Ежен Делакруа, філософ Іммануїл Кант. Усі вони читали, вивчали, цитували стоїків або просто захоплювалися ними.

Античні стоїки теж були видатними людьми свого часу. Імена, що їх ви прочитаєте в цій книжці – Марк Аврелій, Епіктет, Сенека, – належали відповідно римському імператору, колишньому рабу, який став неймовірно впливовим лектором і другом імператора Адріана, і знаному драматургу й політичному радникові. Стоїками були також Марк Порцій Катон Молодший, видатний політик; Зенон із Кітіона, успішний купець (чимало стоїків були купцями); Клеант – знаний боксер, який, щоб потрапити в школу, працював водоносом. Хрісіпп, що написав більше семисот праць, які повністю втрачено, був професійним бігуном на довгі дистанції; Посідоній служив послом; Гай Музоній Руф був учителем.

Нині (особливо від часу публікації нашої книжки «Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги»\*) стоїцизм привернув увагу нової й дуже різноманітної аудиторії. Працями стоїків зацікавилися тренери New England Patriots, масачусетської команди з американського футболу, Seattle Seahawks, команди зі штату Вашингтон, репер LL Cool J, відома спортивна журналістка Мішель Тафоя, а також багато спортсменів, керівників компаній, фінансових менеджерів, митців, чиновників, публічних осіб.

Що ж усі ці видатні чоловіки й жінки знайшли в стоїцизмі такого, чого не помітили інші?

---

\* Голідей Раян. Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги / Пер. з англ. Олександра Асташова. – К. : Наш Формат, 2017. – Прим. пер.

Чимало. Академічна спільнота переважно вважає, що стоїцизм — застаріла й не дуже цікава методологія; а от спільнота людей *діяльних* побачила, що ця методологія може дати силу й стійкість, такі потрібні в їхньому нелегкому житті. Коли журналіст і ветеран Громадянської війни Емброуз Бірс навчав письменника-початківця, що читання стоїків перетворить його на «бажаного гостя за столом богів», або коли художник Ежен Делакруа (автор славнозвісної картини «Свобода, що веде народ») називав стоїцизм «релігією-втіхою», вони говорили це не просто так, а спираючись на власний досвід. Те саме можна сказати про Томаса Вентворта Гігінсона, відважного борця з рабством у США, командувача, який керував першим повністю чорним полком у Громадянській війні і який зробив один із найяскравіших перекладів праць Епіктета на англійську мову. Вільям Александр Персі, плантатор і письменник родом із американського Півдня, який очолив операцію з порятунку постраждалих від Великого паводку на Міссісіпі 1927 року, знав, що казав, називаючи стоїцизм «першою допомогою в ситуації, коли все втрачено». Так само усвідомлено говорив письменник і щедрий меценат Тім Ферріс, коли називав стоїцизм ідеальною «персональною настановою» (і з ним погоджуються такі керівники компаній, як, наприклад, Джонатан Ньюхаус, виконавчий директор Condé Nast International, одного з найбільших медіахолдингів у світі).

Утім, здається, стоїцизм найповніше розкривається на полі бою. Коли 1965 року капітан Джеймс Стокдейл (який пізніше отримав Медаль за відвагу) катапультивався зі свого підбитого над В'єтнамом літака, щоб наступну чверть століття жити у в'язницях і терпіти тортури, чиє ім'я було в нього на вустах? Епіктета. Фрідріх II завжди виїжджав на поле бою, маючи праці стоїків у сумках при сідлі. А головнокомандувач морських сил і НАТО генерал Джеймс «Скажений Пес» Меттіс возив із собою «Роздуми» Марка Аврелія на спецоперації в Перській затоці, в Афганістані та Іраку. Звісно, це були не професори, а діячі, і енергійна філософія стоїцизму ідеально їм підходила.

## Від Греції до Риму і до сьогодні

Стоїцизм – це філософська школа, що її на початку третього століття до н. е. заснував в Афінах Зенон із Кітіона. Назва цієї школи походила від грецького слова *стоя*, що означає «портик», адже саме там, під портиками, Зенон уперше почав навчати своїх послідовників. Ця філософія проголошує, що чеснота (переважно малися на увазі чотири головні чесноти: стриманість, сміливість, справедливість і мудрість) – це щастя й що наші проблеми походять від того, як ми сприймаємо речі, а не від самих речей. Стоїцизм учить, що ми не можемо нічого контролювати й ні на що покладатися поза своїм «розумним вибором» (визначення Епіктекта; це здатність використовувати власний розум, щоб обирати, як сприймати зовнішні події, реагувати на них і в них орієнтуватися).

Ранній стоїцизм дуже нагадував інші всеохопні античні філософії, чії назви більшість людей, напевно, чула: епікуреїзм, кінізм, платонізм, скептицизм. До кола зацікавлення цих філософій належали різні теми: фізика, логіка, космологія та багато інших. Стоїки любили називати свою філософію родючим полем: логіка – це захисний паркан, фізика – земля, а врожай мала вирощувати етика – вчення, як *треба жити*.

Але в процесі розвитку стоїцизм більше зосередився на двох темах: логіці й етиці. Рухаючись від Греції до Риму, ця філософія стала більш практичною. Так вона краще задовольняла потреби активних і прагматичних, а до того ж працьовитих римлян. Пізніше Марк Аврелій писав: «Я вдячний богам, що, звернувши своє серце до філософії, не втрапив у пастку софістики, не прив'язав себе до письменницького ремесла або до чіткої логіки, не забив собі голову вивченням небесних світил».

Замість цього він (а також Епіктет і Сенека) зосередився на питаннях, які ми продовжуємо ставити собі й сьогодні: «Як найкраще влаштувати своє життя?», «Як опанувати гнів?», «Які мої обов'язки перед іншими людьми?», «Я боюся смерті. Чому?», «Як мені діяти в складних ситуаціях?», «Як ставитися до власного успіху або що робити з владними повноваженнями?».

Це не абстрактні питання. У своїх працях (зазвичай то були приватні листи або щоденники) стоїки намагалися знаходити реалі-

лістичні відповіді, які можна було б утілити на практиці. Головна увага вони зосереджували на вправах, що розподілялися між трьома найважливішими вченнями:

- ученням про сприйняття (як ми бачимо і сприймаємо навколишній світ);
- ученням про дію (які рішення ми приймаємо, як діємо і які отримуємо наслідки);
- ученням про волю (як взаємодіяти з явищами, яких ми не можемо змінити, як чітко й упевнено судити про речі, як по-справжньому *зрозуміти* своє місце у світі).

Стоїки вчать: контролюючи власне сприйняття, ми здатні досягнути чистоти розуму. Правильно спрямовуючи свої вчинки, ми зможемо діяти ефективно. Правильно використовуючи власну волю, віднайдемо мудрість і розуміння, як взаємодіяти зі світом. Стоїки були переконані: якщо розвивати в собі й у ближніх розуміння цих трьох вчень, то можна наповнити життя стійкістю, сенсом і навіть радістю.

Стоїцизм, який зародився в бурхливому античному світі, намагався опанувати невизначеність життя й давав практичні поради на кожен день. Сучасний світ, на перший погляд, кардинально відрізняється від світу розмальованих портиків (Стоя Пойкіле) афінської агори або римського форуму. Але стоїки докладали всіх зусиль, щоб нагадати собі (див. 10 листопада): їхні проблеми кардинально не відрізнялися від проблем попередників, а майбутнє ніколи істотно не змінить природу людського життя і його кінець. «Будь-який день такий самий, як і всі інші», — любили казати стоїки. І ця правда досі актуальна.

Так ми опиняємося в місці, де перебуваємо зараз.

## **Філософська книжка для філософського життя**

Наше життя часто сповнене стресу й перевтоми. Дехто нещодавно став на непростий шлях батьківської відповідальності. А хтось переживає хаотичний період відкриття нового бізнесу. Один, можливо, уже видерся на вершину успіху й тепер несе тягар відповідальності впливової людини. Інший бореться із залежністю. Хтось

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

закохався. Хтось пережив розрив стосунків і будує нові. Хтось наближається до того віку, який можна назвати поважним. А хтось насолоджується юними роками. Один постійно зайнятий і активний, а інший, навпаки — знуджений.

Хай би яким було ваше життя, хай би через які труднощі вам зараз доводилося проходити, мудрість стоїків допоможе кожному. Часто слова цих стародавніх філософів звучать навдивовижу сучасно. Ось на них ми в цій книжці й зосередимося.

Ми пропонуємо вам цитати з праць трьох найвидатніших представників стоїцизму: Сенеки, Епіктета й Марка Аврелія, а також кілька уривків із писань їхніх попередників-стоїків (Зенона, Клеанта, Хрсіппа, Гая Музонія Руфа, Гекатона). Коментарі до кожної цитати — це наша спроба розказати вам історію, дати контекст, запитати вас, заохотити зробити вправу, пояснити погляд стоїка — усе для того, щоб ви краще зрозуміли текст, який може стати відповіддю на ваше внутрішнє питання.

Слова стоїків завжди звучали свіжо й сучасно, незалежно від того, популярними вони були чи ні, незалежно від хвиль історії, що їх омивали. Завданням цієї книжки не було «підтягнути» цих філософів до сучасності, оновити їхні вислови. Ми прагнули впорядкувати й показати колективну мудрість стоїків так, щоб вона стала зрозумілою і доступною, а також подати її у зв'язному вигляді. А ви можете — і ми наполегливо вам радимо — перечитати оригінальні праці античних філософів у тому вигляді, у якому їх спочатку було записано (див. список рекомендованої літератури наприкінці книжки). Тим часом це видання ми спробували перетворити на колекцію мудрості, до якої можна звертатися щодня, мудрості такої ж практичної, як і філософи, чиї слова звучать на цих сторінках. І, у традиціях стоїків, ми також додали матеріали, що спонукатимуть вас ставити важливі питання.

Ми згрупували цитати за трьома найважливішими вченнями (про сприйняття, дію і волю) і розподілили їх за основними темами всередині цих вчень. У кожному місяці буде наголошено на окремій проблемі, а конкретний день буде пропозицією по-новому її осмислити або вирішити. Усі найважливіші для стоїків теми з'являться на сторінках нашого видання: чеснота, смерть, емоції, усвідомлення, стійкість, правильні вчинки, розв'язання

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



проблем, прийняття, ясність, прагматичність, неупереджена думка й обов'язок.

Стоїки першими запровадили щоденні ритуали: підготовку вранці та роздуми ввечері. Ми писали цю книжку так, щоб вона стала в пригоді й під час вранішнього, і під час вечірнього читання. Одна доба – один роздум, на кожен день року (є в нас і 366-й день для високосного року!). Якщо захочете, можете завести щоденник для формулювання й записування власних думок і вражень (див. 21 і 22 січня та 22 грудня), як часто робили й стоїки.

Мета цього щоденного практикування філософії – допомогти вам жити краще. Ми сподіваємося, що в нашій книжці немає жодного слова, якого не можна було б, як казав Сенека, перетворити в дію.

Отже, до вашої уваги книга.