

ЗМІСТ

Вступ	9
Частина перша	
Вчення про сприйняття	
<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	
Вчення про дію	
<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	
Вчення про волю	
<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 стойком	442
Зразок практики, якої дотримувалися пізні стоїки	443
Термінологічний словник	446
Список рекомендованої літератури	464

ВСТУП

Особисті 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 бідні, 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 стирився 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 критикував, то з повагою називали.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

вав 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, щоби 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.

1 січня

КОНТРОЛЬ І ВИБІР

«Головне завдання в житті таке: визначити й розмежувати речі так, щоб я міг сам собі чітко сказати, що є зовнішнє й мені невідконтрольнє, а що – мій вибір, який я контролюю. Де в такому випадку шукати мені добро і зло? Не в зовнішньому, неконтрольованому, а в собі, у моєму власному виборі...»

ЕПІКТЕТ, «Бесіди», 2.5-4–5*

Найважливіша практика у філософії стоїцизму – навчитися розрізняти те, що ми можемо змінити, і те, чого змінити не в силах. Якщо відправлення літака відкладено через погодні умови, то хай скільки ми кричали б на представника авіакомпанії, це не зупинить шторм. Хай би як сильно хотіли, ви не станете вищим або нижчим, не народитеся в іншій країні. Хай би як ви старалися, усе одно не зможете змусити когось полюбити вас. І найголовніше: час, витрачений на потуги вплинути на ці непорушні об'єкти, – це час, який ви не приділили речам, які справді *можете* змінити.

На практиках із духовного відновлення часто проказують таку молитву про спокій: «Боже, дай мені смирення прийняти речі, які я не можу змінити, відвагу змінити те, що можу, і мудрість відрізнити одне від іншого». Жертви дитячого насильства не можуть змінити події свого минулого. Ми не можемо скасувати власний вибір, який зробили колись, виправити завдану комусь кривду. Але *можемо* змінити майбутнє, бо контролюємо нинішній момент. Епіктет сказав: «Людина може контролювати вибір, який їй належить зробити зараз».

* Якщо не вказано інше, переклад цитат із творів стоїків зроблено з англійського тексту, що його подає Раян Голідей. – Прим. пер.

Це актуально для кожного з нас. Нам треба зосередитися й визначити, що сьогодні можемо контролювати, а що – ні. Тоді ми станемо щасливішими, а до того ж матимемо відчутну перевагу перед людьми, які ніяк не здатні усвідомити: вони махають кулаками в безсумнівно програшній бійці.

1 лютого

ДЛЯ ГАРЯЧИХ ГОЛІВ

«І не забувай у гнівному збудженні тієї правди, що дозволяти себе поносити пристрасті — це не по-мужньому, але що ніжність і шляхетність, тому що вони відповідають людській природі, так само більше мужні; і що той, хто посідає ці якості, посідає силу, нерви та відвагу, а не той, хто піддається приступам гніву та невдоволення. Бо тією самою мірою, якою людський розум ближчий до свободи від пристрасті, він також ближчий до сили».

МАРК АВРЕЛІЙ, «Роздумування», 11.18.5b

Чому спортсмени зачіпають і намагаються образити одне одного під час змагань? Чому вони говорять жорстокі й болючі слова за спиною в суддів? Щоб спровокувати реакцію. Розлючені противники легше відволікаються, і їх можна вибити з колії під час гри.

Намагайтеся пам'ятати про це, коли відчуєте, як злість починає переповнювати вас. Злість не є свідченням сили чи величі — ви помиляєтеся, якщо так думаєте. Це *слабкість*. Можливо, це навіть пастка, яку хтось приготував для вас.

Фанати й супротивники називали боксера Джо Луїса «Роботом рингу», тому що він завжди був дуже спокійним. І його манера триматися холодно й незворушно жажала ще більше, ніж скривлене гримасою награної злості обличчя.

Сила — це здатність тримати себе в руках. Це здатність бути людиною, яка ніколи не сердиться, яку неможливо вивести з себе, бо вона контролює свої пристрасті, а не *пристрасті* контролюють її.

2 лютого

ПРАВИЛЬНО НАЛАШТУВАТИ РОЗУМ

«Міркуй так: ти стара людина. Не дозволь їй довше бути рабом, не давай себе, як маріонетка шнурочками, спонукувати до негромадських вчинків, не будь далі невдоволений своєю теперішньою долею і не втрачай відваги перед будучністю».

МАРК АВРЕЛІЙ, «Роздумування», 2.2*

Ми обурюємося, коли хтось приходить і намагається нам розказувати, що і як треба робити. Не *вчи мене, як одягатися, як думати, як працювати і як жити*. Адже ми — незалежні й самодостатні особистості.

Принаймні ми так думаємо.

Але коли хтось каже те, що нам не до вподоби, то дещо всередині *змушує* нас сперечатися. Якщо перед нами стоїть таця з тістечками, то ми просто *мусимо* з'їсти їх. Коли хтось робить те, що нам не подобається, ми *мусимо* лютувати. Якщо стається щось погане, ми *мусимо* сумувати, журитися й хвилюватися. Але коли за кілька хвилин трапиться щось хороше, ми негайно радіємо, захоплюємося й хочемо ще більше позитивних емоцій.

Людині ми ніколи не дозволили б керувати нами так, як дозволяємо почуттям. Настав час вирішити для себе: ми не маріонетки, яких можна змусити виконувати будь-який танець тільки тому, що так комусь заманулося. Ми маємо взяти контроль у власні руки, а не віддавати все на поталу емоціям, адже ми незалежні й самодостатні особистості.

* Марк Аврелій. Роздумування / Переклад і вступну статтю зладив Омелян Омецинський. — Буенос-Айрес — Нью-Йорк, 1986. — С. 9.

1 березня

ІЗ ЧОГО ПОЧИНАЄТЬСЯ ФІЛОСОФІЯ

«Важливе місце, з якого починається філософія, таке: чітко зрозуміти власні головні принципи».

ЕПІКТЕТ, *Бесіди*, 1.26.15

Філософія нас лякає. Із чого вона починається? Із книжок? Із лекцій? Із продажу всього, що маєш, і переселення в діжку?

Ні. Епіктет каже, що людина стає філософом тоді, коли піддає випробуванням причини власних дій і починає ставити питання до емоцій, переконань і навіть мови, тоді як усі інші їх сприймають мов належне. Уважається, що тварина усвідомлює себе, якщо здатна впізнати себе в дзеркалі. А ми можемо стверджувати, що стаємо на шлях філософії, коли починаємо усвідомлювати здатність аналізувати власний розум.

Чи можете ви зробити цей крок сьогодні? Коли ступите його, то відчуєте, що живете по-справжньому, тим життям – перефразовуючи Сократа, – яким варто жити.

2 березня

АДЕКВАТНА САМООЦІНКА

«Передусім мусимо себе ж оцінити, бо частенько нам здається, що ми спроможні на більше, аніж можемо».

СЕНЕКА, *«Про спокій душі», VI.1**

Б агато хто не поспішає по-справжньому оцінювати себе. Напевно, тому, що боїться: деякі переконання про власні здібності можуть похитнутися. Гете сформулював таку максиму: велика помилка – «бачити себе більшим, ніж ти є насправді». Але як можна неупереджено оцінити себе, якщо відмовляєшся визнати власні слабкості?

Не бійтеся усвідомлювати себе й визнавати свої неприємні риси. Гетівська максима має продовження: мислитель закликав «цінувати себе не менше, ніж ви на те заслуговуєте». Адже часто ми самі собі дивуємося, як успішно можемо дати раду в ситуації, що її панічно боялися. Наприклад, перемогти власний розпач і дбати про інших (хоча завжди були переконані: якщо щось станеться з нашими батьками або з подружжям, ми цього не переживемо). Або взяти ситуацію під контроль у стані неймовірного стресу чи крутого повороту життя.

Недооцінювати власні здібності так само небезпечно, як переоцінювати їх. Плекайте в собі здатність судити себе точно й чесно. Зазирніть у власну душу й прислухайтеся: на що ви здатні й що допоможе вам вивільнити власний потенціал.

* Сенека Луцій Анней. Діалоги / Пер. з лат. Андрій Содомора. – Львів : Априорі, 2016. – С. 192.

1 квітня

КОЛІР ВАШИХ ДУМОК

«Які твої звичні думки, такий також буде твій характер. Бо душа забарвлюється думками».

МАРК АВРЕЛІЙ, «Роздумування», 5.16*

Якщо протягом довгого часу щодня сидіти, то хребет змінює свою кривизну. Подивившись на рентген (або зробивши розтин), лікар може визначити, чи людина заробляла на життя, сидячи за столом. Якщо взувати щодня вузькі туфлі на підборах, то форма стопи теж зміниться.

Те саме з нашим розумом. Якщо ви постійно будете похмуро сприймати світ, то скоро все навколо забарвиться для вас у чорний колір. Коли будете дивитися на все вузько, незабаром перетворитесь на обмежену людину. Розфарбуйте світ в один колір — і невдовзі такого самого кольору набуде ваше життя.

* Марк Аврелій. Роздумування / Переклад і вступну статтю зладив Омелян Омеційський. — Буенос-Айрес — Нью-Йорк, 1986. — С. 43.