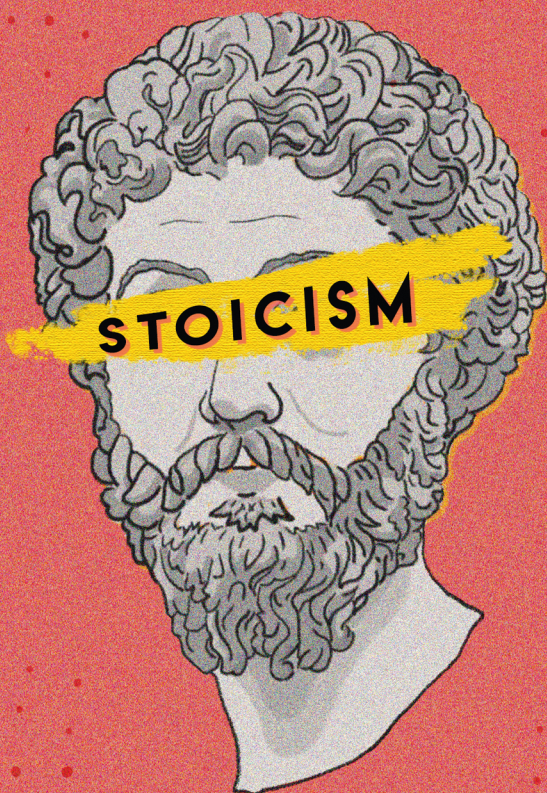


Мэттью Дж. Ван Натта

# СПОКОЙСТВИЕ



СТОИЦИЗМ –  
ПУТЬ МУДРЕЦА



**THE BEGINNER'S**  
**GUIDE TO**  
**STOICISM**

*Tools for Emotional  
Resilience & Positivity*

MATTHEW J. VAN NATTA

  
ALTHEA  
PRESS

Мэттью Дж. Ван Натта

# СПОКОЙСТВИЕ

СТОИЦИЗМ –  
ПУТЬ МУДРЕЦА



Санкт-Петербург • Москва • Екатеринбург • Воронеж  
Нижний Новгород • Ростов-на-Дону  
Самара • Минск

2021

ББК 88.492  
УДК 159.98  
В17

### **Ван Натта Мэттью Дж.**

**В17** Спокойствие. Стоицизм — путь мудреца. — СПб.: Питер, 2021. — 192 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»)  
ISBN 978-5-4461-1760-4

Вы в гневе? Вас одолевает страх? Не знаете, как пережить потерю?  
Эта книга — простое и понятное руководство для решения этических и психологических проблем.

Вы научитесь контролировать свои мысли и действия. Перестанете тратить время и силы на то, что изменить невозможно, будете внимательнее и терпимее к людям. Эмоциональное состояние придет в норму, вы станете лучшей версией себя.

Стоицизм поможет вам привести жизнь в порядок, научит контролировать мысли и эмоции, управлять своим поведением так, чтобы действовать на благо себе и людям вокруг. Стоицизм научит вас думать по-новому.

Благодаря практическим заданиям вы разовьете полезные навыки, которые обязательно пригодятся в дальнейшем.

**16+** (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ББК 88.492  
УДК 159.98

Права на издание получены по соглашению с Callisto Media, Inc. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-1641527217 англ.

© Text © 2019 Callisto Media, Inc.

All rights reserved

First published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Media, Inc

ISBN 978-5-4461-1760-4

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2021

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Сам себе психолог», 2021

# Оглавление

---

Введение ..... 9

## **Часть I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ..... 13**

### **Глава 1. Практическая философия ..... 14**

Что такое стоицизм? ..... 15

Современный стоицизм ..... 20

Почему именно стоицизм? ..... 25

Стоицизм для всех ..... 27

Инструментарий ..... 29

Периоды развития стоицизма ..... 35

### **Глава 2. Экскурс в историю ..... 36**

До стоицизма ..... 36

Первые философы ..... 37

Запомните этих стоиков ..... 45

И другие философы ..... 46

Уроки греческого языка ..... 49

Применение теории ..... 50

## **Часть II. НОВЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ ..... 52**

### **Глава 3. Думать как стоик .....53**

Думать как стоик. ....	53
Необходимые инструменты. ....	55
Взгляд со стороны. ....	62
Принцип поведения: что нужно делать. ....	64
Что значит действовать «с оговоркой». ....	66
Принцип согласия: принятие себя. ....	72
Согласие, желание и поведение. ....	77
Что важно знать помимо принципов. ....	79

### **Глава 4. Вести себя как стоик. ....82**

Поведение стоиков. ....	82
Добродетели в стоицизме. ....	84

## **ЧАСТЬ III. СТОИЦИЗМ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ ... 104**

### **Глава 5. Учимся позитивному отношению к жизни .... 105**

Позитивные мысли. ....	106
Работаем над позитивным мышлением. ....	117

### **Глава 6. Отработка навыков эмоциональной устойчивости ..... 126**

Работаем с негативными мыслями. ....	126
Когда случаются неприятности. ....	127

Обретение эмоционального равновесия .....	128
Негативные эмоции. ....	134
<b>Глава 7. Приносить пользу .....</b>	<b>149</b>
Как стоики относятся к людям .....	150
Родственники и друзья .....	156
<b>Глава 8. Продолжать развиваться .....</b>	<b>170</b>
Постоянная практика .....	171
Основные моменты .....	175
Счастье навек .....	181
<b>Источники .....</b>	<b>184</b>
Каноны .....	184
<b>Ссылки .....</b>	<b>187</b>
<b>Ответы .....</b>	<b>189</b>
<b>Об авторе .....</b>	<b>190</b>

*Спасибо, Кристи, за твою любовь,  
поддержку и терпение. Спасибо,  
Фрейя, за объятия, песни  
и за твое восхищение.  
И спасибо всему сообществу  
стойков – за напутствия и советы  
и за годы осознанной жизни.*

# ВВЕДЕНИЕ

---

Лет десять назад я открыл для себя стоицизм и до сих пор придерживаюсь его принципов. Он дал мне многое: я стал эмоционально устойчивым, научился позитивно смотреть на вещи, у меня появилось желание изменить мир. С теорией стоицизма я познакомился благодаря книгам и онлайн-сообществу, а практические навыки нарабатывал путем проб и ошибок.

Надеюсь, что эта книга поможет вам быстро достичь поставленных целей. Я обещаю поделиться с вами всеми знаниями, которые приобрел.

История моя такова: с подросткового возраста я страдал тревожным расстройством. Это создавало большие трудности в личной и профессиональной жизни. В 30 лет я решил обратиться за помощью к специалистам. Перепробовал множество психотерапевтических подходов, в том числе когнитивно-поведенческую терапию (КПТ). Этот подход показался мне очень действенным, и я стал пользоваться им постоянно. Стоицизм

привлек меня, поскольку между его основными положениями и методами КПТ было много общего. Позже я узнал, что эти два подхода имеют похожие исторические предпосылки. КПТ помогла мне успокоиться, стоицизм придавал моим мыслям определенную направленность. Я понял, кем хочу быть, и приобрел знания, которые помогли мне достичь желаемого. Процесс познания и исследования продолжается до сих пор, и теперь я хочу поделиться своими выводами и наработками с другими людьми.

Жизнь каждого человека может быть счастливой независимо от обстоятельств. При помощи пособия, которое вы держите в руках, можно научиться контролировать свои мысли и действия. Вы перестанете тратить время и силы на то, что изменить невозможно, станете внимательнее и терпимее к людям. Эмоциональное состояние станет более стабильным благодаря позитивному мышлению, вы станете лучшей версией себя и обретете гармонию.

Когда я открыл для себя стоицизм, то решил, что полученными знаниями я просто обязан поделиться с людьми, и начал вести блог под названием «Необузданный стоик». Позднее я создал подкаст

«Счастливая судьба». Я отталкивался от высказываний моего любимого Марка Аврелия: «Запомни на будущее: не поддавайся соблазну впасть в отчаяние», «Это приносит несчастья» и «Самообладание есть путь к счастливой жизни». Мой обучающий курс ориентирован на выработку практических навыков.

Как идеи стоицизма могут помочь в жизни?

Попробую ответить на этот вопрос в книге. Вам не нужно детально разбираться в философских учениях, чтобы понять то, о чем здесь пойдет речь. Стоицизм поможет вам привести жизнь в порядок, научит контролировать мысли и эмоции, управлять своим поведением — так, чтобы действовать на благо себе и людям вокруг. Если вы хотите жить счастливой жизнью и с успехом преодолевать все трудности — вы на правильном пути.

Стоицизм научит вас думать по-новому. Знание будет открываться постепенно, шаг за шагом — каждая глава готовит к восприятию следующей. В книге также есть ряд практических заданий. Вы получите полезные навыки, которые обязательно пригодятся в дальнейшем.

*Часть I «Основные положения»* содержит обзор теории стоицизма как философского направления, рассказ о его исторических предпосылках. Эта часть книги поможет понять суть стоицизма, разобраться в его целях и задачах.

*Часть II «Новый подход к управлению эмоциями»* познакомит вас с образом мыслей стоиков и практической стороной вопроса. Вы научитесь использовать три принципа стоицизма, узнаете о концепции личностного совершенства. Это поможет вам ставить перед собой более четкие цели. Проводить границы между вещами, которые вы можете контролировать, и вещами, которыми управлять невозможно, — основная задача.


*Часть III «Стоицизм как образ жизни»* обогатит вас новыми знаниями, которые можно применять в повседневной жизни. Вы научитесь культивировать в себе позитивные эмоции и справляться с негативными. Стоицизм сделает вас самостоятельным и уверенным в себе человеком, поможет наладить здоровые взаимоотношения с окружающими. Благодаря всему этому вы сможете менять мир вокруг себя.

Начнем обучение!



Часть I

**ОСНОВНЫЕ  
ПОЛОЖЕНИЯ**



## Глава 1

---

# ПРАКТИЧЕСКАЯ ФИЛОСОФИЯ

*Следует раз и навсегда положить конец дискуссиям о том, каким должен быть человек, и просто стать им.*

Марк Аврелий. Размышления. 10:16

Как преуспеть в жизни? Книга, которую вы сейчас читаете, поможет ответить на этот вопрос. Стоицизм уже помог и продолжает помогать людям справляться с эмоциональными трудностями, дает возможность уверенно и без страха смотреть в будущее и получать от жизни удовольствие. Лично мне стоицизм помог во многих ситуациях, серьезных и не очень. Он дал мне возможность обрести душевное равновесие.

## ЧТО ТАКОЕ СТОИЦИЗМ?

Практическая философия, которая базируется на убеждении, что все люди могут обрести счастье в жизни. Жить хорошо каждый из нас может уже сейчас, несмотря на возникающие трудности. Но чтобы этого добиться, нужно поработать над образом мышления. Стоицизм учит нас фокусировать внимание на мыслях и действиях, которые мы в состоянии контролировать. Мы определяем, что хотим получить, а чего хотим избежать, — так формируется здоровое отношение к миру. Стоик концентрируется на здоровых желаниях и стремлениях и получает позитивные эмоции, которые делают жизнь более гармоничной. Став стоиком, вы обретете спокойствие и будете с достоинством преодолевать любые трудности на пути к счастью.

Цель стоицизма — сделать жизнь осознанной. Мы называем этот жизненный опыт добродетелью. Взрастив в себе эту добродетель, приобретаешь набор морально-нравственных устоев. Осознанный (то есть добродетельный) человек удовлетворен собой и своей жизнью, он спокоен,

оптимистичен и нацелен на преобразование мира вокруг себя.

## **МИФЫ И ОШИБОЧНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

Может быть, вы никогда не слышали о философии стоицизма, но с ее проявлениями наверняка сталкивались. Слово «стоический» сейчас обычно используется, когда речь идет о людях, сохраняющих самообладание в моменты неудач. Быть мужественным и стойким похвально, но иногда это может повлечь за собой и проблемы, и вред для здоровья. Если вы подавляете свои эмоции, скрываете свои переживания от окружающих, а разобраться с этими переживаниями не пытаетесь, ничем хорошим это не кончится. Такое поведение — это никак не Стоицизм с большой буквы «С». Уже античные стоики боролись с такой трактовкой их философии. Человек не должен молча терпеть и превращаться в бездушную статую. Стремление жить полноценной жизнью делает ее эмоционально насыщенной. Отслеживая и постоянно анализируя свои чувства, можно выработать позитивное отношение к миру.

Ошибочно также считать стойков пассивными. Стоицизм утверждает, что человек может справиться с любой ситуацией, что нужно принимать мир таким, какой он есть. Некоторые люди приравнивают такой подход к апатии: «Зачем меняться, если можно быть счастливым, не решая проблем и не преодолевая трудности?»

Принятие у стойков на самом деле трактуется как уверенность, которую человек чувствует, когда сталкивается с жизненными неурядицами. Пассивность — это скорее следствие страха, а не принятия. задумайтесь: когда кто-то ведет себя с вами нахально и агрессивно, случается ли вам уступить требованиям просто из опасения, что активное противостояние лишь усугубит ситуацию? Стоик выбирает, как реагировать — стерпеть или начать активное противостояние. Если собеседник выдвигает несправедливые требования, стоик, конечно, будет выступать на стороне справедливости.

Стоицизм учит нас объективности, которая помогает принимать верные решения. Бездействие и нерешительность перестанут быть проблемой. Направляя внимание на то, что вы можете конт-

ролировать, вы сможете совершать эффективные действия.

Прежде чем подробно рассмотреть методы, которые предлагает стоицизм, давайте посмотрим, как и где зародилось это философское направление.

## ИСТОКИ

Стоицизм возник в Древней Греции около 300 г. до н. э. и сохранял свою популярность на протяжении 500 лет. Затем интерес к нему стал затухать; многие годы о стоицизме то вспоминали, то забывали вновь, и вот в наши дни произошло его возрождение. Основателем этого философского направления стал Зенон Китийский. Этот человек сначала занимался морской торговлей, но лишился всего своего состояния во время кораблекрушения. После произошедшей трагедии Зенон обратился к философии, чтобы наладить свою жизнь. Постепенно он пришел к пониманию того, что люди рождены для счастливой жизни, полной безмятежного спокойствия, для жизни в гармонии с обществом. Чтобы донести до людей эту мысль, Зенон организовывал открытые лекции. Со своими учениками он встречался в стоа (так называется

крытая колоннада, служившая в те давние времена местом для собраний). Школа Зенона стала известна под названием «Стоа», в дальнейшем от этого названия и образовалось слово «стоицизм».

Время шло, стоицизм постепенно проник на территорию Римской империи. Именно к выводам и заключениям римских стоиков мы в основном обращаемся сейчас — работы греческих последователей практически полностью утрачены. Мы знаем, что греческие стоики написали тысячи книг, но от них остались лишь отдельные страницы. Лишь благодаря римлянам мудрость этой философии не потерялась в веках и дошла до нас с вами. Ключевыми можно назвать работы трех авторов:

- ◆ Эпиктет (50–135 гг. н. э.) — философ-стоик, бывший раб, основатель философской школы;
- ◆ Сенека, римский сенатор (4 г. до н. э. — 65 г. н. э.) — оставил после себя богатое наследие, труды, в которых изложены оригинальные философские идеи;
- ◆ Марк Аврелий (121–180 гг. н. э.) — император Рима, мыслитель, автор философских трудов, стоик-практик.

# СОВРЕМЕННЫЙ СТОИЦИЗМ

*Только не подумай, что «наше» — это мнение кого-то из маститых стоиков, к которому я присоединяюсь: дозволено и мне иметь свое суждение.*

Сенека. О блаженной жизни

Современный стоицизм не так сильно завязан на морально-нравственных нормах. Античные стоики выделяли три основные темы в рамках своего учения: физика, логика и этика. Размышления о физике и логике, безусловно, можно считать ценными, но в основном представители стоицизма все-таки занимаются вопросом, как достичь процветания. Больше всего нас интересует все, что касается непосредственно нашей жизни, ее качества.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) как метод сформировалась под непосредственным влиянием идей стоицизма. Многие практические упражнения, которыми пользуется КПТ, соответствуют положениям стоицизма. КПТ помогает людям мыслить экологичнее, но, конечно, не дает ответа на все вопросы о том, как жить счастливо и безмятежно.

Стоицизм провозглашает необходимость соблюдать определенные нормы. В этой философии особенно привлекательно именно сочетание искренности и чистоты помыслов со стремлением к достижению поставленных целей.

Современный стоицизм отличается оригинальным подходом к взаимоотношению людей с окружающим миром. Многие античные стоики были благочестивыми пантеистами: воспринимали Вселенную как великодушного бога, подобного Зевсу. В наши дни больше распространен секулярный взгляд на вещи. Если человек не религиозен, в стоицизме он найдет для себя ответы на многие вопросы. Для верующего пользы от этой философии будет больше, если оставить в стороне теологические принципы.

## О ПАНТЕИСТАХ

---



Люди часто считают древних стоиков пантеистами. Это не совсем соответствует действительности, поскольку пантеизм — относительно современное понятие (сам термин появился лишь после 1697 года). При этом в рамках теологии стоицизма считается, что Бог есть Вселенная или что Вселенная представляет собой

проявление Бога — это соответствует верованиям пантеистов.

Раньше стоики верили, что вся Вселенная — единый организм. Они называли его Зевс, или Природа, или Разум. Римский историк Диоген Лаэртский пишет: «[Стоики] также считают, что Бог — это животное, бессмертное, разумное, безмятежно счастливое, защищенное от любого зла, преисполненное заботы о судьбе мира и всех тех, кто этот мир населяет, но он не является человеческим существом. Он есть творец вселенной, Отец всего сущего, вложивший частицу себя во всех и вся, у него много имен, и каждое из них отражает суть его власти и могущества...»

В наши дни стоицизм стал ближе к людям, чем раньше. Сейчас ученики в школах стоиков вряд ли жили бы в тех же условиях, что во времена Эпиктета. Современный стоик больше не одинок! Есть профильные сообщества, и число участников этих сообществ увеличивается с каждым годом. Люди имеют возможность встречаться и беседовать на философские темы, устраивают большие конференции. На сайте [modernstoicism.com](http://modernstoicism.com), например, вы можете узнать о расписании ежегодного со-

брания Stoicon для любителей и профессионалов. Оно проводится в рамках Недели стоицизма. На мероприятии обсуждаются различные вопросы, связанные с улучшением качества жизни через познание философии стоицизма.

Идеи, которые предлагает нам это философское направление, универсальны, подходят каждому: все люди — одна семья, и каждый из нас достоин любви и уважения. Стоицизм утверждает, что все люди могут познать мудрость и суть бытия. Даже в античные времена философия была доступна для всех и каждого. Философ-стоик Эпиктет, как мы помним, сначала был рабом, а Марк Аврелий — императором. Стоицизм не признает ограничений. Это течение зародилось в патриархальном обществе, но в трактатах мыслителей-стоиков было ясно сказано, что женщины тоже имеют право обучаться философии (впрочем, мужчин среди стоиков было все-таки больше). К счастью, сейчас мы живем в современном обществе и пользуемся передовыми идеями — среди участников нашего сообщества есть люди разного пола и возраста, с разным образованием и профессиональным опытом.



Всякий раз, когда ты собираешься взяться за какое-то дело, напоминай себе о том, какого рода это дело. Если ты идешь мыться, представь себе происходящее в бане: там люди брызгают на соседей водой, толкаются, бранятся, крадут друг у друга. Вот так с большей для себя безопасностью ты возьмешься за это дело, если тотчас скажешь самому себе: «Я хочу помыться и при этом сохранить свое естественное намерение». И точно так же в каждом деле. Ведь если что-то помешает тебе помыться, ты сможешь сказать:

*Я хотел не только помыться, но и сохранить мое естественное намерение. Но я не смогу сохранить его, если стану негодовать на происходящее.*

Эпиктет. Энхиридион. IV

Постоянная практика в духе стоицизма укрепит ваш дух. Основное внимание стоики уделяют формированию характера («человек в его наилучшем проявлении»). Вы полностью контролируете этот момент. В следующий раз, намереваясь заняться чем-то, обязательно напомните себе: «Я хочу это сделать, но также я хочу сохранить свое естественное намерение».

## СПРОСИТЕ СЕБЯ

---



- ✓ С чем я могу столкнуться, когда займусь тем, что запланировал?
- ✓ Если я столкнусь с этими обстоятельствами, как мне сохранить мое естественное намерение и внутреннюю гармонию?

## ПОЧЕМУ ИМЕННО СТОИЦИЗМ?

У вас есть все для того, чтобы получать от жизни удовольствие. Главной целью стоицизм считает эвдемонию, то есть достижение счастья и блаженства. Посредством практических упражнений вы можете выработать в себе способность радоваться, ликовать и оставаться спокойным при встрече с неприятностями. Вы будете меньше злиться, тревожиться и терзаться одиночеством: разум, воспитанный в духе стоицизма, освободится от негативного восприятия окружающего мира.

Я работаю инструктором и консультантом по вопросам здоровья и безопасности. Каждое утро еду в Орегон, чтобы провести консультацию для

новой группы людей. Дорога может занимать от 15 минут до трех часов. Люди, с которыми я работаю, бывают разными: есть среди них внимательные и заинтересованные, а есть и такие, которые постоянно смотрят в телефоны и скучают на моих тренингах. А еще у меня бывают личные неприятности, мысли о которых порой отвлекают от работы. Помня обо всем перечисленном, я каждый день начинаю с медитации в духе стоицизма. Это помогает преодолевать трудности.

Я использую ментальные техники, основанные на дихотомии контроля, и концентрируюсь на тех вещах, которые могу изменить. Стоицизм позволил мне выработать «фестивальное восприятие» — любая толпа для меня превращается в организованную вечеринку. Я могу получать удовольствие даже от того, что других раздражает. Перед сном я устраиваю вечерний обзор — анализирую все, что произошло за день, и результаты работы над собой. Я подробно расскажу вам об этих техниках и еще о многом другом. Постепенно, практикуя эти навыки, вы сможете научиться получать от жизни удовольствие.

Вот как я описываю жизнь в духе стоицизма:

- ◆ благополучная;
- ◆ увлекательная;
- ◆ в гармонии с природой.

Подумайте: можно так сказать про вашу жизнь? Что эти характеристики значат для вас? Если вы хотите прийти к благополучной жизни в гармонии с природой, на что бы это могло быть похоже? Какие шаги нужно сделать сегодня, чтобы приблизиться к этой цели?

## СТОИЦИЗМ ДЛЯ ВСЕХ

Что для вас означает понятие «благополучная жизнь»? Трудности, с которыми вам приходится сталкиваться, могут сильно отличаться, например, от моих проблем. К счастью, каждый из нас может применять техники стоицизма для решения своих задач. Например, я наблюдал, как моя жена старалась философски относиться к разным ситуациям, которые возникали во время тяжелой беременности. Доктора постоянно предупреждали о том, что наша дочь может не выжить и что жизнь Кристи (так зовут жену) тоже под угрозой. Моя су-

пруга фокусировала свое внимание на настоящем и радовалась тому, что происходит здесь и сейчас. Она следила за своими мыслями и настроением, то есть за тем, что могла контролировать, и это помогало ей ограждать себя от тревоги. Стоическое мышление дало ей возможность сохранять равновесие в довольно непростых обстоятельствах. Люди, которые освоили подобное отношение к жизни, счастливы в любви, успешны на работе (какой бы она ни была) и с достоинством справляются с ежедневными делами. Я встречал стойков, которые использовали эту философию, чтобы преодолеть зависимость, избавиться от хронической боли или (как это было со мной) выровнять свое эмоциональное состояние.

Чтобы преуспеть, вам нужно обратиться к себе, открыться новым возможностям, которые предлагает стоицизм, и регулярно выполнять практические задания. Как сказал Музоний Руф, римский философ-стоик: «Чтобы воспитать в себе добродетель, необходимо начать с теории, а затем непременно перейти к практике». Давайте начнем изучать полезные техники.

## В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ

---



Вспомните какую-то ситуацию, которая вызвала у вас радость или удовлетворение. Подумайте:

- ✓ Что конкретно в этой ситуации сделало вас таким счастливым?
- ✓ Какие мысли дали вам возможность пережить позитивные эмоции?
- ✓ Что можно сделать, чтобы намеренно войти в такое состояние, когда это вам потребуется?

## ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Дихотомия контроля — наиболее фундаментальный из всех принципов стоицизма. Суть в том, что есть вещи, которые можно контролировать, а есть такие, которыми управлять невозможно. Стоики оценивают каждую ситуацию с этой точки зрения и фокусируют свое внимание только на явлениях, которые относятся к первой категории. Любая практика, например, медитация, всегда должна начинаться с фокусировки внимания на аспектах, которые можно контролировать.

Обучение стоицизму строится на базе соблюдения трех принципов и развития в себе четырех добродетелей.

Принципы, скорее всего, были разработаны еще Эпиктетом. Затем их подхватили другие мыслители — например, Марк Аврелий упоминает о них в своих работах.

О четырех основных добродетелях стоиков говорили Платон и Сократ, но вполне возможно, что сформулированы эти добродетели были еще раньше.

## ПРИНЦИПЫ

Давайте сделаем краткий обзор трех принципов стоицизма (подробно мы их рассмотрим чуть позже, во второй части книги):

- ◆ *принцип желания.* Следует стремиться получить то, чем вы в состоянии самостоятельно распоряжаться и что вы можете контролировать. Такая избирательность внимания освобождает от всего, что может помешать достичь счастья;

- ◆ *принцип поведения.* Нужно стремиться к установлению здоровых и позитивных отношений со всеми людьми, даже если кто-то из них не отвечает вам взаимностью;
- ◆ *принцип согласия.* Нужно обращать внимание на свои мысли, стремиться к взвешенным суждениям об окружающем мире. Тщательно оценивая каждую свою мысль и сознательно отказываясь от негатива, можно обрести мудрость.

Каждому из перечисленных принципов соответствует целый набор техник, которые помогают развить здоровое мышление.

## ПОДУМАЙТЕ

---



Как вы себя почувствуете, добившись устойчивого позитивного мироощущения?

## ДОБРОДЕТЕЛИ

Добродетель — это искусство жить в гармонии с миром. В стоицизме считается, что каждый человек — часть природы, как и все остальное. Мы можем научиться взаимодействовать с миром,

показывая свои лучшие стороны, являя свою уникальность. Главная цель стоика — достижение совершенства. Античные стоики стремились следовать добродетелям и оценивать свои мысли и поступки с учетом этих добродетелей:

- ◆ мудрость;
- ◆ отвага;
- ◆ справедливость;
- ◆ скромность.

Конечно, это не полный список. Справедливость, например, часто разделяют на доброту и искренность.

Если направить луч света на призму, он распадется на цвета спектра, но источник останется единым. Таким образом объединены все добродетели — при определенных жизненных обстоятельствах можно выделить одну, а можно и ее в свою очередь разложить на составляющие. Например, мудрость — это добродетель, которая характеризует мыслительный процесс. Отвага имеет отношение к эмоциональному состоянию. Скромность важна в ситуациях, когда нужно сделать выбор. В любых обстоятельствах у человека есть возможность по-

казать ту или иную добродетель. Например, когда я вижу, что должен уступить другому человеку свое место в автобусе, уступаю ли я? Когда у меня есть возможность честно обсудить проблемы с коллегой, решаюсь ли я на это? Следуя добродетелям, можно жить в счастье и гармонии.

Основное отличие стоического мышления от прочих в том, что добродетель признается необходимостью и единственным благом. Стоики утверждают, что только добродетель может всегда нести добро. Быть справедливым — всегда хорошо и правильно. Мудрость никогда и никому не навредит. Есть и другие вещи, которые многие люди считают «хорошими»: деньги, слава и даже здоровье. Они могут принести вам пользу, но могут принести и вред. Стоицизм призывает каждого стремиться к добродетельной жизни. Хороший человек сможет правильно распорядиться всеми возможностями, которые предлагает ему жизнь.

## ПОДУМАЙТЕ

---

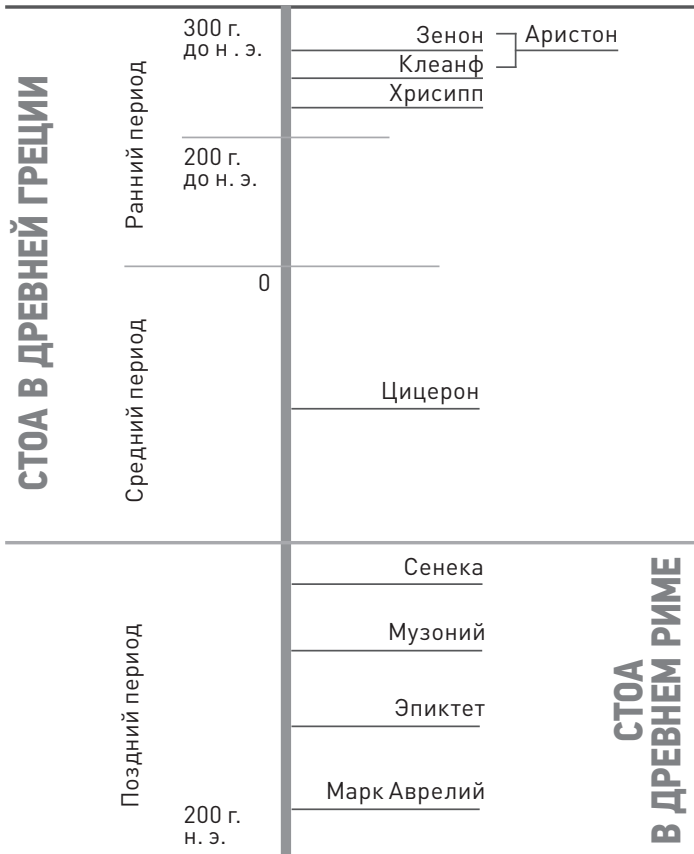


Что, по вашему мнению, есть высшее благо в жизни?

## **ПРАВИЛА, КОТОРЫМ СТОИТ СЛЕДОВАТЬ**

Помните: ваши мысли — только ваши и ничьи больше. Если вы мыслите позитивно и стремитесь объективно оценить каждую ситуацию, вы сможете достичь эмоционального баланса и обрести счастье. Вы поймете: негативные мысли — это лишь пустая трата времени и сил. Вы научитесь справляться со страхом, гневом и тревогой. Вы увидите, что можете не только достойно встречать любые трудности, но и относиться к ним легко, с юмором. Работа над собой может принести вам массу удовольствия. Чтобы все это получилось, просто следуйте рекомендациям.

# ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ СТОИЦИЗМА



## Глава 2

---

# ЭККУРС В ИСТОРИЮ

*Зенон излагал свои рассуждения, прохаживаясь взад и вперед по Расписной Стое... Сюда стали приходить люди послушать его, и за это были прозваны «стоиками», равно как и его ученики; а до этого они назывались «зеноновцами»...*

*Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов.  
Книга 7*

## ДО СТОИЦИЗМА

Прежде чем Зенон Китийский создал учение под названием «стоицизм», он увлекался различными направлениями философии. Первым его учите-

лем стал философ-киник по имени Кратет. Один из постулатов кинизма звучит так: цель жизни в том, чтобы следовать добродетелям. Киники превозносили добродетели и отвергали обычные желания. Также Зенон изучал платонизм под руководством Ксенократа и Полемона. Как и все ученики Платона, Зенон считал Сократа идеалом и исключительным человеком. Стоики называли себя прямыми последователями Сократа. Зенон интересовался также работами Мегарской школы, представители которой укрепили его веру в единство добродетелей. Все это стало базой для создания новой философской концепции, которая дошла и до наших дней.

## ПЕРВЫЕ ФИЛОСОФЫ

Давайте поговорим о людях, которые внесли значительный вклад в развитие стоицизма. Я расположил их в хронологической последовательности, от более ранних мыслителей к более поздним.

### ◆ ЗЕНОН (ок. 334–262 гг. до н. э.)

*Счастье есть жизненное благо.*

Цитата Зенона  
в переводе Стробея

Все, что мы знаем о жизни Зенона Китийского, основоположника стоицизма, почерпнуто нами из его биографии, составленной античным историком Диогеном Лаэртским. О юных годах Зенона говорится так: «Он обратился к оракулу с вопросом, как ему жить наилучшим образом, и Бог ответил: “Взять пример с покойников”. Зенон понял, что это значит, стал читать писателей древности и, благодаря этим трудам, искренне полюбил философию».

По словам Диогена Лаэртского, Зенон занимался морской торговлей, и однажды шторм уничтожил все его корабли с грузом. Не понимая, как дальше жить, Зенон направился в Афины, пришел в книжную лавку и приобрел там книгу о Сократе. Прочитанное настолько поразило его, что Зенон спросил продавца, где он может найти людей, мыслящих в духе Сократа. В это время мимо проходил известный философ-киник Кратет Фиванский. Продавец книг указал на него и сказал: «Следуй за этим человеком».

Нам точно не известно, как все было на самом деле, но мы знаем, что Зенон прибыл в Афины около 312 г. до н. э. и что к 300 г. до н. э. он уже

основал свою Школу стоиков. Философия Зенона освещала вопросы логики, физики и этики, как это было и у Платона, но подход Зенона к физике существенно отличался от платоновского. Создавая новую этику, Зенон многое позаимствовал у киников. Но стоики были в меньшей степени аскетами.

Зенон написал множество книг, но до наших дней дошли лишь их названия. Ранние работы стоиков были сожжены, утрачены по причине халатности или просто разрушены временем. Наши знания о жизни и деятельности Зенона отрывочны и фрагментарны. Известно, что Зенон написал труд «Государство» — книгу, в которой описывается идеальный мир. Зенон сделал довольно смелые заявления: он утверждал, что все люди должны иметь равные гражданские права, что подразумевало равенство мужчин и женщин. Зенон верил, что у каждого человека есть возможность обрести добродетель, но стремление к добродетели отличает немногих. К наделенным добродетелями мудрецам Зенон причислил, в частности, Сократа, Диогена и мифического героя Геракла. Мы ничего не знаем о «зеноновцах»: Зенон был скромен, соvestлив и не считал себя вправе объединять уче-

ников под своим именем. Вместо этого его школа стала называться в честь места, где проходили собрания, — стоа.

◆ **АРИСТОН ХИОССКИЙ**  
(ок. 300–260 гг. до н. э.)

*Добродетель есть здоровье души.*

Аристон

Аристон был современником Зенона. Его философия показывает, что и в суждениях стоиков были расхождения. Аристон верил, что значение имеет только этика. Его взгляды не были решающими — центральной все-таки была позиция Зенона, которую разделял и третий представитель школы стоиков — Хрисипп. Можно сказать, что Аристон проиграл в этом античном соревновании, но я считаю, что его стремление игнорировать логику и физику во имя торжества этики вполне соответствует духу современной эпохи.

◆ **КЛЕАНФ** (ок. 330–230 гг. до н. э.)

После смерти Зенона управлять школой стал один из его учеников — Клеанф. Сначала Клеанф был борцом, но, послушав лекции Зенона, увлекся

философией. Бывший борец ценил физический труд, которым зарабатывал себе на жизнь, он был упорен и настойчив, очень работоспособен — ночами он таскал на себе воду, поливая угодыя землевладельцев. Клеанф руководил Стоа более 30 лет, старательно распространяя учение Зенона. Зенон говорил своим ученикам «жить в согласии». А Клеанф добавил — «с природой». Предположительно перу Клеанфа принадлежит более 50 работ, но до нас дошли лишь отрывки. Одна из самых фундаментальных работ называется «Гимн Зевсу», и в ней говорится о взаимоотношениях стоиков с Богом и Вселенной. Приведенная ниже молитва представляет собой фрагмент этого гимна:

*«Я повинуюсь любому твоему приказу.  
Я готов покорно исполнять твою волю,  
но если я вдруг откажусь, наставь меня  
на путь истинный. Судьба благоволит  
покорным и карает непослушных».*

#### ◆ ХРИСИПП (ок. 279–206 гг. до н. э.)

Хрисипп был учеником Клеанфа и третьим наставником Школы стоиков. Известно, что он был гениальным философом и тоже усердно распро-

странял учение Зенона; за свои старания он даже удостоился звания второго основателя стоицизма. Диоген Лаэртский сказал: «Без Хрисиппа не было бы Стоа».

#### ◆ **ЦИЦЕРОН (106–43 гг. до н. э.)**

В 155 г. до н. э. глава Школы стоиков в сопровождении других философов направился в Древний Рим. Произведенное на римлян впечатление было огромным. В середине 40-х гг. до н. э. известный римский государственный деятель и оратор Цицерон написал множество книг, посвященных идеям стоицизма. Сам он не считал себя стоиком, поскольку придерживался иных взглядов на физику и некоторые другие аспекты, но этику стоиков он принимал полностью. Благодаря работам Цицерона до нас дошли ценные материалы о стоицизме, которые могли быть безвозвратно утеряны.

#### ◆ **СЕНЕКА (4 г. до н. э. — 65 г. н. э.)**

Сенека — римский государственный деятель и советник при императоре Нероне в первые годы его правления. Практиковал стоицизм. Написал 124 письма на тему морали, а также множество сочинений, которые стали пособиями по теории стоицизма, актуальной и в наши дни.

### ◆ МУЗОНИЙ РУФ (ок. 30–100 гг. н. э.)

Музоний Руф был учителем широко известного стоика Эпиктета. До нас дошли тексты некоторых его лекций, в которых отражены соображения по различным вопросам: например, о том, что должны есть стоики, как им следует одеваться, каким образом украшать свои жилища, как организовывать взаимоотношения в профессиональной и личной жизни. Эпиктет говорит о том, что наградой для его учителя была многозначительная тишина в аудитории, а не шумный восторг учеников. Музоний сказал так: «Школа философии похожа на кабинет врача, куда вы приходите для того, чтобы излечиться от боли».

### ◆ ЭПИКТЕТ (55–135 гг. н. э.)

Эпиктета мы знаем благодаря одному из его учеников — Арриану, который конспектировал лекции учителя. На базе этих лекций Эпиктет создал свои работы «Дискурсы» и «Энхиридион». Сначала Эпиктет был рабом, но позднее получил свободу и стал философом-стоиком. Его вклад в современный стоицизм довольно значителен: именно Эпиктет открыл три основных принципа. Он призывал учеников работать над собой и становиться

лучше. «Если вы живете в гармонии, покажите мне это, — говорил он, — и я соглашусь с тем, что вы добились нужного результата; но если гармонии нет, бросайте то, чем вы занимались, отложите учебники и попробуйте написать книгу сами. И что тогда будет?»

#### ◆ **МАРК АВРЕЛИЙ (121–180 гг. н. э.)**

«Не бросать дело с брезгливостью, не опускать руки, если редко удастся тебе делать и то, и это согласно основоположениям. Нет, сбившись, возвращаться снова и ликовать, если хоть основное человечно выходит, и любить то, к чему возвращаешься» (Марк Аврелий. Размышления, 5:9).

С 161 по 180 г. римский император Марк Аврелий вел свой философический журнал «Размышления». Эта одна из основополагающих работ по стоицизму, документ, который позволил потомкам лучше понять взгляды стоиков. Изречения Марка Аврелия касаются многих вопросов, он анализирует свою жизнь в контексте временной и пространственной бесконечности Вселенной. Марк Аврелий утверждает, что каждый человек, независимо от своего социального положения, может обрести гармонию, если будет придерживаться стоицизма.

## ЗАПОМНИТЕ ЭТИХ СТОИКОВ

Посмотрим, сможете ли вы вспомнить факты из жизни стоиков. К каждому имени подберите правильный ответ.

Зенон Китийский	А. Был рабом, но получил свободу и открыл Школу стоиков.
Клеанф	Б. Римский государственный деятель, чьи изречения на тему морали внесли значительный вклад в развитие стоицизма.
Хрисипп	В. Морской торговец, чьи корабли с грузом потерпели крушение, что заставило его изменить свою жизнь и стать философом.
Сенека	Г. Блестящий философ, которого называли вторым основателем стоицизма.
Эпиктет	Д. Император Рима, который вел философический журнал, сохранившийся до наших дней.
Марк Аврелий	Е. Был борцом в юности, много и тяжело работал, чтобы оплачивать уроки по стоицизму.

См. ответы на странице 189.

## И ДРУГИЕ ФИЛОСОФЫ

### ◆ ПИФАГОР (570–495 гг. до н. э.)

Наверняка вы помните теорему Пифагора еще со школы. Если бы учитель хотел заинтересовать вас еще больше, он бы рассказал, что кроме математики Пифагор был увлечен религиозной деятельностью. Его политические и религиозные взгляды были очень популярны в Древней Греции и вдохновили многих философов. Пифагор упоминается во многих работах по стоицизму, многие авторы цитируют афоризмы Пифагора. Особенно стоикам нравилась традиция пифагорейцев анализировать все, что произошло за день: «Что я сделал неправильно? В чем я преуспел? Что я не сделал сегодня и оставил на завтра?»

### ◆ СОКРАТ (470–399 гг. до н. э.)

Родоначальник западной философии. Стоики считают себя последователями Сократа, хотя их школа открылась лишь спустя сто лет после смерти этого философа. Идеи Сократа вдохновили Зенона Китийского и нашли отражение в философии стоицизма. Например, важные выводы: нельзя желать никому зла, никто не ошибается намеренно, до-

бродетель есть основа счастливой жизни — стали ключевыми для стоиков.

Все, что нам известно о Сократе, почерпнуто из его биографий, составленных современниками; сам мыслитель предпочитал не записывать свои мысли, но доносить их до людей в форме открытой беседы.

### ◆ ДИОГЕН СИНОПСКИЙ (ок. 412–323 гг. до н. э.)

*Как это возможно, чтобы человек без гроша в кармане, нагой, бездомный, убогий, не принадлежащий никому и ничему, смог прожить такую беззаботную жизнь? Видно, сам Господь послал его, чтобы показать вам, что такое бывает.*

Эпиктет о Диогене Синопском

Диоген Синопский стал основоположником стоицизма, как и Сократ. Стоики поклонялись ему, считали его образцом и примером. В кинизме больше внимания, чем в стоицизме, уделяется аскезе. Многие киники не имели одежды, кроме той, что была на них надета, они старались усмирить желания своей плоти и отказывались от каких бы то

ни было благ и удобств. Диоген Синопский спал в большом керамическом сосуде, который нашел на рынке. Основная идея — отказ от добродетелей непременно приведет к нищете и попранию социальных норм. Стоит ли тратить время на то, от чего нет ни вреда, ни пользы? Стоики многое переняли у киников, но считали, что есть вещи, которые человеку нужно иметь, и это касалось разных сфер жизни. Диоген Синопский вдохновил стоиков тем, что стремился жить в соответствии со своими убеждениями и призывал общество к благоразумию.

## СОВРЕМЕННЫЙ И АНТИЧНЫЙ КИНИЗМ

---



Термин «кинник» созвучен современному слову «циник», который обозначает эгоистичного, подлого человека, способного на все ради личной выгоды и презирающего социальные нормы. Но значение слова «кинизм» от этого определения очень далеко (так и слово «стоический» в наши дни означает совсем не то, что под ним имели в виду древние). Киники, как и стоики, верили, что цель жизни в том, чтобы обрести добродетель, но при этом считали, что достичь цели можно лишь отрекшись от всего материального. Также они презирали удобства, потому что видели в них помеху на пути к добродетельной жизни, а своим вызывающим поведением стремились побудить людей жить осознанно.

## УРОКИ ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА

**Знание терминологии, которой пользуются стоики, поможет нам лучше понять их взгляды.**

Eudaimonia (эвдемония) — блаженство, счастье. Стоики считали достижение блаженства целью жизни. Они называли это «жить в согласии с природой».

Prosoche — внимание. Главный элемент всех практик в стоицизме — внимание, сосредоточенное на мыслительном процессе.

Pathos — необоснованное суждение, волнение разума. Стоики верили, что негативные эмоции — это причина неверно сделанных выводов об окружающем мире. Этические практики стоиков помогают правильно оценивать происходящее и уберечь себя от pathos, то есть страстей и волнений.

Eupatheiai — разумное суждение, здоровое состояние разума. Здоровое состояние разума, то есть радость, возникает благодаря разумным убеждениям и реакциям на мир.

Arete — добродетель, совершенство. Стремление к личностному совершенству позволит нам достичь eudaimonia, то есть блаженства.

Adiaphora — безразличие. Все, что не поддается контролю, стойки воспринимают безразлично, считая эти факторы ни плохими, ни хорошими. Ключевая цель в процессе обучения стоицизму — это умение отличать друг от друга истинно хорошие вещи и нейтральные.

Oikeiosis — близость, принадлежность, забота. Стоицизм учит нас вступать в близкие отношения с людьми и развивать в себе любовь ко всему миру.

## ПРИМЕНЕНИЕ ТЕОРИИ


Давайте воспользуемся методом Пифагора и вспомним какой-то день своей жизни, например вчерашний. Вспомните все, что произошло за день. Что вас огорчило? Что обрадовало? Может, вы чего-то не сделали и отложили на завтра? Похвалите себя за победы. Извлеките урок из своих ошибок. В идеале это упражнение нужно делать каждый вечер перед сном.

Основоположники стоицизма, о которых я рассказывал выше, создали философию для практического применения, философию, которая учит получать удовольствие от жизни. В следующих двух главах я приведу упражнения, которые стоики использовали для улучшения качества своего бытия и обретения гармонии.



Часть II

**НОВЫЙ ПОДХОД  
К УПРАВЛЕНИЮ  
ЭМОЦИЯМИ**



## Глава 3

---

# ДУМАТЬ КАК СТОИК

*От тебя везде и всегда зависит и благочестиво принимать как благо то, что сейчас с тобой происходит, и справедливо относиться к тем людям, что сейчас с тобой, и обращаться по правилам искусства с тем представлением, которое у тебя сейчас, для того чтобы не вкралось что-нибудь, что не постигательно.*

Марк Аврелий. Размышления, 7:54

## ДУМАТЬ КАК СТОИК

Стоицизм дает знания, благодаря которым можно научиться наслаждаться жизнью. Если ваше созна-

ние освободится от тяжких раздумий, то вы сможете достичь спокойствия и обрести позитивный взгляд на вещи в любой ситуации. Цитата, которую я привел в начале данной главы, отсылает нас к трем принципам стоицизма. Принцип желания поможет вам относиться ко всему происходящему со спокойствием и пониманием. Новые ценности сделают вас внутренне свободным и помогут воспитать в себе скромность для того, чтобы обрести отвагу в любых обстоятельствах. Принцип поведения поможет вам развить в себе любовь к справедливости, благодаря ему вы начнете относиться к людям так, как должно. Принцип согласия научит рациональному и при этом бережному подходу к оценке своих мыслей.

Тренируйте свой разум и следуйте этим принципам, чтобы прожить жизнь счастливо. Мирощущение стойков незыблемо. Добиться такого отношения к миру нельзя, изолировавшись от него. Рациональное и уважительное взаимодействие с обществом — это необходимое условие. В конце концов, ваша цель заключается в том, чтобы научиться жить в гармонии с собой и другими. Принципы стоицизма указывают на то, что нужно делать, а добродетели говорят о том, почему это необходимо.

## НЕОБХОДИМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Принципы в сочетании с добродетелями помогут вам выработать здоровый и позитивный настрой, дадут возможность с достоинством выходить из любой ситуации. Вы сможете добиться гармонии, радости и спокойствия.

### **ПРИНЦИП ЖЕЛАНИЯ: ЦЕНИТЬ ТО, ЧТО ИМЕЕШЬ**

*Потому что если сам делаешь сейчас то, к чему расположена твоя природа, и приемлешь то, что сейчас угодно всеобщей природе, какая беда тебе, человеку, поставленному, чтоб было чрез кого произойти всеобщей пользе?*

Марк Аврелий. Размышления, 11:13

Эпиктет считал, что принцип желания — это первое, чем должен овладеть каждый новообращенный стоик. Он советовал своим ученикам уделять этому особое внимание, ведь лишь следуя принципу желания, можно обрести здоровое мироощущение. Желание расширяет пределы сознания и побуждает человека стремиться к достижению

своей цели, а страх или отвращение препятствуют этому.

Эпиктет объяснял, в чем состоит суть внимательного отношения к своим желаниям и умения управлять своими страхами. Если вы никогда не получаете то, чего желаете, вам ни за что не стать счастливым, а если вы то и дело сталкиваетесь с тем, чего хотели бы избежать, то лишаете себя возможности обрести счастье. Чтобы сберечь свое счастье, нужно научиться желать лишь того, что вы можете получить, и бояться лишь того, чего можно избежать.

Представьте себе, например, пассажиров самолета, который попал в зону турбулентности. Все они переживают одинаковые физические ощущения, но у каждого из них свое эмоциональное состояние: мужчина рядом с иллюминатором в ужасе, женщина в кресле посередине сохраняет спокойствие, а пассажир, сидящий рядом с проходом, даже не проснулся. Внешние обстоятельства одинаковые (турбулентность), но переносят люди их по-разному. Испуганный мужчина рисует у себя в воображении страшные последствия. Спокойная женщина — нет. Если она стойка, то, скорее всего,

она говорит себе, что будущее никому не известно, да и управлять турбулентностью невозможно. Она понимает, что паника не поможет выровнять самолет, а лишь вымотает ее морально, и это может навредить, если нужно будет экстренно покинуть борт. Два человека и два разных эмоциональных состояния. Что больше свойственно вам?

Мироощущение стоика помогает провести четкую границу между тем, что поддается контролю, и тем, что не поддается. Спросите себя: какое желание я всегда могу исполнить и каких обстоятельств я всегда могу избежать? Стоик бы ответил, что удача ждет тех, чье единственное желание — стать лучше (обрести добродетель), а избегать стоит моральных ошибок, поскольку только их можно контролировать.

Чтобы управлять своими желаниями и страхами, необходимо сосредоточиться на настоящем. Мы можем контролировать лишь то, что происходит здесь и сейчас. Как сказал Сенека: «От двух вещей нужно непременно избавиться: от страха перед будущим и от воспоминаний о прошлых страданиях. Второе уже прошло, а первое еще не наступило». Многие наши желания и страхи устремлены

в будущее, но живем-то мы в настоящем. Вскоре вы познакомитесь с практикой «защиты» настоящего — она поможет вам сохранить энергию и использовать ее здесь и сейчас.

Формировать свои желания — значит учиться жить в настоящем. Если вы хотите преуспеть, необходимо сконцентрировать свое внимание на том, что происходит с вами в данную секунду. Думать иначе — значит зря тратить свое время. Понятие *amor fati* (любовь к судьбе) вообще-то принадлежит Ницше, но эта идея пронизывает всю философию стоицизма. Если вы готовы принять мир таким, какой он есть, то не станете желать того, что никогда не сможете получить. Это не значит, что нельзя стремиться к лучшей жизни (иначе зачем нужна такая добродетель, как отвага). Но если вы не принимаете того, что уже имеете, обрести счастье будет сложно.

Взгляните на свою жизнь не так, как всегда, а, например, в контексте Вселенной. Это поможет справиться с негативным мышлением. Стоики разработали много техник для того, чтобы освоить этот навык, и одну из них я предложу вам чуть позже. Но сначала давайте сделаем другие упражнения,

которые тоже помогут вам научиться жить в соответствии с принципом желания.

## **СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА НАСТОЯЩЕМ**

*А потом напомни себе, что не будущее тебя гнетет и не прошлое, а всегда одно настоящее. И как оно умаляется, если определишь его границу.*

Марк Аврелий. Размышления, 8:36

«Определить его границу» — значит сконцентрироваться на настоящем. Это помогает освободиться от стресса и других неприятностей. Постарайтесь думать лишь о настоящем, не устремляясь мыслями в будущее и не возвращаясь в прошлое. Сделайте глубокий вдох. Обратите свое внимание на то, что происходит с вами в данный момент. Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило.

- ◆ Можете ли вы сосредоточиться на «здесь и сейчас»?
- ◆ Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы направить свои мысли в нужное русло и начать вести себя более рационально?

## БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Если ваши желания или тревоги сосредоточены на каких-то объектах и ситуациях, вы будете размышлять о том, что вам мешает получить желаемое или заставляет сталкиваться с чем-то, чего вы хотели бы избежать. Если вы перестанете думать о последствиях и постараетесь извлечь максимум пользы из каждого момента, вы увидите: любые обстоятельства предлагают массу возможностей для обретения добродетели.

В сложной ситуации спросите себя:

- ◆ Что в этой ситуации есть хорошего для меня?
- ◆ Какая добродетель поможет мне с этим справиться?

### ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ И СРАВНИТЕ

---

*Всякий раз, когда начнешь мечтать о каком-нибудь наслаждении, остерегайся, как и во всех прочих вещах, увлечься этими фантазиями. Затем вспомни о том времени, когда ты будешь вкушать удовольствие, и о том времени,*

*когда, вкусив, ты после станешь раскисать и бранить самого себя. Сравни, насколько приятнее осознавать, что ты одержал над всем этим победу.*

Эпиктет. Энхиридион, XXXIV



Мы часто стремимся к удовольствиям, которые для нас не полезны, противостоять желаниям бывает очень сложно. Бывает, конечно, что сомнительных обстоятельств избежать получается и искушения вообще не возникает. Но стоики говорят, что доверять свою судьбу воле случая нельзя. Если нужно принять определенное решение, действуйте так. Шаг 1 — отложить момент осуществления выбора. Можете ли вы на какое-то время отвлечься от стоящей перед вами задачи? Получается ли у вас сделать паузу и глубоко вдохнуть? Дайте себе время подумать. Шаг 2 — сравните две открывающиеся перед вами возможности. Выбрать удовольствие или приблизиться к совершенству (обрести добродетель)? Помните о том, что удовольствие включает в себя и сам процесс его получения, и чувства, которые остаются у вас после.

Данное упражнение поможет справиться с сиюминутным порывом и принять более взвешенное решение.

## ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ

Сядьте удобно, закройте глаза и попробуйте посмотреть на себя как бы со стороны. Обратите внимание на то, что вас окружает. Постепенно смещайте фокус внимания еще дальше — на свой город, страну, мир и, может, даже на Вселенную. На каждом этапе сопоставляйте обстоятельства своей жизни с глобальной картиной, которая возникает у вас перед глазами. Отметьте тот факт, что у других людей тоже есть сложности, мир не вращается лишь вокруг вас и ваших ошибок. Почувствуйте себя частью большого мира и постарайтесь расслабиться.

### ПОДУМАЙТЕ

---



- ✓ Чего в своей жизни вы обычно хотите, но боитесь и поэтому не стремитесь получить?
- ✓ Почему так происходит?

Пусть не смущает тебя представление о жизни в целом. Не раздумывай, сколько еще и как суждено, наверное, потрудиться впоследствии. Нет, лучше спрашивай себя в каждом отдельном случае: что непереносимого и несносного в этом деле? Стыдно будет признаться! А потом напомни себе, что не будущее тебя гнетет и не прошлое, а всегда одно настоящее. И как оно умалывается, если определишь его границу, а мысль свою изобличишь в том, что она такой малости не может выдержать.

Марк Аврелий. Размышления, 8:36



Это высказывание описывает особенности наших взаимоотношений с настоящим. Вспомните, как вас что-то сильно беспокоило, а потом оказалось, что тревога была необоснованно велика. Вспоминайте об этом почаще, особенно в моменты сильных переживаний — это полезное упражнение.

## ПОДУМАЙТЕ

---



Как бы изменилась ситуация, если бы вы тратили свои силы на проживание настоящего, а не мучались из-за мыслей о будущем?

## ПРИНЦИП ПОВЕДЕНИЯ: ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

*Невозмутимость перед тем, что происходит от внешней причины, справедливость — в том, что делается по причине, исходящей от самого себя. Иначе говоря — устремление и деяние, завершающееся на самом общественном делании как отвечающем твоей природе.*

Марк Аврелий. Размышления, 9:31

В процессе жизни нам нужно принимать решения и иногда даже идти на риск, но это не гарантирует, что мы получим то, чего хотим. Как добиться гармоничного мироощущения? Главной добродетелью, на которой основан принцип поведения, является справедливость (подробно мы поговорим о ней в следующей главе).

Принцип поведения требует выполнения следующих трех условий:

- ◆ научитесь действовать «с оговоркой»;
- ◆ научитесь выбирать модель поведения, от которой будет польза как вам самим, так и окружающим вас людям;
- ◆ выработайте здоровую систему ценностей, которая позволит вам вести себя легко и свободно.

Эпиктет рассказывал такую историю: «Какому человеку среди нас может не понравиться изречение Ликурга Лакедемонского? Когда он ослеп на один глаз из-за травмы, нанесенной одним юношей, люди отвернулись от этого человека и были готовы покарать его. Ликург запретил это делать, но взял этого человека в обучение, после чего снова представил его людям. Когда лакедемоняне выразили свое удивление, Ликург сказал: “Раньше этот человек был дерзким и жестоким; теперь я возвращаю его в ваше общество, сделав из него разумного и справедливого гражданина”».

Эта история иллюстрирует высшее проявление справедливости в стоицизме: оскорбленный человек стремится помочь обидчику, а не покарать

его. Подобное чувство справедливости, конечно, доступно далеко не всем. Но в каждой ситуации подумайте — как вы можете поступить, чтобы от этого была польза и другим?

## ЧТО ЗНАЧИТ ДЕЙСТВОВАТЬ «С ОГОВОРКОЙ»

Как можно действовать, не теряя внутреннего баланса в случае неудачи? Рассмотрим на простом примере. «Я собираюсь прополоть сорняки в саду сегодня днем, если мне ничто не помешает». Вот это окончание «если мне ничто не помешает» — большая сила. Я не могу быть полностью уверен, что мне удастся сегодня заняться садом (например, может пойти дождь, у меня может возникнуть более важное дело). Если я заявил, что буду работать в саду, а в итоге не сделал этого, я испытаю разочарование, расстроюсь. Добавив «если мне ничто не помешает», я получу свободу действий. То есть я обозначаю намерение сделать некое дело, но при этом понимаю, что не все находится в моей власти, и учитываю это. Если использовать такой метод постоянно, можно сохранять спокойствие, даже если планы осуществить не удалось.

Совершая поступки, стоик должен руководствоваться уважительным отношением к людям. Ранние стоики считали, что каждый человек — это часть некоего единого организма (по аналогии с клетками, из которых состоит тело). Марк Аврелий сказал, что мы рождены для того, чтобы действовать слаженно, как верхний и нижний ряды зубов в челюсти. Также он говорил, что действия, направленные вопреки, есть акт неповиновения, который разъединяет общество и разрушает естественную гармонию.

В следующей главе мы поговорим о справедливости и всеобъемлющей любви к людям.

## РЕФЛЕКСИЯ

---



Ты пытайся убедить их, но действуй хотя бы и против их воли, раз уж ведет тебя к этому рассуждение справедливости. Если же кто этому противится грубой силой, переходи к благорасположению и беспечалию, а заодно воспользуйся препятствием ради иной доблести, и помни, что ты устремляешься небезоговорочно, что невозможного ты

*и не желал. Тогда чего же? Такого вот устремления. Это получаешь. На что приведены, то сбывается.*

Марк Аврелий. Размышления, 6:50

Что может остановить стоика? Зачем отказываться от задуманного? Зачем упорно преодолевать препятствия, если ты видишь, что миру это безразлично? Марк Аврелий говорит о том, что иногда сопротивление, которое встречают наши действия, помогает нам — мы начинаем рассматривать другие варианты. Мудрец описывает два подхода к решению возникшей проблемы — мы называем их «безграничные возможности» и «действия с оговоркой».

Каждая трудность — это шанс научиться добродетели, это суть метода «безграничные возможности». Император использует свои ошибки, чтобы показать принятие и свои мирные намерения. Он также применяет и метод «с оговоркой», чтобы показать, что никакой ошибки на самом деле не было. Мудрец рассчитывает на определенный результат, но при этом хочет поступить правильно и сохранить свое достоинство. Цель — достичь внутреннего совершенства и при этом добиться успеха.

Если вам предстоит решить, нужно ли отказываться от каких-то намерений, задайте себе два вопроса:

- ✓ Все ли я сделал, что мог?
- ✓ Какие возможности я могу использовать, чтобы извлечь из сложившейся ситуации максимум пользы? Что подсказывает мне здравый смысл?

## **Две задачи**

Следующее упражнение я называю «две задачи». Стоическое мироощущение позволит вам жить счастливо и с достоинством справляться с трудностями. Хорошо, когда в вашем распоряжении есть техника, которая в любой момент напомнит о стремлении жить добродетельной и праведной жизнью. Приведу пример: вы за рулем. На дороге могут быть пробки, машина может заглохнуть, или вы можете пропустить нужный поворот. В любой из этих ситуаций напомните себе, что вы хотите ехать дальше и при этом оставаться в согласии с собой. Когда вы собираетесь что-то сделать, подумайте о том, с чем вы можете столкнуться. Затем напомните себе о своей основной цели. Она звучит так: «Я хочу оставаться в согласии

с самим собой», или «Я хочу сохранить ощущение гармонии», или «Я хочу защитить свои искренние намерения».

## Две ручки

*Всякое дело имеет две ручки — ту, за которую его можно нести, и другую, за которую нести нельзя. Если твой брат совершит несправедливость, не смотри на дело со стороны совершенной несправедливости, поскольку это та ручка, за которую нести нельзя. Смотри на дело с той стороны, что он твой брат, что он вскормлен вместе с тобой. Таким образом, ты возьмешься за ту ручку, за которую можно нести.*

Эпиктет. Энхиридион, XLIII

Эта метафора показывает: любое решение может стать либо проблемой, либо выходом из ситуации. В примере, который приводит Эпиктет, говорится о том, что можно отплатить несправедливостью за несправедливость, но есть и другой вариант — поступить достойно. Такой выбор есть у каждого из нас. В любой ситуации, особенно трудной, помни-

те: у вас есть два выхода. Обдумайте их и выберите лучший.

## **Утренний настрой**

В этой книге мы еще поговорим о любви к людям. Пока я хочу, чтобы вы постарались с ними просто смириться. Марк Аврелий предлагает потрясающую практику — утреннюю медитацию, которая поможет вам успешно вести себя как стóбит уже с самого начала дня. Прочтите следующее изречение из «Размышлений» и испытайте его на себе. Начинайте утро с этими мыслями и возвращайтесь к ним каждый раз, когда почувствуете себя некомфортно.

«С утра говорите себе наперед: встречу с суетным, с неблагодарным, дерзким, с хитрецом, с алчным, необщественным. Все это произошло с ними по неведению добра и зла. А я усмотрел в природе добра, что оно прекрасно, а в природе зла, что оно постыдно, а еще в природе погрешающего, что он родствен мне — не по крови и семени, а причастностью к разуму и божественному наделу. И что ни от кого из них не могу я потерпеть вреда — ведь в постыдное никто меня не ввергает, а на родственного не могу же я сердиться или держаться в стороне от

него, раз мы родились для общего дела, как ноги и руки, как ресницы, как верхний ряд зубов и ряд нижний. Так вот: противодействовать другому противно природе, а негодовать и отвращаться — это противодействие».

Вспомните о ком-нибудь из своих знакомых, кто действует во имя общего блага, а не только исходя из личных интересов. Как вы думаете, чем руководствуется этот человек?

## ПРИНЦИП СОГЛАСИЯ: ПРИНЯТИЕ СЕБЯ

*Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственное представление об этих вещах.*

Эпиктет. Энхиридион, V

Принцип согласия учит нас обращать внимание на мыслительный процесс и вырабатывать у себя здоровое мышление. Согласие в стоицизме — это открытость и непротивление любой поступающей информации. Остановиться и проанализировать

свое отношение к жизни лучше, чем слепо следовать своим инстинктам и тем самым причинять себе вред.

Есть такая история: один философ-стоик плыл на корабле, внезапно разыгрался шторм, грозящий потопить судно вместе с пассажирами и командой. Один из пассажиров заметил, что стоик побледнел, как и все вокруг, но, в отличие от других, никак не показывал своего страха. Когда шторм закончился, этот пассажир начал расспрашивать стоика. «Похоже было, что вы испугались, — я видел, вы побледнели. Разве это не противоречит тем принципам, которым вы учите людей?» Стоик объяснил: спонтанные реакции от нас не зависят, бледность — это естественный ответ организма на неожиданную ситуацию. Стоицизм учит принимать сам факт возникновения шторма. Другие соображения, например, «это опасно» или «мы все утонем», философ принимать не собирался, он предпочел думать, что все закончится хорошо. Научившись управлять своими мыслями, мы можем избавиться себя от стресса. В сложной ситуации нужно сконцентрироваться на том, что мы можем контролировать, например, на своей реакции.

Стоики выделяют три этапа овладения принципом согласия:

- ◆ с вами что-то происходит (первичная реакция);
- ◆ вы начинаете понимать, что именно произошло (объективная репрезентация);
- ◆ вы даете свою оценку происходящему (оценочное суждение).

Это довольно просто, но без тренировки можно сбиться с курса. Вы уже познакомились со множеством техник. Важно научиться еще и отслеживать свои реакции. Если вы не умеете отслеживать напряжение, которое возникает в вашем теле, когда рядом кто-то ведет себя грубо, как вы сможете избавиться от этого напряжения?

Рассмотрим следующий пример. Находясь дома в одиночестве, вы вдруг слышите снаружи какой-то шум. Звук заставляет вас вздрогнуть — это спонтанная реакция. Объективная репрезентация заключается в том, что ваш мозг говорит вам: «Я только что слышал шум снаружи». Чем дальше, тем проще — вы просто констатируете факты, не давая им никакой оценки. На этапе оценочного суждения вы можете сказать себе: «Я в опасности».

Но ведь это может быть и неправдой. Именно на этапе оценочного суждения часто возникает тревога, вызванная деструктивными мыслями. Принцип согласия предлагает сделать паузу на этапе № 2. Создайте объективную репрезентацию, но не позволяйте возникать в вашей голове соображениям, которые могут заставить вас строить догадки. Взгляните на ситуацию шире.

## **ТЫ ВСЕГО ЛИШЬ ВИДИМОСТЬ!**

«Ты всего лишь видимость, а совсем не то, чем стараешься казаться». Эта фраза, принадлежащая Эпиктету, поможет освоить принцип согласия. Когда вас начинают переполнять гневные мысли и вы становитесь заложником оценочного суждения, возьмите паузу и повторите про себя эти слова. Воздержитесь от оценки, пока не разберетесь в ситуации как следует.

## **ЗАКЛЮЧИТЬ В СКОБКИ**

Еще один метод состоит в том, чтобы «заключить в скобки» свою первичную реакцию, то есть отграничить ее от всего остального и воздержаться от необдуманных оценок. Посмотрите на ситуацию

свежим взглядом, разберитесь в ней как следует. Задайте себе основной для стоика вопрос: «Я могу это контролировать?» Ответ должен быть как можно более объективным, а оценочные суждения — рациональными.

## **СКОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА СЕБЕ**

Это упражнение похоже на метод «Сконцентрируйтесь на настоящем», который мы уже рассматривали. Вы должны осознать, что для вас самое важное, поверить в свою способность управлять своими мыслями, поступками, желаниями и тревогами. Мысленно отделите этот аспект своей личности от остального мира, постоянно напоминайте себе, что эту область вы в состоянии контролировать. Освободитесь от внешнего влияния и выбирайте то, что будет лучше для вас.

Вы уже узнали о стоицизме довольно много. Знаете, что благоразумие — это добродетель, которая связана с принципом согласия. Попробуйте ответить на вопрос: как, по-вашему, благоразумие соотносится с перечисленными выше упражнениями?

## В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ

---



Повторите упражнения, которые мы рассмотрели. Подумайте:

- ✓ Какие из них вы можете выполнять по мере необходимости в течение дня, а на какие потребуется специально выделить время?

---

---

## СОГЛАСИЕ, ЖЕЛАНИЕ И ПОВЕДЕНИЕ

На самом деле жизнь — это сплошной хаос, и рассмотренные нами принципы должны в него вписываться. Многие ситуации требуют от нас согласия, контроля над желаниями и соответствующего обстоятельствам поведения.

Например, вас обругал незнакомец. Первое, что случится, скорее всего, вы сильно разнервничаетесь или просто покраснеете. В этой ситуации следует воспользоваться упражнением «Ты всего лишь видимость» и методом «заклЮчения в скоб-

ки», чтобы воздержаться от поспешной оценки. Напомните себе, что сложившаяся ситуация — это одна из безграничных возможностей на пути к добродетели. Метод «две задачи» поможет вам собраться с мыслями, а если вы начали выполнять утреннюю медитацию, то и вовсе сможете себе сказать: «Эй, я знал, что это может произойти, я был готов к этому».

Принципы согласия, желания и поведения можно практиковать отдельно друг от друга, в специально отведенное для каждого из них время, но обязательно каждый день. Вам нужно будет подобрать подходящее для каждой конкретной ситуации упражнение. Чем чаще вы практикуетесь, тем больше инструментов будет в вашем распоряжении в нужный момент. Это поможет эффективно справляться с трудностями и оставаться в гармонии с самим собой и с миром.

*Довольно, что есть сейчас постигательное признание, есть общественное деяние, есть в душевном складе благорасположение ко всему, что происходит в соответствии с причинностью.*

Марк Аврелий. Размышления, 9:6

Найдите время, чтобы определиться, каким именно образом вы будете осваивать рассмотренные принципы. Какое упражнение вы хотели бы сделать завтра, чтобы начать воспитывать в себе стоическое мироощущение?

## ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПОМИМО ПРИНЦИПОВ

Философские техники могут вам помочь, но главная задача состоит не в этом. Стоицизм — это не перечень обязательных к исполнению работ. Нельзя просто отметить галочкой упражнение, которое вы выполнили, и сказать: «Ну вот я и освоил стоицизм». Выполняя практики, прислушивайтесь к себе. Добродетельны ли ваши намерения? Есть ли изменения в вашем поведении? Удалось ли вам обрести гармонию? Если да, то вы все делаете правильно.

Когда появятся положительные результаты, вам захочется, чтобы окружающие делали то же, что и вы. Но призывать их к этому не нужно. Лучше сконцентрируйтесь на себе, расширяйте свои границы и возможности. К сожалению, я встречал

самопровозглашенных стойков, которые обвиняли людей вокруг себя в отсутствии здравого смысла, критически высказывались об их нежелании отказываться от негативных эмоций. Тот, кто ищет помощь на форумах по стоицизму, может сформировать, например, такой запрос: «Я страдаю от повышенной тревожности и не знаю, что мне с этим делать». Ответы, вероятно, будут разными: от «Просто перестань тревожиться» до «Хватит жаловаться». Вы заметили, что эти варианты ответов лишены человечности и сострадания?

Эпиктет сказал: «Лишь тот, кто одновременно разумен и великодушен, может называться хорошим и справедливым человеком». Совершенствуя свои способности к рациональному мышлению, важно также практиковаться в сочувствии. И ни в коем случае нельзя критиковать людей за то, что они не хотят идти вашей дорогой.

Между формальной отработкой принципов и возможностью попрактиковаться в добродетели выбирайте второе. Цель всех упражнений — привести вас к личностному совершенству, то есть

к добродетели. Стоики рассматривают добродетель как абсолютное благо, единственный путь к здоровью и благоденствию. В следующих главах мы будем разбираться в сути ментальных практик. Не забывайте о принципах, с которыми мы познакомились.

## Глава 4

---

# ВЕСТИ СЕБЯ КАК СТОИК

*Не прекращай ваять свою статую, пока не осияет тебя боговидная красота добродетели.*

Плотин. Эннеады

## ПОВЕДЕНИЕ СТОИКОВ

В предыдущей главе вы узнали о методах, которые помогут вам улучшить качество жизни. Посмотрим теперь, как именно это будет происходить. Каково ваше лучшее проявление? Что вы делаете для того, чтобы войти в это состояние? Как чувствуете себя в нем? Как вы общаетесь с другими людьми? По мере познания сути добродетели вы сможете создать для себя образ совершенной личности — такой, как вы ее понимаете.

Добродетель означает совершенство, идеальный образ самого себя. У стоиков для обозначения этого состояния есть множество метафор. Одна из моих любимых принадлежит Цицерону. Он сказал, что для стоиков добродетель сродни зрелости. Созревший фрукт идеален, но таким он остается совсем недолго. Духовная добродетель, как и состояние зрелости, не может сохраняться вечно, и ее нельзя отложить про запас. Добродетель, или совершенство, может проявляться лишь здесь и сейчас. Минуту спустя вы уже вынуждены вновь стремиться к обретению совершенства либо рискуете потерять этот настрой. К счастью, в вашем распоряжении есть безграничные возможности для обретения добродетели.

Современный философ Пьер Адо определяет добродетель следующим образом:

- ◆ мудрость — «я знаю, что следует делать, а что нет»;
- ◆ отвага — «я знаю, с чем следует смириться, а с чем нет»;
- ◆ справедливость — «я знаю, что следует распространять вокруг себя, а что нет»;

- ◆ скромность — «я знаю, к чему стоит склоняться, а к чему нет».

В античной школе стоиков добродетель воспринималась как наука, но на самом деле суть добродетели нельзя уложить в рамки стандартной формулы. Это скорее искусство. Обучить человека основам добродетели можно, но ему необходимо постоянно трудиться, чтобы совершенствовать свои навыки и в процессе познавать самого себя.

## ДОБРОДЕТЕЛИ В СТОИЦИЗМЕ

Упражнения помогают оттачивать мастерство. Четко следовать инструкциям необходимо, если вы стремитесь постоянно держать себя в тонусе. Танцор балета репетирует каждый день, ведь искусство, которому он служит, требует, чтобы он технично выполнял элементы. Работая над своими добродетелями, вы познаете искусство под названием «жизнь».

Мы выделяем следующие добродетели — мудрость, отвага, справедливость и скромность. Платон описывал добродетели в духе позднего стоицизма, а ранние стоики утверждали, что добродетели

нельзя рассматривать по отдельности, что все вместе они составляют единое целое. Каждая из добродетелей подразумевает наличие и всех остальных. Например, мудрость необходима, чтобы познать справедливость, справедливость требует наличия скромности и т. д. Все перечисленные добродетели будут нужны вам. Давайте поговорим о них и подумаем, что надо делать, чтобы их обрести.

## **МУДРОСТЬ**

Мудрость (*sophia*) больше всего ассоциируется с принципом согласия. Стоики считали мудрость практическим видом искусства. Иногда эту добродетель обозначали как благоразумность, противопоставляя ее легкомыслию. Вы мудры, если вы рассудительны, а ваши поступки разумны и делают жизнь благополучной. Размышляя на тему мудрости, стоит рассмотреть элементы, из которых она складывается:

- ◆ здравый смысл;
- ◆ точный расчет;
- ◆ сообразительность;
- ◆ осмотрительность;

◆ сметливость.

Основная задача мудрости состоит в том, чтобы указать вам правильный путь, помочь сосредоточиться на здоровых мыслях, суждениях, желаниях и переживаниях. Кроме того, мудрость помогает принимать правильные решения. Она нужна, когда человек размышляет: «Должен ли я выбрать то или это, поступить так или иначе?»

Мудрость требует постоянной внутренней работы. Вы должны стремиться развивать свои мыслительные способности. Не следует хвататься за первую же мысль, которая возникла в вашей голове. Наоборот, нужно дать себе время все обдумать, прежде чем приступить к действиям. Принцип согласия и связанные с ним упражнения помогут вам обучиться этой добродетели.

## ПОДУМАЙТЕ

---



Есть ли в вашем окружении человек, обладающий мудростью? Какие качества этого человека вам нравятся?

## Упражнение для обретения мудрости

*Это упражнение направлено на освобождение от иррациональных ощущений, которые могут возникнуть у вас в связи с разными желаниями. Когда вы размышляете о том, чего вам хочется, в голове начинает складываться конкретный образ. Например, пусть это будут дорогие кроссовки, которые вы хотите купить. Подумайте: это ведь всего лишь обувь, которая должна защищать ваши ноги. Если вы купите эти кроссовки, они все равно скоро износятся, потрескаются и потеряют свой вид. Стоит ли обувь того, чтобы из-за нее переживать? Эпиктет как-то попросил своих учеников подумать о своей любимой чашке. Что она на самом деле собой представляет? Просто керамический сосуд, из которого можно пить и который довольно легко разбить. Если не вспоминать о том, как красиво расписаны эти чашки или что это подарок на день рождения, а воспринимать их просто как чашки, все становится проще. Разбитая чашка никак не может омрачить чью-то жизнь.*

*Думая о важных для вас вещах, учитесь воспринимать их лишь в соответствии с их*

*изначальным предназначением. Не придумывайте ничего лишнего, и вы сможете значительно облегчить себе жизнь.*

## ОТВАГА

Отвага (*andreia*) — это ваше оружие против ваших страхов. Противоположностью ей является трусость. Отвага — одна из двух добродетелей, которые связаны с принципом желания. Если вы отбросите свои переживания, связанные с внешним миром, и сосредоточитесь на обретении добродетели, у вас появятся силы противостоять любым трудностям. Стоики раскладывают отвагу на следующие элементы:

- ◆ выносливость;
- ◆ уверенность;
- ◆ великодушие;
- ◆ жизнелюбие;
- ◆ трудолюбие.

## ПОДУМАЙТЕ

---



Подумайте о вещах, которых вы стараетесь избегать.

Раньше я уклонялся от ссор и конфликтов. Споры заставляли меня нервничать: я или изображал, что у меня все хорошо, или делал все, чтобы восстановить статус-кво. Такая стратегия приводила к негативным результатам как в личной, так и в профессиональной жизни. Стоицизм помог мне понять, что я не в ответе за реакции других людей, могу контролировать лишь свои мысли и действия. Однако если я поступаю надлежащим образом, от этого выигрываю не только я сам, но и окружающие меня люди. Мироощущение стоиков воспитало во мне отвагу. Я перестал переживать, как отреагируют люди, исключил из своего поведения проявления трусости, неуверенности и страха. Мне удастся вести себя наилучшим образом в любой ситуации и извлекать из нее максимум пользы. В процессе освоения принципа желания вы легко сможете обрести отвагу. Помните: нет ничего плохого в том, что вы стараетесь приспособиться к обстоятельствам и действуете на благо себе и людям.

#### ПОДУМАЙТЕ

---



Вспомните, в каких обстоятельствах вам удалось продемонстрировать отвагу. Что это была за ситуация?

## Упражнение для обретения отваги: преднамеренная встреча с трудностями

*Сенека как-то написал: «Но, о чем ты предполагаешь, не будет для тебя неожиданностью». Стоики заранее представляют себе наихудший исход событий. Предполагая наличие определенной ситуации в будущем, можно направить свои усилия на обретение добродетели.*

*Представьте себе что-то, чего вы хотели бы избежать. Подумайте: что именно вас тревожит? Можете ли вы контролировать эту ситуацию? Есть ли что-то, чем вы можете управлять? Каким будет лучший выход из ситуации? Как этот опыт может повлиять на вас?*

## СПРАВЕДЛИВОСТЬ

Справедливость (*diakaiosunê*) мы рассматриваем в рамках принципа поведения. В стоицизме справедливость трактуется гораздо шире, чем этот термин понимается обычно. И даже шире, чем это предусмотрено законом. Иногда под справедливостью стоики подразумевают нравственность, поскольку речь идет о различных аспектах

взаимодействия между людьми. Стоицизм учит нас тому, что все люди равны и должны сотрудничать друг с другом. Справедливость помогает нам найти контакт с окружающими людьми, даже если они настроены против.

Хрисипп (его цитирует Цицерон в своем труде «Об обязанностях») считал так: «Тот, кто бежит по стадиону, должен всячески напрягать силы, как только может, чтобы победить, но отнюдь не должен подставлять ногу сопернику или отталкивать его рукой; так и в жизни вполне справедливо, чтобы каждый добивался всего, что ему нужно; отнимать это у ближнего он не вправе». Мы все участвуем в соревновании друг с другом, но обязаны играть честно.

Справедливость приравнивается к сотрудничеству. Как сказал Марк Аврелий, «мы родились для общего дела, как ноги и руки, как ресницы, как верхний ряд зубов и ряд нижний. Так вот: противодействовать другому противно природе, а негодовать и отвращаться — это противодействие». В стоицизме понятие «справедливость» раскладывается на следующие элементы:

◆ честность;

- ◆ равенство;
- ◆ прямота;
- ◆ благожелательность;
- ◆ человеколюбие;
- ◆ доброта.

Быть справедливым по отношению к друзьям легко, а к врагам? Стоицизм учит нас воздерживаться от злости и ненависти даже тогда, когда с нами поступают непорядочно. Это максима стоицизма: никто не должен добровольно творить зло. Если вас кто-то обидел или обокрал, скорее всего, он сделал это, поскольку думал, что действует себе во благо. Эпиктет говорил, что стоик будет «терпеливым, доброжелательным и прощающим, как если бы речь шла о человеке невежественном, который не в силах постичь всю важность происходящего. Стоик не станет гневаться, поскольку руководствуется изречением Платона: “Ибо не каждый способен познать истину, даже желая того”».

## ПОДУМАЙТЕ

---



Как изменятся ваши отношения с людьми, если в своих действиях вы будете руководствоваться представлениями стоиков о справедливости?

## Упражнение по обретению справедливости: лучник

*Когда мы воспитываем в себе чувство справедливости, мы обычно стремимся к определенному результату. Стоики говорят: наше поведение должно быть справедливым, даже если мы не получаем желаемого вознаграждения. Понять суть этого подхода поможет образ лучника. Представьте себе стрелка из лука: он выбирает себе цель, берет лук, затем выпускает стрелу. Может ли он полностью контролировать ситуацию? Нет. Неожиданный порыв ветра способен сбить стрелу с курса, цель может сдвинуться с места. Лучник должен концентрироваться не на цели, а на своих действиях.*

*Точно так же обстоят дела и с добродетелью. Вы можете контролировать лишь свои намерения и свое поведение. Только так удастся получить лучший результат из возможных в любой ситуации.*

## СКРОМНОСТЬ

Скромность (*sôphrosunê*) представляет собой контроль над своими желаниями. Как и отвага, эта добродетель рассматривается в рамках принципа желания. Скромности противопоставляется чрезмерность. Если вы хотите обрести добродетель, будьте разумны и избирательны в своих запросах и благодарны за то, что вам даровано. Скромность можно разложить на следующие составляющие:

- ◆ уместность;
- ◆ умеренность;
- ◆ самоконтроль.

Стоики воспринимали жизнь как пиршество. Представьте себя на банкете, где перед вами роскошный стол: дорогие вина, потрясающие блюда и изысканные десерты. Все присутствующие накладывают себе полные тарелки, пьют бокал за бокалом, не задумываясь ни о чем. Как поступите вы? Будете ли постоянно наполнять свою тарелку, стараясь ничего не упустить? Начнете подливать вино в свой бокал, даже понимая, что другим может не достаться? Огорчитесь ли вы, если не получится попробовать

все десерты? А если у вас получится опередить остальных, заберете ли все сладости себе?

Эпиктет говорил, что стоик не должен думать о десерте, пока до него не дошло время, и тогда не будет огорчений, даже если отведать сладкое блюдо не удалось. Если стоик все-таки сможет получить десерт, то будет соблюдать меру и не лишит остальных удовольствия. Настоящий стоик сможет без труда и сам отказаться от десерта — по мнению Эпиктета, такой человек достоин внимания богов! Метафора пиршества применима для многих ситуаций. Если вы управляете своими желаниями и стремитесь продемонстрировать лучшие стороны своей натуры, вы сможете радоваться тому, что уже имеете, и не будете стараться получить что-то другое.

Еще один способ понять суть скромности — начать думать о себе как о госте в чьем-то доме. Как вы будете обращаться с вещами, зная, что они вам не принадлежат? Все на свете преходяще. То, что у вас есть сейчас, со временем израсходуется, сломается или потеряется и больше не будет вашим. Если вы считаете, что все, чем вы владеете, будет с вами постоянно, вам будет очень тяжело с этим

расставаться. А расставаться придется, поскольку в мире все не вечно. Страдания возникают, потому что мы сопротивляемся реальности. Если вы думаете, что здоровье незыблемо, даже незначительная простуда сможет выбить вас из колеи и ввергнуть в отчаяние. Если вы уверены, что ваша работа никуда от вас не денется, внезапное сокращение будет для вас неприятной неожиданностью. Такое отношение к жизни может очень сильно вам навредить. И наоборот: думая, что все, что у вас есть, дано вам лишь на какое-то время, вы сможете в полную силу наслаждаться обладанием, но в ситуации утраты не будете убиваться.

## ПОДУМАЙТЕ

---



Была ли у вас в жизни ситуация, когда скромность очень пригодилась?

### **Упражнение по обретению скромности: amor fati (любовь к судьбе)**

*Обсуждая принцип желания, мы уже говорили: если человек хочет обрести такую добродетель, как скромность, ему нужно полюбить судьбу.*

*Постарайтесь вспомнить ситуацию из своей жизни, когда все шло не по плану, но в результате закончилось хорошо. Как эти трудности повлияли на вас? Удалось ли сохранить позитивный настрой? Оглядываясь назад, скажите: могли вы тогда воспользоваться советами стоиков? Как бы это повлияло на ваше состояние?*

## **ПОЛЬЗА ДОБРОДЕТЕЛИ**

В одном из своих писем Сенека описывает стоицизм следующим образом: «Ни в одной другой школе вы не встретите столько доброты и великодушия; ни одно другое учение не демонстрирует столько любви к людям и к миру в целом. Стоицизм призывает нас быть полезными, помогать другим и заботиться не только о себе, но и обо всех в целом и каждом в отдельности». Трудно бывает признаться в собственных ошибках. Всем нам нужны учителя, которые укажут нам на наши слабые места и помогут добиться совершенства. Время от времени перечитывайте высказывания Сенеки. Как далеко вам еще до качеств, о которых он говорит? Если вы уже приобрели эти качества — замечательно. Постарайтесь их не растерять.



Стоики искали добродетели в окружающих людях, исторических фигурах прошлого и даже в мифологических героях. Подумайте:

- ✓ Какой человек или, может быть, литературный герой — ваш пример для подражания?

## БЕЗРАЗЛИЧНОЕ

Когда стоики говорят: «Добродетель есть единственное благо», — они искренне в это верят. Все, что не отвечает нравственным требованиям или не считается, они относят к категории безразличного. Это то, что не несет в себе эмоциональной окраски. Данное понятие не стоит путать с равнодушием, никто вас не призывает отворачиваться от жизни. Дело в другом: считать все, что не поддается контролю, безразличным — значит осознавать, что эти вещи, объекты или ситуации не способны сделать вас счастливыми надолго. Только вам решать, как устраивать свою жизнь, но при обилии возможностей все равно нужно будет выбрать что-то одно. Физическое и эмоциональное здоровье вместо болезни, например. Стоики называют такие условия «предпочтительное безразличное», а то,

что вредоносно по своей сути, — «нежелательное безразличное».

Ниже привожу список безразличного, составленный Эпиктетом:

- ◆ ваше тело;
- ◆ ваша собственность;
- ◆ ваша репутация;
- ◆ ваша работа;
- ◆ все остальное, что не является нашей личной заслугой.

Разве все это совсем не важно? Конечно, важно! Но ценность этих категорий уступает истинной ценности добродетели. Мудрость необходима всегда. Отвага — незаменимый помощник во всем. Работа? Она помогает оплачивать счета, но при этом на нее тратится очень много времени, что мешает вам наслаждаться жизнью в полной мере. Вы считаете, что от состояния вашего тела напрямую зависит ваше счастье, и в этом вы правы. Но в вашей жизни наверняка были ситуации, когда тело создавало вам проблемы. Размышляя таким образом, вы сможете понять значение понятия «безразличное»

в стоицизме. Считая нечто безразличным, можно от формы сразу перейти к содержанию.

Мы уже обсуждали необходимость делить все происходящее на то, что можно контролировать, и на то, что контролировать нельзя. Это упражнение как раз направлено на то, чтобы выделить безразличное. Освоив эту технику, вы поймете: то, что вы не можете контролировать, не должно управлять вами. Ваши суждения, мысли и поступки — это только ваш выбор, никто и ничто не может повлиять на них без вашего на то согласия. Потренируйтесь в выполнении этого упражнения — и вы обнаружите: значимость, которую безразличное якобы имеет, придаете ему вы сами.

## РЕФЛЕКСИЯ

---



*Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.*

Сенека. Нравственные письма, 71

Вы стремитесь стать лучше. Стремитесь достичь совершенства в различных аспектах своей жизни — мысли (принцип согласия), желания (принцип желания), дей-

ствия (принцип поведения). Визуализация конечного результата, то есть себя самого, обретшего добродетель, может помочь вам в этом.

- ✓ Как вы будете выглядеть, когда достигнете совершенства?
- ✓ Что мешает вам стать таким, как вы хотите?
- ✓ Какие шаги нужно сделать, чтобы приблизиться к этому образу?

Помните: согласно стоицизму, вы уже совершенны — остается только признать это и начать поступать должным образом.

## **КАКИМ ПРАВИЛАМ ВЫ СЛЕДУЕТЕ?**

Принципы и добродетели помогают вам понять суть мироощущения стоиков и их предпочтения. А как дело обстоит с вашими предпочтениями? Что для вас самое ценное? К чему вы стремитесь? Как вы действуете, когда добиваетесь желаемого?

Какие аспекты стоического мышления вам особенно близки? Как вы к этому пришли?

---

---

---

Есть ли какие-то аспекты стоического мышления, которые идут вразрез с вашими убеждениями? Что вы готовы изменить, чтобы начать думать и вести себя как стоик?

---

---

### **Самооценка**

Сделайте паузу, чтобы проанализировать свои действия в течение дня. По шкале от 1 до 5 (где 1 означает «совсем нет», а 5 — «постоянно») оцените, насколько часто вам удается практиковать каждую из добродетелей.

Мудрость — \_\_\_\_\_

---

Отвага — \_\_\_\_\_

---

Справедливость — \_\_\_\_\_

---

Скромность — \_\_\_\_\_

---

В третьей части книги мы будем учиться выработать позитивный настрой, избавляться от негатива и познавать лучшие стороны своей личности с помощью философии стоицизма. Вы познакомитесь с новыми методами, которые помогут управлять эмоциональным состоянием. Вы сможете иначе взглянуть на свои отношения с родными, друзьями и окружающим миром в целом. Нам нужно будет руководствоваться принципами стоицизма и ежедневно практиковать добродетели. Одним словом, перейти, наконец, от теории к практике. Вперед, за дело!



**ЧАСТЬ III**

**СТОИЦИЗМ  
КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ**



## Глава 5

---

# УЧИМСЯ ПОЗИТИВНОМУ ОТНОШЕНИЮ К ЖИЗНИ

*Блажен тот, чьи суждения верны; блажен, кто доволен тем, что есть, и в ладу со своей судьбой; блажен тот, кому разум диктует, как себя вести. Блаженная жизнь есть то же самое, что жизнь согласно природе. Мудрец же, если у него вдруг отнимут богатство, ничего не потеряет из своего достояния; он будет жить, как жил, довольный настоящим, уверенный в будущем.*

Сенека. О блаженной жизни

## ПОЗИТИВНЫЕ МЫСЛИ

Древние греки и древние римляне поклонялись богине Фортуне, прекрасной женщине, которая щедро раздает подарки людям, но иногда и забирает их. В рассказе The Tablet of Sebes («Табула Цебеса») Фортуна посещает как опечаленных, так и счастливых людей. Счастливые только что получили от нее подарки и поэтому считают ее «хорошей фортуной». Те же, у кого подарки забрали, безутешны и называют богиню «плохой фортуной». Стоики говорят, что если выстраивать свою жизнь с оглядкой на милость фортуны, то спокойствия и стабильности ждать не стоит. Как можно быть счастливым, если знаешь, что можешь в любой момент лишиться всего? Может, лучше обрести счастье в стабильности? Стоицизм учит нас не зависеть от капризов судьбы, не жить в ожидании ее подарков, а посвящать время обретению добродетели, работать над собой и самостоятельно выстраивать свою жизнь.

Прочитав эту главу, вы узнаете, как жить в соответствии с принципами стоицизма, научитесь практиковать добродетели и смотреть на жизнь позитивно. Вы познакомитесь с практикой, направ-

ленной на перестройку мышления. Она поможет вам обрести радость и получать удовольствие от жизни. Глубокое понимание того, чем в этой жизни вы можете управлять, даст возможность легче справляться с возникающими трудностями, а также сохранять при этом эмоциональное равновесие.

## **ТО, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ**

*Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие — нет. В нашей власти мнение, стремление, желание, уклонение — одним словом, все, что является нашим. Вне пределов нашей власти — наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера, одним словом — все, что не наше.*

Эпиктет. Энхиридион, I

Я уже много раз касался вопроса о том, что мы можем контролировать. Теперь давайте поговорим об этом подробнее. Приведенной выше цитатой Эпиктет открывает свой труд «Энхиридион». Умение отделять то, чем нам дано управлять, от того, что не в нашей власти, это базовое положение философии стоиков. Оно называется «дихотомия

контроля». Выполняя любое упражнение, которое должно помочь освоить стоицизм, нужно обязательно отделять подконтрольное нам от всего остального.

Согласно Эпиктету, областями нашего контроля являются:

- ◆ наши суждения о жизни;
- ◆ наши стремления;
- ◆ наши желания;
- ◆ то, от чего мы уклоняемся.

Все это попадает под категорию, о которой я упоминал ранее: оценочные суждения. Ваши ценности и ваши действия, основанные на них, — это именно то, что всегда находится в вашей власти.

Все остальное, что вы контролировать не можете, относится к категории безразличного. Эпиктет относит к этой категории и тело. Им вы хоть и можете управлять, но здоровье не всегда зависит от вашей воли. Разве можно по своему желанию отменить болезни, травмы и другие подобные напасти? Когда стоики говорят о контроле, они имеют в виду полный контроль. С этой точки зрения тело находится

в сфере безразличного, ведь его состояние может меняться в зависимости от обстоятельств. Далее в главе I «Энхиридиона» Эпиктет поясняет:

То, что в нашей власти, по природе свободно, не знает препятствий, а то, что вне пределов нашей власти, является слабым, рабским, обремененным и чужим. Итак, помни: если ты станешь рабское по природе считать свободным, а чужое своим, то будешь терпеть затруднения, горе, потрясения, начнешь винить богов и людей. Но если будешь только свое считать своим, а чужое, как оно и есть на самом деле, чужим, никто и никогда не сможет тебя принудить, никто не сможет тебе препятствовать, а ты не станешь никого порицать, не будешь никого винить, ничего не совершишь против своей воли, никто не причинит тебе вреда. У тебя не будет врагов, ибо ты неуязвим.

Золотой середины в черно-белой картине, которую дает дихотомия контроля, не существует. Либо вы управляете чем-то на 100 %, либо это относится к категории безразличного. Если вы

начинаете зависеть от чего-то, что фортуна может в любой момент у вас забрать, вы всю жизнь будете страдать от превратностей судьбы. Если же вы будете наслаждаться лишь тем, что можете контролировать, никто не сможет забрать у вас ваше счастье, а значит, жизнь ваша будет легкой и гармоничной.

Итак, нужно концентрироваться на тех вещах, которыми вы можете управлять:

- ◆ принцип желания учит необходимости познавать добродетели и обращать внимание на то, как вы проживаете свою жизнь;
- ◆ принцип поведения говорит о том, что нужно наслаждаться каждым моментом жизни, а не гнаться за достижением цели;
- ◆ принцип согласия поможет правильно оценивать происходящее и относиться к жизни с пониманием.

По мере освоения этих принципов вы освободите свой разум и сможете впустить в свою жизнь позитивные эмоции. Давайте изучим некоторые техники, помогающие концентрироваться на том, что вы можете контролировать.



Приучись, что бы кто ни *делал*, по возможности спрашивать себя: куда ж он метит? А начинай с себя и прежде всех себя изучай.

Марк Аврелий. Размышления, 10:37

Помните: единственное, что вы можете контролировать, — это ваши собственные действия и реакции. Обращайте внимание на то, какой выбор вы делаете сами, прежде чем начать осуждать поступки других.

### **Что зависит от вас**

В любой ситуации напоминайте себе, что ваши оценочные суждения и решения находятся только в вашей власти. То, чего вы хотите, что делаете и от чего уклоняетесь, принадлежит только вам, а все остальное относится к категории безразличного. Осознав это, вы получите свободу действий, сможете достичь совершенства, обрести добродетель. Безразличным вы продолжите распоряжаться по своему усмотрению, но от утраты либо приобретения каких-то вещей из этой категории не будут зависеть ваше спокойствие и благополучие.

## Это для меня ничего не значит

Еще одна истина звучит как «Это для меня ничего не значит». Когда нечто слишком сильно завладевает вашими мыслями, вспомните эту фразу. Предположим, что завтра вам должны сказать, одобрено ли ваше повышение. Если вы ждете этого решения и беспокоитесь, то вы таким образом лишаете себя возможности испытывать положительные эмоции. Скажите себе: «Это повышение для меня ничего не значит». То есть каким бы ни был ответ, это не мешает вам практиковать добродетель и демонстрировать лучшие стороны своей личности. Драматизм фразы «это для меня ничего не значит» возвращает вас к дихотомии контроля, помогает сконцентрироваться на себе в настоящем. Вы можете управлять своими желаниями, поведением и отношением, а на будущее влиять не можете — перестаньте пытаться, и вы не омрачите свое настоящее.

## Это было возвращено

*Единственное достояние мудреца — добродетель, которую нельзя отнять; все остальное дано ему во временное пользование.*

Сенека «О стойкости мудреца»

Еще одна полезная фраза — «это было возвращено». Стойки учили, что все безразличное дается нам лишь на время. Все меняется, приходит и уходит, ничто не вечно. Как эти мысли могут настроить вас на позитивный лад? Мы расстраиваемся именно по той причине, что воспринимаем все вокруг нас как постоянное. Если вы рассчитываете, что ваша любимая вещь будет с вами всегда, а она вдруг ломается, теряется, или ее у вас крадут, страдания неизбежны. Лишившись чего-то навсегда, стойк скажет: «Это было возвращено». Осознание того, что все непостоянно, поможет вам избежать переживаний. При этом вы сохраните возможность наслаждаться всем, что дарит вам жизнь, пока вы этим еще владеете.

### **Что вы можете контролировать?**

Попробуйте посмотреть на мир глазами стойка, изучите следующий список и подумайте, можете вы контролировать эти ситуации или нет.

- ◆ Вы встали в автомобильную пробку.
- ◆ Вы расстроены, поскольку опоздали на работу.
- ◆ Ваш друг переживает из-за недавнего разрыва.
- ◆ Вы беспокоитесь о предстоящей презентации.

- ◆ Ваш ребенок заболел.
- ◆ В вашем районе произошло несчастье.
- ◆ Вы испытываете чувство вины из-за своего вчерашнего поведения.
- ◆ Ваш рейс задерживается.
- ◆ Вы вне себя по поводу того, что только что прочитали.
- ◆ Вы сломали руку.

## **ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Если вы знаете, что можете контролировать, а что нет, это еще не освобождает вас от обязательств. Вам надо чем-то питаться, вам нужна крыша над головой. Есть родные и близкие, которых вы любите и о которых должны заботиться. Так как же можно взаимодействовать с безразличным так, чтобы оно вас не поглотило? У вас для этого уже есть достаточно инструментов! Вы уже владеете техниками «делать с оговоркой» и «две задачи» — каждая из них поможет вам двигаться вперед и при этом оставаться собой. Методика «Лучник» напомнит вам, как концентрировать свое внимание на действиях, не переживая о результате. Упраж-

нения «Преднамеренная встреча с трудностями» и «Безграничные возможности» помогут понять, что можно поступать добродетельно, невзирая на возникающие трудности. Стоицизм дает вам возможность действовать свободно, а не жить под воздействием ложных ожиданий. Дихотомия контроля учит нас тому, что мы не можем предвидеть последствия, но можем управлять своими поступками. Сконцентрировавшись на действиях, вы можете быть уверены, что делаете все возможное, чтобы достичь желаемого. И вы получите от этого процесса удовольствие, каким бы ни был результат.

Когда Америку накрыл ураган «Сэнди», я работал менеджером приюта в Нью-Йорке. В одном из приютов раздавали еду, которая подходила не всем. В каждом блюде, начиная от яичницы и заканчивая тушеными бобами, была ветчина. Многие пострадавшие по религиозным убеждениям не могли ее есть. Я попросил о доставке продуктов, подходящих всем. Но мне не пошли навстречу, и тогда я отказался принимать поступающую помощь.

Для меня это было вопросом справедливости. Каждый обратившийся в наш приют лишился дома и испытывал нужду. Еда, которую эти люди полу-

чали у нас, помогала им как-то справиться с трудностями. В мои обязанности входило помогать всем, а я не мог этого сделать. Когда я отказался принимать помощь населения, моя роль менеджера оказалась под угрозой. Мне пришлось решать, согласиться ли с предложенными обстоятельствами или действовать соответственно моим принципам. Я напомнил себе, что могу отвечать только за качество своей работы, а внешние обстоятельства либо создают мне подходящие условия, либо нет. И я решил придерживаться своих убеждений.

Выбирать верное направление очень приятно, и я получил удовольствие от осознания, что поступаю наилучшим образом. В конце концов вопрос с едой решился, мы смогли накормить всех, а я продолжил работать менеджером. Результат устраивал меня во всех отношениях. Я не мог его полностью предугадать, однако все это время моя позиция была тверда.

Концентрация внимания на том, что вы можете контролировать, поможет сохранить душевное спокойствие в трудные моменты. У вас появится уверенность в том, что вы всегда сможете сохранить гармонию, если останетесь верны своим до-

бродетелям. Еще один положительный результат такого взгляда на мир — то, что вы начнете думать и действовать в позитивном ключе. Давайте посмотрим, как это получается.

## В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ

---



Временами в нашей жизни все идет наперекосяк, но вы все равно можете быть счастливы, если продолжаете придерживаться своей позиции и будете честны сами с собой. Подумайте:

- ✓ вспомните ситуацию, когда вы не смогли получить желаемое, но это вас не расстроило, поскольку вы остались верны своим принципам.
- ✓ Какие действия позволили вам остаться в согласии с собой? А может быть, это было отношение к случившемуся?

## РАБОТАЕМ НАД ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Если вы хотите сегодня насладиться ароматом цветов, можно собрать букет и поставить его у себя

в комнате. Если же вы предпочитаете любоваться цветами каждый день, то лучше разбить сад перед домом. Люди часто стремятся к новым ощущениям, подстраивают окружающий мир под себя, надеясь, что это доставит им удовольствие. Это как сорвать цветок: вы получите то, чего хотите, но лишь на мгновение. Если вы хотите быть счастливым долго, постарайтесь изменить себя, а не то, что находится вокруг вас. Только так вы сможете обрести счастье, покой и гармонию, и этим состоянием вы будете наслаждаться долго.

Секрет не в том, чтобы постоянно стремиться к счастью, — это не главная цель. Счастье всегда сопутствует тому, кто живет в добродетели. Стремясь к добродетельной жизни, обретаешь позитивный взгляд на мир. Работая над собой, вы создаете жизнь, в которой много позитивных мыслей и ощущений. Марк Аврелий напоминал себе об этом каждый раз, когда ему казалось, что он отклонился от своего пути. В «Размышлениях», 4:3, он писал: «Ищут себе уединения в глуши, у берега моря, в горах. Вот и ты об этом тоскуешь. Только как уж по-обывательски все это, когда можно пожелать только и сей же час уединиться в себе. А нигде человек не уединяется тише и покойнее, чем у себя

в душе, особенно если внутри у него то, на что, чуть взглянув, он сразу же обретает совершеннейшую благоустроенность — под благоустроенностью я разумею не что иное, как благоупорядоченность». Марк Аврелий говорит о том, что легче добиться покоя, если есть «что-то, на что можно опереться». О чем тут речь? Об инструментах стоиков, которые мы с вами уже рассмотрели. Первый этап на пути к обретению позитивного мышления — не сворачивать с пути, указанного стоицизмом.

*Помни, что в каждой случайности следует искать, обращаясь к самому себе, какой способностью ты обладаешь для пользования ею.*

Эпиктет. Энхиридион, X

Каждый раз, сталкиваясь с проблемой, начните с себя, оцените себя. Предвидели ли вы подобные трудности? Если да, значит, у вас есть силы с ними справиться. Вас что-то раздражает? Задействуйте свое терпение. Подумайте об открывающихся перед вами возможностях, но помните: тратить энергию можно лишь на то, что вы способны контролировать. Это позволит вам не сходить с пути добродетели, даже когда вас не устраивает то, что

происходит. Вы сможете получать удовольствие от того, что остались верны себе. Так мы можем управлять своим успехом и сохранять гармонию. Результат такого мировосприятия — спокойствие и безмятежность. Они создают почву для позитивного мышления.

Постоянная практика в духе стоицизма позволит вам открыть для себя возможности духовного роста и обретения навыков позитивного мышления. Помните принцип согласия? Что бы ни случилось, вы придаете событию субъективную окраску (оценочное суждение). Если ваше оценочное суждение деструктивно, вы испытываете негативные эмоции — стоики называют их страстями (подробнее о них мы поговорим в следующей главе). Если ваши суждения благоразумны, вы столкнетесь с хорошими страстями. Есть три хорошие страсти, которые сопровождают рациональное мышление и являются следствием здорового оценочного суждения. Это радость, стремление и предусмотрительность.

## **РАДОСТЬ**

Радость — это приподнятое настроение, которое базируется на конструктивных суждениях о жизни.

Это удовольствие, позитивный настрой и спокойствие. Радость посещает нас здесь и сейчас. Если она ваш постоянный спутник, значит вы умеете фокусироваться на настоящем моменте. Например, когда вас навещает друг, вы наслаждаетесь его обществом. Когда другу нужно уезжать, вы не грустите, поскольку живете настоящим, а оно прекрасно. Ваш друг покидает вас, вы благодарны ему за время, проведенное вместе, но сразу переключаете свое внимание на новые радости.

## **СТРЕМЛЕНИЕ**

Стремление, которое мы иногда еще называем добровольным порывом, означает рациональное отношение к жизни. Наши цели всегда касаются будущего, а наши стремления полны веры в это будущее. Цель имеет социальную направленность, трудиться стоит на благо общества, а не только ради самого себя. Стоики выделяют в стремлении такие элементы, как страсть, добросердечность и благожелательность. Эти понятия отражают социальный аспект этой хорошей страсти, каждое из них касается взаимоотношений между людьми. Данного эмоционального состояния можно достичь в ходе работы над собой, при помощи вспо-

могательной фразы «если мне ничто не мешает». У вас есть определенные стремления в отношении мира и вашего будущего, но всегда помните о том, что зависит от вас и что от вас не зависит.

## **ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ**

Предусмотрительность часто воспринимается как осторожность, то есть разумное избегание чего-либо. Стоик стремится воздерживаться от пороков. Предусмотрительность помогает строить рациональные планы на будущее и придерживаться их до тех пор, пока есть возможность практиковать добродетель и не поддаваться слабостям. Представьте себе крупный проект, в котором вам необходимо принять участие. Допустим, он связан с определенным риском. Страх может помешать вам принять верное решение. Предусмотрительность заставит вас сожалеть о возможных трудностях, но она же будет подталкивать вас выступить на стороне справедливости. Окончательное решение будет зависеть от того, какой из вариантов больше поможет вам раскрыться.

Если вы постоянно радостны, у вас есть стремления и при этом вы предусмотрительны, об-

рести позитивный взгляд на мир будет легко. Погружаться в негативные эмоции стойку не дает постоянство взглядов. Если вы стремитесь к добродетели, хотите сохранить достоинство и верность своим принципам, негативным мыслям и чувствам просто не найдется места в вашей голове и в вашем сердце.

*Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах.*

Эпиктет. Энхиридион, V

*Я вышел сегодня из всех испытаний, или, лучше, выбросил все испытания, потому что вовне их не было, а только внутри, в признаниях.*

Марк Аврелий. Размышления, 9:13

*Что есть блаженная жизнь? Это свободный, устремленный ввысь, бесстрашный и устойчивый дух. Блажен тот, чьи суждения верны; блажен, кто доволен тем, что есть, и в ладу со своей судьбой; блажен тот, кому разум диктует, как себя вести.*

Сенека. О блаженной жизни

Мы же то, что он *делал* от нечистой совести, должны *делать* с чистой душой и, отправляясь ко сну, говорить весело и радостно: «Прожита жизнь, и пройден весь путь, что судьбой мне отмерен». А если бог подарит нам и завтрашний день, примем его с радостью. Счастливей всех тот, кто без тревоги ждет завтрашнего дня: он уверен, что принадлежит сам себе. Кто сказал «прожита жизнь», тот каждое утро просыпается с прибылью.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию, XII



Стойк проживает каждый день как последний. Сенека утверждает, что только так можно освободиться от страха перед будущим — каждым новым днем человек в этом случае наслаждается и расценивает его как подарок судьбы. Попробуйте следовать рекомендациям Сенеки — вечером, ложась спать, подумайте о прожитом дне как о черте, которая отделяет от вас грядущее.

Отходя ко сну, скажите себе: «Прожита жизнь, и пройден весь путь, что судьбой мне отмерен». При помощи

этой фразы отгоните от себя тревожные мысли о будущем.

Представьте себе новый день. Что, если это не будет продолжение дня вчерашнего с его проблемами? Может быть, новый день подарит вам совершенно новые ощущения? Подумайте, как это может изменить вас?

Научившись позитивно мыслить, вы сможете обрести эмоциональную устойчивость. Сосредоточившись на добродетели, вы сможете противостоять деструктивным мыслям. Гнев, страх, отчаяние — это результат неправильных оценочных суждений. В следующей главе мы обсудим с вами, как отслеживать негативные мысли и чувства и не давать им овладеть собой.

## Глава 6

---

# ОТРАБОТКА НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

*Неуязвим не тот, кто не получает ударов, а тот, кому они не причиняют вреда. Через это уподобление я постараюсь объяснить тебе мудреца.*

Сенека. О стойкости мудреца

## РАБОТАЕМ С НЕГАТИВНЫМИ МЫСЛЯМИ

Нам предстоит начать применять изученные ранее принципы и добродетели в работе с негативным

мышлением. Прочитав эту главу, вы научитесь контролировать плохие мысли и сможете быстро избавляться от них. Эмоциональная устойчивость неразрывно связана с этим умением. У всех рано или поздно возникают трудности, и нужно решать, как на них реагировать. Концентрируясь на тех вещах, которые вы можете контролировать, и придерживаясь добродетели, вы сможете сохранить позитивное отношение к миру.

## КОГДА СЛУЧАЮТСЯ НЕПРИЯТНОСТИ

Вы уже знаете, что придавать слишком большое значение безразличному бывает опасно. Негативные эмоции возникают тогда, когда вы фокусируетесь на своих желаниях или отсутствии желаний в отношении вещей, которые этого не заслуживают. Например, вы злитесь, когда не можете получить то, что хотите, или расстраиваетесь, если что-то теряете. Единственный способ справиться с этим — перенаправить свое внимание на то, что у вас уже есть и что никто не сможет у вас отнять. То есть на вашу добродетель. Действуя таким образом, вы

сохраните позитивное отношение к миру в любых обстоятельствах.

## В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ

---



Определенные ситуации и некоторые люди могут вынуждать вас демонстрировать худшие стороны вашей личности. Подумайте:

- ✓ Какие обстоятельства могут заставить вас сейчас рассуждать в негативном ключе?
- ✓ Какие инструменты могут помочь справиться с негативным настроением?

## ОБРЕТЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ

*Есть вещи, которые задевают мудреца, хотя и не могут его победить: телесная боль и слабость, утрата друзей и детей, крушение отечества, охваченного пожаром войны. Я не стану отрицать, что все это мудрец чувствует: мы же не приписываем ему твердость камня или*

железа. Какая же это добродетель, если она не чувствует того, что терпит? К чему я веду? А вот к чему: есть вещи, способные уязвить его, однако, получив рану, он одерживает над ней победу, зажимает ее и залечивает. Но таких мелочей, как оскорбления, он не чувствует; тут ему не нужно пускаться в ход свою добродетель, закаленную в ежедневном противостоянии жестоким ударам; он либо не замечает их вовсе, либо смеется над ними.

Сенека. О стойкости мудреца

Если бы каждый человек был мудр как стоик, сталкиваясь с негативным мышлением ему бы не пришлось вообще — его мысли были бы всегда разумны. Мудрец тоже подвержен первичному впечатлению, но выносит лишь конструктивные оценочные суждения и никогда не поддается страху, унынию, гневу. Конечно, такой мудрец — фигура идеальная, а мы, живые люди, увы, далеки от совершенства. Мы неизбежно будем совершать ошибки. Но, следуя положениям стоицизма, со временем все-таки можно добиться определенных успехов.

Инструменты, которые помогают развить позитивное отношение к миру, помогут также и в борьбе с негативным восприятием. Предположим, страх заставляет вас избегать серьезного разговора с другом. Дихотомия контроля и принцип согласия помогут понять, что этот разговор относится к категории безразличного и что вы должны стараться помогать людям. Зависть вынуждает вас хотеть чего-то, что есть у другого, но принцип желая напоминает вам о том, что у вас уже есть все необходимое. Все дело в практике. Если вы будете практиковаться постоянно, у негативного мышления не будет ни единого шанса завладеть вами. Но если даже негативные мысли появятся, вы быстро справитесь с ними.

В письме «О гневе» Сенека говорит следующее: «Самое лучшее — тотчас прогнать только возникающее раздражение, подавить гнев в самом зародыше и всегда внимательно следить за собой, как бы не вспылить. Ибо если гневу удастся схватить нас и потащить в другую сторону, нам трудно будет вернуться назад, в здоровое состояние». Сенека имеет в виду, что нельзя руководствоваться импульсом извне, а следует всегда мыслить разумно. Прекратить злиться бывает

довольно трудно, поскольку любое противодействие раздражению будет раздражать еще больше. Единственный выход — внять советам стоиков. Помните, что безразличное ничего для вас не значит и никто у вас ничего не забирал — «это было возвращено».

Если негативное восприятие все-таки одержало над вами верх, нужно осознать, что гармония вашей жизни нарушена. Принцип согласия поможет вам избавиться от мыслей, которые вам не нужны. Если ситуация вызывает негативные эмоции, вы можете сказать «ты всего лишь видимость» — и вернуть свои мысли в спокойное русло. Вы можете опереться на физические ощущения, чтобы ощутить силу своего присутствия здесь и сейчас и вернуть себе состояние гармонии. Вы можете «заключить в скобки» возникшую проблему, чтобы дать себе возможность подумать и принять решение. Практикуйтесь, и вы сможете постепенно приблизиться к образу мудреца, каким его представлял себе Сенека: спокойный человек, который невозмутим, даже когда возникают сложности. Со временем вы достигнете такого состояния, когда уже ничто извне не сможет вывести вас из равновесия!

Раньше я был человеком, «чье слово всегда должно было быть последним». Меня раздражало, если мне не удавалось «выиграть» спор. Стоицизм научил меня в первую очередь обращать внимание на свое поведение во время дискуссий, а не стараться во что бы то ни стало отстоять свою позицию. Сказал ли я то, что хотел? Точно ли я донес свою точку зрения до собеседников? Внимательно ли я слушал остальных? Если ответ на эти вопросы положительный, то я сделал все правильно. Если кто-то пытается унижить меня, превратно истолковать мое мнение или настойчиво требует от меня участия в дискуссии, я никак на это не реагирую. Я остаюсь спокойным, поскольку четко осознаю границы своей ответственности. Это дарит свободу!

Представьте, что кто-то обошел вас в очереди. Что вы почувствуете? Может быть, сначала разозлитесь («так себя вести нельзя»). Но прежде, чем поддаться раздражению, вспомните о технике «две задачи»: вы должны отстоять очередь и при этом не растерять свое спокойствие. Позвольте ли вы человеку, который вас обошел, лишиться себя ощущения гармонии? Конечно, нет. Он не может помешать вам радоваться жизни. Хотя вы все равно

можете обратить внимание на поступок этого человека (если захотите). Да, ему не следовало лезть без очереди. Но если вы решите сделать этому человеку замечание, то сделаете, не забывая при этом о добродетели, сохраняя собственное достоинство, а не под влиянием эмоций (которые стойки называют страстями). Давайте подробнее рассмотрим точку зрения стоиков на негативное мышление.

## РЕФЛЕКСИЯ

---



*Вот что помни, вот что удержи прочно:  
не падай духом в несчастье, не верь уда-  
чам, всегда имей в виду произвол форту-  
ны, словно она непременно сделает все,  
что может сделать. Чего мы ждем за-  
долго, то для нас легче, когда случается.*

Сенека. Нравственные письма  
к Луцилию, LXXVIII

Перемен нам не избежать. Все должно меняться, в этом заключена вся жизнь. Сенека говорит, что нельзя пасовать перед трудностями, но не стоит также и надеяться, что покой — это навсегда. Каждый человек должен стремиться к гармонии, что бы ни происходило вокруг него.

Ответьте на вопросы:

- ✓ Что помогает вам пережить нелегкие времена?
- ✓ Какие инструменты помогают вам радоваться жизни, даже если вы осознаете тот факт, что в мире все непостоянно?

## НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Стоики считают, что причина негативного мышления — это страсти, болезни разума, которые необходимо вылечить. Мы уже упоминали о хороших страстях, так что, я надеюсь, вы понимаете — никто не призывает вас стать бесчувственным и равнодушным к жизни. Страсти, с точки зрения стоика, — это психические состояния, основанные на неверных оценочных суждениях. Страсти лишают жизнь гармонии, мешают получать удовольствие, вводят в заблуждение. Например, вы испытываете страх, потому что хотите чего-то избежать. Но стоицизм учит, что это «что-то» относится к категории безразличного, а значит, и бояться его не стоит. Вы расстроены, поскольку не можете что-то получить, но и это не заслуживает ваших пережи-

ваний. Страсти всегда заставляют нас ошибаться. Стоицизм показывает, как избегать ошибок и как исправлять ошибки, если вы их совершили. Стоики выделяют четыре основные страсти:

- ◆ страх;
- ◆ аппетит;
- ◆ удовольствие;
- ◆ дистресс.

Давайте рассмотрим каждую из них.

## **СТРАХ**

Страх есть ожидание чего-то плохого, ранящего душу. Обычно сопровождается следующими ощущениями: ужас, растерянность, стыд, боль, паника и страдания. Страх устремлен в будущее, но в основе его лежат неверные суждения. Например, стыд — это страх опозориться, но кто может вас опозорить? Если ваши поступки добродетельны, никто не может очернить ваше доброе имя, и никто не может заставить вас отказаться от добродетели. Противоположность страху — спокойствие. Лекарство от страха можно получить, постоянно практикуя принцип желания. Дихотомия контроля

также помогает преодолеть страх — все страхи концентрируются вокруг безразличного. Когда вы поймете, что безразличное не подлежит вашему контролю, то перестанете бояться.

## **АППЕТИТ**

Аппетит — это иррациональное влечение к некоему вожделенному благу. Эта страсть направлена в будущее. Желание, ненависть, раздоры, гнев, похоть, ярость и злость — производные этой страсти. Аппетит говорит о неудовлетворенности жизнью и фиксирует внимание на безразличном. Справиться с аппетитом, двойником страха, можно при помощи принципа желания. Хорошая страсть — стремление — противоположна аппетиту. Дихотомия контроля предлагает решение и для этой проблемы. Если вы научитесь поступать согласно добродетели, тогда вы не будете сильно хотеть чего-то, что относится к категории безразличного.

## **УДОВОЛЬСТВИЕ**

Удовольствие — ложное ликование в отношении чего-либо, что воспринимается как благо здесь

и сейчас. Например, радость по поводу несчастья другого человека, довольство собой и необузданный восторг. Все это стоики называют разрушением добродетели. Погоня за удовольствием ставит ваше благополучие в зависимость от вещей, которые на самом деле вам не принадлежат. Противоположностью удовольствия является радость — состояние души, когда человек доволен жизнью, даже притом, что признает непостоянство всего сущего.

«Страсть, которая ориентирована на настоящее» — это звучит несколько странно, но стоики ведь призывают людей жить именно в настоящем. Например, моя пятилетняя дочь часто плачет, когда ее подружкам приходит время уходить домой. Я обычно предупреждаю ее за 10 минут до этого момента или использую другие воспитательные техники. Но когда нужно расставаться с друзьями, она все равно расстраивается. Получается, что радость зависит от того, что происходит в конкретную минуту. Но эти события относятся к безразличному. Настроенный на жизнь «здесь и сейчас» стоик сосредоточился бы на том, что он может контролировать.

В своих «Размышлениях», 10:11, Марк Аврелий так описал мудрого человека: «А кто о нем скажет или что за ним признает, или сделает против него, этого он и в ум не берет, довольствуясь следующими двумя вещами: ныне по справедливости действовать, и ныне ему уделяемое — любить». Такую страсть можно нейтрализовать, если в каждом своем поступке стремиться к совершенству, к *amor fati*, искренне принимать настоящий момент.

## ДИСТРЕСС

Дистресс — это иррациональное, искаженное восприятие того, что окружает человека в конкретный момент. Злонамеренность, зависть, ревность, сожаление, печаль, горе, отчаяние, раздражение, досада и тоска — все это порождения дистресса. Чтобы преодолеть дистресс, необходимо открыть свое сердце всем хорошим страстям. Техника, которую я считаю особенно полезной в борьбе против дистресса, называется «Праздник».



*Тогда как следовало бы, оставаясь одному, называть это спокойствием и свободой и считать себя подобным богам, а находясь среди множества людей, называть это не суетою, суматохой и неприятностью, а праздником или всеобщим празднеством, и вот так все принимать с довольством.*

Эпиктет. Беседы, 1:12

Было время, когда я любил посещать шумные концерты и получал от этого удовольствие. Также я бывал в ресторанах, где шумные разговоры за соседним столиком не давали мне насладиться отдыхом. Эпиктет говорит о том, что нам свойственно лучше относиться к людям на праздниках, чем в повседневной жизни. Философ предлагает перестать воспринимать окружающих нас людей как толпу, а думать обо всех так, будто нас объединяет общее торжество! Когда вы чувствуете, что люди вокруг начинают вас раздражать, скажите себе: «Стоп!» Сделайте глубокий вдох. Произнесите вслух: «Праздник!» Подумайте про себя: «Я на празднике, эти люди — мои друзья, и я их полностью принимаю».

## Суть вещей и иррациональное

Практическое упражнение по обретению мудрости под названием «Суть вещей» очень помогает в борьбе против таких страстей, как удовольствие и аппетит. Марк Аврелий считал, что применение этой техники помогает побороть похоть и вождение: если сексуальное наслаждение воспринимать исключительно с точки зрения физиологии, то оно выглядит далеко не так романтично. Если вы хотите познать такую хорошую страсть, как радость, не следует искать счастье в том, что у вас могут забрать, или в том, что может никогда не произойти. Как мы уже обсуждали ранее, когда вы сталкиваетесь с чем-то, остановитесь на мгновение и постарайтесь понять, что это на самом деле. Избегайте оценочных суждений. Если вы почти готовы увлечься чем-то, что противоречит вашим интересам, разложите это на составные части, проанализируйте. Старайтесь придерживаться здравого смысла, это поможет вам обрести ясное видение происходящего.

## Что в этой ситуации такого невыносимого?

*Пусть не смущает тебя представление о жизни в целом. Не раздумывай, сколько*

еще и как суждено, наверное, потрудиться впоследствии. Нет, лучше спрашивай себя в каждом отдельном случае: что непереносимого и несносного в этом деле? Стыдно будет признаться! А потом напомни себе, что не будущее тебя гнетет и не прошлое, а всегда одно настоящее. И как оно умалется, если определишь его границу, а мысль свою изобличишь в том, что она такой малости не может выдержать.

Марк Аврелий. Размышления, 8:36

Эмоциональную окраску любое событие получает благодаря нашему воображению. Физическая слабость, печаль, тревога — кажется, что от этого никогда не получится избавиться. «Я всегда буду таким», — возможно, говорите себе вы. Но это неправда. Марк Аврелий старался разбираться с трудностями в текущем моменте. Он анализировал происходящее в каждый конкретный момент и спрашивал себя: «Это и правда так невыносимо? Что из того, что происходит со мной сейчас, может мне навредить?» Ответом всегда было — ничего. «Здесь и сейчас» — это всего лишь краткий миг по

сравнению с необъятным и неизвестным будущим. Вы тоже можете так делать. Когда вы чувствуете, что эмоции овладевают вами, сконцентрируйтесь на настоящем и проанализируйте происходящее с вами в данный момент. Что в этом такого невыносимого? Можете ли вы справиться с этим и двигаться дальше? Конечно, можете.

### **Оцените свои эмоции**

Над чем вам в основном приходится работать? По шкале от 1 до 5 (где 1 означает «спокоен», а 5 — «полностью подчинился страсти») оцените свое состояние по следующим позициям:

Страх — \_\_\_\_\_

Аппетит — \_\_\_\_\_

Удовольствие — \_\_\_\_\_

Дистресс — \_\_\_\_\_

### **НЕГАТИВНАЯ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

*Впрочем, как раз в эти дни и нужно особенно строго повелевать своей душой,*

чтобы она удержалась от удовольствий. И если она не поддастся заманчивому соблазну наслаждений, то получит вернейшее доказательство своей твердости. Пусть среди полной безмятежности душа готовится к трудностям, среди благодеяний фортуны копит силы против ее обид. Солдаты в мирное время идут в поход, хоть и не на врага, изнуряют себя ненужной работой, чтобы хватало сил на необходимую. Если не хочешь, чтобы воин дрогнул в бою, закаляй его перед боем. Этому правилу следовали и те, кто каждый месяц подражал беднякам, доходя чуть ли не до нужды, но зато потом не боялся зла, к которому приучил себя.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию, XVIII

Стойки считали, что нужно заранее готовиться к встрече с трудностями. Они использовали как технику визуализации, так и разные поведенческие практики, чтобы подготовить себя к неизбежным переменам. С какими именно проблемами вы можете столкнуться? Смертельная болезнь? Смерть

любимого человека? Вы уже знаете, что эти вещи относятся к категории безразличного, поскольку они не могут поколебать вашу добродетель. Но стоики тоже люди, и они знали, что подобные ситуации ранят в самое сердце. Поэтому последователи стоицизма выработали привычку мысленно проживать наихудшие моменты жизни, чтобы сохранять стоическое мироощущение в любых обстоятельствах и сопротивляться любым ошибочным оценочным суждениям.

Мысленное проживание встречи с большими трудностями называется негативной визуализацией. Эту технику также называют преднамеренной встречей с трудностями. Идея в том, чтобы представить себе самый плохой сценарий и заранее проработать его. Вообразите себе сложную проблему. Затем попробуйте применить уже известные вам инструменты: дихотомию контроля, принципы и метод концентрации внимания на добродетели. И вы сможете подготовиться к тому, что вам, возможно, предстоит.

- ◆ Что вы можете контролировать?
- ◆ К чему вам следует стремиться, а чего лучше избегать?

- ◆ Попадаете ли вы под влияние спонтанных оценочных суждений или можете им сопротивляться?
- ◆ Что вам нужно делать?
- ◆ Можете ли вы оставаться в гармонии даже в такой ситуации? Как?
- ◆ Можете ли вы получать удовольствие в этот момент, даже если другие воспринимают похожую ситуацию как катастрофу?

Эти упражнения помогут обрести спокойствие как в момент отработки навыков, так и в будущем, когда произойдет реальная встреча с проблемой. Сенека говорит: то, к чему человек заранее готов, не станет для него потрясением. Негативная визуализация даст возможность перестать бояться будущего. Есть большая вероятность, что эти практики помогут вам развить в себе стоическое мироощущение. Они не только смягчат удар, но и позволят вам сохранить позитивный настрой. Составьте список самых серьезных проблем, которые вы только можете себе представить, и начните практиковать негативную визуализацию. Делайте это как можно чаще. Есть два варианта данной практики, сейчас я расскажу о них подробнее.

## **Довольствуйся малым**

Сенека призывал стойков время от времени ограничивать себя в чем-то необходимом. Для него самого, богатого и влиятельного римлянина, это было напоминанием о том, что все, чем он владеет, временно. Материальные блага относятся к категории безразличного, и лишиться их можно в любой момент — это не должно быть потрясением. На некоторое время Сенека переселялся в бедное жилище, спал на полу, ел простую пищу и размышлял о том, зависит ли счастье от материального благополучия или это особое состояние души.

Используйте эту практику, адаптируйте ее к своей жизни. Подумайте, от чего вы могли бы отказаться на время, чтобы понять, что ваша добродетельность не зависит от материального комфорта? Например, вы можете есть одну и ту же пищу целую неделю. Многие стойки принимали холодный душ, чтобы осознать, что любой физический дискомфорт относится к безразличному. Вы можете отказать себе в просмотре телевизионных программ или не пользоваться интернетом несколько дней. Старайтесь не просто выполнять упражнение, но и анализировать свое состояние. Ответьте на следующие вопросы:

- ◆ Что вы можете контролировать?
- ◆ К чему вам следует стремиться, а чего лучше избегать?
- ◆ Попадаете ли вы под влияние спонтанных оценочных суждений или можете им сопротивляться?
- ◆ Что вам нужно делать?
- ◆ Можете ли вы оставаться в гармонии?
- ◆ Можете ли вы радоваться жизни, даже несмотря на ограничения?

### **Я знаю, что смертен**

Когда вы будете читать работы стоиков, вы обнаружите частые упоминания о смерти. В конечном итоге она ждет каждого из нас. Стоики считали, что философу разобраться с этим вопросом необходимо, а иначе страх смерти не позволит ему обрести мудрость. Сократ и Катон, с точки зрения стоиков, герои, ведь они выбрали смерть вместо жизни, лишенной добродетели. Эпиктет говорит нам, что, когда генерал со своей армией маршировал по Риму, задачей сопровождавших его рабов было постоянно нашептывать военачальнику о том, что он смертен. Это напоминало генералу о кротости

и смирении. Лично вам негативная визуализация собственной смерти может помочь принять тот факт, что жизнь также относится к категории безразличного.

Эпиктет советует постоянно повторять: «Я знаю, что смертен». В «Беседах», 3:24, он говорит о том, что не стоит бояться смерти, ведь она неизбежна. Мы не можем решать, когда нам отойти в мир иной. Это невозможно контролировать. Смерть есть часть жизни, без нее в мире бы не было гармонии. Имея это в виду, говорите себе: «Сегодня мой последний день». Воспринимайте смерть как данность, как нечто, что находится вне вашей власти, но при этом естественно и неотвратимо. Как вы должны встретить смерть, когда придет ваш час?

Здоровый психический настрой поможет вам начать относиться к миру должным образом. Обретя эмоциональную свободу, вы обретете отвагу, с помощью которой сможете творить справедливость. В следующей главе мы обсудим, как использовать позитивный настрой, которому вы обучились, чтобы начать действовать на благо себе, обществу и миру в целом.

## Глава 7

---

# ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ

*Поутру, когда медлишь вставать, пусть под рукой будет, что просыпаюсь на человеческое дело. И еще я ворчу, когда иду делать то, ради чего рожден и зачем приведен на свет? Или таково мое устройство, чтобы я под одеялом грелся?*

Марк Аврелий. Размышления, 5:1

По мнению стоиков, люди по природе своей социальны и настроены на установление здоровых отношений друг с другом. Принцип поведения отражает эту точку зрения. Действия каждого человека должны нести пользу обществу. Даже если вы сосредоточены на том, что можете контролировать, все равно старайтесь поступать так, чтобы хорошо было не только вам самим, но и окружаю-

щим. Во время утренних медитаций напоминайте себе о том, что люди часто создают проблемы, но вы можете помочь им. Ваше предназначение заключается и в том, чтобы прожить жизнь, принося пользу обществу. Давайте обсудим, каково это — быть стойком во взаимоотношениях. Вы научитесь организовывать свои действия на благо семьи, друзей или даже посторонних людей (не забывая и про себя, конечно).

## КАК СТОИКИ ОТНОСЯТСЯ К ЛЮДЯМ

*Следовательно, что бы мы ни находили любовью к близким в соединении с благоразумием, это мы смело признаем правильным и прекрасным.*

Эпиктет. Беседы, 1:11

Стоицизм — это философия любви. Философы-стоики говорили не только о своей любви к мудрости, но и о филантропии, то есть человеколюбии. Теория нравственного развития в стоицизме, *oikeiosis*, говорит о необходимости возвращать в себе способность любить, чтобы обрести возмож-

ность объять своей любовью весь мир. *Oikeiosis* — это сложное понятие, но если объяснять вкратце, оно означает, что все живое рождено для любви. Социальные животные, включая человека, дарят свою любовь сначала тем, кто о них непосредственно заботится, затем распространяют ее на остальных членов семьи, а далее в норме и на все человечество. Стоик по имени Иерокл описывал этот процесс в виде расходящихся кругов. Первый круг привязанности у каждого человека вмещает лишь его самого. В следующий круг попадают самые близкие родственники, затем — родственники и друзья. Затем наступает черед представителей сообщества и более крупных сообществ — страны и человечества в целом. Современные стоики выделяют еще один круг — для всего мира и всех тех, кто его населяет. Иерокл говорит о том, что наша задача — сокращать расстояние между этими кругами, перемещать внешние круги как можно ближе к внутренним. Философ таким образом призывает людей быть ближе и добрее друг к другу. Цель стоиков заключается в том, чтобы объединить весь мир.

Конечно, мир далеко не всегда отвечает нам взаимностью, и стоики это прекрасно понимают.

Но давайте вспомним о хороших страстях. У вас есть стремление действовать на благо другим, а ваша предусмотрительность поможет вам защититься от ненадлежащей реакции людей. Хороший пример предусмотрительности описывает Марк Аврелий в своих «Размышлениях», 6:20:

*В гимнасии и ногтем тебя зацепят, и головой кто-нибудь, метнувшись, ударит — так ведь мы же не показываем виду и не обижаемся и после не подозреваем в нем злоумышленника. Ну, остережемся, но не как врага и не подозревая, а только уклоняясь благожелательно. Так пусть это же произойдет и в других частях жизни: пропустим многое, словно мы в гимнасии, потому что можно, как я сказал, уклоняться без подозрений, без вражды.*

Если люди задевают вас по незнанию, в какой-то степени это прощательно. Стоицизм утверждает, что любые ошибочные действия — результат невежества. Нам следует с этим смириться: такова человеческая природа. От некоторых людей можно держаться на расстоянии, давая им время «дозреть». Умение стойков сохранять спокойствие

и здравый смысл поможет вам стать свободнее. Вы можете оградить себя от боли, разочарования и страха, обнаружить в себе способность любить и принимать других. Но некоторых ситуаций мудрость требует избегать. Отвага помогает нам справляться с трудностями, но она же побуждает не ввязываться в борьбу, если поединок может оказаться вам не по силам.

Когда вы сталкиваетесь со сложным человеком, вспомните изречение Марка Аврелия из его «Размышлений», 7:26:

*Если кто чем-нибудь погрешил против тебя, сразу подумай: что он, делая это, признавал добром и злом? Это усмотрев, пожалеешь его без изумления или гнева. Ведь либо ты и сам еще считаешь добром то же или почти то же самое, что и он — тогда надо прощать; либо ты уже не признаешь добром и злом всякое такое, и тогда тебе не так уж трудна будет благожелательность к менее зоркому.*

Это может быть непросто, но душевное спокойствие при встрече с трудностями определенно стоит того. В конце концов, почему вы должны позволить

другому человеку нарушить гармонию, которую вы с таким трудом выстраивали?

## **ЕСЛИ БЫ ОНИ ЗНАЛИ, НАСКОЛЬКО Я НЕИДЕАЛЕН**

*Если сообщат, что кто-то плохо отзывается о тебе, не старайся оправдываться. Напротив, ответь: «Этот человек не знал о прочих моих пороках, иначе он не ограничился бы только этими».*

Эпиктет. Энхиридион, XXXIII

Умение шутить над собой — одна из самых необычных техник, которыми пользовались стоики. Они действительно не возражали против юмора, если объектом высмеивания не становились другие люди. Эпиктет советовал использовать шутки, чтобы разрядить обстановку и поставить обидчика на место. Если кто-то злословит о вас за вашей спиной, как реагировать? Обидчик обычно ожидает встретить яростный отпор, но стоики учат нас другому. Если на вас нападают с кулаками, надо защищаться, но слова, особенно если они не были сказаны вам в лицо, относятся к категории безразличного. Мнение другого человека о вас

не может очернить вашу добродетель. А вот ответная попытка задеть оппонента противоречит добродетельному поведению. Эпиктет предлагал следующее: разрядите ситуацию, признавшись в собственном несовершенстве, и переведите разговор на другую тему.

## ИМ ТАК ПОКАЗАЛОСЬ

*Всякий раз, когда кто-то причинит тебе зло или дурно о тебе отзовется, помни, что он делает или говорит это, будучи в уверенности, что это входит в его обязанность. Поэтому невозможно, чтобы он следовал твоим, а не своим представлениям... Исходя из этих принципов, ты равнодушно отнесешься к своему порицателю. При каждом случае говори: «Ему показалось».*

Эпиктет. Энхиридион, XLII

Фраза «им так показалось» поможет сохранять спокойствие, даже если кто-то намерен вас оскорбить. Конечно, мы бы предпочли никогда не встречаться с грубиянами и наглецами, но вряд ли это возможно. Как в этом случае не терять присутствия духа?

Войти в положение другого человека. Ему кажется, что что-то идет не так. Ложные представления приводят к негативным мыслям и действиям, то есть к страстям. Единственный способ разорвать этот порочный круг — повлиять на восприятие этого человека. Но вы не должны выступать в роли учителя или воспитателя. Скажите себе: «Они думают, что так вести себя правильно». Так вы сможете избавиться от негативных эмоций и сконцентрироваться на добродетельном поведении.

Эта практика не поможет вам окончательно расправиться с недоброжелателями. Но она даст возможность понять, насколько неправильные убеждения искажают восприятие. Руководствуясь ложными установками, люди бывают уверены, что поступают правильно.

## РОДСТВЕННИКИ И ДРУЗЬЯ

*Мудрому никто, кроме него самого, не нужен. Но хоть с него и довольно самого себя, ему все же хочется иметь и друга, и соседа, и товарища.*

Сенека. Нравственные письма к Луцилию, IX

Близкие отношения должны дарить покой и делать человека лучше. Но так бывает не всегда. Как говорится в одной пословице, родителей мы не выбираем! Это же касается и друзей, ведь чаще всего мы заводим их там, где живем и работаем. В результате бывают ситуации, когда нам могут потребоваться все имеющиеся в распоряжении стойка инструменты. Стоицизм призывает ни при каких обстоятельствах не отказываться от своих добродетелей, всегда сохранять достоинство и поступать должным образом. Но как это возможно?

В своих «Беседах», 3:18, Эпиктет ведет разговор с одним из студентов, у которого сложные отношения с отцом. Эпиктет говорит так:

*Есть определенное отца твоего дело, и если он не исполнит его, значит, он утратил в себе отца, любящего, кроткого. А иной никакой из-за этого не ищи в нем утраты. Никогда ведь не бывает так, чтобы человек ошибался в одном, а терпел вред в ином. В свою очередь, твое дело — это при своей защите сохранить стойкость, совесть, безгневность. А иначе, значит, и ты*

*утратил в себе сына, совестливого,  
благородного.*

Классическая позиция стоиков: в отношениях у каждого своя роль. Тот, кто придерживается стоицизма, конечно, будет отвечать только за себя. Эпиктет говорит, что дело отца не имеет никакого значения для студента-стоика, поскольку отношения — это категория безразличного. Мудрец предлагает студенту обращать внимание лишь на собственные мысли и действия, а не переживать из-за поступков отца. Важно не поддаваться плохим страстям и постараться не утратить свое доброе имя. Студент должен защищать самого себя. Повторю еще раз: стоицизм вовсе не призывает вас быть пассивным. Он всегда поощряет активные действия, совершаемые человеком для собственной пользы, если только они не противоречат добродетели. Дихотомия контроля не заставляет вас уделять меньше внимания другим. Но более разумно тратить силы на себя (ведь вы не можете контролировать других, а другие не должны влиять на вас). Если вы сконцентрированы на том, что действительно ваше — на собственных суждениях, влечениях и желаниях, — больше вероятность, что вы будете принимать верные решения, поступать

как должно и демонстрировать лучшие стороны своей личности в отношениях. Ваши отношения с другими людьми станут здоровыми и начнут приносить радость. Может быть, иногда ваши благие намерения и не приведут к желаемому результату, но зато вы, по крайней мере, будете знать, что сделали все возможное. Важна готовность прилагать усилия для обретения гармонии, важно уважать сам процесс и себя в нем.

Что вы узнали об отношениях после знакомства с принципами стоицизма? Принцип желания напоминает о том, что не следует ждать реакции от людей (и уж тем более ее бояться). Вместо этого нужно стремиться в отношениях поступать наилучшим образом. Бояться нужно лишь того, что вы можете обойтись с кем-то несправедливо. Принцип согласия ограждает нас от ложных выводов относительно действий других людей. Вам кто-то нагрубил? Не стоит осуждать этого человека, лучше подумайте, как правильно отреагировать. Принцип поведения обращает наше внимание на принимаемые человеком решения с точки зрения их рациональности и пользы. Это не позволит вам использовать людей в своих целях.

## СТОИЦИЗМ И ЖИЗНЬ В СОЦИУМЕ

В этом упражнении предлагаю вам подобрать правильный (с позиции стоицизма) ответ к каждой из предложенных ситуаций — ответ, который поможет защитить или вернуть ваше состояние гармонии.

Ваш друг расстроен, а вы не можете ему помочь, но думаете, что он злится на вас	А. Amor fati
Один из ваших родителей сказал что-то неприятное, и вам кажется, что это бросает тень и на вас	Б. Сконцентрируйтесь на настоящем
Во время свидания вы никак не можете перестать думать о других встречах	В. Ты всего лишь видимость
К вам приехали погостить друзья из другого города; все было здорово, но завтра они должны уехать	Г. Сконцентрируйтесь на себе

Ответы см. на с. 189.

### В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ

---



Эпиктет говорит, что в сложных отношениях следует избегать страстей, сохранять достоинство и при необходимости защищать свои интересы. Подумайте, были ли в вашей жизни такие отношения? Если нет,

то попробуйте их себе представить. Проанализируйте свои действия:

- ✓ Как стоило бы поступить с учетом положений стоицизма?
- ✓ Как вы поведете себя в будущем в похожей ситуации?

## **ЖИТЬ В ОБЩЕСТВЕ**

*Давай согласимся с тем, что есть две вселенные. Одна — поистине необъятная и всеобъемлющая, вмещающая в себя богов и людей, размеры ее не постичь смертному, лишь одно светило знает о них. Другая вселенная ближе и доступнее нам, ибо это то общество, которое окружает нас с момента рождения.*

Сенека. О досуге

Стоицизм поможет вам раскрыть лучшие стороны своей природы, чтобы вы могли творить добродетель и дарить миру благо. Сколько пользы могут принести человечеству такие мудрые и отважные люди, как вы! Увы, истинное уважение к добродетели

тели и благодарность возможны разве что в идеальном мире. Мы живем в неидеальном обществе, людей часто раздражают противоречия. Что об этом говорят стоики?

*...мы родились для общего дела, как ноги и руки, как ресницы, как верхний ряд зубов и ряд нижний.*

Марк Аврелий. Размышления, 2:1

Стоицизм описывает всех людей как единый организм или как одну большую семью. Этот образ встречается во всех работах философов-стоиков. В своих «Беседах», 2:10, Эпиктет сказал так:

*Каково же назначение гражданина? Ничего не считать частно полезным, ничего не обдумывать как обособленному, но — подобно тому, как если бы рука или нога обладали рассудком и понимали природное устройство, они бы никогда не влеклись и не стремились иначе, чем соотносаясь с целым.*

Взаимодействие между людьми имеет огромное значение, прежде чем что-либо сделать, нужно

подумать об интересах других людей, а не только о своих собственных. Этому учит нас принцип поведения. К этому мы и стремимся, выполняя различные практики. Марк Аврелий заканчивает свою утреннюю медитацию такими словами: «Так вот: противодействовать другому противно природе, а негодовать и отвращаться — это противодействие». Начиная новый день, вспоминайте о том, что вам придется столкнуться с далекими от совершенства людьми, но помните и о том, что вы готовы оказать им любую необходимую помощь. Вы также можете использовать практику «Две задачи». Не забывайте о том, что вы хотите совершить некое действие, но при этом остаться в гармонии с собой и миром. Гармония в понимании стоиков — это достижение внутреннего согласия, но при активном и добродетельном взаимодействии с окружающим миром.

Конечно, не всякое общение с людьми требует больших усилий. Например, я люблю помогать на нашем местном фермерском рынке. Каждый воскресный вечер моя семья помогает продавцам разбирать прилавки и демонтировать оборудование. Мы делаем это, потому что ценим пользу, ко-

торую рынок приносит жителям нашего городка: здесь мы покупаем свежие продукты и общаемся друг с другом. Стоицизм призывает нас приносить пользу обществу, в котором мы живем.

А что делаете вы? Что для вас важно в том месте, где вы живете, и как бы вы хотели его улучшить? Ваше желание поучаствовать в общем деле другие люди воспримут позитивно. Если же общего дела пока нет, может, вам стоит стать в каком-то направлении первопроходцем? В ходе работы над собой вы становитесь смелее, обостряется ваше чувство справедливости, появляется желание сотрудничать с людьми, проявлять инициативу и воплощать свои идеи.

#### В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ

---



Я покажу вам силу философа. Какую силу? Стремление, не терпящее неуспехов, избегание, не терпящее неудач, влечение надлежащее, намерение ревностное, согласие опрочетчивое. Вот что вы увидите.

Эпиктет. Беседы, 2:8

Как следует из данного отрывка, задача стоицизма заключается в том, чтобы сделать вас сильным. Помните об этом. Прислушайтесь к себе: чувствуете ли вы, как в вас зарождается сила философа?

## РЕФЛЕКСИЯ

---



*Иначе говоря — устремление и деяние, завершающееся на самом общественном делании как отвечающем твоей природе.*

Марк Аврелий. Размышления, 9:31

Служить обществу — это здоровое стремление. Так вы сможете почувствовать свое единство с миром, который, увы, часто воспринимается нами как нечто чуждое и отстраненное. Если вы уже умеете ладить с теми, кто вас непосредственно окружает, вы сможете решить и более масштабные задачи: преодолеть беспомощность и стать уверенным в себе в любых ситуациях. Используйте дихотомию контроля, чтобы понять, чем именно вы можете управлять. Когда речь пойдет о событиях мировой значимости, вы уже будете знать, что решение этих вопросов находится не в вашей компетенции. Но и в этом случае не нужно оставаться пассивным.

- ✓ Что именно в этом событии вас волнует? Может быть, оно как-то задевает ваше чувство справедливости?
- ✓ Случалось ли что-то подобное в вашем более близком окружении?
- ✓ Если да, то что обычно делают люди, чтобы исправить ситуацию?
- ✓ С позиции какой из добродетелей вы можете решить этот вопрос на своем уровне?

## **МОГУТ ЛИ СТОИКИ СОВЕРШАТЬ ПЕРЕМЕНЫ?**

Катон, государственный деятель, который посвятил свою жизнь изучению стоицизма, стал для римских стоиков примером для подражания. Катон был человеком высоких моральных качеств, честным и неподкупным. Он до конца был верным своим принципам, его уважали даже политические враги. Больше всего стоики ценили Катона за то, что он предпочел умереть, но не сдаться в плен после поражения его народа в гражданской войне. Великий человек еще раз доказал верность своим ценностям, отказавшись от жизни, которую он воспринимал как безразличное.

Герои-стойки были людьми, которые умели противостоять трудностям. Например, легендарный Геракл выдержал тяжелейшие испытания. Сократ бросил вызов обществу и, как и Катон, в итоге предпочел смерть. Диоген всю свою жизнь протестовал против обыденности, подвергал сомнению распространенные в те времена общественные ценности. Суть добродетели в том, чтобы люди справлялись с трудностями и ни в коем случае не предавали свои убеждения.

*Всякий раз, когда ты будешь делать то, что считаешь нужным, не бойся, если тебя увидят за этим занятием, даже если чернь начнет судить об этом несправедливо. Ведь если ты поступишь неправильно, беги от этого дела, а если правильно, то отчего ты боишься тех, кто будет порицать несправедливо?*

Эпиктет. Энхиридион, XXXV

С точки зрения стойков, отвага — это то, что призывает нас к активным действиям. Контроль должен помогать нам концентрировать внимание. Видеть безразличное не значит быть равнодуш-

ным. Это значит перестать бояться, стать свободным в своем стремлении к совершенству. У вас есть все необходимые ресурсы, чтобы сделать это. Но сначала нужно избавиться от тревоги, связанной с безразличным. Мироощущение стойка поможет вам стать хозяином своей жизни.

Если вы решили наладить отношения с окружающими людьми, не забудьте о том, что внимания заслуживает лишь то, что вы можете контролировать. В «Нравственных письмах к Луцилию», XIV, Сенека говорит: «Кто мудр, тот во всем смотрит на замысел, а не на исход. Начало в нашей власти; что выйдет — решать Фортуне». Катон проиграл войну, но остался героем, потому что выступал за справедливость. Успех зависит от ваших действий и мотивации, но вы никак не можете предугадать, каким будет результат.

Темы, которые мы только что обсудили, довольно сложны, и на их освоение иногда нужна целая жизнь. Вам может потребоваться помощь в работе как над старыми, так и над новыми отношениями. Благополучие общества напрямую зависит от ваших стараний. Что вы будете делать после того, как дочитаете эту книгу? В финальной гла-

ве я поделюсь рекомендациями, что еще следует почитать и какие еще практики освоить. Если вы твердо решили стать стойком, не останавливайтесь на достигнутом и продолжайте стремиться к совершенству.

## Глава 8

---

# ПРОДОЛЖАТЬ РАЗВИВАТЬСЯ

Что нужды разгадывать, когда можно рассмотреть, что надо сделать; и если усматриваешь, то ступать вперед благожелательно, безоглядно, а если не усматриваешь, то подождать и прибегнуть к тем, кто лучше других посоветует; а если другое что-нибудь этому мешает, то, исходя из наличного, подвигаться вперед рассудительно, держась того, что представляется справедливым.

Марк Аврелий. Размышления, 10:12

**Вы можете** получать от жизни удовольствие. Инструменты, описанные в этой книге, помогут. Если вы будете пользоваться ими постоянно, то пре-

одолеете любые препятствия и обретете радость. В заключительной главе я предложу вам новые упражнения. Кроме того, вы можете продолжать изучение работ древних стоиков самостоятельно. Продолжайте свое путешествие по просторам стоицизма — необходимый минимум знаний у вас уже есть. Постоянно практикуясь, вы получите самый главный подарок — счастливую и спокойную жизнь.

## ПОСТОЯННАЯ ПРАКТИКА

*Можно ли научиться противостоять удовольствиям, руководствуясь лишь одним пониманием недостойности подобного образа жизни, но без практического освоения этого навыка? Можно ли стать справедливым лишь потому, что все требуют от тебя быть скромным, но при этом не отказываясь от излишеств? Можно ли стать отважным, просто зная о том, что бояться не следует, но при этом никак не приумножать своей храбрости?*

Музоний Руф. Фрагмент лекции  
по практической философии

Старайтесь постоянно использовать свои знания на практике. Как только вы научитесь в нужный момент вспоминать такие фразы, как «Ты всего лишь видимость» или «Это было возвращено», вы обнаружите, что жить станет проще. Вы сможете действовать в соответствии с принципами, о которых недавно узнали. Все инструменты, которые я описал, направлены на сохранение гармонии бытия. Любые неприятности и невзгоды вы будете воспринимать гораздо легче, поскольку будете знать, что делать в каждой ситуации. Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, рассчитывать на случай нельзя. Не думайте, что в трудную минуту вам с легкостью удастся вспомнить нужные рекомендации, — для всего нужна тренировка. Я советую внимательно запоминать все, что важно, вести дневник и ежедневно составлять расписание.

## **ЗАПОМИНАЙТЕ**

Если вы хотите, чтобы в нужный момент в вашем распоряжении были необходимые инструменты, истины стоицизма придется как следует выучить. По мере изучения новых техник постоянно практикуйтесь, старайтесь запоминать цитаты, фразы и слова, которые вам помогают. Для меня одним

из таких вспомогательных слов является «праздник». Это слово напоминает мне о любви стоиков к людям, о необходимости отпустить обиды и еще о многом другом. Бесчисленное количество раз это слово помогало мне. Пусть стоицизм проникнет в ваше сознание и станет образом вашей жизни!

## **ВЕДИТЕ ДНЕВНИК**

Если вы хотите преуспеть в изучении философии, пишите. Ведение дневника — это традиционная практика в стоицизме. Книга под названием «Размышления» представляет собой личные записи императора Марка Аврелия. В этой книге он размышляет о философском подходе к жизни и обдумывает свое поведение, далекое от совершенства. Этот метод помогал Марку Аврелию развиваться — он постоянно оценивал, насколько ему удалось приблизиться к собственному идеалу. Десять лет назад я создал свой сайт «Необузданный стоик» и оформил его в виде открытого журнала. Я и сейчас, бывает, просматриваю записи в нем, чтобы сравнить, каким я был и каким стал. Так же можете делать и вы. Выберите удобный способ: ручка и блокнот, заметки в вашем смартфоне, блог — любой формат подойдет.

## СОСТАВЬТЕ РАСПИСАНИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Выберите несколько практик для повседневного использования. Например, вы можете начинать день с утренней медитации, а заканчивать вечерним обзором. План на день — это очень важно. Это поможет вам более эффективно использовать необходимые инструменты и развить в себе мироощущение стоика. Если вы выбрали одну или две практики для ежедневного использования, найдите время и для других техник. Например, каждое воскресенье по утрам можно медитировать или осваивать навык негативной визуализации. Выстроив жизнь так, как это советуют делать стоики, вы обретете гармонию и спокойствие.

### РЕФЛЕКСИЯ

---



*Нигде не именууй себя философом и не рассуждай среди профанов о философских наставлениях. Вместо этого выполняй то, чему учат эти наставления. Например: на пиру не рассуждай о том, как следует есть.*

Эпиктет. Энхиридион, XLVI

Эпиктет постоянно напоминал своим ученикам о том, что следует жить согласно философским наставлениям, а не рассуждать о философии. Он предупреждал: не говорите людям о переменах в жизни, пока эти перемены не коснутся их. У увлеченного стоицизмом человека может появиться желание поделиться новыми знаниями с другими людьми. Но прежде, чем сделать это, следует задать себе несколько вопросов:

- ✓ Веду ли я себя сейчас как стоик или я только рассуждаю о стоицизме?
- ✓ Просили ли у меня совета? Непрошенный совет едва ли будет принят к сведению, он лишь вызовет раздражение.
- ✓ Стоицизм — это учение о гармоничной жизни. Как я могу показать, что я стоик, без слов?

## ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Постоянная практика поможет вам справляться с возникающими трудностями. Стоики считают, что любую ситуацию следует встречать спокойно, сохраняя позитивный настрой и оставаясь в гармоничных отношениях с миром. Когда человек сталкивается с серьезной проблемой, хорошо, если в его

арсенале уже есть наработки, которые помогут эту проблему решить. Мы уже говорили о том, как в такие моменты может помочь негативная визуализация. Я считаю, что короткие фразы тоже очень полезно использовать в стрессовой ситуации.

Переживания, как правило, остаются с нами на какое-то время, они не проходят сразу. Воспоминания о недавно пережитом неприятном событии могут портить вам настроение. В этом случае поможет метод «Ты всего лишь видимость, а не то, чем хочешь казаться». Мантра «Это ничего для меня не значит» тоже очень пригодится. Если у вас нет возможности найти время для медитации, эти практики помогут быстро вернуть себе психологический комфорт. Когда я только начал практиковать стоицизм, то выписал несколько фраз на листок и носил его постоянно в кармане. Если я начинал переживать и тревожиться, то доставал этот листочек и выбирал фразу, в которой больше всего нуждался в этот момент. Найдите вариант, который подойдет вам.

## **УВЕЛИЧЕНИЕ МАСШТАБА ВОСПРИЯТИЯ**

Покоя можно достичь, если взглянуть на неприятности, с которыми сталкиваешься, в контексте

того, что сейчас происходит в мире, — это помогает расширить границы сознания. В «Размышлениях», 9:30, Марк Аврелий говорит: «Сверху рассматривать эти великие тысячи стад и тысячи великих торжеств, и как по-разному плывут в бурю и в тиши; и различия всего, что становится, настало, перестало. Помысли и ту жизнь, что прожита до тебя, ту, что проживут после, и ту, которой ныне живут дикие народы. Сколько тех, кто даже имени твоего не знает, и сколько скоро забудут тебя; сколько тех, кто сейчас, пожалуй, хвалит тебя, а завтра начнет поносить. И сама-то память недорого стоит, как и слава, как и все вообще». Взгляните на ситуацию под таким углом — и вы поймете, что события, которые вас беспокоят, порой совсем не стоят ваших переживаний. Иногда бывает сложно разделить, что можно контролировать, а что нет. Попробуйте мысленно сделать шаг назад, вы почувствуете опору под ногами и сможете принять правильное решение.

Вы стремитесь стать лучше. Временами это бывает очень трудно. В «Беседах», 3:25, Эпиктет говорит: «Здесь даже если мы изнеможем, никто не мешает нам снова состязаться, и для этого не нужно ждать следующего четырехлетия, чтобы настали следующие

щие Олимпийские игры, но как только оправившись, овладеешь собой и исполнишься того же рвения, можно состязаться. И если ты раз одержишь победу, то ты подобен никогда не изнемогавшему». Всегда помните: что бы ни случилось, вы можете попытаться снова. Если вы споткнулись и упали, постарайтесь подняться, перевести дух и двигаться дальше.

## **ХОРОШАЯ ФОРТУНА**

Как мы уже знаем, милость фортуны непостоянна. Серьезные перемены могут сбить человека с ног, если он не будет постоянно помнить о том, что все в мире преходяще. Это не значит, что не нужно радоваться чему-то, пусть и недолго. Радуйтесь и принимайте дары фортуны с благодарностью. Но важно сознавать, что в любой момент все может измениться.

Люди часто сожалеют о том, что не ценили какие-то моменты, когда такая возможность была. Стоицизм поможет вам извлекать максимум из каждой ситуации и уберечь вас от ненужных переживаний. Только концентрируясь на настоящем, можно жить гармоничной жизнью. Если вы любите

кого-то, наслаждайтесь обществом этого близкого человека и цените момент, пока вы еще вместе. Не думайте о будущем и не бойтесь его, ведь оно пока не наступило. Но не забывайте о том, что все в жизни дано нам лишь на время и однажды нам придется это вернуть. Именно поэтому настоящее так ценно. Зачем тратить время на переживания о будущем, если можно быть счастливым здесь и сейчас? Живите настоящим, наслаждайтесь моментом — и тогда вы не будете сожалеть об упущенных возможностях.

Перефразируем слова Марка Аврелия: при правильном отношении плохое кажется уже не таким плохим. Размышляйте о том, что есть безразличное и что нужно делать, чтобы получать удовольствие от жизни.

- ◆ Что такое «плохие времена» по мнению стоика?
- ◆ Что в философии стоицизма подразумевается под «хорошими временами»?
- ◆ В чем преимущества стоического мироощущения?
- ◆ Как этот взгляд на мир поможет вам обрести гармонию?

## Правда или ложь?

Негативная визуализация нужна, чтобы подготовиться к встрече с трудностями. Ниже предлагаю вам список утверждений, которые касаются негативной визуализации. Верны они или ложны?

- ◆ Нужно представить проблему настолько отчетливо, как если бы все происходило с вами прямо сейчас. \_\_\_\_\_
- ◆ Негативная визуализация поможет вам «отпереживать» заранее, чтобы меньше расстраиваться потом. \_\_\_\_\_
- ◆ Негативная визуализация поможет понять, что собой представляет безразличное и что события по своей сути не могут быть ни плохими, ни хорошими. \_\_\_\_\_
- ◆ Нужно представлять себе лишь маленькие неприятности — с такими трагедиями, как разрыв отношений, пожары и смерть, очень трудно справиться. \_\_\_\_\_
- ◆ Негативная визуализация помогает понять, что перемены неизбежны, естественны и к ним следует быть готовым. \_\_\_\_\_
- ◆ Негативная визуализация может превратить вас в пессимиста. \_\_\_\_\_

- ◆ Негативная визуализация поможет в приобретении хороших страстей и даст возможность лучше понять суть *amor fati*. \_\_\_\_\_

## В ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ

---



Многие используют техники стоицизма в сложных ситуациях, но совершенно забывают о них в спокойные дни. вспомните техники, о которых мы говорили, и подумайте — какие из них подходят для выполнения, когда все хорошо?

- ✓ Какое мироощущение способствует приобретению хороших страстей и поможет вам придерживаться их даже в трудные моменты?

## СЧАСТЬЕ НАВЕК

В начале книги я привел изречение Марка Аврелия: «Следует раз и навсегда положить конец дискуссиям о том, каким должен быть человек, и просто стать им». У вас есть все необходимое для личностной трансформации. В этом и заключается основная идея стоицизма: счастье возможно для каждого, если знать, в каком направлении двигаться. Придерживаясь мировоззрения стоика,

обращайте внимание на то, как меняется ваша жизнь. Получается ли у вас обрести мудрость, отвагу, скромность и справедливость? Появилось ли больше причин для радости? Сенека говорит: «Ни в одной другой школе вы не встретите столько доброты и великодушия; ни одно другое учение не демонстрирует столько любви к людям и к миру в целом. Стоицизм призывает нас быть полезными, помогать другим и заботиться не только о себе, но и обо всех в целом и каждом в отдельности». Чувствуете ли вы, что у вас есть такие способности? Если да, вы на правильном пути и движетесь к добродетельной и гармоничной жизни.

Хороший способ — вступить в ряды сообщества стоиков. В интернете можно найти онлайн-форумы по стоицизму. На всех крупных социальных медиаплатформах есть группы, куда вы можете обратиться за разъяснениями, помощью или просто в поисках общения на интересующие вас темы. Возможно, подобные группы есть и в офлайне. На сайте [The Stoic Fellowship](#) публикуется информация о различных мероприятиях, которые посвящены вопросам стоицизма и проводятся по всему миру. Есть также пособие по созданию группы для общения стоиков, если такой группы в вашем

городе пока нет. Среди стойков встречаются расхождения, бывают разные взгляды на отдельные идеи, как и в любых других группах, поэтому важно убедиться, что вас окружают единомышленники. Хотя иногда бывает очень важно услышать другую точку зрения.

*Не бросать дело с брезгливостью, не опускать рук, если редко удастся тебе делать и то, и это согласно основоположениям. Нет, сбившись, возвращаться снова и ликовать, если хоть основное человечно выходит, и любить то, к чему возвращаешься.*

Марк Аврелий. Размышления, 5:9

Как думаете, что поможет вам не сдаваться, если что-нибудь вдруг не получится? Какие перемены в жизни будут означать, что вы достигли успеха? Какие упражнения помогут быстрее добиться нужного результата?

Стоицизм дал вам знания, но применить их можете только вы сами. Двигайтесь вперед — к спокойствию, гармонии и радости, творите свой удивительный и неповторимый мир и сделайте жизнь человечества лучше!

# ИСТОЧНИКИ

---

## КАНОНЫ

До нас дошло не так уж много работ античных стоиков, но содержащиеся в них знания поистине бесценны. Большинство текстов издавалось много раз, их переводили на разные языки мира и т. д. Почти все труды сейчас можно найти в свободном доступе в интернете.

Я советую вам сначала прочитать «Энхиридион». «Энхиридион», или «справочник» (с греч.) — это подборка изречений Эпиктета, составленная одним из его учеников. Это своего рода учебник по стоицизму. «Энхиридион» содержит высказывания, которые заставляют о многом задуматься.

Затем обратитесь к «Размышлениям» Марка Аврелия. Это записи стоика-практика, я считаю этого философа больше другом для читателей, чем учителем. «Размышления» не предназначались для публикации, поэтому в этих текстах нет никакой системы. Император просто пишет о том, что

волнует его в данный момент. Тем не менее среди 12 книг мы можем найти огромное количество животрепещущих тем, которые не утратили своей актуальности даже спустя много веков. Начните знакомство с этой работой с книги 2. Книга 1 читателям обычно кажется несколько суховатой, и в целом она по эмоциональному настрою отличается от остального текста.

Сенека написал очень много книг, и многие даже сохранились до наших дней. Начните знакомство с его «Нравственных писем к Луцилию». Эта книга содержит 124 письма, которые философ написал незадолго до своей смерти. В них затрагиваются различные темы, философ размышляет о жизни и смерти и обо всем, что с ними связано.

Эти три книги займут ваши мысли на долгое время. Лично я читал и перечитывал «Размышления» и «Энхиридион» лет десять. Если вы хотите почитать и другие старинные тексты, возьмите «Лекции и изречения» Музония Руфа, а также «Беседы» Эпиктета. Музоний был учителем Эпиктета, из его работ мы можем узнать, что из себя представляла школа стоиков. «Беседы» продолжают более подробно рассматривать темы, затронутые в «Энхири-

дионе». Так вы сможете еще ближе познакомиться с идеями стоицизма и вариантами их применения в жизни.

На сайте, посвященном вопросам стоицизма, вы найдете множество статей. Это бездонный и очень ценный ресурс, он откроет перед вами целый мир, даст множество новых идей и практических советов. Наконец, много информации можно получить в рамках мероприятия «Неделя стоицизма». А еще это хорошая возможность научиться применять свои знания на практике.

## ССЫЛКИ

---

*Луций Анней Сенека.* О блаженной жизни [Электронный ресурс]. Электронная библиотека ЛитМир. URL: <https://www.litmir.me/bd/?b=70241>

*Луций Анней Сенека.* Нравственные письма к Луцилию. — М.: Наука, 1977.

*Луций Анней Сенека.* О стойкости мудреца [Электронный ресурс]. Студенческое научное общество. URL: [SNO.NM.RU](http://SNO.NM.RU)

*Марк Аврелий.* Размышления [Электронный ресурс]. Электронная библиотека ЛитМир. URL: <https://www.litmir.me/bd/?b=1777>

*Марк Туллий Цицерон.* Философские трактаты: об обязанностях. — М.: Наука, 1993 (Репринт текста издания 1974 г.).

*Эпиктет.* Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни); *Симпликий.* Комментарий

на «Энхиридион» Эпиктета / Пер. с греч. А. Я. Тыжова. — СПб.: Владимир Даль, 2012.

*Эпиктет*. Беседы [Электронный ресурс]. Электронная библиотека ЛитМир. URL: <https://www.litmir.me/bd/?b=94623>

# ОТВЕТЫ

---

Страница 45: В, Е, Г, Б, А, Д.

Страница 160: В, Г, Б, А.

Страница 180: правда, ложь, правда, ложь, правда,  
ложь, правда.

## ОБ АВТОРЕ

---

Мэтью Дж. Ван Натта — создатель подкаста Good Fortune и блога Immoderate Stoic, посвященных стоицизму. Основная тема его трудов — возможности применения стоицизма в современном мире. Он живет с женой и дочерью в Портленде, штат Орегон.

*Мэттью Дж. Ван Натта*  
**Спокойствие. Стоицизм – путь мудреца**

*Перевела с английского Н. А. Завалковская*

Заведующая редакцией  
Ведущий редактор  
Литературный редактор  
Художественный редактор  
Корректоры  
Верстка

*Т. Шапошникова*  
*Е. Власова*  
*Д. Тамирова*  
*Р. Яцко*  
*О. Андросик, Ю. Григорьева*  
*Л. Соловьева*

Изготовлено в России. Изготовитель: ООО «Прогресс книга».  
Место нахождения и фактический адрес: 194044, Россия, г. Санкт-Петербург,  
Б. Сампсониевский пр., д. 29А, пом. 52. Тел.: +78127037373.

Дата изготовления: 11.2020.

Наименование: книжная продукция.

Срок годности: не ограничен.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 034-2014,  
58.11.1 — Книги печатные.

Импортер в Беларусь: ООО «ПИТЕР М», 220020, РБ, г. Минск,  
ул. Тимирязева, д. 121/3, к. 214, тел./факс: 208 80 01.

Подписано в печать 28.10.20. Формат 60×90/16. Бумага офсетная.  
Усл. п. л. 12,000. Тираж 2000. Заказ 0000.





# КНИГА-ПОЧТОЙ



## ЗАКАЗАТЬ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР» МОЖНО ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ДЛЯ ВАС СПОСОБОМ:

- на нашем сайте: [www.piter.com](http://www.piter.com)
- по электронной почте: [books@piter.com](mailto:books@piter.com)
- по телефону: **(812) 703-73-74**

## ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ЛЮБОЙ УДОБНЫЙ ДЛЯ ВАС СПОСОБ ОПЛАТЫ:

-  Наложением платежом с оплатой при получении в ближайшем почтовом отделении.
-  С помощью банковской карты. Во время заказа вы будете перенаправлены на защищенный сервер нашего оператора, где сможете ввести свои данные для оплаты.
-  Электронными деньгами. Мы принимаем к оплате Яндекс.Деньги, Webmoney и Qiwi-кошелек.
-  В любом банке, распечатав квитанцию, которая формируется автоматически после совершения вами заказа.

## ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ ЛЮБОЙ УДОБНЫЙ ДЛЯ ВАС СПОСОБ ДОСТАВКИ:

- Посылки отправляются через «Почту России». Отработанная система позволяет нам организовывать доставку ваших покупок максимально быстро. Дату отправления вашей покупки и дату доставки вам сообщат по e-mail.
- Вы можете оформить курьерскую доставку своего заказа (более подробную информацию можно получить на нашем сайте [www.piter.com](http://www.piter.com)).
- Можно оформить доставку заказа через почтоматы, (адреса почтоматов можно узнать на нашем сайте [www.piter.com](http://www.piter.com)).

## ПРИ ОФОРМЛЕНИИ ЗАКАЗА УКАЖИТЕ:

- фамилию, имя, отчество, телефон, e-mail;
- почтовый индекс, регион, район, населенный пункт, улицу, дом, корпус, квартиру;
- название книги, автора, количество заказываемых экземпляров.

- БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА:**
- курьером по Москве и Санкт-Петербургу при заказе на сумму **от 2000 руб.**
  - почтой России при предварительной оплате заказа на сумму **от 2000 руб.**