

ЗМІСТ

Ознайомлення зі стоїцизмом 7

РОЗДІЛ 1

Що взагалі не так з моїм життям?
або Як покращити життя, використовуючи
стоїчні практики 13

РОЗДІЛ 2

Основи стоїцизму, або Чотири Чесноти 23

РОЗДІЛ 3

Радіти щастю, або Всі рівні.. . . . 37

5

РОЗДІЛ 4

Буквальна безпорадність,
або Стоїчний погляд на хаотичний світ.. . . . 55

РОЗДІЛ 5

Незламне не поладати, або Контроль
і безконтрольність.. . . . 75

РОЗДІЛ 6

Принаймні хоч у чомусь є впевненість,
або Смерть неминуча.. . . . 95

РОЗДІЛ 7

Хто-небудь мене розуміє?
або Природа нас об'єднує.. . . . 111



РОЗДІЛ 8

Ви за чи проти, або Добро і зло 127

РОЗДІЛ 9

Цей тихий голос у вашій голові,
або Правда — це добре 143

РОЗДІЛ 10

Правда про ваші чудові речі,
або Як мало насправді потрібно 155

РОЗДІЛ 11

Надягніть рожеві окуляри,
або Думки створюють реальність.. . . . 175

6

РОЗДІЛ 12

Не зупиняйся гальмуючи,
або Бути присутнім у моменті 191

ВАШ ПОДАЛЬШИЙ ШЛЯХ 206

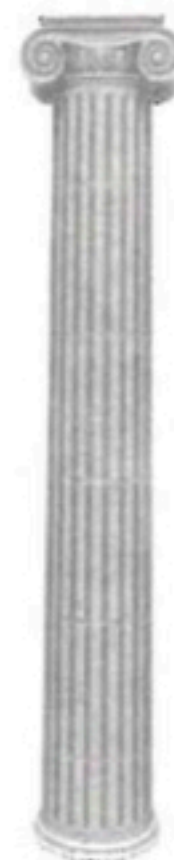


ОЗНАЙОМЛЕННЯ ЗІ СТОЇЦИЗМОМ

Хвилі здіймалися високо над темним, як ніч, морем, а погода чимдалі погіршувалася. Корабель, навантажений цінним крамом, борсався у воді, з величезною силою б'ючись об скелі, аж поки корпус із твердого дерева не витримав. Зі страшним тріском і високими сплесками води корабель розпався на друзки, а вантаж пішов на дно Егейського моря.

Власник вантажу павдивовижу вижив. Зенон, колись багатий купець, а тепер невдаха без гроша в кишені, ледь не потонув, але дістався Афіп і завітав до лавки торговця книжками. Так чинив кожен, хто пережив кораблестрошу. Зенон не впав у відчай, що лишився злиднем через одну невдачу морську подорож. Чоловік розговорився з власником лавки про нові філософські вчення.

Мабуть, Зенон був приголомшений тим, що лише він уцілів у тропі, тож, опинившись у середовищі, де активно обговорювали сенс буття, почав розвивати власну філософію. Його послідовники стали відомі як стоїки завдяки Стоа Пойкіле, критій галереї в публічному просторі стародавніх Афін, де вони зустрічалися щодня. (Спочатку стоїцизм називали зенонізмом, але стоїки швидко відмовилися від такої назви на честь учителя, розуміючи, що будь-який наставник може бути недосконалим і це потенційно перетворить філософію на культ особистості.) Після Зенонової смерті стоїків очолив Клеанф, водноос і борець, відомий за прізвиськом «Осел» через силу й терпіння; потім Хрісіпп, бігун на довгі дистанції та плідний автор. Численні



Хрісіппові праці стали основним чинником у поширенні стоїцизму, а смерть його варта заздрості: Хрісіпп спочив, насміхаючись із віслюка, що їв інжир. Невдовзі після Хрісіппа з'явився Посідоній, спортсмен, астроном, математик і політик, який подорожував Європою та Африкою й вирахував окружність Землі та вплив Місяця на припливи й відпливи. Його слава привела до стоїчної школи вчених з усього світу.

Приблизно за сто років по тому був Епіктет, який здобув свободу від рабства попри фізичні вади й перетворив стоїцизм із дискурсивної теорії на практичний спосіб життя. Це був затятий противник теоретичного навчання, який відмовився писати будь-що про стоїцизм — усе, що знаємо про його вчення, походить від захопленого Епіктетового учня, який робив нотатки, що досі стають у пригоді, хоч минуло дві тисячі років. Вони записані в «Енхейридіоні»¹. Засновник когнітивно-поведінкової терапії називав Епіктета серед тих, хто найбільше вплинув на створення цього підходу.

Остання велика постать стоїцизму — Марк Аврелій. Це останній великий імператор Риму й правитель-філософ, який протягом усього життя боровся з фізичною слабкістю, пережив чуму, війни і смерть численних дітей. Він вів особисті нотатки про стоїчну філософію та своє життя в її межах лише для власного самовдосконалення, але згодом цей текст опублікували й відтоді він активно шириться. Це досі один із

¹ Філософська праця, яку приписують Епіктетові, хоч її де-факто написав Флавій Арріан, адже Епіктет дотримувався порад Сократа не занотовувати власних думок; це збірка коротких і розлогіх сентенцій, що стосуються задоволення, обов'язків людини й цінностей, яких потрібно прагнути, а також доброчинності й цілей у житті. (Тут і далі прим. перекладача)



ключових текстів про стоїцизм, що містить сотні сторінок мудрості, боротьби, навчання та дискусій.

У наступні роки стоїцизм здобув багато послідовників у Стародавній Греції та Римі, а незабаром вийшов далеко за межі цих країн і їхніх колоній навіть під час поширення християнства, коли багато інших філософій були витіснені. Його віра в побудову шляху до «доброго» життя, у виховання характеру й щоденне перебування в «доброму» дусі мандрувала світом і різними культурами.

За тисячі років існування стоїцизму багато його прихильників постраждали за свої переконання: імператор Доміціан вигнав із Риму всіх філософів, включно з лідером стоїків Епіктетом, а Доміціанів батько Веспасіан пішов ще далі й вигнав саме філософів-стоїків, бо вони розбещували учнів «неприйнятним ученням». Мусоній Руф за стоїчні переконання перебував у немилості при дворі Нерона й був засланий не один раз, а двічі.

А втім, жоден філософ-стоїк ніколи не припиняв викладати стоїцизм, вважаючи, що передати цю життєву науку важливіше, ніж боротися за власне існування. Дізнавшись більше про те, що стоїки цінують у житті, ви можете подумати, що можновладцям не дуже подобається, коли громадяни починають говорити: «Мабуть, нам не потрібно так багато купувати або так запекло воювати одне з одним за свою маленьку частку влади». На людей, які задоволені своїм буттям і нічого не бояться, складніше впливати, якщо важелі впливу — лише страх і культура споживання.

А втім, стоїцизм проіснував так довго з однієї вагомої причини: він практичний. Це означає кілька речей: той факт, що стоїцизм

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





і що він досить гнучкий. Немає сенсу встановлювати чіткі межі щодо того, що можна їсти, хто належить до аутсайдерів або які дії заборонені, якщо визнаєте, що люди живуть у дуже різних обставинах і ситуаціях. Це також означає, що вона (філософія) доступна: не потрібно вивчати десятки нових термінів або уникати соціуму, щоб зрозуміти стоїцизм і почати жити по-стоїстичному. Насправді деякі з найбільш стоїчних людей, яких знаю, ніколи навіть не чули про це, не кажучи вже про те, щоб вивчати таку філософію. Однак згадані аспекти означають, що стоїцизм неймовірно привабливий. Ви можете почати практикувати його просто зараз і відчуете покращення в житті вже сьогодні. Він дає саме те, що пропонує, і передбачає щоденну практику. Ви не стаєте більш стоїчним, коли йдете цим шляхом, що веде до досягнення вершини майстерності у стоїцизмі. Натомість ви формуєте корисні звички, які полегшують правильний вибір, і це приводить до вашого особистого щастя, а з розвитком терпіння, емпатії та мудрості — до кращого життя тих, хто вас оточує. Йдеться про те, щоб дати собі шанс і почати формувати маленькі корисні звички, прийняти рішення про те, як хочете жити у світі, і об'єднати їх разом, щоб досягти стоїчного процвітання.

Не обов'язково використовувати це слово, бо в кожного своя філософія. Мабуть, вона стосується того, як ставитися до людей і дозволяє іншим ставитися до вас, мабуть, це ширший погляд на процеси, що відбуваються у Всесвіті. Незалежно від того, як ми її називаємо — чи не називаємо, — кожен формує свою філософію про життя, теорію поведінки, що й визначає спосіб його життя.

Зенон не винайшов нічого нового у стоїцизмі — він вдався до набору універсальних істин про людей, про те, як ми поводимося, що нам подобається і що допомагає розвиватися та процвітати в будь-якій ситуації. Кожен розділ присвячений одній із цих універсальних істин, яку ви, певне, випустили з уваги, тож сподіваюся, що кожна з них принесе вам трохи стоїчного задоволення й щастя.

Це практичний посібник для повсякденного життя. Є філософські книжки, що змушують ставити собі питання про буття, віру, мораль і своє «я», але ця книжка — не наукове дослідження теорії чи сухих історичних фактів. Вона покликана стати щоденною моделлю для життя в більшій злагоді, більшому щасті та у світі, який кращий для всіх — справедливіший, спокійніший, мудріший і приємніший. Хочу дати інструменти для того, щоб ви стали найкращою, найщасливішою версією себе. Я не пропагую стоїцизм; прагну лише, щоб ця книжка показала кожному, яка проста, доступна й радісна філософія стоїків. Стоїцизм — це не підготовка до іспитів за сотнями книжок. Насправді деякі з найбільш стоїчних людей у світі, мабуть, навіть ніколи не чули про цю філософію. Стоїцизм полягає в тому, щоб добробут мали всі, а не лише ті, хто наділений фінансовими можливостями чи часом, щоб жити «добре». І це ключовий момент: моя книжка про буття.

Сподіваюся, вам сподобається ця книжка, і завдяки їй ви почнете насолоджуватися своїм стоїчним життям.

