

# СТОИЦИЗМ

— для —

## НАШЕГО ВРЕМЕНИ



Ценности, стратегии  
и практики эффективной жизни

## ЙОНАС ЗАЛЬЦГЕБЕР



софия

Йонас Зальцгебер

**Стойцизм для нашего  
времени. Ценности, стратегии  
и практики эффективной жизни**

«София Медиа»

2019

## **Зальцгебер Й.**

Стоицизм для нашего времени. Ценности, стратегии и практики эффективной жизни / Й. Зальцгебер — «София Медиа», 2019

ISBN 978-5-907525-24-5

Где найти радость? Откуда черпать силы? Как противостоять страхам? Как справиться со смертью любимого человека? Как избавиться от навязчивых депрессивных мыслей? В стародавние времена в школах преподавали философы, и они учили, как правильно жить. В сегодняшних школах, к сожалению, этому не учат, но именно в наше время как никогда нужна простая и действенная философия, которая вела бы нас по жизни в этом бурном мире. Многие что-то слышали о древних философах-стоиках, которые умели эффективно справляться со всеми жизненными трудностями и в любой ситуации вести себя достойно. Эта книга расскажет о стоицизме подробно, просто и увлекательно и укажет путь читателю, ищущему спокойной и мудрой жизни.

ISBN 978-5-907525-24-5

© Зальцгебер Й., 2019

© София Медиа, 2019

# Содержание

Введение	7
Часть 1	11
Глава 1	11
Практикуй умение жить: стань воителем-философом	11
Обещание № 1: Эвдаймония	12
Обещание № 2: Эмоциональная устойчивость	14
Укрощаем эмоции, ограничивающие развитие (но не становимся безэмоциональными)	15
Практикуйте стоицизм и обретите заодно внутреннее спокойствие	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Йонас Зальцгебер

## Стоицизм для нашего времени. Ценности, стратегии и практики эффективной жизни

THE LITTLE BOOK OF STOICISM

Timeless Wisdom to Gain Resilience, Confidence, and Calmness

Русское (всемирное) издание выпускается по договоренности с литературным агентством Montse Cortazar ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

*Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.*

Copyright © 2019, Jonas Salzgeber. Все права защищены.

© ООО «София Медиа», 2022

*Невозможно переоценить способность философии отражать удары судьбы. Ни одна стрела не может проникнуть в ее тело, до того хорошо она защищена. Свободные складки ее одеяния отражают стрелы врага, отчего те полностью утрачивают свою мощь. Некоторые стрелы она отбрасывает в сторону, а другие отбрасывает назад с такой силой, что те бьют по пославшему их. Прощай навеки.*

**СЕНЕКА**



## Введение

Не исключено, что на глаза вам уже попадалась мудрая цитата какого-нибудь античного философа-стоика, а то и целая статья, посвященная вдохновительным стоическим идеям. Возможно, вы узнали об этой полезной древней философии от приятеля или даже прочли пару книг о стоицизме. Но может быть и так, что вы впервые встречаетесь с понятием стоицизма, хотя шансы на это очень малы.

Так или иначе, получить представление о стоицизме в той или иной форме – достаточно просто. Куда сложнее понять и разобраться в том, что именно он собой представляет. Еще проблематичней – распознать, как соотносится эта древняя философия с современной действительностью. И самые большие сложности поджидают тех, кто вознамерится использовать стоическую мудрость на практике. Но именно здесь и скрыто настоящее сокровище.

То, чему стоики учили в эпоху гладиаторских боев и расцвета римских нравов, не утратило своей актуальности в эру Фейсбука и «Игры Престолов». Мудрость этой древней философии находится вне рамок времени, и лишь тот, кто занят поиском счастливой и осмысленной жизни, способен в полной мере оценить ее непреходящее значение.

Эта книга послужит вам своего рода картой, позволяющей отыскать свой сундук с сокровищами. Она познакомит вас с ведущими философами-стоиками. Благодаря ей вы получите ясное представление о стоицизме. Она преподаст вам основные принципы этой системы. И она же предложит вам 55 практик, которые смогут облегчить вашу непростую жизнь. А главное – из нашей книги вы поймете, как воплотить все эти советы в повседневную действительность.

*Здорово, конечно, только что дают эти двадцать-тридцать замечательных советов для реального улучшения жизни?*

Хороший вопрос. Меня самого после долгих лет школы и университета подташнивало от бесконечного чтения академических книг и статей, которые не очень-то способствовали моему вхождению в реальную жизнь. В конце концов, распрощавшись с университетской мудростью, я отправился в семимесячное путешествие. Мне хотелось увидеть места, в которых я еще не бывал, и познакомиться с новыми культурами. Но больше всего мне хотелось познать себя, чтобы разобраться в том, чем я хочу заниматься, когда вернусь домой.

Вот тут-то меня и поджидал первый сюрприз. Новый опыт поставил меня перед неприятным вопросом: «Похоже, меня угораздило пропустить занятия, на которых учили, как нужно жить?»

За пятнадцать с половиной лет обучения я освоил физику, химию, биологию, математику и целый ряд других дисциплин. Но ни одна из них не давала ответа на такие вопросы: как выходить из затруднительных ситуаций? Как смотреть в лицо своим страхам и проблемам? Что делать с депрессивными чувствами? Как пережить смерть близкого друга? Как справиться с раздражением? Как поверить в себя?

Увы, я ухитрился пропустить все эти занятия. А ведь именно вокруг этого вращались все философские школы древности: они учили людей тому, как надо жить. Несмотря на то что школы эти давно перестали существовать, мы все так же остро нуждаемся в ответе на вопрос, как нам выстраивать свою жизнь в реальном мире.

В общем, я решил вложиться в собственное развитие и освоить наконец искусство жить. Из того кладезя мудрости, который я открыл для себя в последующие годы, больше всего мне помогла именно стоическая философия, хотя поначалу я отнесся к ней достаточно скептически. В конце концов, она называется *стоицизмом*, а не *суперменизмом* или как-то еще в таком же духе, чтобы сразу было понятно: это стоит изучать!

Тем не менее я решил попытаться счастья, и первое же знакомство с идеями стоиков настолько увлекло меня, что я превратился в самого преданного последователя этой фило-

софии. Но, хотя я и прочел бесчисленное количество книжек, мне по-прежнему не хватало источника, в котором простым языком объяснялось бы, что такое стоицизм. В результате я сам написал обширную статью, в которой давался краткий обзор истории этой древней философии и излагалась ее суть. Очень многие нашли мою статью полезной и увлекательной – причем настолько, что кое-кто не поленился украсть ее содержание и продать затем как собственную книгу.

Это событие не только стало испытанием для моего личного стоического мировоззрения, но и натолкнуло на мысль о том, что люди действительно нуждаются в этом древнем учении.

И вот я терпеливо исписываю страницу за страницей, составляя книжку, которая могла бы избавить меня в свое время от многомесячных поисков, открыв мне неисчерпаемый источник мудрости. Я не сомневаюсь, что эта книга внесет свой вклад в современную литературу по стоицизму, а главное – поддержит вас на пути к лучшей жизни. Ведь именно в этом и состоит задача стоицизма: помогать нам в нашем стремлении к лучшему.

В какой бы ситуации вы ни оказались, у стоиков всегда найдется для вас дельный совет. Несмотря на возраст философии стоицизма, мудрость ее выглядит на удивление свежей и современной. Она позволит вам обрести опору в водовороте жизненных событий. Благодаря ей вы станете эмоционально устойчивыми, что выведет вас из-под контроля внешних обстоятельств и сделает неуязвимыми к чужим нападениям. Она научит вас оставаться спокойными и в самый разгар бури. Благодаря ей вы научитесь принимать решения, чем значительно упростите свою жизнь.

«Тот, кто учится у философа, – говорил Сенека, – ежедневно призван уносить с собой нечто ценное: он должен возвращаться домой более здравомыслящим, чем был накануне». Практика стоицизма позволяет стать лучшей версией себя. Благодаря ей вы начнете жить, осознанно руководствуясь такими ценностями, как мужество, терпение, самодисциплина, искренность, упорство, скромность, доброта и великодушие. Стоицизм придаст вам устойчивости в современном мире и повысит вашу уверенность в себе.

Вы *можете* этого достичь. По сути, философия стоицизма сделала хорошую жизнь той универсальной целью, которая доступна каждому. И неважно, богаты вы или бедны, здоровы или больны, образованны или нет, – в любом случае вам по силам жить счастливо. Стоики были живым доказательством того, что можно отправиться в изгнание на пустынный остров и при этом чувствовать себя лучше, чем многие из тех, кто живет во дворце. Просто стоики осознавали, что счастье далеко не всегда определяется внешними обстоятельствами.

С точки зрения стоицизма куда важнее то, как вы поступаете с имеющимися в вашем распоряжении обстоятельствами. Ведь хорошая жизнь зависит не столько от неподдающихся контролю событий внешней действительности, сколько от осмысленности наших поступков и совершенствования нашего характера. В этом и состоит один из вызовов стоицизма: он вынуждает нас принять на себя ответственность за собственную жизнь.

Мы сами ответственны за наше благополучие и процветание, поскольку в нашей власти оградить свое счастье от внешних обстоятельств. Нельзя допускать, чтобы непогода, неприятные незнакомцы и протекающая стиральная машина сказывались на нашем ощущении благополучия. В противном случае мы превращаемся в беспомощную жертву внешних обстоятельств. И вам, как ученикам стоицизма, следует усвоить, что лишь *вы* сами в состоянии испортить себе жизнь. И вы же способны с успехом противостоять тем вызовам, которые подбрасывает вам жизнь.

Стоицизм учит нас руководствоваться набором ценностей, которые полны спокойной уверенности, эмоциональной стабильности и ясной осознанности своих жизненных целей. Это учение, вроде старого посоха, служит нам проводником в такую жизнь, которая опирается не столько на веру, сколько на разум. Оно поддерживает нас в нашем стремлении к мудрости и

самосовершенствованию. Благодаря стоицизму мы учимся преуспевать в жизни и становиться лучше с каждым днем.

Его мощные психологические техники практически идентичны тем, которые доказали свою эффективность в сфере позитивной психологии. Я не намерен никого обвинять в краже, но упражнения, предлагаемые позитивной психологией, подозрительно похожи на те, которыми стоики пользовались еще две тысячи лет назад. Тот факт, что современные исследования часто идут рука об руку с тем, чему учили стоики, делает эту философию еще более привлекательной. Стоицизм – это открытое учение, ориентированное на поиски истины. Как говорит латинская поговорка, «Зенон [основатель стоицизма] нам друг, но еще больший друг – истина».

Достаточно оглянуться, чтобы увидеть тех, кто потратил немало времени и сил в погоне за мечтой о роскошном доме, новеньком «порше» и высокооплачиваемой работе. Они достигли своей цели, но не стали счастливее, чем в те годы, когда жили в дешевой квартире и ездили на старом авто. Такие люди руководствуются в жизни простой формулой: если работать не покладая рук, можно добиться успеха, а став успешным, ты автоматически станешь и счастливым.

Или: как только я завершу (получу, достигну) то-то и то-то, *тогда* я стану счастливым. Беда лишь в том, что эта формула не работает. Потратив годы на гонку за призрачным счастьем, эти люди невольно задаются вопросом: *и это все, что может предложить мне жизнь?*

Вовсе нет. К сожалению, очень многие с возрастом так и не меняются к лучшему. Они бездумно бредут по жизни, совершая одни и те же ошибки, и в восемьдесят лет ничуть не ближе к счастливой и осмысленной жизни, чем были когда-то в двадцать.

Так почему бы всем нам не принять философию, которая не только позволяет двигаться в правильном направлении, но и наделяет наше существование новым смыслом? Без такого компаса, несмотря на самые лучшие наши намерения, мы можем бесконечно ходить кругами, преследуя никчемные цели. В результате наша жизнь будет полна обид, разочарований и эмоциональной боли. Мы ничего не теряем, соглашаясь сделать стоицизм своей жизненной философией. А вот выгоды от такого решения могут быть очень и очень значительными.

Эта книга предлагает вам то же, что и сама философия стоиков: она учит проживать жизнь, которая протекает счастливо и без помех и сохраняет это качество даже во время неприятностей. Вы должны быть подобны оплоту силы, которому не страшны любые беды и потрясения.

Стоицизм способен улучшить вашу жизнь даже в относительно благополучные времена, но именно в периоды трудностей эффективность его становится особенно заметной. Он может стать тем светом, который укажет путь в самые мрачные моменты вашей жизни. Он поможет вам преодолеть эмоциональные страдания, укротив такие неприятные вещи, как страх, гнев или скорбь. Опираясь на это учение, вы сможете выбраться из трясины беспокойства и достичь внутренней умиротворенности. С его помощью вы научитесь отважно вступать в схватку с неприятностями, даже если вас трясет при одной мысли об этом. И он же, подобно доброму клоуну, сможет рассмешить вас, когда вы нуждаетесь в этом особенно сильно.

Иными словами, стоицизм не только указывает путь, но и вручает вам ключи от лучшей жизни. Все, что от вас требуется, – пройти по этому пути, повернуть ключ и войти в дверь. И тут нельзя не вспомнить вопрос, который задавал учитель стоицизма Эпиктет: «Так сколько еще ты намерен ждать?»

«Сколько еще ты намерен ждать, прежде чем затребовать от себя самого лучшего? Ты уже не дитя, а взрослый человек, и все же ты медлишь, – напоминает себе Эпиктет. – Ты и сам не заметишь, что не продвигаешься вперед, но кончится все тем, что ты проживешь свою жизнь и умрешь посредственностью». С этого момента, предупреждает он себя (а заодно и всех нас), ты должен жить как зрелая личность и не откладывать на потом то, что кажется тебе

предпочтительным. А оказавшись лицом к лицу с трудностями, представь, что ты на соревнованиях: Олимпийские игры в самом разгаре и ты не можешь ждать до бесконечности.

Мы не в состоянии отложить на потом нашу тренировку, поскольку состязание, в котором мы принимаем участие, уже началось, и название ему – наша жизнь. Это то, что происходит с нами прямо сейчас, так что самое время включиться в работу.

Тренировки в стоицизме чем-то напоминают серфинг, где мало теории и много практики. Возможно, вам не терпится поскорее начать и вы уже представляете, как скользите по волнам в свое удовольствие... *Погодите*, еще не время. Дело в том, что в самом первом уроке вам нужно усвоить кое-что из теории серфинга. Оставаясь на суше, вы учитесь грести, стоять на доске, держать равновесие. И эта часть может вызвать у вас раздражение: в конце концов, вы хотели просто скользить по волнам, а не заучивать какую-то сухую теорию.

На удивление быстро вы оставляете позади теоретическую часть и заходите в воду, чтобы всерьез заняться серфингом. И тут оказывается, что стоять на доске не так-то легко и теория была просто необходима.

То же самое и со стоицизмом. Вам не терпится пуститься наперегонки с волнами, но чтобы сделать это правильно и не сдаться после ряда падений, нужно усвоить теоретические основы.

Я постарался организовать эту книгу так, чтобы вы могли без труда усвоить и опробовать на практике древнюю стоическую мудрость. В первой части вы познакомитесь с историей стоицизма, главными философами, развивавшими это направление, и базовыми принципами, нашедшими отражение в Стоическом Треугольнике Счастья. Изучив этот треугольник, вы сможете объяснить основы стоицизма даже пятилетнему. Вторая часть посвящена непосредственно скольжению по волнам. Иными словами, вы найдете там практические советы и упражнения на каждый день.

Главная цель такого прямолинейного подхода к стоицизму состоит в том, чтобы помочь вам прожить лучшую жизнь. Мы все можем стать чуточку мудрее и счастливее, последовательно практикуя эту удивительную философию.

# Часть 1

## Что такое стоицизм

*Если что-то неправильно, не делай этого; если что-то неистинно, не говори этого.*

**МАРК АВРЕЛИЙ**

## Глава 1

### Что обещает нам стоическая философия

Чтобы дерево окрепло и проросло корнями вглубь земли, оно должно противостоять напору сильных ветров. Именно эти порывы, раскачивающие дерево из стороны в сторону, заставляют его все крепче и крепче держаться за землю. А вот деревья, выросшие в солнечной долине, не могут похвастаться мощной корневой системой. «Стоит ли удивляться, – вопрошает Сенека, – что жизнь без усталости треплет хороших людей, вынуждая их стать сильнее?» Хорошим людям, как и деревьям, на пользу проливные дожди и сильные ветры. Благодаря им они становятся спокойнее, смиреннее, организованнее и сильнее.

Как дерево должно крепко укорениться, дабы не рухнуть от первого же ветерка, так и человек должен укреплять свою позицию, дабы никакая неприятность не сбила его с ног. Именно этой цели служит философия стоиков: она делает нас сильнее, так что ветер и дождь переносятся нами все легче и легче.

Затрагивая различные темы – от соревнующихся философов до эмоциональных волков, – эта первая глава подробно объясняет, почему вам стоит взяться за философию стоицизма.

В книге вам встретятся такие мудреные слова, как *эвдаймония* и *арете*. Непривычный вид этих слов может вас подтолкнуть к тому, чтобы, не читая, перевернуть страницу. И тут главное – не поддаваться слабости. Не исключено, что в итоге вам даже захочется обогатить свой словарь парочкой новых слов. Да и что это за древняя философия, если в ней нет мудреных терминов?

### Практикуй умение жить: стань воителем-философом

*Первым делом определись, кем ты хочешь быть; затем делай то, что следует.*

**ЭПИКТЕТ**

Как проживать благую жизнь? Этот классический вопрос лежит в основе всей стоической философии. Как нам усовершенствовать «искусство жизни»? Учитель стоицизма Эпиктет сравнивал философию с мастерством ремесленника: что для плотника дерево, а для скульптора – бронза, то для истинного философа его собственная жизнь. Это тот материал, который он учится обрабатывать должным образом. Философия – удел не одних лишь мудрых старцев. Это умение необходимо всякому, кто желает прожить свою жизнь (а затем и умереть), как подобает настоящему человеку. Каждая жизненная ситуация – все равно что чистый холст или кусок мрамора, на котором мы можем оттачивать свое искусство, чтобы со временем стать истинными мастерами своего дела. Стоицизм как раз и учит нас тому, как преуспевать в жизни. С его помощью мы учимся хладнокровно встречать любые неприятности и самостоятельно творить свою жизнь.

Что это значит – прожить хорошую жизнь? По мнению Эпиктета, ни власть, ни чины, ни богатство не являются определяющими условиями. Как тот, кто хочет освоить каллиграфию, должен тренировать письмо, а тот, кто хочет научиться музыке, должен музицировать, так и всякий, кто желает освоить искусство жизни, должен углубляться в эту проблему. Разумно, не правда ли? Вот и Сенека, еще один замечательный философ стоицизма, с которым мы подробно познакомимся в [главе второй](#), говорит: «[Философ] – это тот, кто знает главное: как нужно жить».

Слово *философ* буквально переводится с греческого как «любящий мудрость». Это тот, кто *любит* изучать искусство жизни, кто *жаждет* обрести практическую смекалку относительно того, как нужно проживать свою жизнь. Если мы хотим достичь в этом мастерства, утверждал Эпиктет, надо подойти к проблеме предельно серьезно. Для многих будет откровением то, что философия прежде всего вопрос *практики*. Быть философом – значит осознанно ваять свою жизнь. Размышления и рассуждения о необработанном куске мрамора не научат нас искусно пользоваться молотком и резцом. Вот и стоики учились *применять* философию в повседневной жизни. Сами они считали себя *воинами разума*, которым предназначено перенести в жизнь философские истины.

Это сравнение привел Дональд Робертсон в своей книге «Философия когнитивно-поведенческой терапии». В античном мире, отмечает Робертсон, идеальный философ был *воином разума*, тогда как в наше время «философ стал ассоциироваться с чем-то книжным: он не столько воин, сколько *библиотекарь разума*». Не зря же при слове «философ» на ум приходит седовласый старец. Стало быть, наша задача – воспитать в себе воина. А это значит, что мы должны не просто цитировать принципы стоицизма, но *жить* в полном согласии с ними. Не зря же Эпиктет спрашивал своих учеников: «Если вы изучали эти нормы не ради того, чтобы продемонстрировать их на практике, то зачем вообще вы их изучали?» Получается, говорил он, им (его ученикам) не хватает мужества, чтобы выйти в реальный мир и воплотить теорию в практику. «Уж лучше тогда я отправлюсь в Рим посмотреть на своего любимого борца: он, по крайней мере, воплощает стратегию в практику».

Настоящая философия предполагает минимум теории и максимум практики – совсем как борьба в античном мире и серфинг в современном. В серфинге мы переходим на воду после одного обучающего урока на пляже. Тяжелые волны способны научить быстрее, чем тяжелые книги. Вот и стоицизм требует, чтобы мы побыстрее выходили в реальный мир и активно использовали все то, что усвоили в классе. Наша жизнь – превосходная тренировочная площадка с обилием высоких волн и мраморных блоков, которые ждут своего скульптора.

Это практическое измерение стоицизма несет в себе два главных обещания. Во-первых, оно учит тому, как проживать счастливо и размеренно текущую жизнь. Во-вторых, оно объясняет, как сохранить эмоциональную устойчивость, которая позволяет жить счастливо даже перед лицом неприятностей. Что ж, обратимся к первому обещанию и разберем первое из пугающих слов: *эвдаймония*.

## Обещание № 1: Эвдаймония

*Копай глубже. Внутри тебя – источник Блага. Он всегда готов вырваться наружу – надо лишь немного копнуть.*  
**МАРК АВРЕЛИЙ**

Представь себе лучшую версию себя. Загляни внутрь: знаешь ли ты, что представляет собой эта высочайшая версия твоего существа – та, что действует правильно во всех ситуациях, что не ошибается, и кажется... тебе известно это идеальное «я». Греки дали ему название *даймон* – внутренний дух, или божественная искра. Для стоиков и прочих философских школ

древнего мира главной целью жизни была *эвдаймония*, согласие (*эв* означает «хороший») с внутренним даймоном (не путать с *демоном*, то есть злым духом).



Природа, по мнению стоиков, *хочет*, чтобы мы стали высочайшей версией себя. Вот почему в каждого из нас, будто семечко, поместили этого внутреннего даймона (божественную искру). Иными словами, в самой нашей природе заложена возможность дорасти до высочайшей версии себя. Наша задача – завершить то, чему положило начало это божественное семя, претворив в жизнь свой человеческий потенциал. Таким образом, прийти в согласие со своим внутренним даймоном – как раз и значит приблизиться к этой высочайшей версии себя.

Необходимо преодолеть разрыв, который существует между тем, *кем мы способны быть* (наше идеальное «я»), и тем, *кто мы есть* на данный момент.

Как этого добиться? Тут у стоиков тоже было специальное слово: *арете*. Обычно его переводят как «совершенство» или «добродетель», хотя значение его куда глубже. Это скорее «проявление высочайшей версии себя в каждый момент жизни».

Подробнее мы будем разбирать этот вопрос в третьей главе. Однако уже сейчас понятно, что стоицизм имеет дело с нашими повседневными поступками и способностью гармонизировать со своим идеальным «я».

Всеобъемлющей целью стоиков была *эвдаймония* – умение пребывать в гармонии со своим внутренним даймоном, жить в согласии с идеальным «я», проявлять лучшую версию себя в каждый момент жизни.

Но что именно это означает? Чаще всего слово *эвдаймония* переводится с греческого как «счастье». Однако суть этого понятия точнее отражают наши слова «процветание» или «преуспевание», которые подразумевают последовательное действие: находиться в связи со своим даймоном можно лишь в том случае, если каждый ваш поступок согласуется с идеальным «я». Вы *процветаете* в своей повседневной жизни, и только *вследствие этого* ощущаете себя счастливым.

*Эвдаймония* соотносится не столько с временным настроением вроде счастья, сколько с общим качеством нашей жизни. Это то состояние, при котором человек процветает и позволяет максимально полно реализовать своим талантам.

Вот как говорит об этом Зенон, основатель стоицизма: «Счастье – плавно текущая жизнь». Иными словами, *эвдаймония* – счастливо и плавно протекающая жизнь, берущая начало в процветании, которое обусловлено нашей способностью действовать в согласии со своим высочайшим «я».

Обещание *эвдаймонии* предполагает, что в нашем распоряжении уже есть все необходимое, что требуется для преодоления жизненных трудностей. А как еще можно оставаться счаст-

ливым, когда в жизни начинаются проблемы? Просто сохранять позитивный настрой, когда все складывается лучше некуда. И гораздо сложнее делать это перед лицом трудностей и испытаний.

И тут мы подходим ко второму обещанию стоицизма: благодаря этой философии мы обретаем способность встречать любые вызовы судьбы с правильным умонастроением, что позволяет нашей жизни и дальше течь плавно и без рывков.

## Обещание № 2: Эмоциональная устойчивость

*Способность невозмутимо переносить испытания ослабляет хватку бед и неприятностей.*

**СЕНЕКА**



«Что есть философия? – задается вопросом Эпиктет. – Не означает ли она умение подготовиться ко всему, что может повстречаться нам в жизни?»

Ну конечно, отвечает он себе, должное применение философии позволяет нам справиться с любыми испытаниями. В противном случае нас можно уподобить боксеру, который покидает ринг после парочки ударов. Но не получится ли так, что тем самым мы остановимся в своем развитии?

«Так что же мы должны сказать каждому вызову, который бросает нам жизнь? Это мой урок, это то, к чему я так долго готовился!» Даже получив пару раз в лицо, боксер не уйдет с ринга, ведь бой – дело *его* жизни. То же самое можно сказать о философии: мы не вправе сдаваться, несмотря на все пинки и тычки от жизни. Мы должны противостоять натиску и в

этом противостоянии становиться лучше и сильнее. Мы сами вышли на ринг под названием жизнь, сами напросились на ее удары. Именно так мы оттачиваем свое мастерство.

«Безмятежное благополучие не способно выдержать ни малейшего удара», – утверждает Сенека. А вот человек, испытавший множество бед, закаляется перед лицом страданий. Он сражается до последнего и продолжает бой даже на коленях. Ему и в голову не приходит сдаться или отступить. Стоикам нравилось использовать метафоры борьбы. Вот и Марк Аврелий говорит: «Искусство жизни похоже не столько на танец, сколько на борьбу». Это значит, что нужно быть готовым к внезапным атакам. Тому же танцору нечего бояться нападений – никто не возьмет его в захват, как это происходит с борцами. Жизнь не обходится без трудностей, и мы, как воины-философы, должны понимать это. Более того, мы должны потирать руки в предвкушении очередной парочки ударов, потому что они сделают нас сильнее и жизнеспособнее.

Мы должны *с охотой* вступать в схватку под названием жизнь. Без этого невозможно стать сильным, невозможно придать своему существованию качество потока. Мы же не хотим утратить контроль над собой и своими поступками, когда в жизни начинается полоса испытаний? Ничто не мешает нам остаться оплотом силы, сокрушить которую не в состоянии самые яростные нападки. В наших силах оставаться спокойными и невозмутимыми, даже когда другие мечутся и паникуют.

Практикуя стоицизм, мы формируем инструменты, позволяющие нам максимально эффективно реагировать на происходящее. Что бы ни случилось в нашей жизни, мы готовы обратить себе на пользу любую ситуацию. Вот что сулит нам практика философии стоицизма. А что происходит сейчас, если судьба наносит вам удар? Ваши эмоции бьют через край. Вы либо бросаетесь в драку, либо начинаете плакаться на жизнь. Сильные эмоции были в глазах стойков нашей главной слабостью (особенно в том случае, когда мы позволяем им определять наше поведение). Такие эмоции лишают нас шанса достичь эвдаймонии – именно они лежат в основе человеческих страданий. К сожалению, большинство людей пребывает в рабстве у своих *страстей* – сильных негативных эмоций вроде гнева, скорби, иррационального страха. Вот почему многие из нас чувствуют себя несчастными. Мы страдаем, поскольку не можем приблизиться к своему идеальному «я». Страсти не позволяют нам реализовать все лучшее в себе.

Тот, кто хочет действовать в согласии со своим идеальным «я», должен держать эмоции под контролем. Нужно укротить их, чтобы они не портили нам жизнь. *Спасибо, конечно, но мне сейчас не до паники.*

## **Укрощаем эмоции, ограничивающие развитие (но не становимся безэмоциональными)**

Как мы уже отмечали, стоическая философия подводит нас к возможности жить по-настоящему счастливо (эвдаймония), а еще учит эффективно взаимодействовать со всем, что встречается нам на жизненном пути. Однако мы способны решать задачи и преодолевать препятствия лишь в том случае, если мы эмоционально устойчивы и не следуем слепо за своим настроением.

Вот почему нам еще следует стремиться к укрощению разрушительных желаний и эмоций. Лишь тогда, отмечает Сенека, блеск золота слепит наши глаза не больше, чем блеск обнаженного меча, и мы с легкостью можем отмахнуться от того, чего желают и боятся другие люди. Эту победу над собственными эмоциями называют еще стоической «терапией страстей». Не зря же Эпиктет говорил, что «школа философа – все равно что клиника врача».

Если же представить, что в клинике врача есть кушетка, то нашему взору предстанет приемная психотерапевта. Живи вы в эпоху Эпиктета, вы бы отправились за психологической помощью не к психотерапевту, а к философу. Это они были *признанными врачами*

*разума и души*. Стоики неустанно наблюдали за человеческим сознанием, что позволило им сделать немало важных психологических открытий. Так, они осознали, что оскорбления ранят нас не сами по себе – наибольший вред приносит наша интерпретация этих нападок. Стоики хорошо разбирались в функционировании человеческого сознания и создали немало психологических техник, позволяющих обуздывать негативные эмоции (подробнее мы поговорим о них во второй части этой книги).

Несмотря на то что стоицизм – философия, в нем присутствует важный психологический компонент. Многие его идеи (вроде *процветания* как наивысшей цели человеческого существования) идут рука об руку с открытиями, сделанными современной *психологией позитивизма*. Эта книга не ставит своей задачей исследование научной подоплеки стоицизма, однако всякий, кто знаком с трудами психологического позитивизма, наверняка заметит здесь близкое сходство (вы можете начать с «Преимущества счастья» Шона Ачора).

Свои недуги есть не только у тела, но и у сознания. И стоики прекрасно знали эту истину. Невозможно, говорили они, достичь процветания в жизни, пока нас мучают иррациональные эмоции. Вот почему нам необходима *анатейя* – способность преодолевать эти назойливые эмоции. Отсюда происходит слово *анатия*, отталкиваясь от которого многие ошибочно считают, что все стоики были людьми *неэмоциональными*, старавшимися подавлять свои чувства. Еще одной причиной подобного недопонимания можно считать расхожее истолкование слова *стоический* – в смысле *невозмутимый, бесстрастный*. Тем не менее это не имеет ничего общего с подлинным стоицизмом, о котором говорится в нашей книге. Что ж, попробуем развеять это предубеждение.

Быть стойком вовсе не значит прятать или подавлять собственные эмоции. Напротив, мы признаем эти эмоции, даем себе время поразмышлять над причиной их возникновения, а затем используем их энергию во благо себе. Иными словами, речь идет об *освобождении* от негативных эмоций. Мы не столько избавляемся от подобных импульсов, сколько *укрошаем* их.

Сильные эмоции можно уподобить внутреннему волку. Это мощный зверь, который, будучи неприрученным, способен увлечь нас в любую сторону. Эмоции пробуждают в нас тенденцию к *импульсивным действиям*. К примеру, стоит вам разозлиться, как у вас возникает сильное желание орать, сжимать кулаки и швыряться предметами. Когда наш внутренний волк зол, мы улавливаем эту тенденцию и позволяем ему взять верх, после чего послушно отыгрываем роль разозленного человека. Однако стоики обнаружили, что нет никакой необходимости следовать этой тенденции. Мы можем сохранить спокойствие, несмотря на внутреннее раздражение, можем действовать мужественно, несмотря на страх, и двигаться на восток, даже если волк тянет нас на запад.

Не нужно делать вид, будто волка не существует, или пытаться убить его (что попросту невозможно). По мнению стойков, нужно постараться понять своего волка, чтобы затем *укротить* его. Вместо того чтобы позволять ему управлять нашими поступками, мы учимся действовать спокойно, *несмотря* на злость. И пусть наш волк рычит от злости – мы в состоянии вести себя так, как считаем нужным. Отныне не он определяет наши поступки, а мы сами решаем, что для нас важно.

Наша задача не в том, чтобы уничтожить эмоции, а в том, чтобы не стать их беспомощной жертвой. Мы чувствуем своего эмоционального волка, однако уверенно шагаем вперед, даже если он тянет нас в другом направлении. «Волку не терпится побеситься, но как это поможет лично нам?» – говорим мы себе в такой ситуации. До нас доносится рычание зверя, но следовать или не следовать за ним – целиком зависит от нашего решения.

Вопреки распространенному мнению, стоики не были бесчувственными людьми с сердцами из камня. Они признавали тот факт, что желания и эмоции являются частью человеческой природы, но знали и то, что мы способны противостоять их разрушительной силе. «Ни одной другой школе не присуще столько доброты и мягкости, столько любви к людям, – гово-

рил Сенека. – Нет у нас другой цели, как только быть полезными, помогать другим, заботиться не только о себе, но и об остальных». Стоики всегда проявляли заботу о своих близких и согражданах. Просто они укрощали собственные эмоции, чтобы те не влекли их в ложном направлении. «Что может быть проще, чем справиться с тем, чего даже не чувствуешь?» – вопрошал Сенека.

Современный писатель Дональд Робертсон поясняет это так: «Храбрец не тот, кто не испытывает ни капельки страха, а тот, кто действует мужественно, несмотря на собственные переживания».

Стоики учат тому, что победить свои страсти можно лишь одним способом: став сильнее их. Мы всегда будем чувствовать пробуждающегося волка, но в наших силах, опять же, научиться распознавать тенденцию к подыгрыванию собственным страстям. А это, в свою очередь, позволяет нам осознанно выбирать тактику поведения. Благодаря стоицизму мы станем менее подвержены негативным эмоциям, место которых заполняют такие позитивные качества, как радость и спокойствие. Стоит заметить, однако, что стоики считали позитивные эмоции не столько самоцелью, сколько *дополнительным бонусом* своего учения. К числу таких побочных продуктов относится, в частности, спокойствие.

## **Практикуйте стоицизм и обретите заодно внутреннее спокойствие**

Как ни странно, стоицизм – одна из самых оптимистичных жизненных философий. Читая произведения стоиков, вы понимаете, что перед вами люди, которые от души наслаждаются жизнью. И они не были бесчувственными. Просто они понимали, что слишком сильные эмоции являются их слабостью, поскольку препятствуют их самореализации.

Как вы помните, цель нашего существования – эвдаймония, возможность вести счастливую и незамутненную жизнь. А для этого необходимо последовательно и неуклонно проявлять свое высочайшее, идеальное «я». Ну а тот, кто пребывает в подчинении у своего эмоционального волка, склонен совершать поступки, недостойные его истинной природы. Вот почему стоики призывают нас минимизировать тот эффект, который оказывают на нашу жизнь сильные эмоции. Необходимо приручить эмоционального волка, чтобы все время оставаться у руля своей жизни. Только в этом случае мы можем отыграть лучшую версию себя и превратить свою жизнь в радостно струящийся поток.

Лишь отказавшись от привычки слепо следовать своим эмоциям, мы можем день за днем проявлять свое высочайшее «я». А это, в свою очередь, не оставит места страху и сожалениям. Неудивительно, что побочным эффектом такой практики становится внутреннее спокойствие. Это то, чего нам так не хватает в современном мире с его лихорадочным темпом жизни. Многие из нас хотят оставаться спокойными и уверенными в себе даже посреди хаоса. Подобную умиротворенность мы как раз и обретаем, когда начинаем практиковать стоицизм. Мы называем это побочным продуктом, поскольку душевное спокойствие не было для стоиков самоцелью. Они стремились к эвдаймонии и на этом пути обретали внутреннюю уравновешенность. Соответственно, было бы ошибкой практиковать стоицизм только ради спокойствия.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.