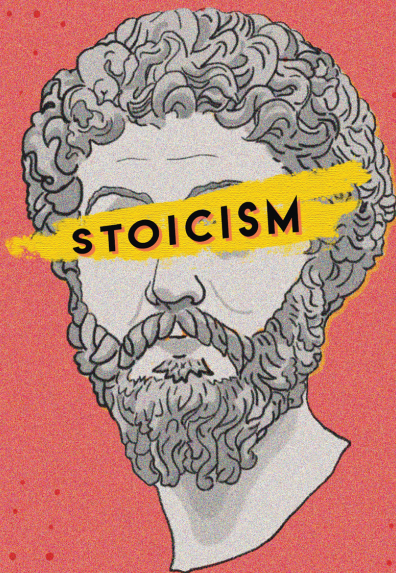


Мэттью Дж. Ван Натта

СПОКОЙСТВИЕ



СТОИЦИЗМ –
ПУТЬ МУДРЕЦА



Мэттью Дж. Ван Натта

Спокойствие. Стоицизм

– путь мудреца

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63354101

*Спокойствие. Стоицизм – путь мудреца: Питер; Санкт-Петербург;
2021*

ISBN 978-5-4461-1760-4

Аннотация

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 разовьёте полезные навыки, которые обязательно пригодятся в дальнейшем.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Введение	6
Часть I	10
Глава 1	10
Что такое стоицизм?	10
Современный стоицизм	14
Почему именно стоицизм?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Мэттью Дж. Ван Натта

Спокойствие. Стоицизм

– путь мудреца

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

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

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

© Серия «Сам себе психолог», 2021

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 оказался 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 помогала 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 самодостаточным и уверенным в себе человеком, поможет наладить здоровые взаимоотношения с окружающими. Благо-

даря 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 хо-

рошо 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 стоиков 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 стоиков 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 контролировать, 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 стоициз-

ме 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, например, вы можете узнать о расписании ежегодного собрания 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 по-

ла и возраста, с разным образованием и профессиональным опытом.

РЕФЛЕКСИЯ



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 езджу 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.

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.