

# СТОИЦИЗМ



**ИРИНА ЕДНЕРАЛ  
НАДЕЖДА ЛЕВШОВА**

Ирина Еднерал

# **СТОИЦИЗМ**

Издательство "Филинъ"

2022

УДК 616.89-008.441

ББК 88.7

## **Еднерал И. В.**

Стоицизм / И. В. Еднерал — Издательство "Филинь", 2022

ISBN 978-5-4492-0404-2

Стоицизм - это не только философия жизни, существующая уже более двух тысяч лет, это и постоянно развивающаяся психологическая система, опирающаяся на дисциплину разума, эффективная терапия личностных расстройств, лекарство от печали, генерирующее положительные и нивелирующее отрицательные эмоции, помогая людям оттачивать достоинства своего характера. Жизнь человеческая полна страданий и невзгод, поэтому похожие идеи, помогающие их преодолеть, возникли во всех регионах земного шара. Эта книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся философией и психологией как Запада, так и Востока. Она поможет вам жить как можно насыщеннее, обеспечивая себе для этого прочный фундамент в любой ситуации и на любом жизненном этапе, активизируя здравомыслие и ментальную устойчивость в наше сложное и непредсказуемое время. Стоит прочитать эту книгу целиком, чтобы погрузиться в философию стоицизма, проникнуться его духом, а также для того, чтобы яснее понимать и полнее ощущать собственную жизнь. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.89-008.441

ББК 88.7

ISBN 978-5-4492-0404-2

© Еднерал И. В., 2022

© Издательство "Филинъ", 2022

# Содержание

Жизнь как жизнь. Стоицизм	7
1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Ирина Викторовна Еднерал,  
Надежда Александровна Левшова  
Стоицизм**

© И. Еднерал, Н. Левшова, 2022

## Жизнь как жизнь. Стоицизм Для психологов и любителей психологии

*Стоицизм – это философия жизни, развивающаяся психологическая система, эффективная терапия личностных расстройств, лекарство от печали, генерирующее положительные и нивелирующее отрицательные эмоции, помогаая людям оттачивать достоинства своего характера.*

*Стоицизм возник в Древней Греции приблизительно в III веке до н. э., когда начались первые публичные выступления философа, оратора и учителя – Зенона Китийского (336–264 до н. э.). В эллинистическом периоде Древней Греции преподавание философии считалось бизнесом. По законам того времени лишь афинский гражданин обладал правом использовать свой дом для занятий. Будучи, по сути, иностранцем, родившимся в городе-государстве Китионе, который располагался в южной части Кипра, Зенону требовалось получить большое количество разрешительных документов на право ведения «философского бизнеса». Столкнувшись с непробиваемой бюрократической системой, философ в итоге решил читать свои лекции всем желающим на свежем воздухе, избрав для этого портик (Стоа) Пойкиле, расписанный сценами Марафонской битвы, при которой персидская армия потерпела сокрушительное поражение. Зенон излагал собственную концепцию строения мира, называемую им «физикой», из которой вытекали логические построения, заложившие основу этики. Сам Зенон говорил так: «Физика – это деревья в саду, логика – это ограда, а этика – это плоды». Под логикой Зенон понимал сочетание диалектики и риторики. То есть науки логического мышления и правильного изложения своих мыслей.*

*Афиняне ещё при жизни «в совершенном согласии с его учением» удостоили философа высшей награды – золотого венца и бронзовой статуи – за его «доброту и нрав», назвав Зенона «образцом для подражания». В знак особого почитания и уважения за заслуги перед Афинами было решено захоронить его в Керамике – некрополе для заслуженных и знатных граждан – на государственные средства и с соответствующими почестями. Последователи учения Зенона изначально именовались **Зенонеями** и лишь гораздо позднее получили своё нынешнее название – **Стоики**.*

*Второй период развития стоицизма, который называют римским, приходится на период с 146 г. до н. э., когда римские войска под командованием консула Луция Муммия захватили Коринф – главный город Ахейского союза. Он был разрушен до основания, а его жители проданы в рабство. Афины и Спарта сохранили номинальную независимость, в которых главными политическими органами стали **ареопаг** и **герусия** соответственно. Из Греции в Италию было вывезено огромное количество произведений искусства и художественных ценностей. Параллельно с этим процессом в Риме начало постепенно распространяться влияние эллинской культуры, в том числе риторика, философия, этика, логика, а вместе с ними и стоицизм, а также астрономия, математика, география и многие другие направления.*

*В то время как учёные часто рассматривают стоицизм как древнюю философию, состоящую из физики и метафизики, представлений человека эпохи античности об устройстве Вселенной, практики – бизнесмены, топ-менеджеры, политики, спортсмены, музыканты, журналисты, художники и вообще активные люди – раскрывают для себя морально-этическую сторону стоицизма. Она помогает им жить как можно насыщеннее, обеспечивая себе для этого прочный фундамент в любой ситуации и на любом жизненном этапе, активизируя здравомыслие и ментальную устойчивость в наше сложное и непредсказуемое время. Другими словами, этика стала более популярной, чем метафизика.*

*Многие выдающиеся исторические деятели читали и цитировали стоиков. Например, Елизавета II, Уинстон Черчилль, Теодор Рузвельт активно изучали философское наследие Эпиктета, Сенеки и Марка Аврелия. Вероятно, последней книгой, которую Томас Джефферсон читал перед смертью, был томик Сенеки, лежавший у него на прикроватной тумбочке. В наши дни идеологические различия не мешают таким людям, как Билл Клинтон и Вэнь Цзябао (бывший премьер-министр Китая), вновь и вновь перечитывать «Размышления» Марка Аврелия, по-прежнему открывая для себя что-то новое. Преданными поклонниками стоической философии являются Арнольд Шварценеггер, Джоан Роулинг, Насим Николас Талеб, успешные биржевые игроки и резиденты Кремниевой долины.*

*Стоит прочитать эту книгу целиком, чтобы погрузиться в философию стоицизма, проникнуться его духом, а также для того, чтобы яснее понимать и полнее ощущать собственную жизнь. Философские трактаты могут быть сложны для восприятия, но они прорастают в повседневную жизнь, и вы можете почерпнуть из них множество полезных привычек, делающих вашу жизнь лучше. Об этом и многом другом размышляли философы и психологи разных стран и времён.*

# 1

## Как всё начиналось

*То, что стоит на пути, становится путём.*

*Марк Аврелий*

Люди всё время пытаются руководить своей жизнью, но получается у них это по-разному. Психологи стараются научить своих клиентов быть осознанными, выстраивать их жизнь разумно, однако даже самые способные «ученики» могут слететь с катушек. Например, когда жизненные обстоятельства оказываются сильнее прикладываемых человеком усилий, в результате чего всё буквально катится в тартарары. Если вы настойчиво преодолеваете препятствия и не отказываетесь от своих желаний, то, как правило, получаете желаемое. Однако здесь важно отличать преодолимые препятствия от непреодолимых. Старинная и многим известная мудрость гласит:

*Для плодотворной жизни нужна храбрость изменять то, что можно изменить, терпение смиряться с тем, что изменить нельзя, и мудрость, чтобы отличать одно от другого.*

Для многих стоицизм ассоциируется с аскетизмом и покорностью жизненным обстоятельствам. Однако стоицизм, возникший в начале нашей эры, просуществовавший до наших дней и пребывающий в постоянном развитии, на самом деле совсем не такой.

Для большинства современных людей философия как наука туманна и загадочна. Несколько семестров изучения в университете и, как правило, весьма скромный результат: несколько имён знаменитых философов – вот и всё, что оседает в памяти молодых людей. Стоическая философия находится как раз среди тех её ветвей, которые далеки от юношеского гедонизма и о которых мало кто помнит. Между тем освежить знания или приобрести новые не помешает никому. Особенно сегодня, когда никто не скажет вам наверняка, какой станет ваша жизнь всего через год.

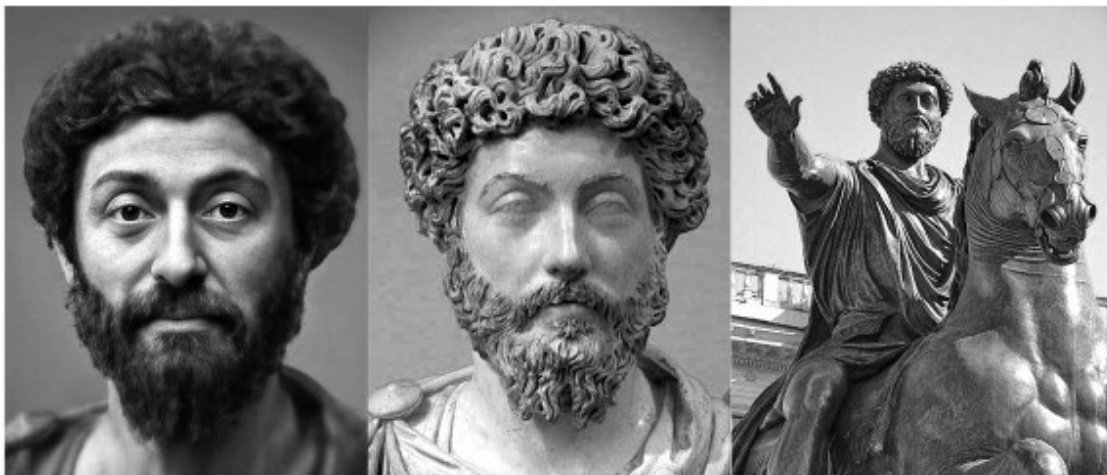
И для всех, осмысленно относящихся к жизни и здраво оценивающих окружающую нас реальность, предлагаемые психологией стоицизма понятия и идеи могут стать эффективно работающим инструментом для обретения самообладания, настойчивости и мудрости.

### История возникновения стоицизма

Стоицизм является древней философией, отголоски которой сохранились до наших времён. О мыслях людей, стоявших у истоков возникновения стоицизма и живших почти два тысячелетия назад, мы можем узнать из настоящих драгоценностей истории: дневников одного из величайших императоров, личных переписок выдающегося римского политика и драматурга, а также лекций бывшего раба, ставшего учителем. В этих документах сохранилась, пройдя через века, мудрость мировой истории.

Царь древних спартанцев по имени Агасикл как-то высказал одну очень важную мысль, суть которой задаст отличный тон всему дальнейшему повествованию. Он пожелал быть «учеником людей, чьим сыном я тоже мечтал бы быть».

Учениками и сыновьями людей, сохранивших в своих письмах и трудах дух настоящего стоицизма, хотели бы быть многие богатые и известные люди Запада, где психология стоицизма особенно популярна. В этой работе мы рассмотрим три главные исторические личности, которые внесли основополагающий вклад в развитие и сохранение философии стоицизма, а также разберём идеи, которые так их привлекали.



### «Единственный из императоров»

Таким величественным титулом наградил историк Геродиан Марка Аврелия, заслужившего подобное почтение своим образом жизни, деятельностью и мышлением.

Изначально не было никаких предпосылок к тому, что родившийся в Риме 26 апреля 121 года ребёнок по имени Марк Анний Вер (позднее, после первого усыновления, – Марк Анний Катилий Север, а после второго – Марк Элий Аврелий Вер Цезарь), повзрослев, станет во главе Римской империи и войдёт в историю под именем Марка Аврелия. И при этом будет править настолько безупречно, что консул и историк Кассий Дион скажет про него следующие слова: «Помимо того, что он обладал всеми остальными добродетелями, он правил лучше, чем любой другой, кто когда-либо занимал какое-либо положение у власти». Знаменитый английский историк Э. Гиббон, автор монументального труда «История упадка и разрушения Римской империи», разделял мнение своего римского коллеги. Он считал, что при Марке Аврелии, последнем из последовательно правивших «пяти хороших императоров» из династии Антонинов (Нерва, Траян, Адриан, Антоний Пий, Марк Аврелий) Римская империя управлялась абсолютной властью под руководством мудрости и добродетели. От большей части всемирно известных лидеров этот представитель стоицизма отличается именно приверженностью к добродетели.

Никколо Макиавелли в своём трактате «Государь» признаёт годы правления Марка Аврелия золотым временем Римской империи. Такое признание император заслужил своим добрым и справедливым характером, отсутствием жестокости в делах. Именно приверженность идеям, которые будут известны в дальнейшем под названием «стоицизм», обеспечила Марку развитие указанных черт личности и той внутренней силы, которая составит основу для борьбы с возникающими неприятностями и трудностями.

Для того чтобы сохранить для потомков свои идеи и мысли, Марк оставил после себя богатое эпистолярное наследие. Одним из основных дошедших до нас документов является его личный дневник, известный нам как «Размышления». За все годы (особенно плодотворны для написания были годы военных кампаний) Марком были написаны двенадцать книг-дневников. Для истории философии его дневники являются очень значимыми и ценными. Изначально у них не было такого названия. Первоначальное название дневников звучало как «Та eis heauton», что переводится как «Наедине с собой». Император писал их не для публики и не планировал, что их будут читать столетия спустя после его смерти.

В своей первой книге Марк Аврелий писал о важности сохранения в памяти всех людей, оказавших на него и его жизнь положительное влияние. В тексте император подчёркивал, что

в процессе воспитания и обучения ему привили правильные черты характера, нужные настоящему стоику. Что же это за черты?

К ним Марк относил: умение ограничивать свои желания и одномоментные страсти, жизнерадостность, трезвое и холодное мышление, умение ценить разум, осознанный выбор, принятие и осознание собственных недостатков, избегание предубеждений, подверженности слухам и суевериям, бережное отношение к природе и следование её течению.

Отдельно рассмотрим несколько важных пунктов:

• **Добро, зло и месть.**

Марк Аврелий был убеждён, что плохие вещи совершаются людьми из-за непонимания граней добра и зла. Совершённое другими людьми зло действительно навредит вам только тогда, когда вы решите совершить зло в ответ. Интересно была изложена мысль о круговороте зла и мести. Он считал, что общность людей – это единый организм, и нельзя навредить кому-либо, не затронув при этом совершённым злом и других. И лучшим ответом, этакой «доброй мстью», будет не уподобляться человеку, обидевшему вас своими делами и поступками.

Император считал, что каждый выбирает для себя сам: можно не пустить в свой разум злобу, не причинять вреда, и ты не почувствуешь себя обиженным.

Однако все мы видим сегодня, каким гневом пылает человек, когда кто-нибудь заходит на его с таким трудом завоёванную территорию. Как он планирует вытеснить нарушителя своего спокойствия обратно, а иногда и жестоко отомстить. Уже давно собственность заняла в нашей жизни доминирующее положение, касается ли это вещей, людей или идей.

• **Ошибки и осуждение.**

Прежде чем обсуждать чьи-то дела, сначала нужно подумать о своих поступках. Полезнее будет приложить все силы разума не на разговоры о других, а на собственное совершенствование. Ошибки других людей стоик предлагает оставить им самим и сосредоточиться на собственных. Про чужую молву и самоуважение у Марка была отлично сформулированная красивая мысль: «Кто бы что ни делал или ни говорил, я должен оставаться хорошим человеком. Так золото, изумруд или пурпур могли бы сказать: “Что бы кто ни говорил или ни делал, а я должен остаться изумрудом и сохранить свою окраску”».

## **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.