

ЗМІСТ

Вступ	9
Частина перша	
Вчення про сприйняття	
Січень. Ясність	20
Лютий. Пристрасті й емоції	56
Березень. Усвідомлення	89
Квітень. Неупереджена думка	126
Частина друга	
Вчення про дію	
Травень. Правильні вчинки	162
Червень. Розв'язання проблем	196
Липень. Обов'язок	232
Серпень. Прагматичність	265
Частина третя	
Вчення про волю	
Вересень. Стійкість	302
Жовтень. Чеснота й доброта	339
Листопад. Прийняття / Amor fati	373
Грудень. Роздуми про смерть	406
Далі бути стойком	442
Зразок практики, якої дотримувалися пізні стойки	443
Термінологічний словник	446
Список рекомендованої літератури	464

Вільними можна назвати лише тих людей, у яких є час для мудрості; лише вони живуть. Такі люди пильно оберігають від утрат не тільки роки свого життя: вони роблять власним набутком будь-який інший відтинок часу — усі проминулі до них роки. І якщо маємо ще бодай крихту вдячності, то пам'ятаймо, що саме для нас народилися справжні світочі — ті, хто заклав основи священних доктрин, хто й нас готував до життя. Це їхня праця виводить нас до найосвітлівіших, із темряви видобутих, скарбів.

СЕНЕКА

ВСТУП

Особисті щоденники одного з найвеличніших римських імператорів, приватні листи найвидатнішого римського драматурга і наймудрішого «сірого кардинала» свого часу, повчання колишнього раба й вигнанця, який став надзвичайно впливовим учителем... Минуло вже два тисячоліття з часу написання їхніх творів, змінилося чимало думок і поглядів, а ці документи досі не втратили актуальності.

Про що вони? Чи можна знайти на старих і побляклих сторінках такі слова, які промовлять до людини сучасності? Виявляється, можна.

У цих документах — чи не найбільша в історії мудрість. Разом вони — основа стоїцизму, античної філософії, яка колись була однією з найпопулярніших світських дисциплін на Заході: її практикували і заможні, і вбогі, і ті, хто мали владу, і ті, хто з нею боролися. Усі вони шукали належного життя. Але з плином століть колись такий важливий для багатьох спосіб мислення поволі стирався з пам'яті.

Крім людей, найбільше спраглих мудрості, мало хто нині чув про стоїцизм і правильно розуміє, у чому його суть. Справді, важко знайти слово, до якого мова поставилась би більш несправедливо, ніж до слова «стоїчний».

Для багатьох людей ця назва живого, діяльного, нетривіального способу життя означає всього лише «беземоційний». А якщо зважати ще й на те, що від самої згадки про філософію наші сучасники переважно починають нервуватися або, навпаки, нудьгувати, словосполучення «філософія стоїцизму» видається, на перший погляд, останнім, про що захоче чути звичайна людина. А тим більше *потребувати в щоденному житті*.

Яка сумна доля для філософії, котру навіть критикувати ніхто не брався, а навіть якщо зрідка й робив це, то з повагою називав

її, як Артур Шопенгауер, «найвищою точкою, до якої змогло сягнути людство, використовуючи свій здоровий глузд».

Мета цієї книжки — відновити стоїцизм на його п'єдесталі як інструмент для досягнення самовладання, стійкості та мудрості. Саме ці три складники, а не якісь езотеричні наукові дослідження, потрібні для того, щоби прожити гідно.

Звичайно, багато великих умів минулого не тільки добре розуміли, у чому суть стоїцизму, а й практикували його: президенти США Джордж Вашингтон, Томас Джефферсон, Теодор Рузвельт, прусський король Фрідріх II, поети Волт Вітмен, Адам Сміт, Метью Арнолд, Емброуз Бірс, Вільям Александер Персі, Ральф Волдо Емерсон, художник Ежен Делакруа, філософ Іммануїл Кант. Усі вони читали, вивчали, цитували стоїків або просто захоплювалися ними.

Античні стоїки теж були видатними людьми свого часу. Імена, що їх ви прочитаєте в цій книжці — Марк Аврелій, Епіктет, Сенека, — належали відповідно римському імператору, колишньому рабу, який став неймовірно впливовим лектором і другом імператора Адріана, і знаному драматургу й політичному радникові. Стоїками були також Марк Порцій Катон Молодший, видатний політик; Зенон із Кітіона, успішний купець (чимало стоїків були купцями); Клеант — знаний боксер, який, щоб потрапити в школу, працював водоносом. Хрісіпп, що написав більше семисот праць, які повністю втрачено, був професійним бігуном на довгі дистанції; Посідоній служив послом; Гай Музоній Руф був учителем.

Нині (особливо від часу публікації нашої книжки «Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги»^{*}) стоїцизм привернув увагу нової й дуже різноманітної аудиторії. Працями стоїків зацікавилися тренери New England Patriots, масачусетської команди з американського футболу, Seattle Seahawks, команди зі штату Вашингтон, репер LL Cool J, відома спортивна журналістка Мішель Тафоя, а також багато спортсменів, керівників компаній, фінансових менеджерів, митців, чиновників, публічних осіб.

Що ж усі ці видатні чоловіки й жінки знайшли в стоїцизмі такого, чого не помітили інші?

^{*} Голідей Райн. Напролом. Мистецтво перетворювати перешкоди на перемоги / Пер. з англ. Олександра Астахова. — К.: Наш Формат, 2017. — Прим. пер.

Чимало. Академічна спільнота переважно вважає, що стоїцизм — застаріла й не дуже цікава методологія; а от спільнота людей діяльних побачила, що ця методологія може дати силу й стійкість, такі потрібні в їхньому нелегкому житті. Коли журналіст і ветеран Громадянської війни Емброуз Бірс навчав письменника-початківця, що читання стоїків перетворить його на «бажаного гостя за столом богів», або коли художник Ежен Делакруа (автор славнозвісної картини «Свобода, що веде народ») називав стоїцизм «релігією-втіхою», вони говорили це не просто так, а спираючись на власний досвід. Те саме можна сказати про Томаса Вентворта Гігінсона, відважного борця з рабством у США, командувача, який керував першим повністю чорним полком у Громадянській війні і який зробив один із найяскравіших перекладів праць Епіктета на англійську мову. Вільям Александр Персі, плантатор і письменник родом із американського Півдня, який очолив операцію з порятунку постраждалих від Великого паводку на Міссісіпі 1927 року, знав, що казав, називаючи стоїцизм «першою допомогою в ситуації, коли все втрачено». Так само усвідомлено говорив письменник і щедрий меценат Тім Ферріс, коли називав стоїцизм ідеальною «персональною настановою» (і з ним погоджуються такі керівники компаній, як, наприклад, Джонатан Ньюхаус, виконавчий директор Condé Nast International, одного з найбільших медіа-холдингів у світі).

Утім, здається, стоїцизм найповніше розкривається на полі бою. Коли 1965 року капітан Джеймс Стокдейл (який пізніше отримав Медаль за відвагу) катапультивався зі свого підбитого над В'єтнамом літака, щоб наступну чверть століття жити у в'язницях і терпіти тортури, чиє ім'я було в нього на вустах? Епіктета. Фрідріх II завжди виїжджав на поле бою, маючи праці стоїків у сумках при сидлі. А головнокомандувач морських сил і НАТО генерал Джеймс «Скажений Пес» Меттіс возив із собою «Роздуми» Марка Аврелія на спецоперації в Перській затоці, в Афганістані та Іраку. Звісно, це були не професори, а діячі, і енергійна філософія стоїцизму ідеально їм підходила.