

БОЛЕЕ 6000 ВЫСШИХ ОЦЕНОК НА AMAZON

# СТОИЦИЗМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

366 РАЗМЫШЛЕНИЙ  
О МУДРОСТИ,  
ВОЛЕ И ИСКУССТВЕ  
ЖИТЬ

САМОЕ ВАЖНОЕ В ФИЛОСОФИИ СТОИЦИЗМА  
ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ

РАЙАН ХОЛИДЕЙ  
СТИВЕН ХАНСЕЛЬМАН

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	11
<b>Часть I. Дисциплина представления .....</b>	<b>21</b>
Январь: ясность мышления .....	22
Февраль: страсти и эмоции .....	58
Март: осознанность .....	90
Апрель: непредубежденное мышление .....	124
<b>Часть II. Дисциплина действия .....</b>	<b>161</b>
Май: правильное действие .....	162
Июнь: решение проблем .....	194
Июль: долг .....	228
Август: прагматизм .....	260
<b>Часть III. Дисциплина воли .....</b>	<b>295</b>
Сентябрь: мужество и жизнестойкость .....	296
Октябрь: добродетель и доброта .....	332
Ноябрь: принятие / amor fati .....	364
Декабрь: размышления о том, что мы смертны .....	402
Стать стойком .....	437
Приложение .....	438
<i>Модель практики позднего стоицизма</i> .....	440
<i>Глоссарий</i> .....	441
О переводах, ссылках и источниках, использованных при работе над книгой .....	460
Что еще почитать? .....	462

*От Стивена — моей любимой Джулии,  
которая помогла мне найти радость*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Только те из людей, у кого находится время для мудрости, имеют досуг; только они одни и живут. Они сохраняют нерастраченными не только собственные годы: к отведенному им времени они прибавляют и все остальное, делая своим достоянием все годы, истекшие до них. Если мы не совсем еще утратили способность принимать благодеяния, то именно для нас были рождены прославленные создатели священных учений, именно нас они подготовили к жизни\*.

Сенека

---

\* Перевод Т. Ю. Бородай. Цитаты из трудов Сенеки «О скоротечности жизни», «О стойкости мудреца», «О провидении», «О гневе» в переводе Т. Ю. Бородай даются по изданию: Сенека Луций Анней. Философские трактаты. СПб.: Алетейя, 2001. *Прим. пер.*

# ВВЕДЕНИЕ

Дневники одного из величайших императоров Рима, личные письма одного из лучших драматургов и политических деятелей Рима, лекции бывшего раба и изгнанника, ставшего известным учителем, — невероятные документы. Они сохранились, несмотря на все превратности двух прошедших тысячелетий.

О чем они нам говорят? Может ли на этих старых и неясных страницах находиться то, что относится к современной жизни? Ответ: да. Эти страницы содержат величайшую мудрость в мировой истории.

Вместе они являются краеугольным камнем того, что известно под названием «стоицизм», — античной философии, которая когда-то была одной из самых популярных дисциплин на Западе, привлекавшей и бедных, и богатых, и стремящихся к добру. Однако с ходом веков такой образ мышления, некогда важный для столь многих, стал постепенно исчезать.

За исключением самых ярых искателей мудрости, о стоицизме сейчас либо не знают, либо неверно его понимают. Трудно найти слово, с которым язык обошелся более несправедливо, чем со словом «стойк». Для среднего человека этот яркий образ жизни, ориентированный на действие, меняющий мировоззрение, является каким-то сокращенным наименованием безэмоциональности. Если же учесть, что простое упоминание о философии заставляет большинство людей нервничать и скучать, выражение «стоическая философия» звучит как самое последнее, что захотелось бы изучать, не говоря уже о *необходимости* этого в повседневной жизни.

Что за печальная судьба для философии, которую даже один из ее эпизодических критиков, Артур Шопенгауэр, описывал как «высочайшую вершину, которой может достичь человек, просто используя свою способность рассуждать»!

Цель этой книги — вернуть стоицизм его законное место как инструмента для достижения самообладания, упорства и мудрости — того, что человек использует, чтобы жить настоящей жизнью, а не для каких-то эзотерических областей академических наук.

Конечно, многие великие умы не только понимали стоицизм правильно, но и стремились к нему: Джордж Вашингтон, Уолт Уитмен, Фридрих Великий, Эжен Делакура, Адам Смит, Иммануил Кант, Томас Джефферсон, Мэтью Арнолд, Амброс Бирс, Теодор Рузвельт, Уильям Перси, Ральф Уолдо Эмерсон. Каждый из них изучал стоиков, цитировал их, восхищался ими.

Античные стоики не были бездельниками. Имена, которые вы встретите в этой книге: Марк Аврелий, Эпиктет, Сенека — принадлежат соответственно римскому императору; бывшему рабу, ставшему учителем философии и другом императора Адриана; и знаменитому драматургу и государственному деятелю. Стоиками были уважаемый политик Катон Младший; преуспевающий торговец Зенон (среди торговцев было несколько стоиков); бывший кулачный боец Клеанф, который по ночам ради заработка носил воду, чтобы учиться у Зенона; занимавшийся бегом ученик Клеанфа Хрисипп, труды которого полностью утрачены, но у которого насчитывалось более 700 книг; много путешествовавший Посидоний; учитель Эпиктета — преподаватель философии Гай Музоний Руф и многие другие.

Сегодня (особенно после недавнего издания книги «Препятствие как путь»\*) стоицизм обрел новую широкую аудиторию — от тренерского штаба клубов New England Patriots и Seattle

---

\* Холидей Р. Препятствие как путь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. Прим. ред.

Seahawks\* до рэпера LL Cool J и журналистки Мишель Тафойя, а также привлек внимание множества профессиональных спортсменов, генеральных директоров, управляющих хедж-фондов, художников, управленцев и общественных деятелей.

Что же нашли эти выдающиеся люди в стоицизме?

Многое. Ученые часто смотрят на стоицизм как на антикварную методичку, не представляющую интереса в современном мире, но *люди деятельные* обнаружили, что именно он дает необходимую силу и твердость для их бурной жизни. Когда журналист и участник Гражданской войны в США Амброс Бирс говорил одному молодому писателю, что прочтение трудов стоиков научит «как быть достойным гостем за столом богов», или когда художник Эжен Делакруа (известный картиной «Свобода, ведущая народ») называл стоицизм своей «религией утешения», они говорили о своем опыте.

То же относится и к храброму аболиционисту полковнику Томасу Хиггинсону, который во время Гражданской войны командовал первым в американской армии полком, полностью состоявшим из чернокожих, и который сделал один из самых запоминающихся переводов Эпиктета. У плантатора и писателя Уильяма Перси, который спасал людей во время Великого наводнения 1927 года\*\*, был уникальный ориентир: «Когда все потеряно, оно [царство Марка Аврелия] стоит неколебимо\*\*\*. Венчурный инвестор Тим Феррисс называет стоицизм идеальной «личной операционной системой». С этим соглашаются и другие влиятельные руководители, например председатель совета директоров журнального издательства Condé Nast Джонатан Ньюхаус.

---

\* New England Patriots и Seattle Seahawks — клубы Национальной футбольной лиги (американский футбол). *Прим. пер.*

\*\* Одно из самых разрушительных наводнений в истории США. *Прим. пер.*

\*\*\* Автобиография Уильяма Перси «Фонари на дамбе: воспоминания о сыне плантатора» (Percy W. Lanterns on the Levee — Recollections of a Planter's Son. Goodale Press, 2011). *Прим. пер., ред.*

Но, похоже, лучше всего стоицизм подходит для полей сражений. Когда в 1965 году капитан Джеймс Стокдэйл, будущий обладатель высшей военной награды США — медали Почета, выпрыгнул с парашютом из сбитого над Вьетнамом самолета навстречу многим годам заключения и пыток\* — чье имя было у него на устах? Эпиктета.

Говорят, Фридрих Великий в своем XVIII веке отправлялся на битву с работами стоиков в седельных сумках; так же поступал и наш современник генерал Джеймс Бешеный Пес Мэттис: у него были с собой «Размышления» Марка Аврелия, когда американские войска проводили операции в Персидском заливе, Афганистане и Ираке. Фридрих Великий и Мэттис — не теоретики-профессора, а практики, и они обнаружили, что стоицизм в качестве прикладной философии идеально подходит для их целей.

## От Греции и Рима до сегодняшних дней

Стоицизм как философскую школу в III веке до н. э. основал в Афинах Зенон Китийский. Название произошло от греческого слова «стоя» — «галерея», «портик»: именно там Зенон поначалу общался со своими учениками\*\*.

Эта философия утверждает: добродетель (в основном подразумеваются четыре главные добродетели: умеренность, мужество, справедливость и мудрость) — это счастье, а большую часть проблем вызывают наши представления о вещах, а не сами вещи. Стоицизм учит: мы не можем контролировать что-либо,

---

\* Стокдэйл был в плену с 1965 по 1973 год. Находясь в тюрьме, боролся за права военнопленных с тюремной администрацией. Был удостоен медали Почета в 1976 году. *Прим. пер., ред.*

\*\* Зенон преподавал в Расписной стое (Ποικίλη Στοά) на афинской агоре, названной так за росписи на деревянных стеновых панелях. По словам Диогена Лаэртского, Зенон выбрал это место для занятий, поскольку оно было малопосещаемым. *Прим. пер.*

находящееся за пределами, по словам Эпиктета, «обоснованного выбора». Так философ именовал нашу способность осмысленно оценивать внешние события, осознанно реагировать на них, не всегда совершать именно те действия, к которым они нас подталкивают.

Ранний стоицизм был намного ближе к всеобъемлющей философии, равно как и другие античные школы, названия которых могут показаться смутно знакомыми: эпикуреизм, кинизм, платонизм, скептицизм. Поборники стоицизма обсуждали множество разных тем, в том числе физику, логику, космологию. Одна из излюбленных аналогий стоиков — описание их философии как фруктового сада. Физика — деревья, логика — ограда, а этика, то есть понимание, *как нужно жить*, — зреющие плоды.

Однако по мере развития стоицизма он сосредотачивался в основном на двух областях: логике и этике. Попав из Греции в Рим, стоицизм стал намного практичнее и начал соответствовать прагматичной жизни деятельных римлян. Марк Аврелий позднее был благодарен тому, что «возмечтав о философии, не попал я на софиста какого-нибудь и не засел с какими-нибудь сочинителями да за разбор силлогизмов; и не занялся взвездными явлениями»\*.

Вместо этого Марк Аврелий, подобно Эпиктету и Сенеке, сосредоточился на вопросах, которые практически не отличаются от тех, что мы задаем себе сегодня: как лучше жить; что делать со своим гневом; каковы мои обязательства перед братьями по человечеству; почему я боюсь смерти; как справиться со сложной ситуацией; как справиться с успехом или с властью в моих руках...

---

\* Размышления. 1.17. Перевод А. К. Гаврилова. Здесь и далее (если не указано иное) цитаты из «Размышлений» Марка Аврелия в переводе А. К. Гаврилова даются по книге: Марк Аврелий Антонин. Размышления. 2-е изд., испр. и доп. М.: Наука, 1993. *Прим. пер.*

И то были не абстрактные вопросы. В своих трудах и лекциях, а часто в личных письмах или дневниках стоики пытались найти действенные ответы. В конечном счете они выстраивали свои тексты вокруг упражнений в трех важнейших дисциплинах.

Дисциплина представления (как мы видим и понимаем окружающий мир).

Дисциплина действия (какие решения мы принимаем, какие действия совершаем и ради чего).

Дисциплина воли (как мы поступаем с тем, чего не можем изменить, как добиваемся ясных и убедительных суждений и приходим к настоящему *осознанию* своего места в мире)\*.

По мнению стоиков, контролируя свои представления, мы можем добиться ясности ума. Мы будем эффективны, правильно и достойно направляя свои действия. Используя свою волю, мы обретем мудрость и понимание того, как нужно действовать в разных ситуациях. Стоики полагали, что, укрепляя себя и сограждан в этих дисциплинах, они могут возвращать стойкость, целеустремленность и даже радость.

Родившийся в бурном античном мире стоицизм нацелился на непредсказуемую природу современной жизни и предложил ряд практических инструментов для повседневного использования. Может показаться, что современный мир радикально отличается от античной раскрашенной галереи — Расписной стои на афинской агоре, от форума\*\* и римского суда. Однако стоики прилагали гигантские усилия, чтобы напомнить себе (смотрите «10 ноября»):

---

\* Во многих книгах, где встречается это разделение, от Эпиктета до Адо и Пильюччи, эти дисциплины переводятся также как дисциплина согласия, действия и желания. *Прим. науч. ред.*

\*\* Форум в Древнем Риме — центральная площадь с общественными зданиями, где был центр политической, экономической и религиозной жизни города. *Прим. пер.*

они сталкиваются с проблемами, знакомыми их предкам, будущее принципиально не изменит природы и конца человеческого существования. Они любили говорить: один день — словно все дни. И это по-прежнему справедливо.

Это приводит нас туда, где мы находимся.

## Философская книга для философской жизни

Кто-то из вас сейчас нервничает. Кто-то перегружен. Кто-то пытается справиться с новыми родительскими обязанностями. Вокруг кого-то царит хаос нового предприятия. А кто-то успешен и сражается с обязанностями, которые возлагают на него власть и возможности. Или борется с какой-нибудь зависимостью. Кто-то сильно влюблен. Кто-то приближается к золотым годам или наслаждается плодами юности. Кто-то занят и активен. А кто-то скучает.

Что бы ни происходило, через что бы вы ни проходили, мудрость стоиков придет вам на помощь. Во многих случаях стоики рассматривали перечисленные выше проблемы в терминах, которые кажутся удивительно современными. Именно на этом мы собираемся сосредоточиться в данной книге.

Мы обратимся к канонам и представим подборку переводов великих мыслей трех главных фигур позднего стоицизма: Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, а также приведем несколько высказываний их предшественников по стоической философии: Зенона, Клеанфа, Хрисиппа, Гая Музония Руфа и Гекатона\*. Текст, сопровождающий каждую цитату, — наша попытка рассказать историю, дать контекст, задать вопрос, предложить упражнение или объяснить точку зрения стоика, произнесшего эти слова, чтобы вы могли глубже понять ответы, которые ищете.

---

\* Труды Гекатона Родосского (II век до н. э.), философа-стоика, утрачены, однако сохранилось несколько цитат в передаче Цицерона и Сенеки. *Прим. пер.*

Работы стоиков всегда были современны, несмотря на взлеты и падения их популярности. В этой книге мы не намереваемся исправлять, модернизировать или освежать их (и так существует множество отличных переводов). Вместо этого мы стремились организовать и представить обширную коллективную стоическую мудрость — в максимально удобной, доступной и связной форме.

Можно и нужно обращаться к полным оригинальным работам (смотрите раздел «Что еще почитать»). Занятым читателям мы постарались предложить книги, столь же полезные, как и стоящие за ними философы. По стоической традиции мы добавили материал, чтобы стимулировать рождение важных вопросов.

Весь материал делится на три «дисциплины» (представление, действие и воля), а дополнительно, в их рамках, — на важные темы. Вы обнаружите, что каждый месяц подчеркнет определенную черту, а каждый день предложит новый способ думать и действовать. Здесь представлены все области, которыми интересовались стоики: добродетель, смерть, эмоции, самоанализ, мужество, правильные поступки, решение проблем, принятие, ясность ума, прагматизм, непредубежденное мышление и долг.

Стоики были пионерами в утренних и вечерних ритуалах: подготовке к дню утром и размышлениях о нем вечером. Мы написали эту книгу, чтобы она была полезна и для того, и для другого. Одна мысль для каждого дня обычного года плюс еще один день года високосного. Если у вас есть желание, ее можно сочетать с тетрадью для записи мыслей (смотрите «21 января», «22 января» и «22 декабря»), подобно тому как это часто делали античные стоики. Для тех, кто ведет дневники, мы подготовили надежного компаньона этой книги — «Дневник стоика».

Мы рекомендуем начать чтение книги со страницы, соответствующей той дате, когда вы приступили к чтению, затем продолжить в соответствии с календарем и вернуться к началу в новый год. Многие читатели пишут, что они запоем прочли всю книгу, а потом стали наслаждаться каждым днем при повторном знакомстве с текстом. Неважно, как вы будете читать эту книгу, — она сохранит свою силу.

Цель такого практического подхода к философии — помочь вам жить лучше. Мы надеемся, что в этом томе нет ни единого слова, которое не смогло бы, если перефразировать Сенеку, превратиться в дело.

Для этого мы и предлагаем такую книгу.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  