

Павел
Строганов

17 практик СТОИЦИЗМА

Как укротить жизненный
хаос по-философски



Издательство АСТ
Москва

УДК 14
ББК 87.3(0)32
С86

Строганов, Павел.

С86 17 практик стоицизма: как укротить жизненный хаос по-философски / Павел Строганов. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 288 с. — (Дерзкая психология).

ISBN 978-5-17-145180-6

«17 практик стоицизма» — это краткое руководство современного стоика, основанное на наследии древних мудрецов. Семнадцать последовательных шагов на пути к правильной жизни, лишенной бессмысленного беспокойства и прочих негативных переживаний, осмысленной и наполненной счастьем. Трансформируя эти знания в полезные привычки, вы научитесь контролировать мысли и эмоции, ставить правильные цели и достигать результата, сможете стойко переносить все, что вам неподвластно, и управлять ситуацией, когда это в ваших силах. Станете жить по велению разума в гармоничном согласии с природой.

УДК 14
ББК 87.3(0)32

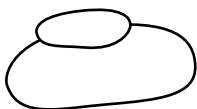
ISBN 978-5-17-145180-6

© Строганов П., текст
© ООО «Агентство ФТМ, Лтд.»
© ООО «Издательство АСТ»

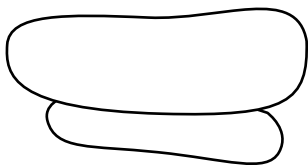
*Не делай ничего наугад,
а только по правилам искусства.*

Марк Аврелий Антонин,
император и мудрец*

* Стоики называли мудрецом того, кто продвинулся по пути стоицизма настолько, что живет в полном согласии с природой.



ПРЕДИСЛОВИЕ



Все знают, что такое стоицизм и кто такие стоики. Стоики — это адепты стоицизма, философского учения, помогающего стойко переносить тяготы жизни и удары судьбы. Что бы ни случилось, какой бы крутой вираж ни заложила жизнь, стоик и глазом не моргнет, все ему нипочем, потому что стоики умеют довольствоваться малым и стараются «не брать в голову лишнего». Бесстрастных аскетов трудно вывести из равновесия... Как-то так.

Неизвестно почему и с чьей подачи стоиков считают бесстрастными аскетами. В принципе, это логично. К месту можно вспомнить слова широко известной песни из «Иронии судьбы»: «Если у вас нету дома, пожары ему не страшны...» и так далее. А еще можно вспомнить философа Диогена Синопского, который жил в огромном глиняном кувшине-пифосе... Да, именно в кувшине, а не в бочке, как принято считать. Вот уж был стоик, всем стоикам стоик... Но вообще-то Диоген был аскетом, а не стоиком. А вот римский император Марк Аврелий, правивший во II веке, был стоиком, самым что ни на есть настоящим.

Император-стоик? Ничего себе оксюморон! Как можно сочетать роскошную жизнь (другой у римских императоров не было и быть не могло) с высокими идеалами стоицизма? На самом деле никакого оксюморона нет, потому что между аскетизмом и стоицизмом существует огромная разница. Ставить две эти духовные практики на одну доску все равно, что равнять телегу с мотоциклом. Да и бесстрастие стоикам совершенно несвойственно. Одним из выдающихся стоиков был

Луций Сенека, он же Сенека Младший, поэт, ученый и государственный деятель, бывший фактическим правителем Рима в молодые годы его ученика императора Нерона. Правитель не может быть бесстрастным по определению. Кроме того, Сенека занимался переработкой классических трагедий древнегреческих авторов, которые выходили из-под его пера яркими, эмоциональными, «исполненными глубоких чувств и поэтических мыслей», как сказал бы Пушкин. Желаящие могут сравнить «Медю» Сенеки с «Медеей» Еврипида или переработанного «Агамемнона» с оригинальным произведением Эсхила. «Бесстрастный поэт» или «бесстрастный драматург» — вот это настоящие оксюмороны, потому что в художественные произведения автор должен вкладывать душу, то есть отражать в них собственные переживания, иначе толку не будет.

Стоики не бесстрастны. Они спокойны. Бесстрастие и спокойствие — это разные понятия, не так ли? Классическим примером стойка (кроме шуток) может служить Карлсон, который живет на крыше где-то в Стокгольме. «Спокойствие, только спокойствие!» — говорит Карлсон Мальшу в отечественном мультфильме. Все неприятности Карлсон рассматривает как «пустяки, дело житейское», а если понимает, что угодил в тупиковую ситуацию, которую он не в силах исправить, то просто отходит в сторону — улетает в свой домик на крыше. Настоящие стойки именно так себя и ведут!

Кстати говоря, у слов «стойк» и «стоицизм» нет ничего общего со словом «стойкость». Созвучие случайно. Название учения происходит от слова «стоа» («стоя»). Так в античной архитектуре называлась длинная галерея-портик, крытая колоннада. В Расписной стое на центральной площади Афин основатель

стоицизма Зенон Китийский собирал своих учеников, потому что на аренду помещения под академию у него не было денег. «Стоя» — это синоним стоицизма, в развитии которого принято выделять три периода: Древнюю стою (III — II века до н. э.), Среднюю стою (II — I века до н. э.) и Позднюю стою (I — II века н. э.). В позднем, римском, периоде стоицизм достиг наивысшего расцвета, а затем потерял свою популярность, оказался на задворках истории и пребывал там до конца прошлого века, когда претерпел второе рождение. Согласитесь, что для второго рождения после столь долгого забвения нужны какие-то веские основания. Так что же особенного в стоицизме?

Стоицизм представляет собой практичный путь к счастливой и осмысленной жизни. Если вы хотите, чтобы ваша жизнь имела смысл и была окрашена в позитивные тона, то вам сюда. Главная прелесть стоицизма заключается в том, что он не требует от своих последователей отказа от радостей жизни и вообще каких-либо самоограничений. Делайте, что вам угодно, только делайте это правильно.

Не надо пугаться слова «практика», вынесенного в заголовок этой книги. Многим людям духовные практики кажутся чем-то архисложным и отнимающим значительное количество времени. Может, где-то оно и так, но в стоицизме все иначе — проще, понятнее и быстрее. Поработать над собой, конечно же, придется, потому что без этого никак, но эта работа никак не осложнит вашу жизнь... но при этом изменит ее к лучшему.

«Лучше умереть и чувствовать себя спокойно, чем жить и волноваться», — говорил один из главных героев фильма «Харли Дэвидсон и Ковбой Мальборо». Утверждение довольно спорное и мало кто готов с ним

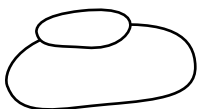
согласиться. Но если немного его изменить, так, чтобы получилось «Лучше жить спокойно, чем жить и волноваться», то возражений ни у кого не возникнет. Спокойная жизнь однозначно лучше беспокойной, и лишь отдельные оригиналы могут считать иначе.

Правильно делай — правильно будет. При правильном отношении ваша жизнь станет правильной — осмысленной, спокойной, радостной. Добиться этого несложно, важно знать, как и что нужно сделать. Семнадцать практик стоицизма, изложенные в этой книге, приведут вас к правильной жизни или же, если угодно, направят вашу жизнь по правильному руслу. Было бы желание, а все остальное приложится.

На всякий случай нужно уточнить, что стоицизм не противоречит ни одной из существующих религий, а также не противоречит агностицизму и атеизму. Во что бы вы ни верили (и даже если вы ни во что не верите), знакомство с законами и правилами стоицизма не причинит вам никакого неудобства. В стремлении улучшить свою жизнь нет ничего греховного. И вот еще что — стоицизм представляет собой философское учение, а не разновидность психотерапии. Грубо говоря, стоицизм не лечит, а учит — почувствуйте разницу.

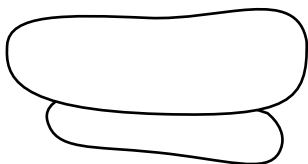
Искусством правильной жизни (а это именно искусство, в полном смысле этого слова) может овладеть любой человек, вне зависимости от образованности, интеллектуальных способностей и прочих индивидуальных качеств. Не обязательно быть семи пядей во лбу и хорошо разбираться в философии для того, чтобы стать настоящим стойком. Нужно иметь желание и знать, как его осуществить, только и всего.

До правильной жизни осталось семнадцать шагов... Пора сделать первый!



Практика первая

**ОТДЕЛЯЕМ ЗЕРНА
ОТ ПЛЕВЕЛ**



Совет от Эпиктета, раба, ставшего основателем философской школы:

Следует «получше устраивать то, что зависит от нас, а все прочее принимать таким, каким оно есть...»

Беседы. Книга I. Глава 1. О том, что зависит от нас и что не зависит от нас

Эпиктет, советы которого мы не раз станем принимать к сведению, был неординарным человеком с интересной судьбой. Настоящее имя Эпиктета нам неизвестно. «Эпиктет» — это прозвище, которое переводится с греческого как «приобретенный». Рожденный рабыней, он был рабом некоего Эпафродита, секретаря императора Нерона. Однажды хозяин избил Эпиктета так сильно, что сломал ему ногу, отчего Эпиктет стал хромым. Свободу Эпиктет получил уже в зрелом возрасте. Обстоятельства ее обретения и точная дата также неизвестны, но первое упоминание о нем как о вольноотпущеннике относится к 94 году, когда Эпиктету было 44 года. Покинув Рим по приказу императора Домициана, ненавидевшего всех философов, а стоиков — в особенности, Эпиктет основал в Никополе¹ философскую

¹ Никополь — древнегреческий город на побережье Ионического моря.