



Посвящается Лоретте Лозб,  
так настойчиво учившей меня  
мужеству и доброте



# Содержание

Предисловие научного редактора .....	9
ВСТУПЛЕНИЕ. День в аэропорту .....	11

## **ЧАСТЬ I**

### Как справляться с жизненными трудностями

ГЛАВА 1. Неприятности: когда жизнь поворачивается к нам спиной .....	25
ГЛАВА 2. Гнев .....	39
ГЛАВА 3. Жизнестойкость .....	47
ГЛАВА 4. Можем ли мы стать более стойкими? .....	67

## **ЧАСТЬ II**

### Психология жизненных трудностей

ГЛАВА 5. Два сознания .....	79
ГЛАВА 6. Якорение .....	87
ГЛАВА 7. Игры с рамками .....	95

## **ЧАСТЬ III**

### Как проходить стоические испытания

ГЛАВА 8. Другая связанная с неприятностями проблема .....	113
--	-----

ГЛАВА 9. Применение стратегии  
стоического испытания ..... 123

ГЛАВА 10. Правило пяти секунд ..... 135

#### **ЧАСТЬ IV**

#### **ЖИТЬ ЖИЗНЬЮ СТОИКА**

ГЛАВА 11. Подготовка  
к стоическому испытанию ..... 145

ГЛАВА 12. Принятие неудачи ..... 155

ГЛАВА 13. Тренировка выносливости:  
расширение зоны комфорта ..... 163

ГЛАВА 14. Жизнь на подъеме:  
неожиданный поворот к лучшему ..... 177

ГЛАВА 15. Смерть: ваш последний экзамен ..... 185

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Еще один день в аэропорту ..... 203

Дополнительная литература ..... 211

Благодарности ..... 213

Примечания ..... 215

# Предисловие научного редактора

Сегодня стоическая философия по разным причинам интересует множество людей и находит массу последователей. Рожденная две с половиной тысячи лет назад в Древних Афинах, она неожиданно оказывается актуальной в наши дни. Не в последнюю очередь популярность ей принесли труды таких авторов, как Уильям Ирвин, Массимо Пильюччи и Тони Лонг. Благодаря их работе человек, не имевший счастья окончить философский факультет, может узнать о том, что мудрость стоиков — это не только предмет дискуссий седых профессоров, спорящих о смутно понятных терминах, но и вполне прикладная дисциплина для повседневной жизни — ровно то, что подразумевалось под этим термином в Античности.

По всему миру открыли двери сотни стоических сообществ; таковые есть и в Москве, и в Санкт-Петербурге. Ежегодно проводится общая конференция Stoicon, посвящённая стоицизму, а также локальные конференции Stoicon-X. На 2021 год московское сообщество провело три конференции, и первую провели петербургские стоики; в.п.с. имел честь присутствовать на каждой.



Постоянно публикуются материалы, связанные с актуальными темами — стоицизм и тюрьма, стоицизм и феминизм, стоицизм как психологический тренинг.

Одна из важнейших современных работ — книга американского философа Уильяма Ирвина «Радость жизни. Философия стоицизма для XXI века», в которой он последовательно разобрал труды античных авторов, писавших о стоицизме. Ирвин предпринял попытку рассказать, как современному человеку можно улучшить если не условия жизни, то собственное мироощущение и привести его в соответствие с пониманием античных стоиков о благой жизни.

Книга же, что у вас в руках, — практическое руководство, содержащие упражнения в самообладании, бесстрастии, наслаждении полнотой жизни и других стоических добродетелей.

Непредсказуемый XXI век не перестает преподносить сюрпризы.

Давайте же сообща встречать их с иронией и стоицизмом!

*Иван Митрофанов, классический филолог,  
префект московского стоического сообщества*

## День в аэропорту

Я совершал перелет через Соединенные Штаты и был вынужден сделать пересадку в Чикаго. Самолет, который должен был доставить меня домой, задерживался в связи с погодными условиями. Когда он наконец прибыл, нас пригласили на борт, но, как только мы заняли свои места, нас попросили покинуть самолет. Нам сказали, что люк грузового отсека не работает должным образом. После того как мы просидели пятнадцать минут в терминале, нас попросили вернуться на борт, что мы с радостью и сделали.

Десять минут спустя бортпроводница сделала еще одно объявление. После того как у них получилось закрыть люк грузового отсека, кто-то из бригады наземного обслуживания обнаружил, что на борт не попал один чемодан. Он открыл люк, чтобы его занести, но опять не смог его закрыть. Другими словами, незначительная проблема обернулась серьезными затруднениями. Нас вновь попросили покинуть самолет.

В терминале сотрудник аэропорта сообщил, что нам собираются предоставить другой самолет, но вскоре после этого объявил, что уже слишком поздно и до утра самолета не будет. Среди пассажиров пронесся гул неодобрения. Затем он заверил, что нас разместят за счет авиакомпании в соседнем отеле, — заявление, встречен-

ное еще большим количеством недовольных возгласов. Должен признаться, я был среди тех, кто роптал, но потом я понял, что происходит: это событие подстроили стоические боги специально, чтобы меня испытать. «Игра началась!» — сказал я, ни к кому конкретно не обращаясь.

Я отреагировал таким образом, потому что на собственном опыте убедился: если воспринимать неприятность как испытание — а точнее, предположить, что стоические боги устроили эту напасть специально для того, чтобы проверить мою стойкость и находчивость, — можно снизить связанные с ней эмоциональные издержки и одновременно увеличить вероятность того, что выход из затруднительной ситуации будет найден. Здесь уместно кое-что прояснить.

Для начала следует отметить, что я не состою в какой-то таинственной религиозной секте. Вовсе нет — я являюсь современным приверженцем античной философии. Если говорить точнее, то я практикующий стоик, в том смысле, что решил жить в двадцать первом веке в соответствии с жизненными принципами, разработанными две тысячи лет назад такими философами-стоиками, как Марк Аврелий, Сенека и Эпиктет.

И в своем выборе я не одинок. Все большее число людей понимает, что им не хватает того, что древние философы называли бы *философией жизни*<sup>1</sup>. Такая филосо-

---

<sup>1</sup> Не следует путать с термином «философия жизни» (нем. Lebensphilosophie) — иррационалистическим течением в европейской философии, получившим преимущественное развитие в Германии в конце XIX — начале XX века. Возможно, здесь лучше было бы сказать «философия для жизни». (Прим. науч. ред.)

фия говорит о подлинных ценностях человеческой жизни и предлагает стратегию их обретения. Если вы пытаетесь жить без подобной философии, вы прокладываете свой путь наугад. В результате ваши каждодневные усилия, скорее всего, будут бессистемными и жизнь будет прожита напрасно. Какое расточительство!

Важно понимать, что стоицизм не является религией: он ставит во главу угла не жизнь после смерти, но время, проведенное на Земле. Тем не менее следует добавить, что стоицизм не противоречит целому ряду религий, включая христианство и ислам. И в этой связи необходимо сделать еще одно уточнение. Выше я упомянул стоических богов. Я не верю, что эти боги в действительности существуют как физические или даже как духовные сущности. Для меня они — вымышленные существа. Обращаясь к ним, я могу трансформировать то, что большинству людей представляется всего лишь досадной неприятностью, в своего рода «игру разума». Это позволяет мне реагировать на неурядицы, не испытывая при этом раздражения, недовольства или уныния.

Я практикующий стоик, в том смысле, что решил жить в двадцать первом веке в соответствии с жизненными принципами, разработанными две тысячи лет назад такими философами-стоиками, как Марк Аврелий, Сенека и Эпиктет.

Те, кому в качестве психологической стратегии не нравится взывать к воображаемым богам, могут вместо этого апеллировать к воображаемому инструктору или

учителю — эффект будет равноценным. Те же, кто действительно верит в Бога, могут исходить из предположения, что эти испытания посланы им Господом (или, если они мусульмане, Аллахом), что уже делают многие христиане и мусульмане. Далее в этой книге я еще вернусь к интеллектуальной игре «стоические испытания», стоящих за ней психологических исследованиях и дам совет, как лучше всего в эту игру играть, но сначала позвольте мне закончить историю про аэропорт.

Нам раздали гостиничные ваучеры и велели идти к выходу ждать автобус до отеля. Мы сели в автобус и вскоре прибыли к месту назначения. Отстояв в очереди к стойке регистрации, я получил ключ от своего номера и направился туда, где, как я предполагал, мне удастся поспать в лучшем случае четыре часа. Чтобы добраться до своей комнаты, мне пришлось петлять по коридорам и подниматься на лифте, а попав наконец в нее, я увидел полный беспорядок.

Не будь я стойком, я тут же разразился бы праведным гневом: «Ну не идиоты ли? Что они себе позволяют!» Однако, рассматривая это как часть испытания, уготованного стоическими богами, я подумал совершенно иначе: «Хитро придумано! Не ожидал. Изящный ход, стоические боги!» Я вернулся к стойке регистрации и объяснил ситуацию администратору.

Мой гнев был бы понятен кому угодно, включая самого администратора. Но стоило ли из-за этого злиться? Очевидно, что нет, если я дорожу своим самообладанием. Мне также помогала сохранять спокойствие мысль о том, что администратор вовсе не злоумышленник, а просто рядовой игрок в том вызове, что бросают мне стоические боги.

Администратор дал мне ключ от другого номера, заверив, что «он должен быть убран». Этот прогноз оправдался. Я выспался, как мог, и рано утром спустился вниз, чтобы погрузиться в гостиничный автобус, готовый доставить нас обратно в аэропорт. В нем находились в основном пассажиры моего отмененного рейса, и всю поездку они наперебой кляли авиакомпанию, аэропорт и отель. Наблюдая за всем этим, я радовался тому, что не нахожусь в таком же обозленном состоянии.

На фоне этих разговоров я размышляла о том, насколько же избалованы мы, люди двадцать первого века. Посмотрите на нас: мы едем в автобусе с кондиционером, направляющемся в аэропорт с кондиционером, чтобы лететь через всю страну на самолете с кондиционером. Если в полете мы почувствуем жажду, нам принесут напитки на выбор, а если рейс будет достаточно долгим, нам предложат еду. Если захочется в туалет — пожалуйста, вот он, в конце прохода. Мало того, там наверняка будет туалетная бумага.

Интересно, что бы подумали о нас первые поселенцы Америки? Порой и им приходилось пересекать страну от края до края, но это были путешествия с фургонами на конной тяге, многими неделями дорожных неудобств, да еще и риском натолкнуться на враждебно настроенных (по вполне понятным причинам) коренных местных жителей. Да, в этих фургонах места для ног было больше, чем в современных самолетах, но многие из первых поселенцев шли за ними пешком, а не ехали, возможно, чтобы избежать дополнительной нагрузки на свои и без того тяжело груженные повозки. Или просто не хотели трястись на дорожных ухабах. Ведь в те времена не было