

ПУТЬ СТОИКА

УИЛЬЯМ ИРВИН



СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ,
ТВЕРДОСТЬ ХАРАКТЕРА
И БЛАГОРАЗУМИЕ ПЕРЕД
ЛИЦОМ ИСПЫТАНИЙ

Путь стойка. Античная мудрость на каждый день

Уильям Ирвин

**Путь стойка. Сохранить
спокойствие, твердость
характера и благоразумие
перед лицом испытаний**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.9
ББК 88.3

Ирвин У.

Путь стоика. Сохранить спокойствие, твердость характера и благоразумие перед лицом испытаний / У. Ирвин — «Эксмо», 2019 — (Путь стоика. Античная мудрость на каждый день)

ISBN 978-5-04-255344-8

«Добровольно идя навстречу препятствиям, вы научитесь находить луч надежды среди серых облаков повседневности, а также оценить то, насколько беззаботна ваша жизнь». Уильям Ирвин — профессор философии и практикующий стоик. Используя опыт античных мыслителей от Эпиктета до Сенеки и Марка Аврелия и современные психологические исследования, Ирвин показывает, как обрести счастье, перестав беспокоиться о вещах, которые не подвластны нам. Из этой книги вы узнаете, как: • справляться с препятствиями на своем пути с мудростью и спокойствием; • наслаждаться каждым моментом жизни; • испытывать меньше стресса, гнева и разочарований.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-255344-8

© Ирвин У., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие научного редактора	7
Вступление. День в аэропорту	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11



Уильям Ирвин
Путь стоика. Сохранить
спокойствие, твердость характера и
благоразумие перед лицом испытаний

Посвящается Лоретте Лоэб, так настойчиво учившей меня мужеству и доброте

William B. Irvine
THE STOIC CHALLENGE
Copyright © 2019 by William B. Irvine

© Богданов Сергей, перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

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 добродетелях.

Непредсказуемый XXI век не перестает преподносить сюрпризы.

Давайте же сообща встречать их с иронией и стоицизмом!

Иван Митрофанов, классический филолог, префект московского стоического сообщества

Вступление. 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, встреченное 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. Во все 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*¹. Такая философия 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

¹ 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.)

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 стоиком, 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 помогла сохранять спокойствие мысль о том, что администратор вовсе не злоумышленник, а просто рядовой игрок в том вызове, что бросают мне стоические боги.

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.