

## **ЗАРУБЕЖНАЯ ФИЛОСОФИЯ: ТРАДИЦИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ**

УДК 172.3:291.5

DOI: 10.26456/vtphilos/2022.3.126

### **ВОЗРОЖДЕНИЕ СТОИЦИЗМА КАК ЖИЗНЕННОЙ ФИЛОСОФИИ**

**С.И. Некрасов**

ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет  
гражданской авиации», г. Москва

Целью статьи является анализ философских учений стоиков, основные установки которых сегодня плодотворно используются в методиках когнитивно-поведенческой терапии. Основным методом исследования – анализ практически ориентированной философии стоиков, учение которых обладает терапевтической ценностью, являясь средством воздействия не столько на диагностику психологических нарушений, сколько на тех, кто хочет научиться управлять своими умственными представлениями, целенаправленно изменяя своё поведение в течение всей жизни. Результатами исследования являются сравнительный анализ основных положений учения стоиков и методов современной когнитивно-сравнительной терапии. Заслуга автора статьи состоит в доказательстве, что когнитивно-поведенческая терапия фокусируется на кратковременных целях, которые определяются диагнозом и ограничены во времени, в то время как жизненная философия стоицизма способна вносить глубины и безвременные изменения в образ жизни и мировоззрение человека. Теоретическая и практическая значимость статьи заключается в доказательстве, что философия стоиков, которую сегодня рассматривают в качестве западной разновидности буддизма и альтернативы современной академической философии, это философия, которая направлена на практическое применение мудрости этического идеала в жизни каждого человека; способность сформировать личную жизненную установку справиться с любой жизненной ситуацией средствами своего разума и управления эмоциями. Автору удалось углубить предложенную проблематику, что может быть использовано для дальнейшего теоретического анализа и применено для практической работы.

**Ключевые слова:** стоицизм, когнитивно-поведенческая терапия, представления, жизненная ситуация, безразличие, глубинные изменения, личная жизненная философия, свободная воля, активный творец самого себя.

В современном мире наблюдается возрождение древнего направления практической философии эпохи эллинизма, которое прекрасно адаптируется к жизни людей XXI в. Каждую осень в Великобритании проводятся международные Стоические недели, где собираются тысячи философов и

специалистов в области когнитивной психологии и практики стоицизма для систематизации данных о результативности учения стоицизма изменить жизнь к лучшему. Появляются крупные интернет-сообщения современных стоиков, проводятся фестивали, наблюдается ажиотаж вокруг стоических идей в Кремниевой долине.

Для одних учение стоиков становится альтернативой современной академической философии, для других – западной разновидностью буддизма, т. к. его цель – научить человека наиболее безболезненно воспринимать страдания, а для третьих – философской основой методов психотерапии. К таким методам относится логотерапия как разновидность экзистенциального анализа [7].

Корни стоицизма уходят в различные практики «когнитивно-поведенческой терапии», которые применяются для лечения депрессии и коррекции психических состояний человека [1, с. 256–257].

Но стоицизм – это больше философия, а не психотерапия. Если терапия кратковременна, помогая людям преодолеть конкретные психологические проблемы, то стоицизм как философия жизни предлагает человеку жизненную позицию, на которую он опирается всю свою жизнь.

При своей уникальности стоицизм во многом соприкасается с другими направлениями философии (сократизмом, платонизмом, аристотелизмом, кинической школой, эпикуреизмом), с религиями (буддизмом, иудаизмом и христианством), современным светским гуманизмом и этической культурой. Основателем стоицизма был финикийский купец Зенон Китийский (современный Кипр), который был учеником киника Кратета (ученика Диогена Синопского). Стоицизм стал золотой серединой между аристотелизмом и кинизмом, решительно отвергая эпикурейство: у кинизма он взял идею добродетели как необходимое и достаточное условие для счастья, а у перипатетиков – признание умеренных интересов к внешним благам. Стоицизм – это эвдемонизм, ставивший своей целью поиск способа сделать человеческую жизнь счастливой.

Стоикам безразлично, в кого верить – в Природу, в Бога или в Логос. Важно понимать, что самосовершенствование основано на заботе о других людях и природе, на том, чего можно достигнуть, разумно отказываясь от земных благ.

Основной вопрос стоиков: как жить правильно? Для этого надо глубоко понимать природу мира (метафилософия), его функционирования (естественные науки) и формы его познания (эпистемология), что требует целенаправленного обучения себя правильному и добродетельному мышлению.

Первый философ-стоик Эпиктет (прозвище которого означает «приобретённый») был рабом в Риме, где приобрёл хромоту, прислуживая секретарю императора Нерона, после смерти которого был отпущен из рабства [4].

Одним из основных источников о ранней и средней Стое был римский оратор Цицерон, а поздней Стои, когда стоицизм был основной философской школой, – Эпиктет, Сенека (советник императора Нерона), император Марк Аврелий. После легализации христианства императором Константином в 312 г. стоицизм начал клониться к упадку.

В школах стоиков изучали три предмета – физику, логику и этику. Стоическая физика изучала устройство мира на основе естественных наук, философии и теологии. Стоики верили в Бога, но представляли его как материю в определённом качественном состоянии. Стоическая логика была учением о формах и законах правильного мышления, о теории научного познания, об ораторском искусстве и психологии человеческого разума. Стоическая этика – это реализация идеи о развитии правильной личности и формировании правильных жизненных привычек. Хрисипп сравнивал стоическую философию с садом, а этику – с плодами, выращенными в этом саду. Чтобы получить богатый урожай, надо удобрить почвы и вырастить хорошие деревья. Почва и деревья – это физика (дающая понимание мира). Защиту от бури даёт логика, ограждая от ошибок мышления, а этика должна воспитывать добродетельного человека, делающего надлежащее [6].

Выделяют три стоических дисциплины: дисциплина желания, дисциплина действия и дисциплина согласия. Дисциплина желания (стоическое принятие) проистекает из физики и формирует добродетели доблести и умеренности. Дисциплина действия (стоическая филантропия) проистекает из этики, формируя добродетель справедливости. Дисциплина согласия (стоическая осознанность) проистекает из логики, формируя добродетель разумности.

Стоики позаимствовали у Сократа классификацию четырёх типов добродетели, которую они рассматривали как четыре тесно связанные свойства личности: практическая мудрость, мужество, умеренность и справедливость. Практическая мудрость (разумность) позволяет принимать решения, делая правильной жизнь. Мужество соединяет в себе храбрость и способность к решительным действиям, а также моральную и психологическую силы, способствующие выполнению своего долга. Умеренность позволяет контролировать наши желания и поступки. Под справедливостью стоики понимали достойное обращение с другими людьми в повседневной жизни.

Особенностью стоической нравственности является то, что человек должен практиковать все виды добродетели одновременно, т. к. добродетель для них – это всё или ничего. Поэтому, если человек совершает подвиги в бою, но не воздержан в употреблении спиртных напитков, то он для стоиков не является добродетельным. В этом отношении философия стоиков категорична.

Добродетель доблести – это умение смотреть в лицо фактам и действовать соответственно им, а умеренность – это умение обуздывать свои желания и соизмерять их с возможностями. Добродетель справедливости

лежит в основе действий человека. Добродетель разумности основана на осознании ситуации.

Ключевая идея Эпиктета – уметь концентрировать внимание на том, над чем у нас есть власть, а не на том, что мы не можем контролировать, т. е. сосредоточить внимание там, где у нас есть максимум контроля, а всё остальное оставить воле Вселенной. Стоическая невозмутимость – это не пассивность, а признак зрелости и мудрости. Эпиктет говорил: «Как же быть? Получше устраивать то, что зависит от нас, а всем остальным пользоваться так, как оно есть по своей природе» [2].

Человек в отличие от других живых существ обладает уникальными способностями к социальным взаимодействиям и разумности, что обязывает его к этическому поведению, ибо подчёркивает его природную человеческую сущность. Поэтому призывы стоиков «жить согласно с природой» строились на теории возрастающего развития этической осознанности. Согласно этой теории в начале жизни человек руководствуется только инстинктами (а не разумом), т. е. наше этическое поведение интуитивно (основано на нравственном инстинкте, заложенном в человеческую природу). В 6–8-летнем возрасте этическая осознанность расширяется, а инстинкты подкрепляются самоанализом и опытом (как эмпирическим, так и рационалистическим). Чем взрослее в психологическом и интеллектуальном плане становится человек, тем больше баланс смещается от врождённых инстинктов в сторону рассуждений, отделяя нас от блага других, т. е. отстраняя от своей социальной сущности. Но человек не может существовать без помощи других, а значит когда человек старается для общего блага, он делает благо и себе. Эту идею этического развития Эпиктет называл «присвоением» или «признанием своими» заботы других людей, как если бы они были нашими собственными.

Стоики считали, что можно придерживаться разных взглядов на фундаментальные вопросы, но при этом сходиться в своих воззрениях на жизнь. Стоики использовали понятие «Логос», которое можно интерпретировать как слово Божие. Эпиктет считал, что человек – это осколок бога, т. е. человек содержит в себе его частицу. В этом смысле стоицизм можно рассматривать как пантеизм – веру в то, что Бог есть Вселенная (обоожествление природы), а человек наделён высшим свойством Бога и Вселенной – разумом. Поэтому применение разума в решении наших жизненных проблем – единственно правильный способ прожить жизнь. Скорее всего стоики – деисты: Бог существует, но погружен в свои божественные созерцания и не обращает внимание на земные и людские дела. Неопределённость стоиков в отношении трактовки Логоса сделало их учение открытым для всех: атеистов, пантеистов, теистов и других, т. к. никто из них не навязывает свои философские воззрения другим, ибо сосредоточен на теме: как жить правильной жизнью?

Основное понятие стоицизма – представления, которые являются мыслями и образами, заполняющими сознание человека. Стоики требовали

отказаться от негативных и ложных – «не постигающих представлений». Эпиктет писал: «не бедность следует отвергать, но мнение о ней» [2, с. 181]. «Постигающее представление» стоики рассматривали как современное психологическое понятие “осознание”». Стоики считали, что первым пришедшим в голову представлением является принцип: «следи за собой, как за злейшим врагом», что подразумевает необходимость постоянного контроля над собственными представлениями, «даже во сне не упускать неисследованным какое-нибудь явившееся представление, даже при опьянении, даже когда нападает умопомрачение» [2, с. 181]. Учение стоиков направлено на открытие полноценной человеческой способности к созданию личной жизненной философии, которая может помочь справиться с любой жизненной ситуацией, вплоть до физических и психических заболеваний, несмотря на то что философия это всё-таки не чудодейственное средство от всех болезней.

Стоическое понятие «уяснение» позволяет переосмыслить негативные представления: если человек не может изменить их, он может подстроить свои представления под них. «Самое главное условие их учения – это чувствовать себя в мире не больным, а активным творцом, способным изменять мир и самого себя, проявляя свою свободную волю, даже если этот путь будет длинным и мучительным» [5, с. 63].

Во всех переживаниях виновато собственное мнение. Но, изменяя его, человек может иначе увидеть ситуацию. Человек может и должен управлять своими представлениями, ибо только за них он и отвечает. Поэтому работа с представлениями в практике стоиков играет особую роль.

Если же возникает позитивное представление, то человек впускает его в своё сознание, но важно не забывать о пределах меры. Если какое-либо представление постоянно возникает в памяти, и человек не может избавиться от него, надо:

- не привязываться ни к чему внешнему и стараться «легко отпустить»;
- менять представления на оптимистические и радостные;
- развивать в себе и поддерживать благие деяния и намерения;
- быть предусмотрительным, больше думать о своем поведении, чтобы потом не раскаиваться.

В философии стоиков есть понятие «безразличное» – это то, что не в нашей власти, что-то внешнее, не благо и не зло. Поэтому из представлений удаляется то, что доставляет человеку негативную реакцию. «Важным моментом в философии стоиков является *безразличное* – это все то, что не в нашей власти, внешнее нам. Это не благо и не зло. Из-за безразличного вообще не стоит волноваться. Подобным образом, из общего числа представлений удаляется много того, что может доставить негативную реакцию человеку» [3, с. 161].

Правильное использование представлений, т. е. когда мы обращаем внимание на то, что не подчиняется нашей власти, это и есть свобода, это и

есть сущность блага. Победа над собой достигается путём управления собственными умственными представлениями.

Учение стоиков – это целенаправленное изменение поведения человека в течение всей его жизни. Цель стоицизма – помогать людям полноценно проживать свою жизнь. Не только тем, кто переживает трудности, а всем. Жизненная философия стоиков направлена на внесение безвременных и глубинных изменений в мировоззрение и образ жизни человека. Стоицизм способен придать существованию человека жизненные силы.

Огромную роль в философии стоиков имеют образцы для подражания, которые могут вдохновить человека на преодоление жизненных трудностей и вызвать глубокие размышления. Особое значение в учении стоиков отводится умению сосредоточиться на возможностях человека, а не на его ограничениях (на болезнях, трудностях). Стоики учат быть активным творцом своей жизни, способным изменять себя при помощи своей свободной воли. Стоицизм учит людей управлять своими реакциями не только путём критического размышления над своим восприятием мира, но и на корректировке этого восприятия, помогает переоценивать жизненные ценности и освобождаться от привязанностей. Одним из путей достижения этих целей является приобретение спокойствия духа путём преодоления отрицательных эмоций и утверждения положительных, с акцентом на обязанностях по отношению к другим людям и невозмутимости перед невзгодами.

Стоики учат, что мысли, эмоции, самоощущение и поведение можно изменить путём целенаправленного сознательного повторения и использования жизненных невзгод для воспитания характера. Стоики утверждают, что направленное разумом целенаправленное изменение состояния сознания ведёт к «бесстрастию», т. е. замене страсти «благострастием», и к гармонизации тела, ума и души.

Практическая философия стоиков была основана на принципе отношения к жизни как к борьбе, т. е. готовности стойко относиться к внезапным и непредвиденным вызовам судьбы, рассматривая их как противника на борцовском ринге. Они считали, что жизненные трудности закаляют человека, испытывая его на прочность. Преодоление жизненных трудностей – это путь к самосовершенствованию.

В практике стоиков использовалась негативная визуализация – регулярное проигрывание отрицательных сценариев событий, но при этом акцент делался на убеждении себя в возможности справиться с трудностями. Такой подход стоики называли «поведением бед». Визуализация «негативных сценариев» – это способ преодоления страха перед бедами и формирование готовности человека к их преодолению. Но с другой стороны, человек акцентирует своё внимание на том, что сейчас в его жизни, на хорошем, что даёт силы.

Сенека утверждал, что главное препятствие к самопознанию и самосовершенствованию – мы сами, ибо, даже зная, что следует делать, человек не хочет заставить себя делать это.

Основным предназначением своего учения стоики считали необходимость заставить человека осознать свою жизнь, увидеть её недостатки и рационально определить возможность её изменить. Стоики стремились изменить мир к лучшему и привить людям навыки управления трудными жизненными ситуациями, способность смотреть на свою жизнь в будущей перспективе, находя наиболее оптимальные решения. Они хотели зародить у человека привычку размышлять, постоянно характеризовать ситуации и жизненные планы, и с каждым разом увеличивать удовлетворённость своей жизнью. Стремление к внутренней гармонии духовного и рационального опыта, желаний и потребностей, размышлений и действий – составляющие учения стоиков.

Теоретический фундамент и практическое применение философии стоицизма в повседневной жизни можно свести к следующим духовным принципам:

- добродетель – это высшее благо, а всё остальное безразлично;
- жить необходимо в согласии с природой, что означает применять разум в социальной жизни, т. к. люди по своей природе – социальные животные, наделённые разумом, из чего следует, что предназначение человека – применять свой разум для построения лучшего общества;
- дихотомия контроля, а значит мы должны заботиться о том, что зависит от нас, а ко всему остальному относиться безразлично;
- выполняя духовные упражнения необходимо помнить, что их назначение – развить у нас кардинальные стоические добродетели: практическую мудрость (умение правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях), мужество (умение правильно вести себя физически и нравственно перед любыми обстоятельствами), справедливость (относиться к каждому человеку, независимо от его положения в обществе, по-доброму и с сочувствием);
- анализировать наши впечатления (задаваться вопросом: относится ли это видение к тому, что в нашей власти, или к тому, что вне её, а поэтому – это не моя забота), что Ларра Беккер назвал «аксиомой нецелесообразности»;
- напоминать себе о бренности вещей (ценить своих близких, заботиться о том, что сегодня дорого);
- всегда делать оговорки (мы полагаем, а жизнь располагает, ибо не всё находится в нашей власти, что означает не пассивно смириться с несправедливостью, а мудро признать, что иногда обстоятельства складываются не в нашу пользу, ибо основаны на объективном ходе вещей);
- каждый жизненный вызов – прекрасная возможность поработать над собой, т. к. трудности и искушения способствуют укреплению определённых добродетелей;
- когда кто-то раздражает тебя – это означает, что тебя привело в раздражение твоё мнение, поэтому не дай увлечь себя собственным представлениям, возьми передышку;

- смотреть на ситуацию со стороны;
- лучше говорить мало, но по существу, избегая сплетен и суждений о людях;
- выбирать правильных друзей;
- отвечать на оскорбления с юмором, так станет легче, а обидчик будет обезоружен;
- не говорить много о себе, что малопривлекательно для других, а самоконтроль доставляет человеку своеобразное удовлетворение;
- говорить без осуждения;
- размышлять о каждом прошедшем дне, сосредотачиваясь на самых значимых событиях дня с целью извлечь из них опыт.

На философских идеях стоицизма основаны методы современной когнитивно-сравнительной терапии. Но если методы терапии фокусируются на кратковременных целях, которые определяются диагнозом и ограничены во времени, то жизненная философия стоицизма способна вносить глубинные и безвременные изменения в образ жизни человека и его мировоззрение на основе реализации потенциально заложенных в каждого человека способностей сформировать личную жизненную установку справиться с любой жизненной ситуацией средствами собственного разума и управления эмоциями.

### **Список литературы**

1. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Питер, 2003. 298 с.
2. Беседы Эпиктета. М.: Ладомир, 1997. 312 с.
3. Горелов А.А. Самотворчество и принципы работы с представлениями в школе Эпиктета // Знание. Понимание. Умение. 2018. № 3. 289 с.
4. Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М.: АСТ, 2020. 800 с.
5. Некрасов А.С., Некрасов С.И., Некрасова Н.А., Жаворонкова И.А. Философские идеи стоицизма – теоретическая основа современной когнитивно-поведенческой терапии // Вестник ТвГУ Серия «Философия». 2021. № 1. С. 59–67.
6. Фрагменты ранних стоиков: в 3 т. / Ин-т философии РАН. М.: Греко-латинский кабинет Ю.А. Шичалина, 2007. Т. 3, ч. 1. Хрисипп. 298 с.
7. Франкл В. Сказать жизни «Да». Психолог в концлагере. М.: Альпина-нон-фикшл, 2021. 239 с.

## **REVIVAL OF STOICISM AS A LIFE PHILOSOPHY**

**S.I. Nekrasov**

Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow

The purpose of the article is to analyze the philosophical teachings of the Stoics, the main principles of which are now fruitfully used in the methods of cognitive-behavioral therapy. The main method of research is the analysis of the practically oriented philosophy of the Stoics, whose teaching has therapeutic value, being a means of influencing not so much the diagnosis of psychological

disorders, but those who constantly want to learn how to control their mental representations, purposefully changing their behavior throughout their lives. The results of the study are a comparative analysis of the main provisions of the teachings of the Stoics and the methods of modern cognitive-comparative therapy. The merit of the authors of the article lies in proving that cognitive behavioral therapy focuses on short-term goals that are determined by the diagnosis and limited in time, while the philosophy of life of stoicism is able to make profound and timeless changes in the way of life, decision and worldview. sight of an aged person. The theoretical and practical significance of which the articles wrote lies in Seneca's proof, each of which philosophy appeals to the Stoics, therefore which third philosophers today consider each as a free western version of its own kind of therapy of Buddhism ways and alternatives within the limits of modern to leave the academic life of philosophy, - this is the Stoic philosophy, which can be directed to the state of practical opinion, the application of the solution of wisdom, the therapy of ethical people, the ideal, the fruits in the life of the philosophy of each, to see a person's difficulties, the ability to change, to form a guiltily personal age, the life of the third attitude, the conviction to cope with any theory requires life, therefore, the situation is called means schools of their own when the mind means and control the opinion of emotions. Therefore, the authors succeeded in the intention to deepen the problems proposed by each, today that the concept can be used by the spiritual for the therapy of further personal theoretical development of the analysis lies and is applied to the age for diseases of the practical situation of work.

**Keywords:** *stoicism, cognitive-behavioral diagnosis is found, see the views, can life situation situation, agreement indifference, making deep helping changes, one's own personal concern is the stoic philosophy of life, which the free flow of will, active changes considered the creator of the first physically himself.*

*Об авторе:*

НЕКРАСОВ Сергей Иванович – доктор философских наук, профессор кафедры гуманитарных и социально-политических наук, ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет гражданской авиации», г. Москва, Россия. E-mail: sinekrasov@mail.ru

*Author information:*

NEKRASOV Sergey Ivanovich – PhD, Professor of the Department of Humanitarian and Socio-Political Sciences, Moscow State Technical University of Civil Aviation, Moscow, Russia. E-mail: sinekrasov@mail.ru