

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИИ · ЛЕКТИКА

Стойцизм: философия выживания от Зенона до Марка Аврелия и современности

Длительность: 58 мин 4 с

Подготовлено: 2026-10-17 20:02

Кратко

Лекция рассказывает о стоицизме, философии, возникшей в эпоху эллинизма после распада державы Александра Македонского. Зенон пришёл к учению, что благо есть только добродетель, а деньги, здоровье и статус безразличны, после кораблекрушения и занятий кинизмом. Лектор разбирает физику стоиков (логос, судьбу), судьбы римских практиков (Катона, Сенеки, Эпиктета, Марка Аврелия) и дихотомию контроля. Завершает запись рассказ о судьбе учения: христианстве, когнитивно-поведенческой терапии и современном бизнесе, а также предостережение против «броицизма».

Главные выводы

- ★ Стоицизм возник в эпоху эллинизма как ответ на распад мира полисов и нестабильность.
- ★ Благо только добродетель; деньги, здоровье, статус и смерть безразличны, но предпочтительны или неpreferred.
- ★ Дихотомия контроля: различай то, что зависит от тебя, и то, что не зависит.
- ★ Судьба ведёт того, кто хочет, и тащит того, кто не хочет: свобода в отношении к обстоятельствам.
- ★ Учение жило через римских практиков, христианство и КПТ; броицизм искажает его до культа силы.
- ★ Стоицизм это ежедневная тренировка разума, а не разовая таблетка.

Оглавление

- | | |
|--|-------|
| 1. Введение: эллинизм и поиск опоры | 00:00 |
| 2. Зенон, кинизм и идея безразличных вещей | 07:36 |
| 3. Физика стоиков: логос, судьба и телега | 14:56 |
| 4. Катон и стоицизм в Риме | 19:55 |

5. Сенека и Эпиктет: богатство, смерть и дихотомия контроля	23:52
6. Марк Аврелий: дневник в походе	31:08
7. Практики стоиков: триумф, смерть и судьба учения	36:41
8. Психотерапия, солдат Стокдейл и современный стоицизм	46:51

Открытые вопросы

- 56:30 Чьё испытание было тяжелее: Эпиктета, которому нужно было сохранять достоинство без контроля над телом, или Марка Аврелия, которому нужно было оставаться порядочным при абсолютной власти?

Конспект

ГЛАВА 1

Введение: эллинизм и поиск опоры

00:00 — 05:54

Лектор описывает распад мира греческих полисов после смерти Александра Македонского в 323 г. до н.э. Старые идеалы перестали работать, и людям понадобилась философия, дающая внутреннюю опору. Лектор проводит параллель с современностью и обещает разобрать стоическую «систему».

Смерть Александра и распад державы

В 323 году до н.э. в Вавилоне умер Александр Македонский. Он создал огромную державу, но не назначил преемника. На вопрос, кому он передаёт царство, ответил: «Достойнейшему». Полководцы восприняли эти слова как сигнал к борьбе за власть.

Эпоха диадохов

Период, который называют эпохой диадохов («преемников»), длился десятилетиями. Полководцы воевали за части державы, границы менялись каждый сезон, а города стирались с лица земли лишь потому, что оказались на пути чьей-то армии.

Крах мира полисов

Греческий полис был небольшим миром: в Афинах, Спарте или Фивах каждый гражданин знал своё место и чувствовал себя частью целого. Новые царства устроены иначе. Судьба человека зависит от решений далёкого правителя, и повлиять на неё он не может. Гражданин стал песчинкой в безразличном и жестоком мире.

Старые ответы перестали работать

Платон и Аристотель рассуждали об идеальном государстве. Но к этому времени идеального государства уже не существовало. Людям нужен был ответ, который работает даже тогда, когда внешний порядок рухнул.

Ответ эпохи: управлять миром изнутри

Стоицизм

Стоицизм — философская школа, возникшая в Афинах около 300 г. до н.э. Её главная идея: если нельзя управлять миром снаружи, нужно управлять миром внутри.

Уточнение

Во введении стоицизм назван 2000-летним учением. Он возник около 300 г. до н.э., то есть ему примерно 2300 лет.

Лектор объясняет эту идею образом: если нельзя остановить дождь из стрел, нужно построить крепость в собственной голове, куда стрелы не долетят. Крепость — это внутренняя устойчивость, которая не зависит от происходящего вокруг.

Почему учение стало популярным

Стоицизм стал одной из самых популярных философий среди образованных людей. Его принимали и беглые рабы, и императоры, владевшие половиной известного мира. Причина в универсальности: учение давало ощущение контроля над собой в любом положении, независимо от богатства и власти.

Параллель с современностью

Сегодня мир тоже стал сложным и непредсказуемым. Стабильность звучит почти как анекдот, информационный шум изматывает, а тревожность стала фоном повседневной жизни. Поэтому античная мысль снова оказалась актуальной: она предлагает инструмент для тех, кто хочет сохранять спокойствие, когда привычные опоры исчезают.

«Познай самого себя»

Древние греки говорили: «Познай самого себя». Стоики развили этот совет: бессмысленно бороться со своей природой, её нужно изучить и принять.

Важно

Вся система стоицизма строится на различении того, что зависит от нас, и того, что не зависит. С этого различения начинается дальнейший разговор.

ГЛАВА 2

Зенон, кинизм и идея безразличных вещей

07:36 — 14:56

Финикийский купец Зенон потерял груз и состояние в кораблекрушении у Пирея и пришёл к философии. Через кинизм Диогена и Кратета он выработал

учение о том, что истинное благо только добродетель, а внешние вещи безразличны. Школа получила название по расписной колоннаде в Афинах.

Кораблекрушение у Пирея

Около 300 года до н. э. финикийский купец Зенон вёз из Финикии в Афины партию пурпура. Этот краситель стоил дороже золота: его получали, перемалывая тысячи морских улиток ради нескольких граммов вещества. У порта Пирей корабль затонул. Зенону было около 30 лет. Он остался без денег и без статуса, а для греков был чужаком, почти варваром.

В книжной лавке Зенон прочитал «Воспоминания о Сократе» Ксенофонта. Образ философа, который оставался свободным даже перед казнью, поразил его. Он спросил продавца, где найти таких людей. Тот ответил: «Вот за ним и иди», — и показал на Кратета Фиванского, проходившего мимо.

Кинизм: жизнь «как собака»

Кинизм (от греч. κύων — «собака») был самой радикальной школой того времени. Основателем школы традиционно считают Антисфена, ученика Сократа, а самым известным киником — Диогена Синопского. Он жил в пифосе, большом глиняном сосуде, и однажды попросил Александра Македонского не загораживать ему солнце.

Киники считали цивилизацию злом. Деньги, репутация, манеры и одежда, по их мнению, мешают человеку быть свободным. Поэтому они спали на земле, ели что придётся и справляли естественные нужды на виду у всех: что естественно, то не безобразно. От этой привычки жить «как собаки» и произошло слово «циник».

Урок горшка

Кратет взялся «перевоспитывать» богача. Он заставил Зенона пронести через весь город горшок с чечевичной похлёбкой. Для афинянина его круга это было унижением. Зенон попытался спрятать горшок под плащом, и тогда Кратет ударил по нему посохом. Похлёбка потекла по ногам, и Зенон остался стоять в каше перед толпой. Учитель насмешливо спросил: «Почему ты бежишь, мой маленький финикиец? Разве с тобой что-то случилось?»

Первый урок стоицизма

Страдает человек не от события, а от того, что он о нём думает. Событие само по себе не делает нас несчастными, а наша оценка его поддаётся пересмотру.

Соединение кинизма с логикой

Зенон принял от киников главное: независимость от судьбы. Но бродягой становиться не захотел. Он соединил кинический стержень с логикой, приличием и гражданской ответственностью. Спустя годы учёбы он начал читать собственные лекции. Свобода внутри не требует быть животным снаружи.

Название школы

Зенон учил в центре Афин, под Расписной стоей (*stoa poikile*), колоннадой, расписанной сценами прошедших битв. Ученики предлагали назвать школу по имени учителя, как платоников или эпикурейцев, но Зенон был против культа личности. От названия колоннады и пошло слово «стоицизм».

Благо, зло и безразличное

Традиционная схема делила вещи так: благо — деньги, здоровье, слава, власть; зло — бедность, болезнь, безвестность, смерть. Зенон объявил эту схему ошибочной. Богатый может быть подонком, а больной — добрым и счастливым.

Стоики предложили иную схему:

- **Истинное благо** — только добродетель: мудрость, справедливость, мужество. Она полностью зависит от нас.
- **Истинное зло** — порок: глупость, трусость, несправедливость. Это тоже наш выбор.
- **Безразличное** — всё остальное: деньги, здоровье, слава, бедность, жизнь, смерть.

Безразличное делится на предпочтительное и неpreferchitелное. Здоровье предпочтительно: лучше быть здоровым, но оно не гарантирует счастья. Бедность неpreferchitелна: это неприятно, но не мешает оставаться человеком.

Разбор

Богатый человек совершил подлость. Что здесь зло? Деньги — безразличное, сами по себе они не делают человека хорошим или плохим. Подлость — порок, то есть выбор самого человека. Значит, зло здесь — подлость, а не богатство.

Безразличное не значит «неважное»

Ловушка

Стоик не плюёт на здоровье и деньги. Он заботится о них, но не считает их условием счастья. Эти вещи — материал для работы: из них строится добродетельная жизнь, но сами по себе они не делают человека ни хорошим, ни плохим.

Кораблекрушение как удача

Зенон говорил: «Я совершил самое удачное плавание, когда потерпел кораблекрушение». Потеря денег заставила его искать ответ на вопрос, что по-настоящему ценно. Останься он богатым торговцем, его имя забыли бы через год после смерти. Идея безразличного выросла из личного опыта, и поэтому философия Зенона пережила тысячелетия.

Благо, зло и безразличное в стоицизме

КАТЕГОРИЯ	ЧТО ОТНОСИТСЯ	ПРИМЕР	ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ
Благо	Мудрость, справедливость, мужество	Честный поступок в трудной ситуации	Только от нас, наш выбор
Зло	Глупость, трусость, несправедливость	Трусливый отказ отстоять правду	Только от нас, наш выбор
Безразличное предпочтительное	Здоровье, деньги, слава	Здоровое тело, но не залог счастья	От судьбы, не от нас
Безразличное неpreferable	Бедность, болезнь, безвестность	Бедность неприятна, но не делает злым	От судьбы, не от нас

Безразличное не значит «неважное»: к предпочтительному стоик стремится, неpreferable избегает, но его состояние от этого не зависит.

ГЛАВА 3

Физика стоиков: логос, судьба и телега

14:56 – 19:55

Чтобы понять этику, нужно знать, как стоики представляли устройство мира: циклы мироздания, материального логоса и всеобщую причинность. Из этого следует судьба, которую человек не выбирает, но может по-разному

принять. Ответом на довод «всё предопределено» стала метафора телеги и собаки.

Стоики считали, что мир проходит через циклы. Однажды он погибнет в огне. Этот процесс называют **эмпирисисом** (от греч. «выгорание»). Затем мир рождается заново и повторяется до мельчайшей детали. Зенон снова потерпит крушение, и всё снова случится так же.

Отсюда следует главный вывод: в мире нет случайностей. Всё, что происходит, закономерно и заложено в устройство космоса.

Материальный логос

Стоики были материалистами. Бог у них не старик на облаке с молнией, а **логос**, разумная огненная энергия, которая пронизывает всю материю.

Вопрос	Привычный образ Бога	Бог стоиков
Что он такое	личность, существо	разумная энергия, огонь
Где он	над миром	внутри всей материи
Что он делает	вмешивается в события	задаёт порядок причин

Вселенная как организм и программа

Лектор поясняет стоическую картину мира двумя аналогиями. Первая: Вселенная — гигантский организм, а люди — его клетки. Вторая: Вселенная — безупречно написанная программа, а логос — её исходный код.

В этом коде прописано всё: движение планет, падение листа, курс валют и пролитый утром кофе. Всё связано причинно-следственными связями.

Судьба (фатум)

Всеобщая цепь причин, в которой каждое событие вытекает из предыдущих и вписано в логос.

Ленивый аргумент

Возражение звучит так: если всё предопределено, зачем стараться? Стоики называли его ленивым аргументом:

1. Если суждено выздороветь, я выздоровлю и без врача.
2. Если суждено умереть, врач не поможет.
3. Значит, врача вызывать незачем.

Ловушка

Ошибка в том, что средства тоже входят в судьбу. Врач — часть той же цепи причин, что и выздоровление. Судьба включает и результат, и путь к нему.

Ответ Хрисиппа: телега и собака

Третий глава школы, Хрисипп, ответил метафорой. Телега — это судьба. Она едет туда, куда ей нужно, и остановить её нельзя. Собака, привязанная верёвкой, — это человек. У собаки два варианта:

1. **Бежать рядом.** Собака понимает, куда едет телега, и бежит вместе с ней. Её бег свободен и радостен, потому что её желания совпадают с движением, в котором она участвует.
2. **Упираться.** Собака лает, скулит и тянет в сторону. Телега всё равно едет вперёд. Она волочит собаку, обдирая её о камни и душа ошейником. Собака всё равно оказывается там, куда должна была попасть, только избитой.

Соппротивление не меняет маршрут. Оно меняет только цену пути.

Уточнение

Латинская формула *Ducunt volentem fata, nolentem trahunt* («Судьбы ведут желающего, тащат нежелающего») принадлежит Сенеке. В 107-м письме к Луцилию она завершает его перевод стихов Клеанфа, предшественника Хрисиппа на посту главы школы.

Свобода и роль

Судьба распределяет обстоятельства, и их мы не выбираем: родителей, эпоху, тело, болезни, начальника. Свобода начинается в отношении к ним.

Метафора стоиков — театр. Сценарий написал логос, а роль распределяет режиссёр. Задача актёра не спорить с кастинг-директором, а сыграть свою роль как можно лучше. Нищий должен быть достойным нищим, больной — примером мужества.

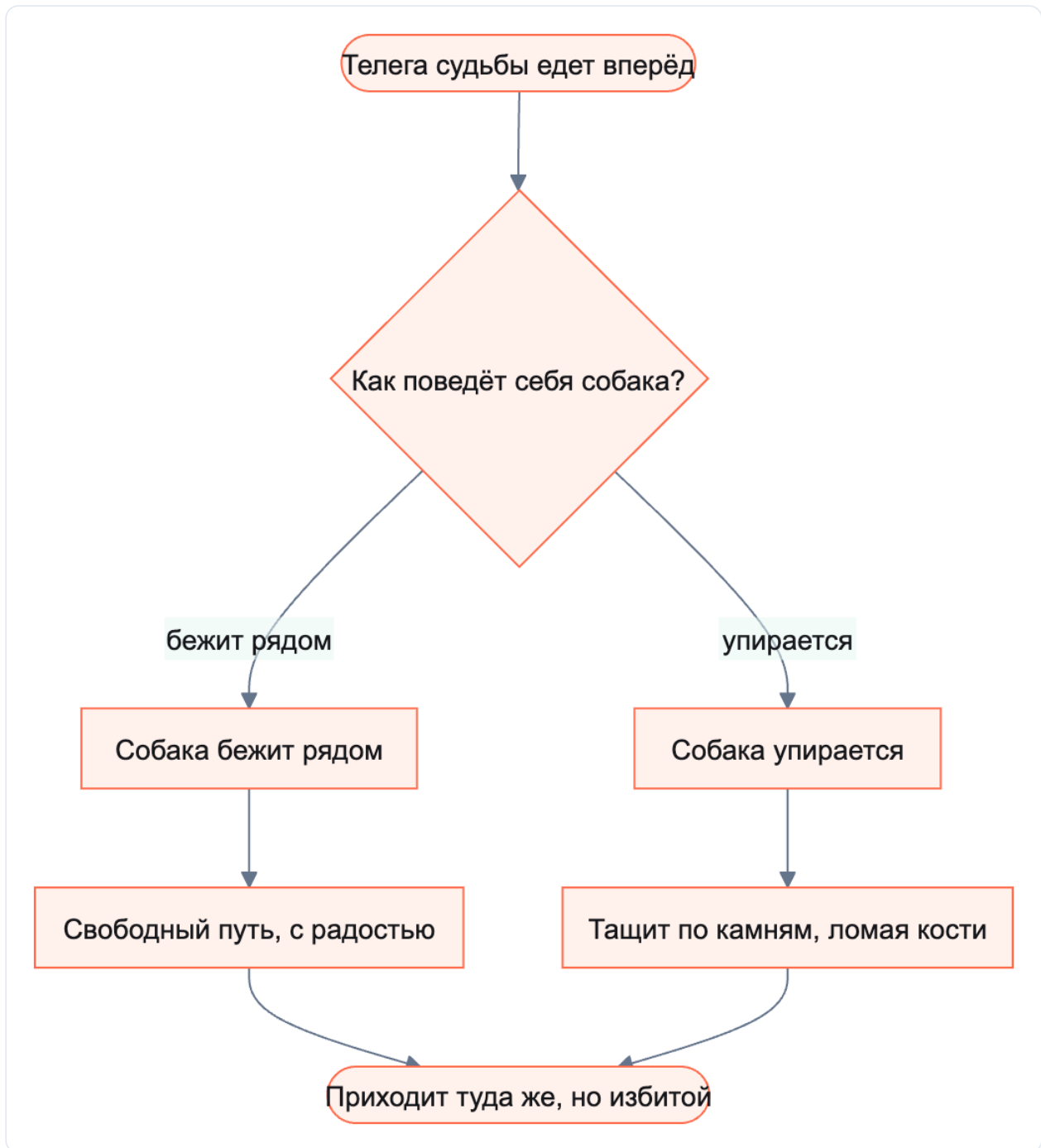
Совет

В трудной ситуации задайте себе вопрос: что здесь зависит от меня, а что относится к движению телеги?

Важно

Счастье зависит от качества игры, а не от костюма, который на вас надели.

Телега судьбы: две реакции собаки



ГЛАВА 4

Катон и стоицизм в Риме

19:55 – 23:52

Римляне превратили греческую теорию в практику. Катон Младший стал образцом стоической верности закону и до конца отказывался признать власть Цезаря.

Посольство в Рим

В 155 году до н.э. Афины отправили в Рим посольство из трёх философов: Карнеада, главы Академии, Критолая, перипатетика, и Диогена Вавилонского, главы стоиков. Они ловко жонглировали словами, доказывая, что чёрное — это белое.

Катон Старший потребовал немедленно выслать их из города: они «развратят молодёжь». Катон опоздал. Стоицизм уже проник в римскую кровь.

Теория и практика

Греки создали учение, римляне научились им пользоваться.

Признак	Греческий стоицизм	Римский стоицизм
Форма	университетская лекция	инструкция к поступку
Главный вопрос	что такое благо и как устроен мир	как жить и умереть достойно
Ценность	логика и знание	верность долгу и поступок

Римских практиков мало волновала логика. Их интересовал один вопрос: «Как мне достойно умереть, если завтра тиран решит меня казнить?»

Катон Младший: закон выше жизни

Главным врагом Цезаря стал Катон Младший. Причина была не в жажде власти: Катон считал Цезаря тираном, который нарушает закон. Для Катона закон и долг стояли выше жизни.

Катон жил строго:

- никогда не лгал, поэтому в Риме появилась поговорка «Это не так, пусть даже это сказал сам Катон»;
- ходил пешком, когда другие ездили в носилках;
- носил простую чёрную тогу, когда в моде был пурпур;
- пил дешёвое вино.

Так он тренировал себя на дискомфорте, чтобы стать неуязвимым.

Гражданская война и отказ от милости

Катон встал на сторону республики против Цезаря и проиграл. Цезарь хотел его простить: это была бы демонстрация великодушия. Катон отказался. Принять милость от тирана значит признать его власть над собой.

Конец Катона

После поражения Катон не стал просить пощады и покончил с собой в Утике. Римляне помнили его прежде всего как защитника закона и республики.

Для стойков Катон стал примером того, что власть не может отнять у человека внутреннюю свободу — свободу суждений и выбора.

Если вам тяжело и появляются мысли о смерти, обратитесь за помощью: 112 или телефон доверия 8-800-2000-122.

ГЛАВА 5

Сенека и Эпиктет: богатство, смерть и дихотомия контроля

23:52 – 31:08

Сенека, богатейший человек Рима и воспитатель Нерона, писал о скромности, но был обвинён в лицемерии и принял смерть по приказу Нерона. Эпиктет, бывший раб, сохранил спокойствие при пытке и сформулировал дихотомию контроля: что зависит от нас, а что нет.

Сенека: богатство при проповеди скромности

Сенека был драматургом и богатейшим человеком Рима. Он владел виллами и виноградниками и давал деньги в долг царям под высокие проценты. При этом он писал о скромности, бедности и умеренности. Поэтому его и обвиняли в лицемерии: философ, который проповедует бедность, живёт в роскоши. Потолок его дома был золотым.

Сенека ответил на эти упрёки так:

Я не мудрец и никогда им не буду. Я не врач. Я такой же больной, как и вы. Просто я лежу на соседней койке и рассказываю вам о своём лекарстве.

Мудрец и богатство

Сенека проводил различие, которое стоит запомнить. Мудрец не любит богатство, но предпочитает его:

- если богатство есть, мудрец использует его, чтобы помогать друзьям и обществу;

- если богатства нет, мудрец по нему не плачет.

Это и есть предпочтительное безразличное из главы 2: деньги сами по себе не делают человека ни хорошим, ни плохим.

Проверка учения

Легко быть стойким, когда у тебя ничего нет. Настоящая проверка начинается тогда, когда у тебя есть всё и ты готов потерять это в любую секунду.

Сенека и Нерон

Сенека

Сенека был воспитателем Нерона и составлял его речи. Первые пять лет правления Нерона, пока Сенека сдерживал молодого императора, считались золотым веком Рима. Потом Нерон убил мать и брата и решил, что старый учитель слишком богат.

В 65 году Нерон приказал Сенеке умереть. Приказ застал его за ужином с женой и друзьями. Ему не позволили изменить завещание, и он сказал друзьям: раз нельзя оставить им деньги, он оставит самое ценное, что у него есть, — образ своей жизни. Сенека встретил приговор спокойно, как и учил.

Эпиктет: раб, который не кричал

Эпиктет жил в Риме при дворе Нерона рабом у императорского вольноотпущенника. Согласно известной истории, хозяин жестоко обращался с ним. Однажды он начал выкручивать Эпиккету ногу. Эпиктет не стал кричать и молить о пощаде. Он спокойно сказал: «Ты ломаешь мне ногу». Хозяин нажал сильнее, кость хрустнула. Эпиктет ответил: «Я же говорил». После этого он остался хромым на всю жизнь.

Как можно так говорить, когда ломают кости? Ответ даёт дихотомия контроля.

Дихотомия контроля

Эпиктет делил мир на две части:

Зависит от нас	Не зависит от нас
суждения	тело
желания	имущество
цели	репутация
	родственники

Нога — это плоть. Плоть принадлежит природе, судьбе и хозяину, и они могут делать с ней что угодно. Но отношение к боли принадлежит Эпиккету. Боль он

не отрицал: нога действительно сломалась. Решать, как к ней относиться, мог только он. В эту крепость никто не войдёт без его разрешения.

Учение Эпиктета

Эпиктет основал школу. Книг он не писал: его учение записал ученик Арриан. Учение было жёстким: хочешь быть свободным, перестань хотеть того, что от тебя не зависит.

Пример применения

Хочешь, чтобы твои дети никогда не умерли? Эпиктет называл такое желание глупым: дети смертны, и это не в твоей власти. Хочешь, чтобы начальник тебя любил? Его чувства тебе не подвластны, и, желая их, ты становишься зависимым. Свободен тот, кто хочет только того, что может сделать сам: быть честным, смелым и разумным.

Жил Эпиктет очень бедно. В его доме не было даже двери, только одна простая лампа. Когда лампу украли, он сказал, что вор стал несчастнее его: тот теперь вор, а Эпиктет лишь потерял лампу.

Уточнение

Указ Домициана об изгнании философов из Рима был издан в 93 году н.э., а Нерон умер в 68 году н.э. В записи прозвучал 1993 год, это опечатка в датах.

ГЛАВА 6

Марк Аврелий: дневник в походе

31:08 – 36:41

Император Марк Аврелий, мечтавший о философии, правил в наводнениях, чуме и войнах. Его дневник «Наедине с собой» помогал не сойти с ума, а его техники убежища разума и взгляда сверху стали образцом стоической устойчивости.

Марк Аврелий готовился к власти с детства, но мечтал быть философом. Он ненавидел насилие: вид крови в Колизее вызывал у него дурноту. Судьба распорядилась иначе.

Золотой век для историков и апокалипсис для современников

Историки называют его правление Золотым веком, но для современников оно обернулось катастрофой. Тибр вышел из берегов, затопил Рим и уничтожил запасы зерна, начался голод. На востоке парфяне разгромили римский легион. Император отправил туда соправителя Луция Вера. Победа принесла в Рим

эпидемию, вероятно оспу или корь, которую называли Антониновой чумой. В городе умирало до двух тысяч человек в день, трупы не успевали сжигать.

Вторжение и аукцион

Тем временем маркоманы и квады прорвали границу и впервые за сотни лет вошли в Италию. Казна была пуста. Аврелий продал императорские драгоценности с аукциона, чтобы нанять наёмников, и сам возглавил легионы. Он отправился на Дунай, воевать с германцами в сырых холодных лесах.

Дневник, который не предназначался для читателей

Именно там, в походной палатке, он начал писать. Записи не предназначались для историков. Они помогали не сойти с ума. Так появилась книга, известная как «Наедине с собой»: диалог человека с собственной душой.

В дневнике почти нет жалоб, хотя поводов было много. Жена, по слухам, изменяла ему с гладиатором. Сын Коммод рос садистом и психопатом. Генералы предавали, здоровье было плохим. Аврелий не жалуется на судьбу, а задаёт себе вопросы о том, как поступить.

Советы самому себе

- Не делай того, что не одобряет твоя совесть.
- Лучший способ отомстить врагу — не быть на него похожим.
- Не дай власти вьестся в кожу: оставайся человеком, а не царём. Пурпур в этих записях символизирует власть.

Техника первая: убежище разума

Люди вокруг агрессивны, лживы и неблагодарны. Но они поступают так, потому что не ведают, что творят. Исправить их нельзя, зато можно укрыться в собственном разуме. Внутри человек сам себе хозяин, и нигде нет такого покоя, как в собственной душе.

Техника вторая: взгляд сверху

Когда проблемы кажутся невыносимыми, Аврелий мысленно поднимается над землёй. Легионы варваров выглядят как муравьи, Азия и Европа становятся уголками мира, а Афины точкой на карте. В масштабах космоса война ничтожна.

Этот приём лектор сравнивает с современной борьбой с тревожностью и когнитивными искажениями: если всё временно, бояться нечего.

ГЛАВА 7

Практики стоиков: триумф, смерть и судьба учения

36:41 – 46:51

Стоики учили сохранять трезвость в успехе и готовиться к худшему: раб шептал триумфатору «Помни, что ты человек», а негативная визуализация и память о смерти снимали страх. Учение о праве выйти из жизни, а затем христианская адаптация этики обеспечили стоицизму долгую жизнь.

Триумф и раб за спиной

Римский триумф был высшей наградой полководца. Въезжая в Рим на колеснице, он на время уподоблялся Юпитеру: лицо красили красной охрой, как статую бога. Римляне понимали, что от такой славы легко потерять голову, поэтому за спиной героя стоял раб. Всю дорогу он держал над его головой золотой венец и шептал одну фразу:

Важно

Respite post te! Hominem te memento! «Оглянись назад. Помни, что ты человек».

Фраза известна по «Апологетику» Тертуллиана, христианского автора конца II века. Это был предохранитель от гордыни: среди всеобщего восторга напоминание о смертности возвращало полководца к реальности.

Негативная визуализация

Лектор предлагает современный пример негативной визуализации: утром, пока варится кофе, мысленно прокрутить худший сценарий дня — вас уволили, ушёл муж или жена, вы сломали ногу, бизнес прогорел. Это называется **негативной визуализацией**. Она работает в два шага:

1. **Страх теряет силу.** Вы понимаете, что даже в худшем случае выживете: найдёте работу, будете есть гречку, но продолжите жить. Чудовище, которое вы вытащили на свет, перестаёт быть страшным.
2. **Ценность возвращается.** Открыв глаза, вы замечаете, что работа, семья и собственные ноги никуда не делись, и обычный кофе становится заметно вкуснее.

Смерть как дедлайн

Эпиктет предлагал неожиданное упражнение: когда целуешь ребёнка, скажи себе, что завтра он может умереть. Цель здесь не в мрачности. Осознание конечности избавляет от пустых ссор и заставляет любить сейчас. Смерть работает как дедлайн: когда проект нужно сдать вчера, продуктивность растёт, а лишнее отсекается.

Сенека писал: «Мы ошибаемся, когда думаем, что смерть впереди. Большая часть смерти уже у нас за плечами». Отсюда вывод:

Важно

Мы умираем не когда-то потом, а каждой прожитой секундой. Время, которое прошло, уже принадлежит смерти, и вернуть его нельзя. Поэтому вопрос в том, как потратить оставшееся.

Стоики и самоубийство

Античные стоики допускали добровольный уход из жизни в крайних обстоятельствах. Лектор разбирает эту позицию только как часть истории учения и прямо её осуждает. Для современного читателя важнее другое: стоики учили, что даже в тяжёлых обстоятельствах у человека остаётся свобода суждений и выбора, как к ним относиться.

Если вам тяжело, обратитесь за помощью: 112 или телефон доверия 8-800-2000-122.

Судьба учения

В 529 году Юстиниан запретил преподавание языческой философии в Афинах; эта дата связана с прекращением деятельности неоплатонической школы, а не с официальным концом стоицизма. Но его этика пережила эпоху благодаря христианским авторам.

В IV веке церковь не знала, как относиться к Сенеке: его тексты были слишком близки христианской морали, чтобы без сожаления объявить его язычником. Тогда появилась подложная переписка Сенеки с апостолом Павлом, где философ якобы восхищается учением Христа. Подделка работала почти тысячу лет. Благодаря ей Сенеку не сожгли и не забыли: его переписывали в монастырях, а Иероним Стридонский включил его в список церковных писателей.

Христианство взяло у стоиков этику, но сменило опоры:

Вопрос	Стоицизм	Христианство
Источник порядка	Логос, разумный огонь мира	Бог-Отец
Страсти	Болезнь души, лечится суждением	Грехи, с ними борются постом и молитвой
Внутренний судья	Совесть как частица божественного разума	«Глаз Божий» внутри человека
Опора	Собственная воля	Помощь свыше, смирение

Разницу удобно выразить двумя фразами. Стоик скажет: «Я сам справлюсь, моя воля — моя крепость». Христианин скажет: «Я слаб, Господи, помоги мне».

Инструменты при этом почти не изменились: дисциплина ума, контроль желаний и мысли о смерти перешли в монастыри практически без изменений.

ГЛАВА 8

Психотерапия, солдат Стокдейл и современный стоицизм

46:51 — 58:04

В XX веке стоические идеи вернулись через когнитивно-поведенческую терапию, основанную на мысли Эпиктета «Людей расстраивают не события, а их мнения». Лектор показывает пример выживания в плену и рассказывает о коммерциализации стоицизма, предупреждая о «броицизме». Итог: стоицизм это тренировка, а не таблетка.

Фрейд и поиск новой опоры

В первой половине XX века психотерапию определял Зигмунд Фрейд. Его метод был долгим и дорогим: проблемы выводили из детства, сновидений и подавленных желаний. К 1950-м годам стало ясно, что такой подход плохо помогает людям, которым нужно решение здесь и сейчас. **Альберт Эллис** перечитал Эпиктета и наткнулся на мысль, которая стала фундаментом современной психологии: людей расстраивают не события, а их мнения о них. К похожим выводам позже пришёл **Аарон Бек**. Так сложилась **когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)**, которая работает с мыслями и поведением; опыт детства также может учитываться.

Схема А-Б-С

Между событием и эмоцией стоит убеждение. Эллис описал эту связь тремя звеньями:

- **А** — событие (то, что произошло);
- **Б** — убеждение (то, как мы его истолковали);
- **С** — следствие (эмоция и поведение).

Событие (А)	Убеждение (Б)	Эмоция (С)
Партнёр бросил	«Я неудачник, меня никто никогда не полюбит»	Депрессия
Партнёр бросил	«Это больно, но это не конец. Мы не подошли друг другу, найду другого»	Лёгкая грусть

Практический вывод

Событие часто не в вашей власти, а мысль о нём — в вашей. Меняя убеждение, вы меняете эмоцию, даже если обстоятельства остаются прежними.

КПТ сегодня

Сегодня КПТ — один из наиболее изученных методов психотерапии; её применяют при депрессии, тревожных расстройствах и панических атаках. Лектор сравнивает КПТ с прикладным стоицизмом без метафизики: оба подхода придают значение работе с суждениями о событиях.

Джеймс Стокдейл в плену

Джеймс Стокдейл, вице-адмирал ВМС США, в 1965 году был сбит над Вьетнамом и попал в плен. Около восьми лет он провёл в тюрьме Ханой-Хилтон, его пытали более 20 раз, большую часть времени держали в одиночной камере. Он не знал, выйдет ли когда-нибудь и увидит ли жену.

На вопрос, как он выдержал, Стокдейл ответил, что у него было «секретное оружие»: он помнил Эпиктета наизусть.

Парадокс Стокдейла

Стокдейл описал двойное требование, которое позже назвали его именем. Термин ввёл Джим Коллинз в книге «От хорошего к великому».

Парадокс Стокдейла

Нужно сохранять непоколебимую веру в то, что выйдешь победителем, и одновременно смотреть в лицо суровой реальности, не строя иллюзий.

Первыми в плену ломались оптимисты. Они говорили: «Выйдем к Рождеству». Рождество проходило, и они говорили: «Выйдем к Пасхе». Когда и эта дата проходила, многие умирали от разбитого сердца. Стокдейл сроков не назначал. Он делал своё дело изо дня в день. Это и есть стоическая дисциплина: вера держится на действиях и трезвом взгляде, а не на ожидании чуда.

Ловушка

Надежда, привязанная к дате, хрупка. Когда дата проходит, рушится вся опора.

Коммерциализация стоицизма

Популяризатором стоицизма в XXI веке стал **Райан Холидей**, бывший пиар-директор бренда одежды American Apparel. Он заметил, что мудрость Марка Аврелия продаётся лучше, чем футболки. Он переложил античные тексты на

язык деловых афоризмов, написал книгу «Эго — враг» и продал миллионы экземпляров. В Кремниевой долине сейчас модно дарить друг другу монеты с надписью *Memento mori*.

Стоицизм для руководителей

Предприниматели и топ-менеджеры используют стоицизм как рабочий инструмент, его часто называют операционной системой для бизнеса. Логика проста. Рынок обвалился: я не контролирую рынок, я контролирую свою реакцию. Такой подход убирает эмоции там, где они мешают, и оставляет трезвую логику решения.

Броицизм

Популяризация породила искажение, которое лектор называет **броицизмом**. Из стоицизма берут только жёсткость: не ной, подавляй эмоции, иди к успеху любой ценой. Это ошибка. Стоик чувствует боль, горе и страх. Сенека рыдал, когда умирали его друзья, Марк Аврелий горевал по детям. Разница в том, что стоик не позволяет эмоциям принимать за него решения. Кроме того, для стоиков добродетель — единственное истинное благо, а богатство безразлично. Если использовать учение только для заработка и спокойствия, получится не стоицизм, а хитрый эпикурейский расчёт.

Тренировка, а не таблетка

Стоицизм нельзя принять один раз, как таблетку. Это ежедневная тренировка, похожая на чистку зубов или занятия в спортзале: каждое утро мир пытается разозлить, напугать или соблазнить, и каждое утро нужно решать, на что реагировать.

Лектор оставляет открытым вопрос: чьё испытание тяжелее, Эпиктета или Марка Аврелия? Однозначного ответа нет. Эпиктету нужно было сохранить достоинство при полном отсутствии власти, даже над собственным телом. Марку Аврелию — остаться человеком при абсолютной власти и соблазнах. Одно испытание внешнее, другое внутреннее, и сравнение помогает увидеть, что стоицизм работает в обоих случаях.

Шпаргалка

Ключевые понятия

- **Стоицизм:** единственное благо — добродетель. Добро и зло зависят только от нашего выбора.
- **Безразличное:** деньги, здоровье, слава, бедность, смерть. Само по себе не делает человека ни хорошим, ни плохим.
- **Предпочтительное безразличное:** здоровье. **Непредпочтительное:** бедность.
- **Логос:** разумный огонь, пронизывающий материю; исходный код Вселенной.
- **Судьба:** цепь причин, прописанная логосом.
- **Экпиротис:** мировой пожар, после которого мир рождается заново и повторяется.
- **Дихотомия контроля** (Эпиктет): «наше» — суждения, желания, цели; «не наше» — тело, имущество, репутация.
- **Негативная визуализация:** мысленное проигрывание худшего сценария дня.
- **Телега и собака** (Хрисипп): судьбу нельзя остановить, можно бежать рядом или быть проташенным.

Кто есть кто

Имя	Годы	Главная мысль
Диоген Синопский	ок. 412–323 до н.э.	жить естественно, без условностей
Зенон Китийский	ок. 334–262 до н.э.	основатель стоицизма; «самое удачное плавание»
Катон Утический	95–46 до н.э.	закон и долг выше жизни
Сенека	ок. 4 до н.э. — 65 н.э.	богатство — предпочтительное безразличное
Эпиктет	ок. 50 — ок. 135 н.э.	дихотомия контроля, бывший раб
Марк Аврелий	121–180 н.э.	«Наедине с собой», стоик на троне

Опорные даты

- 323 до н.э. — смерть Александра Македонского, эпоха диадохов.
- ок. 300 до н.э. — кораблекрушение Зенона.
- 155 до н.э. — посольство философов в Рим.
- 65 н.э. — смерть Сенеки.
- 180 н.э. — смерть Марка Аврелия.
- 529 — закрытие афинских философских академий.
- 1950-е — становление КПТ.

Типовые ответы

- Что из перечисленного безразлично? Деньги, здоровье, слава — да; добродетель — нет, это благо.
- Как применить дихотомию? Отделить то, что зависит от меня (реакция, решения), от того, что не зависит (события, чужое мнение).

Ключевые цитаты

«Если ты не можешь управлять миром снаружи, управляй миром внутри.»

04:18 Формулирует главную идею стоицизма: контроль возможен только над собственным внутренним миром.

«Тебе больно не от того, что произошло, а от того, что ты об этом думаешь.»

11:07 Первый урок, на котором основан стоицизм: оценка события важнее самого события.

«Истинное благо – это только добродетель. Разум, мудрость, справедливость, мужество – это то, что полностью зависит только от тебя.»

13:29 Определяет, что стоики считали единственным добром, и обосновывает внутреннюю свободу.

«Судьба ведет того, кто хочет, и тащит того, кто не хочет.»

18:43 Главная формула учения о судьбе, отвечающая на вопрос, зачем стараться, если всё предопределено.

«Свободен только тот, кто хочет лишь того, что может сделать сам.»

30:37 Практическое правило из учения Эпиктета, на котором строится дихотомия контроля.

«Мы ошибаемся, когда думаем, что смерть впереди. Большая часть смерти уже у нас за плечами.»

41:43 Мысль Сенеки о конечности жизни, которая мотивирует ценить настоящее время.

Глоссарий

Стоицизм

Философская школа, которую создал Зенон. Она учит, что единственное истинное благо — добродетель, а деньги, здоровье, слава и даже жизнь относятся к безразличному: сами по себе они не делают человека хорошим или плохим.

Стоя (расписной портик)

Открытая колоннада в центре Афин, расписанная сценами войн. Здесь Зенон преподавал, и по её названию школа получила имя «стоики».

Кинизм

Школа Диогена, которая учила жить естественно: спать на земле, отказаться от денег, репутации и условностей. Название — от греческого κύων («собака»); отсюда «киник» и «циник».

Безразличное

Всё, что не является ни добром, ни злом: деньги, здоровье, слава, бедность, болезнь, смерть. Безразличное само по себе не делает человека ни хорошим, ни плохим, ни счастливым.

Предпочтительное и непредпочтительное безразличное

Предпочтительное безразличное — то, что разумно выбирать, например здоровье. Непредпочтительное — то, чего лучше избегать, например бедность.

Добродетель

Разум, мудрость, справедливость и мужество. Стоики считали её единственным истинным благом, которое полностью зависит только от человека.

Логос

Разумная энергия, огонь, который пронизывает всю материю. Стоики считали его Богом и исходным кодом Вселенной.

Судьба (фатум)

Причинно-следственная связь всего происходящего, предписанная логосом. От движения планет до пролитого кофе всё связано в одну цепь.

Экпиросис

Мировой пожар, в котором погибает мир, чтобы очиститься и родиться заново. Новый мир повторяет прошлый в точности до мельчайших деталей.

Дихотомия контроля

Деление вещей на «наши» и «не наши». Наши — суждения, желания и цели. Не наши — тело, имущество, репутация, родственники. Эпиктет учил направлять

свои желания на то, что зависит от нас, а не требовать от внешних обстоятельств соответствовать нашим желаниям.

Негативная визуализация

Практика, при которой человек мысленно проигрывает худший сценарий дня: увольнение, разрыв, болезнь. Это снижает страх и помогает ценить то, что есть.

Телега и собака

Метафора Хрисиппа о судьбе и человеке. Собака, привязанная к телеге, может бежать рядом свободно или быть проташенной насильно. В обоих случаях она прибудет туда же.

Respite post te, hominem te memento

Латинская фраза «Обернись, помни, что ты человек». Раб шептал её генералу во время триумфа, чтобы тот не зазнался.

Катон Утический

Римский стоик (95–46 до н.э.), враг Цезаря. Считал закон и долг выше жизни и покончил с собой после поражения, не приняв милости тирана.

Эпиктет

Стоик (ок. 50 — ок. 135 н.э.), бывший раб. Учил дихотомии контроля. Его учение записал ученик Арриан, сам Эпиктет ничего не написал.

Сенека

Римский стоик (ок. 4 до н.э. — 65 н.э.), воспитатель Нерона. Он богател и при этом учил, что богатство — предпочтительное безразличное. По приказу Нерона покончил с собой.

Марк Аврелий

Римский император и стоик (121–180 н.э.). Записал размышления «Наедине с собой» в походах на Дунае, учась владеть собой и не становиться тираном.

Броицизм

Упрощённая «мужская» версия стоицизма, которая сводится к подавлению эмоций и погоне за успехом. По мнению лектора, это искажение: настоящий стоик чувствует боль и горе.

VUCA

Аббревиатура англоязычного мира: volatility, uncertainty, complexity, ambiguity, то есть нестабильность, неопределённость, сложность и неоднозначность.

КПТ (когнитивно-поведенческая терапия)

Метод психотерапии, который работает со связями между мыслями, эмоциями и поведением. Пересмотр убеждений о событии может изменить эмоциональную реакцию на него. Одним из основоположников был Аарон Бек.

Джеймс Стокдейл

Вице-адмирал ВМС США (1923–2005), в 1965 году попавший в плен во Вьетнаме. Выдержал восемь лет в тюрьме, опираясь на стоическую дисциплину ума и трезвую оценку реальности.

Вопросы для самопроверки

1. Кто основал стоицизм и в каком месте Афин он преподавал?

ОТВЕТ. Зенон Китийский преподавал в Стое, расписном портике в центре Афин. От названия места пошло название школы.

2. Почему киников так называли и что они считали главным?

ОТВЕТ. Греческое κύων значит «собака». Киники считали, что цивилизация с её деньгами, репутацией и манерами — мусор, и жили естественно, как собаки.

3. Почему, по мнению Зенона, деньги сами по себе не делают человека хорошим или плохим?

ОТВЕТ. Деньги относятся к безразличному. Если богатство считать благом, то богатый может оказаться подонком, а если бедность считать злом, то бедный может быть добрым и счастливым. Истинное благо — только добродетель.

4. Приведи пример предпочтительного и неpreferchitельного безразличного.

ОТВЕТ. Здоровье — предпочтительное безразличное: лучше быть здоровым, но оно не гарантирует счастья. Бедность — неpreferchitельное безразличное: неприятно, но не мешает быть человеком.

5. Что такое логос и как стоики понимали судьбу?

ОТВЕТ. Логос — разумная энергия, огонь, который пронизывает всю материю и является исходным кодом Вселенной. Судьба — это причинно-следственная связь всего, что в этом коде прописано.

6. Что означает метафора телеги и собаки и какой вывод из неё делает стоицизм?

ОТВЕТ. Телега — судьба, собака — человек. Можно бежать рядом свободно или упираться и быть проташенным. В любом случае собака окажется там же, но в первом случае без ран. Вывод: свобода — в отношении к судьбе, а не в её изменении.

7. Опоздал на поезд, начался дождь, на работе ругают. Что по дихотомии контроля я могу контролировать, а что нет?

ОТВЕТ. Уже случившееся опоздание нельзя отменить; дождь и чужие упрёки также не подвластны мне. Мои — то, как я сужу о ситуации, какие решения принимаю дальше и как реагирую. Беспокоиться стоит о втором, первое принять.

8. Почему Катон Утический покончил с собой после поражения?

ОТВЕТ. Принять милость Цезаря означало признать его власть над собой. Для Катона закон и долг были выше жизни, поэтому он выбрал смерть как свободный человек.

9. Какую историю с Эпиктетом и ногой приводит лектор и что она иллюстрирует?

ОТВЕТ. Хозяин ломал Эпиккету ногу в станке для пыток. Эпиктет спокойно сказал: «Ты ломаешь мне ногу», а когда кость хрустнула, добавил: «Я же говорил». Это иллюстрирует дихотомию контроля: тело не наше, а отношение к боли — наше.

10. Почему Марк Аврелий считал лучшей местью не быть похожим на врага?

ОТВЕТ. Враг поступает дурно, потому что не знает, что творит. Если ответить такой же злобой, мы сами становимся тем, что осуждаем. Поэтому Аврелий советовал оставаться человеком, а не подражать врагу.

11. Как провести негативную визуализацию утром и какой эффект она даёт?

ОТВЕТ. Пока варится кофе, мысленно прокрутить худший сценарий дня: увольнение, разрыв, разорение бизнеса. Затем, вернувшись к реальности, заметить, что всё ещё есть работа, близкие и здоровье. Страх ослабевает, а повседневные вещи начинают ценить сильнее.

12. Что такое экпиросис и почему лектор сравнивает вечное повторение мира со страшным сценарием?

ОТВЕТ. Экпиросис — мировой пожар, после которого мир возрождается и повторяется в точности. Это страшно, потому что все ошибки и войны будут повторяться бесконечно. Для стоиков это доказательство того, что случайностей в мире нет.

13. Что такое КПТ и почему её называют прикладным стоицизмом?

ОТВЕТ. КПТ — когнитивно-поведенческая терапия, которая работает со связями между мыслями, эмоциями и поведением. Лектор сравнивает её с прикладным стоицизмом, потому что работа с оценками событий перекликается со стоической мыслью о роли суждений.

14. Почему лектор считает броицизм ошибкой и чем настоящий стоик отличается от «бро»?

ОТВЕТ. Броицизм сводит стоицизм к подавлению эмоций и погоне за успехом. Настоящий стоик тоже чувствует боль и горе, но не позволяет эмоциям принимать за себя решения, и главная цель для него — добродетель, а не богатство.

Что изучить дополнительно

Экпиротис и учение о вечном повторении мира

Лектор упомянул цикличность мира и его повторение, но не раскрыл, как эта идея связана с физикой стоиков и с этикой.

Учение о логосе и физике Хрисиппа

Лектор назвал Хрисиппа систематизатором стоицизма и автором метафоры телеги, но не разобрал его вклад в логику и физику.

Переписка Сенеки и апостола Павла

Лектор рассказал, что эти поддельные письма помогли сохранить стоицизм в Средние века, и стоит разобраться, как и почему их создали.

Римский триумф и его ритуалы

Лектор описал триумф и шёпот раба, но не объяснил устройство церемонии и её политическое значение.

Когнитивные искажения и методы КПТ

Лектор связал стоическую практику с КПТ и упомянул когнитивные искажения, но не раскрыл их виды и приёмы работы с ними.

Восточный и западный опыт плена: Ханой-Хилтон

Лектор привёл опыт Стокдейла как пример стоической дисциплины ума, однако не раскрыл условия плена и принцип «веры и трезвости».

Упоминания

Сократ (человек) — Образ мудреца, свободного даже перед казнью, который потряс Зенона и толкнул его к философии.

Платон (человек) — Упомянут как автор идеального государства и диалога о бессмертии души, который читал Катон перед смертью.

Диоген Синопский (человек) — Самый известный киник; жил в пифосе — большом глиняном сосуде — и учил жить «как собака».

Кратет Фиванский (человек) — Киник, который заставил Зенона нести горшок с похлёбкой и тем самым показал, что он не должен стыдиться своей бедности.

Катон Утический (человек) — Римский стоик, главный противник Цезаря, предпочёл смерть милости тирана.

Эпиктет (человек) — Бывший раб и стоик, учитель дихотомии контроля, чьи мысли цитирует Марк Аврелий.

Арриан (человек) — Ученик Эпиктета, записавший его учение, так как сам Эпиктет ничего не писал.

Сенека (человек) — Римский стоик и воспитатель Нерона, автор текстов о мудрости и богатстве, заставивший задуматься над тем, как жить богато и свободно.

Марк Аврелий (человек) — Римский император и стоик, автор дневника «Наедине с собой», записанного в походах.

Наедине с собой (книга) — Личный дневник Марка Аврелия, в котором он учит, как сохранять внутреннюю свободу среди войн и предательств.

Трактат о счастливой жизни Сенеки (книга) — Текст Сенеки, в котором он признаёт себя таким же больным, как читатели, и рассказывает о своём «лекарстве».

Джим Коллинз, «От хорошего к великому» (книга) — Книга, в которой описан парадокс Стокдейла: вера в исход и трезвость относительно реальности.

Райан Холидей, «Ego is the Enemy» (книга) — Популярная книга, которая перевела стоические тексты на язык бизнес-цитат и продала миллионы экземпляров.

American Apparel (компания) — Компания, где работал пиар-директор, перезапустивший популярность стоицизма.

Аарон Бек (человек) — Психолог, один из основоположников когнитивно-поведенческой терапии, которая опирается на стоическую мысль о роли убеждений.

Джеймс Стокдейл (человек) — Вице-адмирал ВМС США, который провёл восемь лет в плену во Вьетнаме, опираясь на стоическую дисциплину.

Карточки для повторения

#	ВОПРОС	ОТВЕТ
1	Что произошло с купцом Зеноном около 300 года до н.э. и почему это стало поворотным моментом?	Его корабль с грузом пурпура затонул у порта Пирей, и он потерял всё состояние. Потеря заставила его искать новую опору и в итоге создать учение стоицизма.
2	Какой тезис стоики предложили вместо попыток управлять внешним миром в эпоху эллинизма?	Если нельзя управлять миром снаружи, нужно управлять внутренним миром: построить в голове крепость, куда внешние стрелы не долетят.
3	Что такое кинизм и откуда происходит слово «циник»?	Кинизм — радикальная философская школа Диогена и Кратета, призывавшая жить естественно, без денег, условностей и приличий. Слово «циник» происходит от греческого κυνικός — «собачий».
4	Что стоики считали истинным благом?	Только добродетель: разум, мудрость, справедливость и мужество. Это полностью зависит от самого человека.
5	Что стоики считали истинным злом?	Порок: глупость, трусость и несправедливость. Это тоже зависит от выбора человека.
6	Что стоики называли безразличным и что это значит?	Безразличное — всё внешнее: деньги, здоровье, слава, бедность, болезнь, жизнь и смерть. Само по себе оно не делает человека ни хорошим, ни плохим, но служит материалом для его работы.
7	Чем предпочтительное безразличное отличается от неpreferable?	Предпочтительное (например, здоровье или деньги) желательно иметь, но оно не гарантирует счастья. Неpreferable (например, бедность) неприятно, но не мешает оставаться человеком.
8	Откуда происходит название «стоицизм»?	От «стоя» — расписного портика, открытой колоннады в центре Афин, где Зенон учил и которая была расписана сценами войн.
9	Что такое логос в стоической физике?	Разумная огненная энергия, которая пронизывает всю материю. Стоики считали её богом и основой порядка во Вселенной.
10	Что такое экпирисис?	Учение о том, что мир периодически погибает в гигантском пожаре, а затем рождается заново и повторяется до мельчайших деталей.

#	ВОПРОС	ОТВЕТ
11	Что такое судьба (фатум) у стоиков и как она связана с логосом?	Судьба — это цепь причинно-следственных связей, прописанная в логосе. Всё происходящее предопределено этим разумным порядком.
12	В чём суть метафоры телеги и собаки?	Телега — судьба, собака — человек, привязанный к ней верёвкой. Можно бежать рядом свободно, а можно упираться и быть проташенным, но в обоих случаях прибыть туда же.
13	Что означает слово «Катон Утический» в контексте стоицизма и с кем он боролся?	Катон Утический — римский стоик, главный противник Юлия Цезаря. Он выступал против тирании и защищал закон и республику.
14	Почему Катон отказался от милости Цезаря и как он поступил?	Принять милость тирана значит признать его власть над собой. После поражения в гражданской войне Катон покончил с собой.
15	Какие практики самодисциплины использовал Катон в повседневной жизни?	Он ходил пешком, носил простую чёрную тогу, пил дешёвое вино и намеренно терпел холод и неудобства, чтобы стать неуязвимым.
16	Кем был Сенека и почему его называли лицемером?	Сенека был богатейшим человеком Рима и воспитателем Нерона, который писал о скромности и бедности. Его обвиняли в лицемерии, потому что сам он владел огромным состоянием и давал деньги в долг под большие проценты.
17	Как Сенека объяснял отношение мудреца к богатству?	Мудрец предпочитает богатство, но не привязан к нему: если оно есть, он помогает им друзьям и обществу, а если его нет, не плачет о потере.
18	Что такое дихотомия контроля Эпиктета?	Разделение вещей на зависящие от нас (суждения, желания, цели) и не зависящие (тело, имущество, репутация, родственники). Спокойствие строится на сосредоточении на первых.
19	Как Эпиктет объяснил спокойствие, когда ему ломали ногу?	Нога — это плоть, которая принадлежит природе, а не ему. Его отношение к боли принадлежит только ему, и никто не войдёт в эту крепость без его разрешения.
20	Что сказал Эпиктет, когда у него украли лампу?	Вор теперь гораздо несчастнее его, потому что стал вором, а Эпиктет лишился лишь лампы.

#	ВОПРОС	ОТВЕТ
21	Кем был Марк Аврелий и почему он считался исключением среди императоров?	Римский император, который с детства готовился к власти, но мечтал быть простым философом. Он ненавидел насилие и всё же почти всю жизнь провёл в походах.
22	Что собой представляет книга «Наедине с собой» Марка Аврелия?	Личный дневник, диалог императора со своей душой. Записи он делал по ночам в военной палатке на Дунае, чтобы не сойти с ума.
23	Что означает совет Марка Аврелия «не обагрйся в пурпур»?	Не позволяй власти въестся в твою кожу и не становись царём. Оставайся человеком, несмотря на высокое положение.
24	Какие две техники помогали Марку Аврелию переживать войну и предательство?	Первая — убежище разума: внутри себя человек хозяин, и никто не отнимет его внутренний покой. Вторая — взгляд сверху: мысленный подъём над землёй, при котором даже огромная война кажется ничтожной.
25	Почему Марк Аврелий отказался от усыновления лучших людей как наследника и каким было последствие?	Отцовская любовь победила разум: он назначил соправителем родного сына Коммода, которого считал порочным. После его смерти для империи начался период нестабильности.
26	Что шептал раб триумфатору и зачем это было нужно?	Respite post te, hominem te memento: «Оглянись, помни, что ты человек». Это был предохранитель от гордыни и превращения в диктатора.
27	Что такое негативная визуализация?	Утреннее мысленное проигрывание худшего сценария дня, например увольнения или болезни. Так снижается страх и растёт ценность того, что уже есть.
28	Почему стоики называли память о смерти дедлайном?	Осознание конечности придаёт жизни смысл: человек отсекает лишнее и перестаёт откладывать главное, как при сроке сдачи проекта.
29	Как христиане адаптировали стоицизм?	Ранние христиане создали фейковую переписку Сенеки с апостолом Павлом, и тексты стоиков переписывались в монастырях. Этика сохранилась, а логос заменили богом-отцом.

#	ВОПРОС	ОТВЕТ
30	Что такое КПТ и на каком стоическом положении она основана?	Когнитивно-поведенческая терапия — метод психотерапии, который применяют при депрессии, тревожных расстройствах и панических атаках. Она основана на мысли Эпиктета о том, что людей расстраивают не события, а их мнения о событиях.
31	Какая схема «событие — убеждение — эмоция» лежит в основе КПТ?	Между событием и эмоцией стоит убеждение. Изменив иррациональную мысль, например «я неудачник», можно изменить эмоцию с депрессии на лёгкую грусть.
32	Как вице-адмирал Джеймс Стокдейл пережил восемь лет плена во Вьетнаме?	Он опирался на Эпиктета: сохранял веру в освобождение и одновременно смотрел в лицо суровой реальности, не строя иллюзий. Он не ставил сроков, а просто делал своё дело изо дня в день.
33	Что такое броицизм?	Искажённая популяризация стоицизма, которая берёт только силу и подавление эмоций ради успеха и богатства, без добродетели.
34	Чем настоящий стоик отличается от броицизма?	Стоик чувствует боль, горе и страх, но не позволяет эмоциям принимать решения за него, и цель его — добродетель, а не деньги.
35	Что означает аббревиатура VUCA?	Нестабильность (volatility), неопределённость (uncertainty), сложность (complexity) и неоднозначность (ambiguity).
36	Почему дихотомия контроля полезна предпринимателю при обвале рынка?	Рынок предпринимателю не подвластен, а его собственная реакция — да. Так он убирает эмоции там, где они мешают, и действует с холодной логикой.