

ДНЕВНИК ФИЛОСОФА  
366 ДНЕЙ МУДРОСТИ СТОИЦИЗМА  
ИСКУССТВО ЖИТЬ, РАБОТАТЬ И ЛЮБИТЬ

Дарья Абалмасова ————— Юрий Трусков



УДК 1  
ББК 87.3  
А13

**Абалмасова, Дарья Александровна,  
Трусов, Юрий Александрович.**

А13 Дневник философа. 366 дней мудрости стоицизма. Искусство жить, работать и любить / Дарья Абалмасова, Юрий Трусов. — Москва : Эксмо, 2025. — 528 с. — (Библиотека стойка).

ISBN 978-5-04-194819-1

В современном мире, переполненном вызовами и возможностями, идеи стоицизма помогут найти опору и путь к желаемым переменам. Эпиктет, Сенека, Марк Аврелий — все они восхваляли пользу ведения дневника. Фиксация своих размышлений — одно из важнейших упражнений стоиков. Для них ежедневная практика и есть философия. Философия, которая уже более двух тысяч лет служит тайной основой для мудрых лидеров, выдающихся мыслителей, деятелей искусства и просто людей, стремящихся к осмыслению повседневности.

Этот дневник поможет вам проложить свой путь в искусстве жизни. На его страницах каждый день года вы будете находить вдохновляющую цитату философа, вопрос для размышления и место для записи собственных мыслей.

**УДК 1  
ББК 87.3**

**ISBN 978-5-04-194819-1**

© **Абалмасова Д.А.; Трусов Ю.А.,  
текст, 2024**  
© **Богданова А.А., обложка, 2024**  
© **ООО «Издательство «Эксмо», 2025**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Философский дневник .....</b>	<b>5</b>
<b>1 Месяц. Правильные размышления о том, что в нашей власти .....</b>	<b>12</b>
Неделя 1. Нас пугают не вещи, а представления о них .....	15
Неделя 2. Не гонимся за вещами и не уклоняемся от неизбежного .....	24
Неделя 3. Размышляем о предпочтительном .....	33
Неделя 4. Возвращаем вещам их природные имена .....	42
<b>2 Месяц. Жизнь в согласии с природой .....</b>	<b>55</b>
Неделя 1. Постигаем свою природу и готовимся к трудностям жизни .....	58
Неделя 2. Не ропщем на судьбу .....	67
Неделя 3. Будем благодарными .....	77
Неделя 4. Сделаем паузу и найдем новый путь .....	85
<b>3 Месяц. Учимся добродетели и боремся с пороками .....</b>	<b>94</b>
Неделя 1. Как не потакать страсти? .....	98
Неделя 2. Исследуем свои пороки .....	108
Неделя 3. Составляем свой список добродетелей .....	117
Неделя 4. Любая ситуация — повод стать лучше .....	128
<b>4 Месяц. Как стать свободным и не быть рабом .....</b>	<b>140</b>
Неделя 1. Учимся быть независимыми .....	143
Неделя 2. Нужна ли нам свобода? .....	153
Неделя 3. Свободными мы становимся не в теории, а на практике .....	162
Неделя 4. Не будем упрямыми ослиами .....	171
<b>5 Месяц. Учимся общаться с окружающими .....</b>	<b>182</b>
Неделя 1. Наедине с собой и в толпе .....	184
Неделя 2. Поиск баланса в дружбе .....	193
Неделя 3. Любовь — это... ..	203
Неделя 4. Добрый папа, плохой папа: что мы должны окружающим? .....	212

<b>6 Месяц. Как реагировать на критику</b> .....	<b>224</b>
Неделя 1. Перестаем злиться на тех, кто заблуждается .....	226
Неделя 2. Стойко принимаем критику .....	235
Неделя 3. Приобретаем стойкость к восхищениям .....	244
Неделя 4. Стоики не оправдываются .....	253
<b>7 Месяц. Бедность и богатство</b> .....	<b>263</b>
Неделя 1. Как стать богатым? .....	265
Неделя 2. Устанавливаем предел разумного потребления .....	274
Неделя 3. Мошенник или философ? .....	283
Неделя 4. Избавляемся от тревоги о благополучии .....	292
<b>8 Месяц. Государство и общественная жизнь</b> .....	<b>304</b>
Неделя 1. Не пресмыкаемся перед тиранами .....	306
Неделя 2. Не печалимся по поводу своего происхождения и знатности .....	315
Неделя 3. Смотрим глазами простого человека, чтобы добиться успеха и славы .....	325
Неделя 4. Мыслим как космополиты .....	334
<b>9 Месяц. Время</b> .....	<b>346</b>
Неделя 1. Отказываемся от дел и не погрязаем в честолюбии .....	348
Неделя 2. Не живем в завтра и вчера .....	357
Неделя 3. Всею свое время .....	366
Неделя 4. Правильно выбираем досуг .....	375
<b>10 Месяц. Горе: смогу ли я пережить боль утраты? ...</b>	<b>386</b>
Неделя 1. Memento mori — помни о смерти .....	389
Неделя 2. Смотрим сверху .....	398
Неделя 3. Жизнь не зависит от смерти .....	407
Неделя 4. Не боимся жить .....	416
<b>11 Месяц. Жизнь в счастье и радости</b> .....	<b>428</b>
Неделя 1. Ловим птицу счастья .....	431
Неделя 2. Учимся радоваться .....	439
Неделя 3. Может другой — могу и я .....	448
Неделя 4. Утренние и вечерние размышления .....	457
<b>12 Месяц. Завершение обучения и начало нового пути</b> .....	<b>468</b>
Неделя 1. Отправляемся на прогулку упражняться в представлениях .....	469
Неделя 2. Учимся вести беседу: говорим красиво и размеренно .....	479
Неделя 3. Как быть равным себе? .....	488
Неделя 4. Следуем своему пути .....	497
<b>Литература</b> .....	<b>509</b>

# ФИЛОСОФСКИЙ ДНЕВНИК

Человек рожден свободным, но между тем он находится в предлагаемых обстоятельствах<sup>1</sup> — так следовало бы предварить разговор о стоических практиках, парафразируя другого известного философа, Жан-Жака Руссо. Любое действие человека не происходит в вакууме, и он так или иначе вынужден соотносить свое поведение с внешними обстоятельствами, его действия могут вызывать поддержку, рьяный отпор или пренебрежение.

Среди обстоятельств нам встречаются: давление социального статуса или семейного положения, исторический контекст, личный опыт и все что угодно еще. «Предлагаемые обстоятельства» — термин из театральной лексики, который как нельзя лучше ложится на философствование стоиков, учитывая, как часто сами стоики сравнивали удел человека с ролью в театральной пьесе.

Обстоятельства могут быть враждебны человеку, и стоические философы, наиболее популярны из которых император Марк Аврелий, бывший раб Эпиктет и миллионер-регент Сенека, от-

---

<sup>1</sup> Руссо пишет в начале своей работы «Об Общественном договоре, или Принципы политического права»: «Человек рождается свободным, но повсюду он в оковах». Руссо Ж.-Ж. Тракаты. — М.: Издательство «Наука», 1969. — С. 152.

лично чувствовали это на себе. Как действовать, осознавая свою зависимость от обстоятельств? Является ли эта зависимость абсолютной, даже когда кажется, что я ничего не могу изменить?

Несмотря на то что философия является дискурсивной дисциплиной, стремящейся к рациональному познанию мира, она также оказывается одним из способов саморефлексии для человечества. В попытках саморефлексии родилась философия как искусство не только рассуждать, но жить. Пьер Адо, французский философ и исследователь философии Античности, писал, что философия Античности может быть понята, только если принять во внимание некий изначальный экзистенциальный выбор<sup>1</sup>, который, по его мнению, в случае философов Античности, предшествовал рациональному осмыслению вопросов счастья, удовольствия, страдания и блага. Античные философы — Сократ, эпикурейцы, киники, стоики — предлагают нам образы жизни и сами следуют им.

Мишель Фуко<sup>1</sup>, вслед за Адо, подмечает в философии Античности важную особенность: античные философы не только пытаются познать себя, следуя призыву Сократа; каждый из них стремится изменить себя, сформировать себя как субъекта. Их философию отличает «забота о себе»<sup>2</sup>, поскольку в центре внимания философов находятся техники работы над собой, собственной душой и телом.

Стоики выделяются среди философов Античности тем, что в их мыслях, из раза в раз и в разные эпохи, люди находят отклик в кризисных ситуациях, моментах тревоги, смятения и скорби. Сегодня мы используем выражение «переживать что-либо стоически», имея в виду стойкость, несгибаемость воли и непоколебимость перед лицом ударов, выпадающих на человеческую долю.

---

<sup>1</sup> Известный французский философ (1926–1984), автор работ «История безумия в классическую эпоху», «Надзирать и наказывать», «История сексуальности».

К стоицизму обращался римский император Марк Аврелий в военных походах, во время острого осознания неминуемости смерти, чтобы выстроить «внутреннюю цитадель»<sup>1</sup>, справиться с гневом и тревогой, настраивая себя на новый день. Стоицизм помогал ему держаться своих решений. Из раба Эпиктета философия сделала свободного человека, к которому за советом обращались многие аристократы и даже император Римской империи.

**Что такое стоицизм?** Зенон Китийский для преподавания своей философии нашел уединенное место<sup>II</sup> на афинской Агоре — Расписную Стою, то есть галерею с колоннами<sup>III</sup> и фресками, вдоль которой он прохаживался во время занятий со своими учениками. По названию места — Стоя — Зенона и его последователей стали называть стоиками.

Стоическое учение традиционно разделяют на Древнее, Среднее и Римское<sup>IV</sup>. Если Зенон, Клеанф и Хрисипп — главные представители Древней Стои — считали, что нужно изучать логику, чтобы понимать принципы познания, физику, чтобы понять законы природы, которые лягут в основу суждений о добре и зле, а уж потом этику, которая укажет путь добродетельной и счастливой жизни, то поздние стоики-римляне интересовались именно практической частью учения — этикой. Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий оставили большое наследие, на которое мы будем опираться в ходе ведения дневника.

---

<sup>1</sup> По меткому выражению Пьера Адо, цель стоической философии. См. Hadot. *La citadelle intérieure*.

<sup>II</sup> Как пишет Диоген Лаэртский, место это было безлюдное, потому что там «при Тридцати тиранах было погублено почти 1400 граждан». См.: Диоген Лаэртский. *О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов*. — М.: Мысль, 1979. — С. 270.

<sup>III</sup> Стоя — в Древней Греции так называли портик, то есть крытую галерею с колоннами.

<sup>IV</sup> Древняя стоя (IV–III вв. до н. э.), Средняя стоя (II–I вв. до н. э.), Римский стоицизм (I–II вв. н. э.).

## **Философский дневник — современное изобретение?**

Формат дневника не является чем-то чужеродным для практики стоической философии: философ и император Марк Аврелий вел дневник, который был для него способом управления собой. Только это был не личный дневник в нашем понимании: Марк Аврелий не рассказывал в нем, как прошел его день, и не писал заметки по военным походам. В своем дневнике он повторял, проговаривал на разный манер положения стоической философии, облекая их в емкие изречения. Разговор с самим собой вообще был одним из основных упражнений стоической философии, призванным стимулировать рассуждение и присвоить себе, прожить некоторые идеи. Дневник помогал императору не поддаваться акразии — параличу воли, при котором человек в реальности действует вразрез с поведением, которое он считает оправданным в определенной ситуации.

Нельзя сказать, что обстоятельства довели над Марком Аврелием меньше, чем над Эпиктетом. В отличие от стоической философии, увлекшей императора еще с юношества, придворная жизнь не прельщала его. На заре своей политической карьеры он продолжил посещать занятия мэтров стоической философии. В возрасте 39 лет он стал императором, окружив себя советниками-философами. Его ждут непрерывные войны, то с парфянами, то с германскими племенами (непросто, учитывая не слишком воинственный характер), а также заговор, землетрясения, наводнение и эпидемия чумы. У Марка Аврелия родилось 14 детей, но многие умерли в детском возрасте<sup>3</sup>. «Его сочинения — высочайший этический дар древности — мало чем отличаются от учения Христа»<sup>4</sup>, но он устроил гонения на христиан ради чувства долга перед Отечеством, опасаясь разрушительного влияния новой секты на устои империи. Он вошел в историю как один из пяти хороших императоров Рима, справедливый и честный.

В отличие от Марка Аврелия, Сенека не отличается такой же чистой репутацией. Ему вменяется в вину потакание императору Нерону, а также сам факт пребывания при его дворе: можно ли оставаться порядочным человеком в среде интриг и политических убийств, в окружении коррупции и разврата? Известно, что Сенека также принимал участие в политических интригах, настраивая Нерона против матери. Конечно, Сенека сам не был полным воплощением идеального мудреца, о котором так много написано в Античности. Между тем, вопреки желанию матери Нерона, Сенека философски наставлял его и надеялся воспитать из Нерона справедливого императора. Ничего не вышло. По версии некоторых древних источников, в своей дурости император дошел до того, что поджиг Рим, чтобы почитать на фоне пылающего города стихи о падении Трои. Когда Сенека понял, что потерял влияние, он начал отходить от дел<sup>5</sup>, занялся записью своих мыслей. «Как составляют полезные лекарства, так я заношу на листы спасительные наставления, в целительности которых я убедился на собственных ранах»<sup>6</sup>. Философские упражнения подготовили его к встрече своего конца, когда Нерон приговорил его к смерти из-за своих подозрений. В итоге и сам император поплатился: против Нерона подняли восстание. Перед смертью он повторял: «Какой великий артист погибает!»<sup>7</sup>

**Как стоической философии удавалось и удается воздействовать на нас?** Ее форма подчинена ее целям: она призвана ответить на вопрос, как мы можем действовать в мире, который не полностью зависит от нас, дать ориентиры для правильного действия, воспитать чувство единства с миром, ободрить и дать силы на преодоление трудностей за счет внутренних ресурсов собственной души. Стоическая философия — это философия на каждый день, поскольку она предназначена для повседневности.

**Стоическая философия афористична:** в ней так же, как и в Античности в целом, часто использовались сентенции —

краткие изречения морального содержания. Это облегчает запоминание и помогает удерживать общий посыл.

**Наполнена примерами из жизни** — показывает, что никто не одинок в своих проблемах.

**Ее формулировки могут быть эпатажными**, так как они должны оказывать влияние незамедлительно, здесь и сейчас.

**Использует противопоставления, игру слов за счет придания словам другого смысла.**

**Продолжает традицию утешительной литературы** — жанра посланий к друзьям и родным, потерявшим близких.

Стоицизм не прекратил свое существование вместе с античными мыслителями. Стоические идеи заимствовались, дискутировались, отвергались. Христианские авторы, такие как Аврелий Августин, Тертуллиан, с большим вниманием отнеслись к этике стоиков, Ориген и Климент Александрийский писали о том, как следует понимать отсутствие страстей. Гуманисты XV и XVI века обращались к философской мысли стоиков. Ей будет вдохновляться Монтень в своих эссе. Наконец, Лев Толстой не раз укажет цитаты из стоической этики в «Мыслях на каждый день» и построит в том числе на ее практических советах свою философию<sup>1</sup>.

Дневник стоика содержит распространенные в стоической философии практики. Основатели когнитивно-поведенческой терапии, в частности Альберт Эллис, признавали, что некоторые методы КПТ произошли от переосмысленных стоических упражнений. Например, умение отличать ситуации, которые с нами происходят, от нашего суждения о них.

---

<sup>1</sup> Читайте книгу: Трусов Ю.А., Абалмасова Д.А. Лучший из миров: как философы предлагали устроить общество и государство. — М.: Эксмо, 2023. Глава 7.

## **Что мне может дать заполнение дневника стоика?**

Что может дать нам философия? Умение беседовать с самим собой. Дневник стоика — это средство диалога с собой с помощью обращения к философии стоиков и упражнениям из стоической философии.

**Как пользоваться дневником?** Наш дневник стоика рассчитан на год — в нем вы найдете 12 крупных житейских тем. Чтобы лучше понять тему месяца, мы разбили его на 4 недели<sup>1</sup> практических упражнений с указаниями по их выполнению, небольшими жизненными историями, а также историческими и художественными примерами.

На каждый день года вы будете находить вопрос, место для записи своих размышлений и цитату из работы стоика. При возникновении сложностей с пониманием смысла цитаты вы всегда сможете обратиться к объяснению в начале недели и начале тематического месяца. Начать вести дневник можно в любое время года, он не содержит конкретных дат. Вам не обязательно строго следовать предложенному порядку или неукоснительно выполнять все написанное, как, впрочем, и соглашаться с философом. Вопросы в дневнике не подразумевают точных ответов, но предназначены для стимулирования мысли, записывайте свои мысли-ответы как посчитаете нужным.

По прошествии года вы сможете заметить еще одну особенность дневника — его можно использовать снова, ведь за год вы обогатились новыми знаниями, а значит, можете пройтись по темам еще раз и критически оценить свои старые размышления.

---

<sup>1</sup> Так как в году не 48 недель (12×4), а 52 недели, то некоторые месяцы будут содержать дни вне недели для заключительных размышлений, чтобы общее количество дней было 366.

## 1 МЕСЯЦ

# ПРАВИЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТОМ, ЧТО В НАШЕЙ ВЛАСТИ

Однажды старый маг со спутниками пришел к правителю Рохана, чтобы освободить поработанное сознание короля от темных сил. После некоторых усилий со стороны волшебника правитель со смехом ответил: «У тебя здесь нет власти, Гендальф Серый»<sup>1</sup>. Повезло, что у Гендальфа хватило сил справиться с напастью, но он также легко мог бы потерпеть фиаско. Неудачи обычно приводят людей в уныние и печаль, поэтому на пути к счастью в первую очередь нужно понять, что зависит от нас — находится «в нашей власти», в терминах стоиков.

Римский стоик Эпиктет поясняет нам, что в жизни нужно руководствоваться знанием о том, что «из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет. В нашей власти мнение, стремление, желание, уклонение, одним словом — все, что является нашим. Вне пределов нашей власти — наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера, одним словом — все, что не наше»<sup>8</sup>. Мнение — это суждение, и даже составленное под влиянием расхожих предрассудков, оно может быть пересмотрено. Желание является мотором стремлений и уклонений, которые направляются «ведущей частью» души, ее разумной частью. Как следует из цитаты Эпиктета, по мнению стоиков, желанием можно управлять. Поэтому стоические практики включают в себя упражнения на выработку «правильных» желаний и на их контроль.

---

<sup>1</sup> Цитата из фильма режиссера Питера Джексона «Властелин колец: Две крепости» (2002).

Можно управлять своей духовной жизнью: разумом, волей, желаниями. Мы вряд ли мыслим себя без тела, оно влияет на самоощущение человека и его идентичность, однако мы все же не являемся его полновластными хозяевами, поскольку мы не в силах запретить ему меняться, стареть и хворать. Тело можно истязать и заточить. Мы можем влиять на свой статус, репутацию и богатство, но их достижение не независимо от реакции, действий, поведения других людей.

*«— Но я закую тебя.*

*— Человек, что ты говоришь? Меня? Ты закуешь мою ногу, а мою свободу воли и Зевс не может одолеть»<sup>9</sup>.*

### **Эпиктет**

Немало людей, чья воля так и не была сломлена. Горожане смогли привести к суду и казни Сократа, но не смогли заставить его признать свою вину. Философ эпохи Возрождения Томмазо Кампанелла более 27 лет провел в тюрьмах, по памяти переписывая свои главные работы. Однажды он терпел пытки более 40 часов, но так и не сказал палачам того, что от него требовали. «Все последующие годы будет он вспоминать эти страшные часы, и навсегда они останутся для него не только предметом гордости, но и лучшим доказательством внутренней свободы человеческого духа, способного противостоять враждебным силам»<sup>10</sup>.

Для того чтобы стать счастливым и хоть как-то действовать в мире с постоянно меняющимися переменными, стоики предлагают начать с осознания границ нашего влияния.

*«Если ты станешь рабское по природе считать свободным, а чужое своим, то будешь терпеть затруднения, горе, потрясения, начнешь винить*

*богов и людей. Но если ты будешь только свое  
считать своим, а чужое, как оно и есть, чужим...  
то никто не причинит тебе вреда»<sup>11</sup>.*

### **Эпиктет**

Мысль о том, что есть «вещи», которые мне не принадлежат, призвана служить утешением в случае неприятностей. Причем другие люди мне не принадлежат тоже, и за осознанием, что они могут уйти, может прийти благодарность за их существование.

## НЕДЕЛЯ 1

# НАС ПУГАЮТ НЕ ВЕЩИ, А ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О НИХ

В школе чародейства и волшебства Хогвартс ученики на занятии по защите от темных искусств практиковались в борьбе с боггартом — привидением, которое принимало форму того, чего больше всего боится человек. Чтобы напугать Рона Уизли, боггарт превратился в огромного паука, для профессора Люпина — в луну, а для Невилла Долгопупса привидение превратилось в профессора Снегга. Учитель дал совет, что бороться с ним лучше всем вместе, — он не сможет понять, в кого именно превращаться, потому что разные люди боятся разных вещей.

Этот шуточный пример содержит важную для философии идею: сама по себе вещь не страшная и не прекрасная, раз не все боятся пауков и луну. Страшит нас наше воображение, представление об этой вещи в нашей голове. Около 399 года до н. э. афиняне приговорили к казни философа Сократа. Уже сидя в темнице, он наставлял своих плачущих учеников, что не стоит бояться смерти. Как и в примере с пауком, то, что многие считают самой страшной вещью на свете, Сократу таковым не казалось.

Так как же пересилить свой страх? Для этого нам не понадобится заклинание «ридикулус», а лишь наше умение различать, какие вещи в нашей власти, а какие нет — важнейшее упражнение во всем стоицизме. Все, что не в нашей власти, не должно нас волновать или пугать. В помощь мы заготовим фразу-заклинание «Ко мне это не имеет отношения» и будем ее повторять каждый раз, когда что-то нас пугает.