

*Юлии Шабашовой — моей бесконечно прекрасной жене  
и лучезарной музе, чья любовь озаряет каждую строчку  
этой книги и превращает каждый миг моей жизни в радость.*

*Моим родителям Сухову Владимиру Дмитриевичу  
и Суховой Людмиле Викторовне с огромной любовью  
и безмерной благодарностью!*

# ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Весь контент книги является авторским и отражает исключительно лично мою позицию (например, мое понимание стоических концепций и практик). Поэтому мне бы хотелось максимально исключить спекуляции на тему «учитель — ученик», избежать любых назиданий или претензий на трансляцию «великих истин». Книга и все наши проекты родились только из желания поделиться нашими открытиями и вместе исследовать самые значимые и глубокие темы. И теперь самое важное.

Будьте ответственны и благоразумны!

Объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, психологом или другим профильным специалистом, прежде чем решитесь следовать любым из приведенных здесь рекомендаций, проводить эксперименты или выполнять упражнения (практики).

Помните: ни одна из рекомендаций не адресована лично вам. Абсолютно весь предлагаемый контент имеет **исключительно справочный (информирующий) характер**.

Автор книги и его команда не несут ответственности за возможные последствия выполнения упражнений, а также использования практик, методик, рекомендаций и иных материалов, предлагаемых вашему бдительному вниманию.

**Продолжая двигаться дальше, вы подтверждаете, что внимательно ознакомились с данными предупреждениями и принимаете их с полной личной ответственностью.**

# НА ПЛЕЧАХ ТИТАНОВ

Мне бы очень хотелось упомянуть здесь **всех людей**, которые так или иначе помогали в работе над книгой. Формы помощи были очень разнообразны: это и непосредственное участие в обсуждении концепций и практик, и экспертное консультирование, и помощь в обучении ИИ-агентов и настройке инфраструктуры, и участие в подкасте, и рекомендации о том, какие книги и статьи почитать, какие сервисы посетить, и участие в индивидуальной «философской работе» или в наших программах, а иногда и просто критические замечания.

Мой список точно не будет полным. Заранее прошу прощения, если кого-то пропустил. Честное слово, в этом нет никакого тайного умысла.

Андрей Шаронов

Андрей Волков

Александр Асмолов

Андрей Шапенко

Алексей Марей

Антон Елистратов

Алексей Смертин

Федор Овчинников

Антон Аверьянов

Владимир Алипов

Армен Петросян

Альберт Ефимов

Юрий Григорьян

Артем Бессараб

Никита Карелин

Евгений Давыдов

Максим Спиридонов

Михаил Баранов

Михаил Андреев

Игорь Пантюшев

Оскар Хартманн

Рустам Агамалиев

Александр Соколовский

Роман Тарасенко

Алексей Сафронов

Сергей Прокопович

Алексей Каптерев

Дамир Халилов

Степан Гершуни

Константин Анохин

Александр Каплан

Павел Балабанов

Дмитрий Ковпак

Сергей Шумский

Михаил Лебедев

Иван Иванчей

Сергей Карелов

Анатолий Левенчук

Сергей Шишкин

Михаил Степнов

Михаил Андреев

Сергей Цыпцын

Артем Агабеков

Дмитрий Пухов

Аркадий Прокопов

Сергей Иванов

Юрий Александров

Михаил Кацнельсон

Михаил Коробко

Виталий Ванчурин

Михаил Казиник

Олег Нестеров

Николай Дурманов

Сергей Бурлака

Игорь Воеводин

Михаил Кожухов

Отдельная и самая искренняя благодарность моей супруге **Юлии Шабашовой**. Твоя безграничная любовь, наши глубокие беседы и неспешные прогулки (часто вместе с нашим невероятным псом **Икигаем Бриковичем**) сформировали не только эту книгу, но и меня самого. Спасибо тебе, моя Любимая!

# ВСЯ КНИГА В ПЯТЬ СЛОВ

Когда рукопись книги была закончена, я предложил ИИ-модели (это был Claude от Anthropic) подобрать пять слов, которые максимально точно и емко передают ее ключевые идеи. Поэтому если вы (пока еще) не готовы вникать в текст дальше, то прочитайте только эту выжимку:

- **Жизнестойкость**  
(способность не просто выдерживать трудности, но становиться сильнее благодаря им, антихрупкость)
- **Суверенность**  
(внутренняя независимость, способность опираться на собственные ценности и принципы)
- **Точность**  
(ясность восприятия, эффективность решений, четкость и предельная корректность мышления)
- **Мастерство**  
(высокий уровень владения собой и своими состояниями, наличие всех необходимых компетенций)
- **Мудрость**  
(глубокое понимание происходящего, способность видеть суть вещей и явлений, максимально точный выбор целей)

# ВСЯ КНИГА В ОДНО СЛОВО

После того, как была готова первая полная версия всей рукописи книги, я начал периодически проводить еще один эксперимент. Я просил Claude от Anthropic выразить все содержание книги одним словом. Довольно долго он предлагал мне слово «перепрошивка». Но к финальной версии рукописи возник другой вариант: теперь это оказалось слово ЯСНОСТЬ.

Объяснение было таким:

**Ваша книга учит достигать ясности на всех уровнях — от повседневных и бизнес-решений до глубинных философских прозрений.**

# ОТЗЫВЫ ПЕРВЫХ ЧИТАТЕЛЕЙ

## СТОИЦИЗМ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ТОЧНОСТИ, СОБРАННОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Нет ничего практичнее хорошей теории.

Людвиг Больцман, физик

Мы все очень разные, в том числе в отношении наших ожиданий от чтения. Кто-то ищет рекомендаций или даже прямых указаний, как жить, а кто-то считает это чуть ли не оскорблением. Кто-то выискивает в тексте запрятаные смыслы (даже если автор забыл их там «закопать»). Кто-то ищет конкретной информации, а кто-то — вдохновения. Кто-то смакует красоту языка, а кто-то благодарен автору за телеграфный стиль. Кто-то всегда хочет про будущее: как нам там будет-то, а кто-то — про прошлое: почему так все сложилось и за что / для чего это нам было дано?

Похоже, что книга Сергея Сухова отвечает всем этим ожиданиям, хотя, наверняка, он к этому не стремился. Он поставил перед собой (и перед читателем) весьма сложную задачу: убедить (и убедиться), что философия является прикладной наукой. И не просто философия, а учение стоиков, творивших в Древней Греции и Древнем Риме с III века до нашей эры в течение более чем четырехсот лет. Сергей раскрывает нам смыслы стоицизма с позиции современного человека, который хочет не только знать, что это такое, но в гораздо большей степени — жить в соответствии с этими смыслами. Вместо ожидаемой антологии древних текстов (хоть они и присутствуют в небольшом количестве в книге) читатель сталкивается с «примеркой»

стоических принципов и правил к жизни современного человека в целях повышения качества и осмысленности этой жизни. По мнению автора, стоицизм «как инструкция по антихрупкости» более чем актуален для нынешнего VUCA/BANI<sup>1</sup> мира, и это не просто предположение: мы видим большое число примеров, когда наши современники — великие и не очень, иностранные и отечественные — уже живут и преуспевают в этом ключе (хотя и не все догадываются, что это называется философией стоицизма).

Очевидно, что главная задача автора — не популяризировать модное учение (похоже, оно действительно модное), а дать рекомендации (ну почти инструкции) по «научному внедрению» высокой философии в повседневную жизнь современных перегруженных, ищущих людей. Он не скрывает, что хочет возбудить интерес читателей к возможной (и для многих — желанной) перезагрузке установок в отношении к себе, окружению, ценностям, смыслам и — что очень важно — подвигнуть их к конкретным (хотя подчас непростым и к тому же непременно регулярным) действиям, способным поменять их поведение, а посредством этого — и качество жизни.

Итак, перед вами и сокровищница (вполне разумных размеров), где собраны древние тексты и смыслы, и труд, где дан анализ образцов нашего поведения, образа мыслей и заблуждений, и инструкции по их изменению, а также реальные и понятные примеры для вдохновения и даже сведения об индикаторах вашего прогресса в этом непростом, но увлекательном путешествии. Счастливого пути!

**Андрей Шаронов,**

российский экономист и государственный деятель,  
генеральный директор Альянса по вопросам устойчивого развития,  
в 2016–2021 годах — президент Московской школы управления  
«Сколково», сейчас профессор бизнес-школы «Сколково»

---

<sup>1</sup> Аббревиатуры, обозначающие модели современного мира: VUCA — Volatility (изменчивость), Uncertainty (неопределенность), Complexity (сложность), Ambiguity (двусмысленность); BANI — Brittle (хрупкость), Anxious (тревожность), Nonlinear (нелинейность), Incomprehensible (непостижимость).

## ПАЗЛ, КОТОРЫЙ АВТОР ПРЕДЛАГАЕТ СОБРАТЬ КАЖДОМУ ЧИТАТЕЛЮ

Счастье не ищут, как золото или выигрыш. Его создают сами, те, у кого хватает сил, знания и любви.

Иван Ефремов, «Лезвие бритвы»

Мы знакомы с Сергеем меньше года, но я очень благодарен судьбе за это знакомство и за наши встречи, наполненные смыслом и глубокими разговорами о том, что может помочь каждому из нас жить более осмысленной жизнью в наше время.

Кто-то, возможно, сказал бы, что это книга для управленцев, тех, кто по роду своей деятельности принимает решения, которые влияют в том числе и на других людей. Но я скажу, что это книга для всех, кто задумывается о том, как повысить качество своих мыслей, а затем и решений.

Эта книга очень необычна по своему формату. Кому-то может показаться, что у нее нет привычного нам связного повествования. Отчасти это действительно так. Книга задумана и тщательно выстроена другим, более сложным образом. В ней много опыта, размышлений и анализа, а также достаточно вопросов, поиск ответов на которые сам по себе является огромной ценностью. Этим книга напоминает пазл, который автор предлагает собрать каждому читателю.

Эта книга — приглашение. Приглашение к самому важному, что есть у каждого человека, — к самому себе. Это возможность лучше узнать — или как минимум задуматься о том, как и на основании чего каждый из нас индивидуально принимает решения. И, возможно, осознать, что до сих пор мы были, скорее, реактивны, реагируя на внешние раздражители в автоматическом режиме.

Эта книга — как задержка дыхания на вдохе. Она помогает заметить тот момент, когда каждый из нас проявляет свободу воли и делает выбор в пользу какого-либо действия или мысли. Если мы окажемся способны сделать паузу на эти секунды, то сможем преодолеть привычку к автоматическим реакциям и начнем осознанно, осмысленно действовать.

Приятного и глубокого вам исследования!

**Алексей Марей,**  
экс-СЕО Альфа-Банка

## ЭТА КНИГА — ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Последние пять лет были непростыми для большинства из нас. В связи с этим многие люди начали искать новые способы справляться с тревогой, депрессией и одиночеством. Восточные практики, как и философия древних греков и римлян, снова обрели популярность. Но практическая эффективность этих подходов часто была недостаточной, тем более что в качестве инструкторов по применению этих знаний нередко выступали люди, которые сами недостаточно разбирались в том, чему учили, или делали это несистемно, не предоставляя необходимый контекст.

Так произошло и со мной: я увлекся стоицизмом и отдельными его приемами, но не до конца понимал их суть. Благодаря глубоким знаниям и научному, системному подходу Сергея Сухова, а также нашему общению в процессе подготовки Сергеем этой книги я значительно расширил свое понимание. Сергей мастерски объясняет сложные идеи и демонстрирует их практическое применение, что делает изучение стоицизма доступным и понятным.

Я уверен, что эта книга — обязательное чтение для всех. Она изменит представление о стоицизме для тех, кто хочет в нем разобраться, а для тех, кто стремится изменить свою жизнь, предложит новые инструменты и идеи.

**Антон Елистратов,**  
экс-генеральный директор  
ПАО «ГК «Самолет», член Совета директоров Группы

# ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

**Константин Владимирович Анохин**<sup>2</sup> что-то быстро написал на одной из первых страниц привезенной мной книги, захлопнул ее (с явным намерением не дать мне успеть прочитать) и протянул мне. Это было одно из старых и очень редких изданий работы Карла Поппера «Логика и рост научного знания». Несколько месяцев назад он сам настоятельно порекомендовал мне ее найти. Я нашел и захватил на нашу встречу, чтобы попросить подписать.

Возникла небольшая пауза. Чтобы как-то ее заполнить, я сделал вид, что в очередной раз рассматриваю изысканную обстановку кабинета Константина Владимировича. Его интерьер всегда меня буквально завораживал. Прошла еще пара минут, и любопытство победило..

Я приоткрыл обложку и прочитал надпись: «Сергею с пожеланиями внимательного чтения, которое когда-то для меня очень многое изменило в понимании науки и познании мира».

Это было в мае 2024 года. Тогда я еще не знал, что буду трудиться над своей собственной книгой и уже в финале этой работы (в феврале 2025 года) «мучиться» над подбором слов для предисловия.

Мне всегда казалось, что **предисловия — это очень странный вид творчества**. Часто они (предисловия) выглядят так, как будто автор оправдывается перед читателями за то, что отважился написать свою книгу. Или как некая немного странная форма кокетства.

---

<sup>2</sup> К. В. Анохин — выдающийся российский нейробиолог, доктор медицинских наук, профессор, академик РАН, директор Института перспективных исследований мозга МГУ им. М. В. Ломоносова. Горжусь тем, что, как мне кажется, могу назвать его одним из своих наставников.

Мне с помощью предисловия хотелось выразить совсем другое — подчеркнуть особый настрой этой книги и, возможно, ответить на незаданный вопрос: «Сергей, зачем было вообще писать книгу?» Действительно, зачем?

Предисловие долго не складывалось. Слова оказывались пустыми, банальными или слишком помпезными. В них явно не было того «живого импульса», который невозможно имитировать или создать каким-то искусственным путем. Можно только ждать. И быть готовым искренне ответить на него.

Как часто бывает в подобных случаях, ответ пришел самым простым и максимально естественным способом. Настолько естественным, что теперь я могу только удивляться тому, как не замечал его сразу. С предисловием помог именно Поппер (точнее, конечно, его книга, с которой я и начал свой рассказ).

Я открыл ее в случайном месте и прочитал сразу попавшийся на глаза абзац. В нем Поппер говорит: **«Что касается меня, то я интересуюсь наукой и философией только потому, что хочу нечто узнать о загадке мира, в котором мы живем, и о загадке человеческого знания об этом мире».**

И это абсолютно точно отражало мой настрой при работе над этой книгой, которая родилась из моего искреннего желания самому начать разбираться в некоторых очень глубоких вопросах.

Надеюсь, результаты этого исследования будут вам полезны. И более того, мы сможем продолжить его вместе.

Спасибо вам за внимание к этой книге!