

ЯНА КАПРИ
ЧАРАН ДИАС

СВОБОДА ОТ ЗАБОТ
С ЭПИКТЕТОМ

79 ОТВЕТОВ СТОИКОВ
НА ЖИЗНЕННЫЕ ВОПРОСЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 1(091)"652"
ББК 87.3(0)3
К20

Jana Capri, Charan Díaz
Stay worry-free with Epictetus: 79 thoughts and questions
to help you worry less and enjoy more inner freedom
Все права защищены. Печатается с разрешения литературного агентства
Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com).
Художественное оформление Екатерины Поличенковой.

Капри Яна, Диас Чаран.

К20 Свобода от забот с Эпиктетом: 79 ответов стойков на жизненные вопросы / Капри Я., Диас Ч. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 160 с. — (Вопросы философам).

ISBN 978-5-17-160821-7

Мы каждый день задаем себе сложные жизненные вопросы и не знаем, где найти на них ответы. А что, если бы вы могли задать их великому философу Эпиктету? В этой книге вы найдете мудрые и вдохновляющие послания от одного из величайших философов древности, сможете научиться проявлять сочувствие к другим, не терять самообладания и побороть свои страхи.

УДК 1(091)"652"
ББК 87.3(0)3

*Духовно-просветительное издание
Серия «Вопросы философам»*

КАПРИ ЯНА, ДИАС ЧАРАН
Свобода от забот с Эпиктетом:
79 ответов стойков на жизненные вопросы



Заведующая редакцией *Елизавета Рябинина*
Ответственный редактор *Полина Сероштанова*
Художественное оформление *Екатерины Поличенковой*
Литературный редактор *Анна Гусарова*
Корректор *Татьяна Ягодина*
Технический редактор *Наталья Чернышева*
Компьютерная верстка *Софьи Арутюнян*

Подписано в печать 04.04.2024. Формат 80x108/32
Печать офсетная. Гарнитура Alliance.
Бумага офсетная. Усл. печ. л. 8.00. Тираж экз. Заказ № .
Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.
Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги печатные.
ООО «Издательство АСТ» 129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21,
стр. 1, комн. 705, пом. 1, 7 этаж. Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО
129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 кұрылым, 705 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасынадағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және онім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ.,
Домбровский қөш., 3«а», литер Б, офис 1. Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92.
Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-160821-7

© Jana Capri, Charan Díaz, 2021
© М. А. Долинин, перевод, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	5
1	НЕ НАДО НИКОГО ВИНИТЬ	8
2	ПРИМИТЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ.....	10
3	ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ВАС.....	12
4	ОЦЕНИВАЙТЕ СВОИ СПОСОБНОСТИ АДЕКВАТНО ..	14
5	ВЫ ГОТОВЫ КО ВСЕМУ	16
6	НАЙДИТЕ СВОЮ СИЛУ	18
7	ВНУТРЕННЯЯ СВОБОДА	20
8	ВЫ САМОУТВЕРЖДАЕТЕСЬ?	21
9	БУДЬТЕ КАК ГЕРАКА	23
10	ПРИМИТЕ БОЖЬЮ ВОЛЮ	25
11	ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	27
12	ПОМОЩЬ ДРУГИМ.....	28
13	НЕ ВСЕ ВОКРУГ ЧЕРНО-БЕЛОЕ	30
14	ЦЕНА ГНЕВА	32
15	СТОИТ ЛИ ОНО ТОГО?.....	34
16	ПРОЯВЛЯЙТЕ СОЧУВСТВИЕ, НО С ОГРАНИЧЕНИЯМИ..	36
17	КАК ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.....	38
18	У ВСЕГО СВОЯ ЦЕНА	40
19	НАСТОЯЩАЯ ПОБЕДА.....	42
20	ПРИМИТЕ ТО, ЧТО ЕСТЬ	44
21	НЕ ТЕРЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЯ	46
22	СТРАХ	48
23	ЗА ЧТО ВЫ ДЕРЖИТЕСЬ?	49
24	ТРИ ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ	51
25	КАК РАЗВИТЬ СВОИ ДОБРОДЕТЕЛИ	53
26	ЛЮДИ ЗАРАЗИТЕЛЬНЫ.....	55
27	ВАШИ ЖЕЛАНИЯ	57
28	ПОЧЕМУ МЫ СОВЕРШАЕМ ОШИБКИ?	59
29	ЧРЕЗМЕРНОЕ БЕСПОКОЙСТВО.....	61
30	ДЕЙСТВУЙТЕ СО СМИРЕНИЕМ И ЮМОРОМ.....	63
31	ДЕРЖИТЕ ИЛИ ОТПУСТИТЕ	65
32	БУДЬТЕ ХОРОШИМ ПРИМЕРОМ.....	67
33	ЧТО ВЫ ГОТОВЫ СДЕЛАТЬ?.....	69
34	КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В ЖИЗНИ	71
35	ОДИНОЧЕСТВА НЕ СУЩЕСТВУЕТ	73
36	ВЫ ВЫБИРАЕТЕ ЛОДКУ, НЕ ШТОРМ.....	75
37	ОТНОШЕНИЕ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА.....	77

38	ДОВЕРИЕ И ОСТОРОЖНОСТЬ	79
39	У ВСЕГО СВОЯ ЦЕНА	81
40	НЕ ОГРАНИЧИВАЙТЕ СЕБЯ	83
41	ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВООБРАЖЕНИЕ	85
42	НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИЗБЕЖАТЬ НЕИЗБЕЖНОГО	87
43	ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ	89
44	ТЕЛО — ЭТО ТОЛЬКО ЧАСТЬ ВАС	91
45	РОЛЬ, КОТОРУЮ ВАМ ДАЛИ	93
46	ЦЕНА ЭМОЦИЙ	95
47	НАСТОЯЩЕЕ БОГАТСТВО	97
48	ЗНАЙТЕ СВОИ СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ	99
49	АНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ МЫСЛИ	101
50	УЧИТЕСЬ У МУДРЫХ	103
51	ДЕЙСТВУЙТЕ НЕСМОТря НИ НА ЧТО	104
52	ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПРЕПЯТСТВИЕМ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ?	106
53	СКРЫТЫЙ ВРАГ	108
54	БОЕВОЙ ДУХ	110
55	СВОБОДА — ЭТО ВСЕ, ЧТО ЕСТЬ В УМЕ	112
56	ПРЕДПОЧИТАЙТЕ ТО, ЧТО ВЫБИРАЕТ БОГ	114
57	ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕЙ ДУШЕ	116
58	НЕ ЖАЛУЙТЕСЬ НА ОДИНОЧЕСТВО	117
59	ВСЕ ПРИХОДИТ И УХОДИТ	119
60	ПЛЕННИК УДОВОЛЬСТВИЙ	121
61	КОГДА ПИР ЗАКОНЧИТСЯ	123
62	ЗАБЛУДШИЕ ЛЮДИ	125
63	КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА КРИТИКУ?	127
64	ЦЕНИТЕ ТО, ЧТО ДАЕТ ВАМ ЖИЗНЬ	129
65	КАЗАТЬСЯ — НЕ ЗНАЧИТ БЫТЬ	131
66	ВЫ — ЭТО НЕ ВАШИ МЫСЛИ	133
67	ОСКОРБЛЕНИЯ	135
68	ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ	137
69	ОЧИСТИТЕ СВОЙ РАЗУМ	139
70	ВАШ ВЗГЛЯД НА МИР	141
71	КАК ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ДРУГИМИ	143
72	ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ	145
73	У ВСЕГО ЕСТЬ СВЕТАЯ СТОРОНА	147
74	НИЧЕГО ЛИЧНОГО	149
75	ЧЕМУ ВЫ УЧИТЕСЬ С ПОМОЩЬЮ ФИЛОСОФИИ	151
76	ВАШИ ПРИОРИТЕТЫ	153
77	НАСТОЯЩЕЕ СЧАСТЬЕ	155
78	ПРИМЕНЯЙТЕ НА ПРАКТИКЕ	157
79	КАК ПРОЖИТЬ ХОРОШУЮ ЖИЗНЬ	159
	БИБЛИОГРАФИЯ	160

ВВЕДЕНИЕ

Закройте глаза, найдите удобное положение и сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы полностью расслабиться. Задайте себе вопрос: что мне мешает быть на сто процентов здоровым и счастливым прямо сейчас, в ближайшие дни, недели? Ваш разум, вероятно, наполнен тревожными мыслями. Возможно, вы беспокоитесь о финансах, здоровье близких или даже о том, что поесть сегодня вечером, так как ваш холодильник пуст. Не важно, о чем именно вы переживаете, потому что волнения присущи практически всем. Считается, что у человека проносится около 60 000 мыслей в день, и многие из них отрицательны, связаны с тревогой, страхом и гневом. Разуму, способному мыслить абстрактно и предвидеть будущее, невозможно избежать переживаний. Однако можно проанализировать свои беспокойства и понять, насколько они важны и как к ним лучше относиться.

В этот момент на помощь приходят стоики. Философия стоицизма — это инструмент, который помогает нам освободиться. Она учит нас, как эффективно справляться с жизненными вызовами, что в конечном

итоге улучшает качество нашей жизни. Мы увидим, как Эпиктет, раб, который стал великим стоиком, размышляет над вопросами, оставшимися актуальными и в наше время. Не то, что происходит с нами, влияет на нас, а наше отношение к этим событиям.

Это стоическая максима Эпиктета, которую сегодня можно услышать от психолога. Согласно Эпиктету, происходящее с нами — это нечто объективное, но мы сами решаем, как на это реагировать.

Эпиктет (50–135 гг. н.э.) долгое время был рабом в Риме. Однако, став философом, он вскоре обнаружил, что помимо физического рабства существует рабство умственное. Мы попадаем в него, когда теряем самообладание, злимся или проявляем негатив по отношению к чему-либо.

Хотя физическое рабство Эпиктета и условия жизни его эпохи были суровыми и сильно отличались от сегодняшних реалий, душевные переживания тех времен похожи на те, что мы испытываем в наши дни: страх перед будущим, финансовые проблемы, сравнение себя с другими, критика со стороны близких, страх смерти, нежелание принимать неизбежное и т.д....

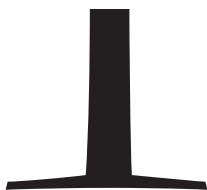
Цель этой книги — донести до читателя учение Эпиктета на более современном и понятном языке, дать ответы на актуальные проблемы, так словно вы общались вместе за чашечкой кофе, если бы он был вашим другом, психологом и наставником.

Авторы вдохновлялись подлинным произведением Сенеки (даны ссылки на первоисточник). Ответы не всегда представляют собой дословные цитаты: они адаптированы для современного читателя. Благодаря формату диалога философ оживает на страницах книги, в таком формате читатель лучше воспринимает его мысли, чувствует себя непосредственным участником беседы и надолго запомнит оставленные им мысли.

Желаем вам приятного чтения и размышления на темы психологии и философии. В компании Сенеки вы почувствуете умиротворение, и если хотя бы одна из его мыслей поможет вам обрести душевный покой, неважно, сейчас или в будущем, тогда время и внимание, уделенные чтению этой книги, не будут потрачены зря.



НЕ НАДО НИКОГО ВИНИТЬ



ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Когда у меня плохой день, я критикую и виню в этом других, а потом мне за это стыдно. Как бы в такой ситуации поступал мудрый человек?

ОТВЕТ ЭПИКТЕТА («ЭНХИРИДИОН» — ГЛАВА V)

Невежественный человек винит в своих проблемах других; тот, кто начинает изучать философию, винит только себя, но по-настоящему мудрый человек не винит ни себя, ни других.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Когда все идет не так, как ожидалось, мы склонны искать виновника, козла отпущения. В эти непростые моменты часто проверяется зрелость человека.

Многие взрослые, когда их что-то расстраивает, реагируют как дети. Представьте: пара купила билеты в кинотеатр. По дороге они попадают в пробку и понимают, что опоздают. Затем один из них начинает обвинять другого в том, что тот поздно уходит из дома, другой жалуется, что хотел(-а) посмотреть другой фильм, но согласился(-ась) со своим партнером, и теперь потерял(-а) свои деньги и так далее.

Человек, осознающий, что жизнь — это своего рода школа, и которому интересен личностный рост, рано или поздно поймет, что вместо того, чтобы обвинять в чем-то других, ему следует взять на себя свою долю ответственности и сосредоточиться на собственном развитии. По словам Эпиктета, мудрый человек принимает свою судьбу, понимая, что винить других в своих неудачах — бессмысленно. Однако он также понимает, что зависит от него самого, и делает все, что в его силах.



ПРИМИТЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Я стараюсь изо всех сил, чтобы все получилось, но сейчас в моей жизни не все гладко. И в личной жизни, и на работе многое идет не так, как планировалось, из-за этого я испытываю сильный стресс.

ОТВЕТ ЭПИКТЕТА («ЭНХИРИДИОН» — ГЛАВА VIII)

Не ожидайте, что все произойдет так, как вам хотелось бы. Чтобы чувствовать себя хорошо, лучше научитесь принимать все, что с вами происходит.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Представьте человека, который планирует отпуск. Он думает: «Я хочу увидеть это, попробовать

то, посетить такой-то ресторан, отведать такой-то десерт, пойти в такой-то парк (с очень хорошими отзывами). Я отлично проведу время!» Этот человек воодушевлен идеей отпуска. Но что, если все произойдет не так, как он себе нарисовал в голове? Скорее всего, он будет разочарован, потому что его ожидания от отпуска будут разбиты о камни действительности.

Чему бы нас научил в такой ситуации Эпиктет? Мы должны быть менее предвзятыми, более гибкими и научиться наслаждаться тем, что предлагает жизнь. Наше счастье зависит не столько от того, что происходит, сколько от нашего отношения к событиям.

Способность творчески импровизировать и приспособляться к действительности, когда она отличается от наших ожиданий, является признаком зрелой личности. Мы часто страдаем потому, что не умеем «любить жизнь такой, какая она есть».



ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ВАС



ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Порой я расстраиваюсь из-за того, что не в силах изменить. Как понять, что зависит от меня, а что — нет?

ОТВЕТ ЭПИКТЕТА

(«ЭНХИРИДИОН» — ГЛАВА I)

На самом деле от нас зависят только некоторые вещи. То, как мы интерпретируем происходящее, готовы ли мы действовать, чего желаем, от чего отказываемся... все это зависит от нас.

Иначе говоря, от нас зависят все наши действия. Однако тело, с которым мы родились, богатство, слава, власть, другими словами, все то, на что мы повлиять не можем, от нас не зависит.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Чтобы обрести свободу, сначала необходимо понять, в чем состоит наша свобода и в какой степени мы можем контролировать то, что с нами происходит.

Согласно стоикам, у нас всегда есть свобода выбора — как отвечать на вызовы судьбы.

Как сказала психотерапевт Ана Химено Байон: «Я не могу изменить цвет глаз или рост, но я могу выбрать, как одеваться и заботиться о своем теле».

А что насчет внутреннего мира? Выбираем ли мы свои чувства? Нет, но мы вольны выбирать, что с ними делать. Если вы чувствуете себя нехорошо, вы можете пойти прогуляться, принять горячую ванну, сделать упражнения на расслабление. А можете начать обвинять окружающих своих проблемах. Вы решаете, как поступать — в этом и заключается ваша свобода.

Если вас что-то тревожит, помните, что вы свободны во многих отношениях: вы выбираете, как относиться к проблеме и как ее решать.



ВОПРОС/КОММЕНТАРИЙ ОТ ИСКАТЕЛЯ

Я плохо справляюсь со своей работой, и она не приносит мне удовольствия.

ОТВЕТ ЭПИКТЕТА

(«ЭНХИРИДИОН» — ГЛАВА XXXVII)

Если вы правильно не оцените свои возможности, в итоге вы будете перегружены работой, с которой вы справляетесь не очень хорошо, при этом упуская возможность использовать свои сильные стороны там, где вы могли бы проявить себя наилучшим образом.

РАЗМЫШЛЕНИЕ

Тигр, хоть и умеет отлично плавать, никогда не сравнится в плавании с акулой. Тигр лучше передвигается по земле, это его естественная среда обитания. Эпиктет советует оценить свои возможности и использовать свое время и силы разумно.

Это не значит, что каждому нужно стремиться только к работе мечты, отказываясь от «обычной» работы. Бывает, что скучная работа, оплачивающая счета, становится разумным выбором.

Важно разобраться в причинах своих поступков, понять, является ли наш выбор правильным с учетом всех обстоятельств.

Чувствуете ли вы себя на работе тигром, плавающим в воде? Что нужно сделать, чтобы ваши навыки и умения лучше соответствовали вашей работе? Какую работу вы могли бы выполнять идеально и какие шаги вам нужно предпринять для смены сферы деятельности?