

УДК 1(091)  
ББК 87.3  
С81

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:  
Dima Moroz, Lefteris Papaulakis, Chris Allan, Danilo Ascione, Ukki Studio,  
Mikhail Markovskiy, Nastya Smirnova RF, ded pixto, SaddhaPic, Eva Pruchova,  
OlesyaPogoskaya, Floral Deco, Kamira, Gurgen Bakhshetyan,  
Stefanos Kyriazis / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

С81           **Стоицизм.** — Москва : Эксмо, 2025. — 128 с. : ил. — (Энциклопедия быстрых знаний).

ISBN 978-5-04-213932-1

Стоицизм — философская школа, предлагающая мощные инструменты для управления эмоциями и принятия решений. В мире, полном стресса и неопределенности, она предлагает практические инструменты для обретения внутреннего спокойствия. Эта книга — погружение в мудрость древних стоиков, суть их философии и ее принципы, такие как контроль над мыслями, принятие неизбежного и стремление к внутреннему спокойствию. Вы узнаете, как эти древние учения помогают справляться с жизненными вызовами, находить смысл в трудностях и достигать гармонии с собой. Это знание станет вашим современным компасом на пути к эмоциональной устойчивости и счастью.

**УДК 1(091)**  
**ББК 87.3**

**ISBN 978-5-04-213932-1**

© ИП Москаленко Н.В., текст и оформление, 2025  
© Оформление. 000 «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

На какие вопросы отвечает эта книга .....	4
Введение .....	6
<b>Глава I.</b> Философия — мать всех наук. Почва для появления философии стоиков .....	8
<b>Глава II.</b> Имена и работы.....	23
<b>Глава III.</b> Стоицизм на каждый день: восприятие мира и человека в нем .....	41
<b>Глава IV.</b> Стоическая мораль: как быть хорошим? .....	61
<b>Глава V.</b> Структура стоицизма .....	78
<b>Глава VI.</b> Наследие стоиков.....	87
<b>Глава VII.</b> Стоическая философия XX–XXI веков .....	98
<b>Глава VIII.</b> Стоицизм в искусстве и литературе .....	110
Заключение .....	122
Литература и другие источники.....	126

# НА КАКИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭТА КНИГА

## **КАКОЙ СМЫСЛ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ ВКЛАДЫВАЛИ В СЛОВО «ЛОГОС»?**

В широком смысле — «научное знание», «мировой порядок». Переход от мифа к Логосу, требующему объяснений и обоснований — это и есть переход к философии (см. главу I).

## **КАК ПОЯВИЛОСЬ НАЗВАНИЕ ФИЛОСОФСКОГО ТЕЧЕНИЯ «СТОИЦИЗМ»?**

Оно возникло благодаря Стоа пойкиле — Расписной стое, или Пестрому портику, где основатель стоицизма Зенон Китийский встречался со своими ученикам (см. главу I).

## **В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ СТОИЦИЗМА?**

Мы не можем изменить многое в окружающем мире, но мы можем изменить свое отношение к этому миру и к происходящим событиям (см. главу II).

## **КОГО СЧИТАЮТ АВТОРОМ ИЗВЕСТНОГО ВЫСКАЗЫВАНИЯ — ДЕВИЗА СТОИКОВ «ЖЕЛАЮЩЕГО СУДЬБА ВЕДЕТ, НЕЖЕЛАЮЩЕГО — ТАЩИТ»?**

Эту фразу приписывают философу Клеанфу, Сенека же перевел ее на латинский язык и сделал популярной (см. главу II).

## **КАКОЕ ПОНЯТИЕ, ОДНО ИЗ ЦЕНТРАЛЬНЫХ В ДРЕВНЕЙ МИФОЛОГИИ, СТОИКИ ТАКЖЕ СДЕЛАЛИ ОСНОВОЙ СВОЕЙ ФИЛОСОФСКОЙ СИСТЕМЫ?**

Это понятие судьбы. Разница только в том, что в древних мифах она была персонифицирована, например, представляла в образе одной или нескольких богинь (см. главу III).

## **ПОЧЕМУ, ПО МНЕНИЮ СТОИКОВ, СМЕРТЬ ЗАСЛУЖИВАЕТ НЕ СТРАХА, НО УВАЖЕНИЯ?**

Смерть — неизбежное явление, а значит, бояться ее смысла нет. Более того, она придает смысл жизни и заставляет проживать ее более полно (*см. главу III*).

## **КАКОГО ЧЕЛОВЕКА, ПО МНЕНИЮ СТОИКОВ, МОЖНО СЧИТАТЬ БОГАТЫМ?**

Такого, который обладает разумом и добродетельностью (*см. главу IV*).

## **В КАКИХ СЛУЧАЯХ, ПО МНЕНИЮ СТОИКОВ, ЧУВСТВА МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ БЕСПОЛЕЗНЫМИ И ДАЖЕ ВРЕДНЫМИ?**

В тех случаях, когда они ни на что не влияют или заставляют тратить время впустую (*см. главу IV*).

## **КАК ОТНОСИЛИСЬ СТОИКИ К ОБЩЕСТВЕННОЙ МОРАЛИ И НОРМАМ ОБЩЕСТВА?**

Они считали, что человек не может быть свободен от нравственных установок. Идеальный вариант — когда интересы человека совпадают с интересами социальной группы или целого государства (*см. главу IV*).

## **КАКОЕ МЕСТО ОТВОДИЛИ СТОИКИ ЧУВСТВАМ В ПРОЦЕССЕ ПОЗНАНИЯ МИРА?**

Они считали, что человек рождается на свет подобным чистому листу, а чувства — это основной инструмент в процессе познания (*см. главу V*).

## **В ЧЕМ, ПО МНЕНИЮ ЭПИКТЕТА, ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ ДАРОВ, КОТОРЫЙ РОДИТЕЛИ МОГУТ ПЕРЕДАТЬ СВОИМ ДЕТЯМ?**

Этот дар — хорошее воспитание, потому как результаты его остаются с человеком навсегда (*см. главу VII*).

*Каждый стоит столько, сколько стоит то, о чем он хлопочет.*

Марк Аврелий  
Антонин

## ВВЕДЕНИЕ

Выражения «стоический характер», «стоическое поведение», «истинный стоицизм» давно стали крылатыми. Их используют, характеризуя чью-то стойкость перед лицом неприятностей и невзгод, каким бы ни было их происхождение; впрочем, это слишком узкое определение. Стоицизм — это целая философская система, родившаяся в Древней Греции на исходе IV столетия до нашей эры; как и большинство философов того времени, стоики уделяли внимание не только и не столько характеру человека и воспитанию его личности, но и строению Вселенной, видам материи, свойствам живой и неживой природы.

Расцвета философия стоиков достигла в то время, когда территория Греции вошла в состав Римской империи и в числе проводников этого учения появились крупные государственные администраторы и императоры: Цицерон (он не относился непосредственно к философам-стоикам, но был хорошо знаком с их учением и во многом с ними соглашался), Луций Анней Сенека, Марк Аврелий Антонин. С одной стороны, рациональный и немного суровый стоицизм вполне соответствовал могуществу Рима; с другой — придавал сил и дарил надежду подневольному населению. Среди почитателей стоицизма были не только императоры и их царедворцы, но и бедные горожане и рабы.

Центральная идея учения стоиков — неотвратимость судьбы, предопределенность большинства событий, которые так или иначе входят в нашу жизнь. Стоики были несомненными фаталистами, но в то же время заявляли: управляя своим умом и чувствами, можно развить невосприимчивость к бедам, стойкость и невозмутимость. А самое главное — нужно научиться отличать обстоятельства, на которые мы можем повлиять, от неподвластных нам, поскольку ими управляет судьба. Только так мы сможем выйти на правильный путь и в конечном итоге стать счастливыми! Интересен был взгляд философов-стоиков на проблему добра и зла: они считали, что в основном мы сами придаем вещам и обстоятельствам ту или иную окраску...

Конечно, этими любопытными постулатами стоическая философия не исчерпывается. Мы предлагаем вам познакомиться с ней более подробно; причем объектом рассмотрения станут не только идеи философов-стоиков Древней Греции и Древнего Рима, но и современный стоицизм. А также его отражение в психологии, литературе и даже массовой культуре.



Жак-Луи Давид.  
Философ. 1779

# ФИЛОСОФИЯ — МАТЬ ВСЕХ НАУК. ПОЧВА ДЛЯ ПОЯВЛЕНИЯ ФИЛОСОФИИ СТОИКОВ

*Ты сможешь прожить свою жизнь счастливо, если  
сумеешь идти правильным путем.*

Марк Аврелий Антонин

Греческое слово «философия» дословно означает «любовь к мудрости». Обратим на это особое внимание — ранняя античная философия не фокусировалась на какой-то определенной проблеме, она стремилась охватить все явления природы, тайны Вселенной и человеческого бытия. Постепенно в философии возникали отдельные направления и течения, в числе которых стоицизм занимает особое место.

## ПРЕДШЕСТВЕННИКИ

К так называемым предфилософам относят, например, Гомера и Гесиода, которые не были учеными, но в их произведениях сохранилась древнейшая мифологическая картина мира.

## МИФ — НАЧАЛО ВСЕГО

Считается, что склонность философствовать заложена в самой природе человека. Поиск ответов на вечные вопросы — каково происхождение мира, что есть любовь, в чем смысл жизни — занимал человечество на протяжении тысячелетий.

Когда, собственно, родилась философия — вопрос спорный. Ее родиной часто называют античную Грецию, но задолго до появления древних греческих полисов в мире рождались и расцветали явления, которые ученые иногда условно называют предфилософией или дофилософскими способами познания мира. Например, мифы.

Миф — это не просто сказка или чей-то вымысел. Главная функция мифов,

которые рождались у любого народа в самый ранний период его истории, — разъяснение явлений природы, попытка подвести базу под такие вещи, как появление в мире человека, животных и растений, неизбежность смерти, возникновение болезней и разнообразных чувств.

Например, у множества народов почитались божества, так или иначе связанные с грозой и молнией: Зевс у древних греков, Перун у славян, Тор у скандинавов. Ничего удивительного в этом нет: для древнего человека гроза и молнии были одним из самых пугающих и самых непонятных явлений. До наших дней дошли египетские, греческие, вавилонские мифы, повествующие о рождении Неба и Земли; сохранились предания разных народов о богах, способных вызывать в душе людей любовь и ненависть, ревность и печаль. Не умея разъяснить явления природы и многое другое с позиции науки, человек интерпретировал происходящее при помощи мифа. Большинство древних мифологических систем описывали появление Вселенной «из первородного Хаоса», а мифологические божества представляли собой в основном олицетворения сил природы.

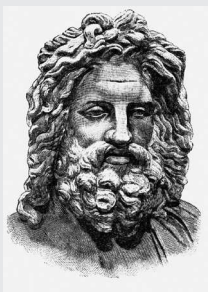
Постепенно на смену мифу приходят ранние формы религий. В чем разница, если и там, и здесь фигурируют боги? На самом деле мы далеко не всегда знаем, как именно называли своих мифологических богов древние египтяне или вавилоняне. У большинства

## АНТИЧНОСТЬ

Этим термином принято объединять эпоху цивилизаций Древней Греции и Древнего Рима



Юбер Робер.  
Виды Рима.  
1780-е



Голова Зевса.  
Иллюстрация  
из словаря Брок-  
гауза и Ефрона.  
1890-е

народов для этих существ, связанных с силами природы, были свои собственные определения, богами их называют в основном в переводах, облегчая понимание читателю. Но для удобства мы их тоже называем именно так. Можно сказать, что мифологические боги древних греков, египтян или жителей Двуречья были гораздо ближе к человеку. Да, они могли карать людей, ведущих себя недостойно, обладали бессмертием и огромной силой, но в то же время наравне с людьми могли участвовать в войнах и даже вступать в браки с простыми смертными. Когда же на земле появляются первые религии — иудаизм, христианство и так далее, новые божества уже стоят неизмеримо выше человека, и для того чтобы соответствовать всем догматам религии, этот самый человек должен соблюдать определенные жесткие правила.

## ЛОГОС. ПОИСКИ ПЕРВОНАЧАЛА

Философия отличается и от религии, и от мифа. Ее обычно связывают с древнегреческим словом «логос», которое можно примерно перевести как «изречение», «язык», «слово». Потом появились еще более широкие определения — «закон», «научное знание», «мировой порядок». Переход от мифа к Логосу — это, собственно, и есть рождение философии. Миф объяснял те или иные природные явления, но никак их не обосновывал,

довольствуясь различными поэтическими (или не очень) картинками. Например, природный ум дельфинов греки объясняли тем, что когда-то дельфины были людьми — разбойниками, которых за непочтение к нему бог Дионис обратил в морских млекопитающих. В эпоху Логоса человека уже не устраивают такие разъяснения, он пытается найти логическое истолкование всего сущего, отыскать общие закономерности, которые помогли бы не только обосновать отдельные явления, но и создать единую стройную картину.

Родиной философии в ее общепринятом смысле считается Древняя Греция, а первым философом часто называют Фалеса Милетского, родившегося примерно в 630–620-х годах до нашей эры (VII в. до н. э.). Наряду с двумя другими философами этого времени — Анаксимандром и Анаксименом — Фалес представляет так называемую милетскую школу.

Начинается греческая философия с поисков первоначала: откуда появился мир? Чем был древний Хаос, если мы все же примем на веру мифологические разъяснения о рождении Вселенной? Можно ли разложить на исходные составляющие различные «кирпичики» природы — скалы, растения, океанскую воду, человеческое тело? И не получится ли так, что в основе всего сущего лежит некое универсальное первоначало? Фалес видел это самое первоначало в воде, Анаксимен — в воздухе; философ чуть более позднего

## ГЕРАКЛИТ

Этого философа называли Мрачным или Темным за очень запутанный смысл его писаний.

времени — Гераклит — считал источником всего сущего огонь. Задумывались первые философы и о строении Вселенной, и о происхождении и составе небесных тел: так, например, Анаксимандр был уверен, что небесные светила — это не плотные самостоятельные тела, а нечто вроде окошек в небесной сфере, за которыми бушует небесный огонь. Также он считается возможным автором первой карты мира (увы, она не дошла до нас, но сохранились ее описания).

Обратим внимание, что философия тогда не делилась на отдельные области знания. Первых философов интересовали и строение Вселенной, и свойства растений, и особенности быта разных народов, населяющих землю... Собственно, философию поэтому и называют матерью всех наук: на отдельные научные области сфера философии начнет распадаться значительно позже.

Самым известным представителем элейской школы философов (место ее рождения — греческая колония Элея, ныне это территория Италии) был Парменид. Он один из основоположников онтологии, учения о бытии, которое рассматривает основные формы бытия, пытается описать наиболее универсальные его принципы. Парменид заявлял, что все мыслимое есть Бытие, так как нельзя мыслить ни о чем. Небытия как такового не существует, ибо мы не можем представить его себе. Критерием истины мыслитель считал разум, не доверяя чувствам, ибо в них нет



Антонио Канова.  
Урания, муза  
астрономии, рас-  
сказывает Фалесу  
о Вселенной.  
1799

точности и они слишком субъективны. Таким образом, философия, не отказываясь полностью от рассмотрения ключевых проблем истории и основ Вселенной, понемногу начинала делать объектом изучения человека и его проявления.

Особняком в истории древнегреческой философии стоит учение Пифагора, где на первое место ставилось число. Помимо анализа собственно математических основ природы, пифагорейцы создали своеобразный мистический орден, где проводили очистительные обряды, верили в переселение душ и изучали законы мироздания. Именно пифагорейцы одними из первых обратили внимание на удивительную симметричность и правильность в строении отдельных творений природы: морских раковин, соцветий, листьев, чешуи пресмыкающихся... Выкладки пифагорейцев позднее возьмут на вооружение другие математики, например знаменитый Евклид.

Основателем материализма и атомистики (учения о том, что все материальные тела состоят из крошечных неделимых частиц — атомов) считается философ Демокрит, живший примерно в 460–370 годах до нашей эры. Относительно строения Вселенной Демокрит предполагал, что количество миров бесконечно, причем все они подчиняются примерно тем же закономерностям, что человеческая жизнь: рождаются — взрослеют — стареют — умирают (исчезают). Нам также известно

## МНЕНИЕ

Анаксимандр считал, что Вселенная развивается сама по себе, без помощи богов-олимпийцев.

об этическом учении Демокрита: он полагал, что главным принципом жизни человека должно стать благостное состояние, лишенное чрезмерных страстей, — только так можно чувствовать себя в гармонии. А для того чтобы избежать множества проблем, нужно постоянно приумножать свои знания, ибо все беды — от невежества.

## **В ЦЕНТРЕ ФИЛОСОФИИ — ЧЕЛОВЕК**

Многих интересует софистика: софистами, то есть «мудрецами», «знающими», в Греции первоначально называли преподавателей красноречия. Но постепенно это значение стало практически уничижительным: софисты, ведя дискуссию (а они любили принимать участие в самых разных научных диспутах), не гнушались никакими приемами, включая откровенную подмену понятий, нарушение логики, подлавливание соперника. К числу известнейших представителей софистики можно отнести Протагора (ок. 485 г. до н. э. — 410 г. до н. э.), который выдвинул знаменитый тезис «Человек есть мера всех вещей», то есть любое познание субъективно, а значит, наличие в мире абсолютной истины как минимум спорно.

Главные имена так называемого классического периода греческой философии, который длился примерно с V по IV век до нашей эры, — Сократ, Платон, Аристотель. В это время центром философского знания становятся Афины, а основным предметом

*Люди рождены друг для друга. Поэтому или вразумляй, или же терпи.*

Марк Аврелий  
Антонин