

ФІЛОСОФСЬКА АНТРОПОЛОГІЯ, ФІЛОСОФІЯ КУЛЬТУРИ

УДК 101

DOI <https://doi.org/10.30970/PHS.2020.25-26.4>

ПРАКТИКИ СТОЇЦИЗМУ Й ДУХОВНІ ОРІЄНТИРИ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Олександра Стебельська

*Національний університет «Львівська політехніка»
вул. С. Бандери, 12, м. Львів, 79013, Україна
e-mail: cleanwave4@gmail.com*

Стаття присвячена незгасаючому інтересу до філософських ідей і практик стоїцизму в сучасному світі. У результаті критичного аналізу стверджується, що причиною такого зацікавлення є духовний досвід стоїків, який сприяє гармонізації не лише внутрішнього світу людини, а й тих комунікативних практик, у які вона залучена, дисциплінує та врівноважує життя людини, підготовлює її до гідної зустрічі з проблемами, надає засоби для розв'язання. Відчуваючи себе частиною природно-космічної реальності, усвідомлюючи взаємозалежність і єдність усіх світових процесів, людина здатна вибудовувати адекватні шляхи взаємодії з Іншими, Соціумом, Природою і Всесвітом. Глибоке усвідомлення того, що світ є єдиним і спільним простором співжиття й життєдіяльності, відчуття обов'язку та відповідальності за власні дії і слова, знаходить активний відгук у сучасників. Пропонуючи практики самовдосконалення, стоїцизм постає гнучким мобілізаційним ученням, відкритим для людей незалежно від національної, релігійної, статусної належності. Людина, її свобода і гідність – ось, що стоїть у центрі уваги стоїків. Незважаючи на те що стоїки дотримуються фаталістичних ідей, вони відстоюють людську свободу й автономію. Ми не здатні змінити обставин нашого життя, але ми здатні виробити вільне та відповідальне ставлення до них. Значну увагу стоїки приділяють феномену смертності людини, осмисленню того, що страх перед ним є безглуздим. Немає підстав переживати за те, чого не можемо змінити чи на що не можемо вплинути. Людина має змістити акценти: замість страху перед смертю, вона повинна звернути увагу на цінність кожної миті її життя. Духовні практики стоїчного вчення мають яскраво виражене практичне значення й можуть допомогти сучасній людині зорієнтуватися в нестабільному та мінливому світі, вони є відповіддю на його виклики. Стоїчні ідеї відзначаються гуманістичним характером, толерантністю, відкритістю, релігійною терпимістю. Стоїцизм володіє високим рівнем універсальності, сприяє єднанню людей і відкриває шляхи індивідуального духовного зростання.

Ключові слова: стоїцизм, відповідальність, єднання, обов'язок, мужність, духовні практики.

Постановка проблеми. Стоїцизм – одне з найвідоміших філософських учень доби пізньої античності, яке виникло в Афінах приблизно 300 років до н.е. Його засновником вважають Зенона Кітійського. Незважаючи на те що напрям сформувався більше двох тисячоліть тому, його вплив на розвиток науково-філософського мислення є неocenним. Стоїчне світобачення досі привертає увагу філософів, психологів і просто пересічних людей. Нині діють різноманітні курси, семінари та конференції, які досліджують стоїцизм і сприяють його поширенню, зокрема Stoic Week, Stoicon, Stoicism Today blog, Stoic Mindfulness and Resilience Training. Діє щорічний журнал Stoic Magazine. Під впливом стоїцизму перебували такі сучасні мислителі, як Ж. Дельоз, М. Фуко, П. Адо, В. Франкл

тощо. Між П. Адо та М. Фуко навіть відбулася дискусія з приводу інтерпретації духовної спадщини стоїцизму, порушувалося питання «культури себе» [1; 2]. На жаль, діалог був перерваний смертю М. Фуко. Список відомих мислителів, яких зацікавив стоїцизм, можна збільшувати, але виникає питання: чому саме в нашу епоху стоїцизм набув такого поширення й навіть популярності? Здавалось би, у XX–XXI ст. існує стільки різноманітних технологій, які здатні покращити життя людини, проте саме цей напрям філософського мислення пройшов крізь століття та змушує про себе говорити досі.

Тому **метою статті** є аналіз філософської позиції стоїцизму та спроба визначити причини стійкого нею зацікавлення в сучасній філософії; висвітлення тих духовних практик, які впливали й досі впливають на формування внутрішнього світу людини, допомагають їй самовизначитися та віднайти своє місце у Всесвіті, досягти внутрішньої рівноваги на протигагу зовнішньому мінливому світові.

Розробка наукової проблематики. Серед відомих стоїків варто відзначити представників періоду пізньої античності: Зенона Кітійського, Клеанфа, Посидонія, Сенеку, Мусонія Руфа, Марка Аврелія, Епіктета. Стоїчні ідеї пройшли крізь історію та вплинули на формування християнства (Климент Олександрійський, Тертуліан, Августин), на погляди новоевропейських мислителів (Р. Декарт, Б. Спіноза), на представника німецької класичної філософії І. Канта. Серед представників сучасної філософії, що поцінували здобутки стоїчної філософії, варто згадати Ж. Дельоза, М. Фуко, П. Адо, В. Франкла, А. Елліса, М. Нуссбаум, Л. Беккера, Н. Талеба, Т. Ірвіна, М. Пільюччі, Р. Броуера й інших.

Виклад основного матеріалу. Виникнення та розвиток стоїчного вчення припадає на досить активний і нестабільний історичний проміжок часу – період пізньої античності, який відзначається розпадом полісної системи, створенням потужної Римської імперії, розширенням політичних, економічних і культурних кордонів, значними соціально-політичними конфліктами. Це час, коли людина втратила впевненість у собі та майбутньому, переживала кризу самоідентифікації. Стоїцизм став відповіддю на труднощі й запити людини, оскільки запропонував такі духовні практики, які здатні стабілізувати та врівноважити людське існування. Стоїки не обіцяли «золотих гір», дарма не обнадіювали людину та спиралися лише на її реальні можливості. У мінливому та нестабільному світі вони хотіли допомогти людині віднайти внутрішній спокій і щастя. Зацікавлення стоїцизмом не згасло впродовж наступних століть. Причина цього криється в самій світоглядній системі стоїцизму, що спрямована на формування цілісного світосприйняття людини та її духовного виміру. Згаданий напрям постає надзвичайно відкритою системою, яка здатна залучити у свої лави широкі пласти населення незалежно від статусної, національної, расової чи релігійної належності. Перш ніж висвітлити ті елементи стоїчного світобачення, які привернули увагу сучасних мислителів (і не тільки), варто звернутися до самого вчення та окреслити його базові принципи. Засновник стоїцизму Зенон Кітійський сприймав філософію як практичну систему, як «культуру самих себе», яка полягає не в сухому теоретизуванні, а в безпосередньому застосуванні набутого знання, усвідомленому та зрілому ставленні людини до самої себе й до Інших. Він поділив філософію на три важливі частини: логіку-фізику-етику. Його послідовник Клеанф змінив цей порядок, вважаючи, що першою повинна бути логіка, потім етика, а завершувати шлях пізнання ми повинні фізикою. Причиною цього є те, що ми повинні, починаючи з простішого, завершувати складнішим, а саме теологією (богопізнанням). Нема потреби зараз сперечатися стосовно первинності положення наук. Вартим уваги є те, як через призму людського пізнання відбувається формування людини. Логіка повинна впорядковувати людське мислення, роздумувати стосовно критеріїв істинності й хибності, сприяти адекватному баченню реальності, виробляти принципи та межі пізнання. При цьому логіка постає важливою

та повноправною частиною філософії, оскільки її правильне використання впливатиме на функціонування двох інших частин філософії. Завданням фізики є виявити базові елементи світобудови та їх взаємозв'язок, що, у свою чергу, автоматично підведе нас до усвідомлення етичного вчення. Розуміння засад Реальності дасть можливість зрозуміти людині її місце в Ній і виробити найоптимальнішу поведінку. На цьому поділі наук базується порядок організації життя та мислення людини, запропонований сучасним стоїком М. Пільюччі: дисципліна бажання, дисципліна дії та дисципліна згоди [3]. Характерним є те, що прийняття стоїчних засад дисциплінує людину й визначає основні вектори її життєдіяльності.

Фізиці відповідає *дисципліна бажання*, «яка вказує, що нам належить і не належить хотіти» [3]. Для стоїків характерне чітке відчуття того, що є речі, над якими ми владні й над якими ми влади не маємо. Зрозуміти це ми можемо лише тоді, коли будемо розуміти, як улаштований Всесвіт, і закони, які лежать в основі його функціонування. Стоїки вважали, що світ складається з чотирьох стихій: вогню, води, повітря, землі. Проте первинне значення вони віддавали саме вогню. Вогонь – це та первинна енергія, яка розлита в космосі, оживляє його і є причиною всіх змін і трансформацій. «Цей першовогонь є ніби насінням, що містить логоси й першопричини всіх речей, які виникали, існують і виникнуть у майбутньому. А сплетіння й послідовність цих причин називається долею, знанням, істиною всього існуючого, законом невідворотним і неминучим. Саме завдяки долі все у світі керується найкращим чином, як у найоблаштованішій державі» [4, с. 50]. Відповідно, якщо космос функціонує згідно з певним законом, логосом і долею, людина так само йому підпорядковується, цей закон усередині неї. Одразу спадають на думку слова І. Канта, що є лише зоряне небо наді мною і моральний закон у мені [5, с. 562]. Людина вплетена в природно-космічну реальність, будь-які нерозумні дії людини здатні порушити рівновагу та гармонію їх взаємозв'язку.

Яскравим прикладом є глобальні проблеми сучасності: безцеремонне й нахабне втручання людини в природний хід подій здатне зруйнувати та понівечити як її, так і систему загалом. Щоб налагодити своє життя, людині необхідно зрозуміти, яку роль вона виконує та яке місце займає в масштабах Всесвіту, що їй підвладне, а що ні. Праця Епіктета «Енхірідіон» починається словами: «З існуючих речей одні перебувають у нашій владі, інші – ні. У нашій владі думка, прагнення, бажання, ухилення, одним словом, усе, що є нашим. Поза межами нашої влади – наше тіло, майно, добре ім'я, державна кар'єра, одним словом, усе, що не наше. Те, що в нашій владі, за своєю природою вільне, не знає перешкод, а те, що поза межами нашої влади, є слабким, рабським, обтяженим і чужим» [6, с. 55]. Сказані слова свідчать про те, що щастя та свобода людини залежать від того, як ми сприймаємо реальність.

Людина часто поводить себе як істота самовпевнена, уважаючи, що вона здатна повною мірою впливати на хід подій і контролювати їх. Мабуть, велика кількість психічних проблем, страхів, фобій і розчарувань сучасної людини спровоковані саме надмірним бажанням людини все тримати під контролем. Проте стоїки чітко зрозуміли той факт, що людина є істотою невесільною, об'єктивна реальність не підпадає під її вплив. Зокрема, фізичні константи не залежать від бажань людини, а зумовлюють ті процеси, у які вона залучена. Прагнення людини контролювати та впливати на те, що їй непідвладне, не лише робить її нещасливою та розчарованою, а й указує на її недалекоглядність. Те, що залежить від людини, – це її внутрішній світ, думки, сприйняття, переживання та бажання. Ми не можемо змінити деяких речей, проте від нас залежить, як їх сприймати, зрозуміти й оцінювати. Це і є територія свободи людини. Щоправда, не варто буквально сприймати слова Епіктета. Зокрема, кар'єрне зростання, добре ім'я, тілесне здоров'я залежать не лише від об'єктивних факторів, а й від суб'єктивних. Наприклад, генетичний «багаж» і справді

ми не вибираємо, але те, який спосіб життя будемо вести, залежить від усвідомленого ставлення до себе. Нам імпонує чітке розмежування залежних від нас і незалежних речей, що сприяє адекватному осмисленню себе та світу, частиною якого ми є. Саме це й відкриває для людини вимір свободи та відповідальності.

Дисципліна дії відповідає за нашу поведінку і спирається на ґрунтовне знання етики та її значення в житті кожної людини. Зріла людина повинна віднайти власні орієнтири у світі й вибудувати свою «систему координат», що визначатиме стосунки з Іншими. Звідси чітка структуралізація етичного вчення представниками стоїцизму. «Етика стоїків наказує нам не стільки конкретні дії й моделі поведінки, скільки готує нас до пошуку правильного шляху в умовах реального життя. Ми живемо в дуже складному середовищі, щоб робити абсолютно правильні в усіх відношеннях речі. Ми не можемо достовірно знати, чи достатньо правильно виявиться ця річ у тій чи іншій ситуації» [3]. Стоїки переконані, що, знаючи, що в нашій владі, а що – ні, ми зможемо адекватно вибудувати стратегії власної поведінки й, реагуючи на певні ситуації, ми повинні спиратися передусім на розум. Емоції є поганим радником, вони здатні затьмарювати бачення реальності, викривляти та спотворювати його. Зокрема, коли ми гніваємося, ми не здатні контролювати себе та свої дії. Відповідно, ми не можемо повною мірою бути відповідальними за них. Тому свобода проявляється лише тоді, коли ми керуємо емоціями, а не вони нами. Деколи вважають, що стоїки виступають за повну беземоційність людини. Проте це поверхове бачення: стоїки не заперечують емоційної сфери людини, вони вважають, що її необхідно контролювати, коли вона заважає нашому формуванню і становленню. Доля людині може підкидати різні «м'ячі», ми ж повинні навчитися з ними грати, грати розумно і правильно. Стоїцизм спрямовується до кожного з нас, стимулюючи до постійної роботи над собою, розмірковувань та аналізу. Лише тоді людина буде здатна до прозорого сприйняття дійсності, коли усвідомить своє місце в ній. Вона не є простою іграшкою долі, радше, її становлення відбувається в той момент, коли вона навчається приймати виклики долі гідно й мужньо.

Важливим аспектом моральної поведінки людини є її здатність спілкуватися, перебувати в комунікації з Іншими. Свідома та зріла людина не протиставлятиме себе Іншим, а буде відчувати необхідний із ними зв'язок. Уже змалечку людина вчиться їсти, ходити, говорити, набувати елементарні навички лише в соціумі. Її розвиток неможливий без перманентного діалогу з Іншими; слова та дії інших людей здатні спонукати її до самопізнання й реалізації. Тому для стоїків людина – це не індивід сам по собі, а громадянин світу, що відчуває обов'язок і відповідальність не лише за себе, а й за ціле. Евдемонічні прагнення стоїків – це не прагнення ейфорії та чуттєвого щастя, це пошуки гармонії й внутрішнього спокою.

У пошуках цієї гармонії вагому роль відіграє мислення. Саме від нього залежить світовідчуття, думки й поведінка. *Дисципліна згоди* вказує на те, які помилки ми допускаємо при роздумуванні, і закликає спиратися лише на достовірні переживання. «Логіка – це спосіб розрізнити та розглядати чи, якщо можна так висловитися, вимірювати та зважувати все інше» [4, с. 22]. Логіка завжди є тим скальпелем, що чітко розводять хибне й істинне. Вона є незамінним елементом самодисципліни та самоорганізації. Об'єктивний зміст уявлень не в нашій владі, але в нашій владі приймати чи не приймати їх. Тому «погодження» – це те, що залежить саме від нас [4, с. 35]. Цікавим є те, що без чіткого розрізнення наявного та належного, прийняттого та неприйнятного, доброго та злого, на думку Епікетета, людина навіть не здатна любити й бути другом! Епікетет у праці «Бесіди» розділ «Про дружбу» почав такими словами: «Що займає, то й люблять, звісно. Так хіба зло займає людей? Ні в якому разі. Ну, а те, що не має ніякого стосунку до них? Теж ні. Залишається,

отже, що їх займає лише благо, а якщо займає, значить, вони люблять його. Отже, хто знає, що таке благо, той і вміє любити. А хто нездатний відрізнити благо від зла й те, що ні те, ні інше, від того й іншого, як же ще той здатний любити? Отже, любити властиво тільки мудрій людині» [7, с. 141].

З огляду на сказане вище, стає зрозумілим, що мали на увазі представники стоїцизму, коли говорили, що людина повинна йти за власною природою. Її природа полягає не в сліпому потуранні своїм інстинктам і примхам. Останнє призвело б до порушення цілісності, рівноваги у Всесвіті, а також спричинило б страждання людини та її внутрішнє падіння. Природа людини полягає в її розумній, виваженій поведінці, в усвідомленні людиною власних можливостей/неможливостей, в адекватних реакціях на те, що відбувається, в осмисленні своєї єдності зі світовим Цілим.

Крізь століття: труднощі самоідентифікації. Виникнення та поширення будь-якого вчення вказує на те, що суспільстві наявний запит, на який воно здатне дати релевантну відповідь. Стоїчне вчення не було винятком. Людина дійсно перебувала в стані розгубленості, невпевненості у власних можливостях, розбалансованості й нестабільності, її не покидало відчуття самотності й безнадії. Старий світ зруйнувався, а новий занадто мінливий, конфліктний і непостійний. Необхідно було віднайти нові орієнтири для її життєдіяльності, вона повинна по-новому ідентифікувати себе як суб'єкта дії. Тому людина й почала шукати ґрунт для власного внутрішнього відновлення та аутентифікації.

Атмосфера сьогодення дуже нагадує те, що відбувалося в момент зародження та розвитку стоїчних ідей. Звісно, ситуація не ідентична, але симптоматика подібна. Хоча кожна держава намагається відстояти власні кордони й не лише політичні, а й соціально-культурні та економічні, усе ж процеси глобалізації стають надзвичайно потужними та всеохопними. Людство починає жити спільним життям, яке організовується за єдиними стандартами та принципами. Політичні й економічні війни, науково-технічний прогрес, пришвидшення темпів життя, занепад духовного рівня, зміни в комунікативних практиках і редукція спілкування до схеми «Я-Воно», глобальні загрози – ось реалії життя сучасної людини. Зокрема, глобальні проблеми поставили людину перед вибором: або ж людина змінить своє ставлення до «дому», у якому живе, або ж загине під його уламками. У сучасному бурхливому й анонімному світі пересічній людині надзвичайно складно віднайти своє місце, вона загублена й розгублена. Це й змушує людину до пошуків виходу з глухого кута. Не дивно, що людина звертається до попередньої духовної традиції, переосмислює її та намагається проінтерпретувати в межах сучасної епохи. Стоїцизм знаходить відгук у серцях людей, оскільки це практичне вчення, яке пропонує ефективні духовні вправлення, дає конкретні рекомендації стосовно розв'язання проблемних ситуацій, є турботою людини про саму себе [1; 6; 9; 10; 11]. Стоїчні настанови урівноважують людські потреби і прагнення, роблять її впевненішою в собі, нормалізують поведінку і приводить до ладу внутрішній світ.

Турбота про самих себе. У чому ж полягають конкретні стоїчні практики, які здатні врівноважити життя сучасної людини? Адже в будь-якому філософському вченні людина шукає не лише пусте теоретизування, а й зв'язок із життєвістю, практичністю, прагне віднайти душевну рівновагу, що дасть змогу переживати кожен день, адекватно реагувати на складні ситуації, долати перешкоди та мужньо зносити удари долі.

Передусім будь-яка турбота про самих себе чи культура самих себе передбачає *процеси внутрішнього пошуку та самопізнання*. Здавалось би, банальні речі, ними не здивувати професійного філософа, проте можна здивувати пересічного громадянина. У приватних бесідах можна почути фрази «а навіщо мені це треба?», «що мені це дасть?» чи просто якісь стереотипні відповіді стосовно розуміння сенсу власного існування. Часто

люди недооцінюють вплив питання «*хто ми?*» на наше життя. Мабуть, це частково пов'язано з внутрішніми страхами, загрозою втрати внутрішньої стабільності, шаблонністю поведінки. Простіше діяти, як усі, адже так ми відчуваємо себе впевненіше та комфортніше, спокійно спимо й не забуваємо голову додатковими питаннями. Навіть наш мозок діє згідно зі звичними нейронними зв'язками, певною мірою він «лінійний» і віддає переваги протореним нейронним зв'язкам і доріжкам. Щоб розвивати мозок, необхідно навантажувати його новою інформацією, опановувати нові види діяльності, багато читати, вступати в активну комунікацію задля створення нових нейронних зв'язків, що сприятиме його гнучкішій та ефективнішій роботі в подальшому. Такі питання, як *хто я?*, можуть не лише вивести з рівноваги будь-яку психіку, а й сприяти становленню та ідентифікації людини. Але як відбувається процес самопізнання? Процеси самопізнання мають індивідуальний і перманентний характер, проте загалом передбачають уважність до своїх думок і вчинків, їх розбір та аналіз, читання й обдумування прочитаного, спроби глобальніше та повніше оцінити ситуації, у які потрапляє людина, чітке окреслення моральної позиції, базових принципів та ідеалів, розвиток відповідальності за вчинене, позбавлення страху перед свободою, розвиток резистентності щодо зовнішніх подій тощо. Список можна продовжувати, але самопізнання є щоденною практикою формування зрілої людини. Краще розуміння себе дасть можливість реалізувати та віднайти своє місце під сонцем, а отже, прожити дане нам одне життя повно і щасливо, власне, прожити своє життя, а не чуже, нав'язане суспільством, вихованням чи традицією.

Усвідомлення цінності власного життя й вибору часто відбувається через призму оцінювання смертності людського існування. Людина не владна над своєю смертю, над тим, що час спливає, речі змінюються. Це і спричиняє страх смерті, який здатен отруїти та понівечити життя навіть найщасливішій людині. На думку стоїків, страх перед власною кінечністю є безглуздом, оскільки змінити майбутнє чи передбачити свій кінець нам не під силу. Переживати за те, чого ми не можемо змінити, рівноцінне розпорошуванню внутрішньої енергії. Смерть є природним, невідворотним процесом, який ми повинні прийняти як даність. «Смерть є така ж таємниця природи, як і народження. В одному випадку з'єднання, в іншому – розкладання одних і тих же елементів. Узагалі в них немає нічого, що могло б бути для когось ганебним, бо немає нічого невідповідного одухотвореній істоті або розуму тої ж будови» [12]. Окрім того, ця фобія свідчить про те, що людина не сприймає адекватно власної природи, адже смерть – це феномен, що здатний впливати на вибудовування єдиної лінії життя, сприяти визначенню основних життєвих орієнтирів, а отже, осмисленню нашого теперішнього існування. Тому стоїки переконані, що основну увагу ми повинні спрямувати не на майбутнє, якого ми не знаємо, не на минуле, якого не змінити, а саме на теперішнє, яке в наших руках. Вони закликають цінувати кожен мить і наповнювати своє життя сенсом! «Сьогодні – єдине, що вони можуть втратити, так як тільки його вони й мають, а те, чого людина не має, вона не втрачає» [13]. Відповідно, для сучасної людини стоїцизм корисний тим, що він концентрує її внутрішню енергію на реалізації себе «тепер і зараз».

Оскільки сучасна людина живе в дуже активному та динамічному світі, у неї природно виникає прагнення тримати все під контролем. Останнє може завершитися виникненням різноманітних неврозів, фобій і депресій. Людина повинна зрозуміти межі власних можливостей і влади, відмовитися від тотального контролю за своїм життям, припинити насильно та негнучко втручатися в зовнішній хід подій. Дуже чітко цю ідею описав сучасний мислитель стоїчного спрямування Н. Талей у книзі «Антикрихкість». Прагнучи все контролювати, вибудовувати надскладні системи, графіки та схеми, людина тим самим створює крихкий світ, здатний зруйнуватися від одного тільки збою в системі. На думку

Н. Талеба, ми повинні прагнути до антикрихкості, яка полягає в тому, що людина дає змогу собі та системі, частиною якої вона є, працювати спонтанно і гнучко, адаптуючись до випадкових змін, різноманітних факторів і нестандартних, несподіваних ситуацій. Лише ті системи, які виживуть у результаті таких трансформацій за відсутності цілеспрямованого та цілераціонального втручання людини в хід подій, будуть найбільш життєздатними й антикрихкими. Лише тоді, коли людина усвідомить, що вона не завжди може впливати на хід подій, що світ розвивається і трансформується подекуди поза її бажаннями та діями, вона зможе «прийняти» його й виробити адекватні форми реагування на ситуації, навчиться грати з м'ячем, який підкинула доля.

Стоїки виховують у нас *уважність*, «усю свою увагу віддавати справі, якою в цей момент зайнятий, і засобам, якими вона виконується» [14]. Швидкий темп сучасного життя спричиняє втрату концентрації людиною та поверхове ставлення до всього, з чим вона стикається. Це не лише спотворює працю, якою вона займається, а й створює перешкоди на шляху повноцінної комунікації, заважає взаєморозумінню між людьми. Складається враження, що сучасне покоління – це покоління «фаст-фуд». Воно все прагне зробити швидко, відреагувати на ситуації оперативно, проте від цього занижуються якісні показники його діяльності. Подекуди через брак зосередженості сучасна людина не помічає важливих для неї речей, від неї тікають сенси, а отже, максимально наближене до об'єктивності сприйняття дійсності. Недарма такий мислитель, як Е. Тоффлер, зазначає кліповий характер мислення сучасників, а саме: його фрагментарність, мозаїчність, розрізненість і поверховість. Стоїки ж, навпаки, наголошують на цінності внутрішньої концентрації, що не лише покращить якість нашого саморозвитку та реалізації, спілкування з іншими людьми, а й позитивно впливатиме на самопочуття людини, сприятиме її заспокоєнню та врівноваженості.

Стоїчне вчення звертає увагу на *мистецтво діалогу* – діалогу із собою та Іншими. Насправді вміння слухати, чути, правильно висловлювати власні думки є надзвичайно важливими вміннями для кожної людини, які в сучасному світі з катастрофічною швидкістю втрачаються. Технологізація/оцифрування реальності призвели до спотворення комунікативних практик і їх спрощеності. Проводячи багато часу в режимі «он-лайн», люди звикають перекидатися короткими фразами (оскільки писати – це так само довго, як і читати), доповнюючи їх образною інформацією (картинками, демотиваторами, відео). Функції емоцій у них виконують «смайли», «стікери» та «емодзі». Це механізує не лише передачу інформації, а й процес спілкування загалом. У мережі нема необхідності почути людину; лишень нас щось не задовольняє, ми можемо вийти в «офф-лайн». Полишаючи комп'ютер, співрозмовники переносять цей досвід спілкування в реальний світ. При поясненні своєї позиції подекуди людям легше показати відео, аніж обговорити його. Невміння слухати призводить до нестриманості й агресії. Утрачається культура самого діалогу, що призводить до постійних конфліктів, непорозумінь, хибних інтерпретацій тощо. Тому нині надзвичайно важливим є розвиток вміння комунікувати, вести діалог і, що важливо, чути іншу людину.

У цьому контексті варто згадати й цінність мовчання. «Переважно зберігай мовчання» [6, с. 72]. Недарма давні греки таку увагу приділяли мовчання, яке прирівнювалося практично до аскези, адже воно передбачало самодисципліну, самоаналіз, уважність, концентрацію, вміння прислухатися до себе та до Інших. Свого часу піфагорійці проходили через випробування п'ятирічного мовчання. Сучасний світ занадто шумний, у ньому нема місця мовчання й усамітненню. Підхоплена шаленим ритмом життя, людина боїться мовчання, адже останнє передбачає зустріч із самою собою. Її страх трансформується в те, що людина ще більше завантажує власне життя безглуздою активністю. Вона намагається

віднайти собі хоч якийсь заняття, яке позбавить її від непотрібних думок і заповнить внутрішню порожнечу. Переживаючи пустотність власного існування, сучасна людина звертається до психологів, щоб хоч трохи полегшити тягар власного існування. На протигагу внутрішнє усамітнення – це своєрідна медитація, яка стимулює та активізує процеси становлення нас як особистостей. Тому деякі люди спеціально їдуть у гори або ж шукають безлюдних місць, щоб пережити цей досвід і повернутися оновленими. Стає популярним один раз на тиждень полишати всі гаджети та девайси, не користуватись Інтернетом і використати час для себе.

Мовчання під час розмови (а не класичне перебивання одне одного) здатне допомогти *почути* те, що нам говорять, а отже, дасть змогу розв'язати конфлікти та непорозуміння або ж зовсім їх не допустити. Як би парадоксально це не звучало, але мовчання не руйнує комунікацію, а, навпаки, здатне налагодити її. Чи не є відсутність мовчання причиною того, що сучасні діти починають пізно говорити? Постійне базікання з телевізора, телефонів, планшетів просто не дає їм змоги висловитися, урешті, вони втрачають до цього інтерес.

Стоїчне вчення також сприяє об'єднанню людей, оскільки відкрите всім незалежно від релігійних, політичних, особистісних переконань, до нього можуть приєднатися люди незалежно від їхнього віку, статі, статусу та рангу. Стоїцизм не суперечить ані теїстичним, ані атеїстичним поглядам. Для стоїків немає значення, у що вірити: у Природу, Бога чи Закон. «У стоїцизмі є одна особливість. Мене вона відразу ж привернула, деякі, навпаки, уважають її недоліком. Я маю на увазі невизначеність стоїків щодо трактування Логосу. Це зробило їхній табір відкритим для всіх: атеїстів, агностиків, пантеїстів і панентеїстів, теїстів тощо, але за умови, що ніхто із цих гостей не нав'язує свої метафізичні погляди іншим. Якщо ви християнин, мусульманин чи іудей, то можете трактувати Логос як прояв і головний атрибут «особистого» Бога, який створив Всесвіт. Якщо ви схилиєтеся до того, що Бог присутній всюди й тотожний самій Природі, то будете почувати себе комфортно з концепцією раціонального принципу Всесвіту, якої дотримувалися багато античних стоїків. Якщо ви агностик або атеїст, то в цьому разі Логос є незаперечний факт раціональної організації космосу (нехай навіть ми поки не знаємо, чи є ця організація наслідком якогось розумного задуму або ж результатом дії причинно-наслідкових зв'язків, некерованих вищою розумною силою)» [3]. Для стоїків має значення лише таке: піднесення гідності людської особистості, вироблення шляхів досягнення нею щастя, спокою та гармонії, турбота про Інших і відчуття єдності зі Світом. Перевагою стоїцизму є універсальність проголошених ним чеснот. Їх можна зустріти в християнстві, конфуціанстві, даосизмі, іудаїзмі, мусульманстві тощо. Серед таких чеснот варто відзначити справедливість, мужність, гуманізм, поміркованість і стриманість, мудрість.

Стоїчне світобачення акцентує увагу не лише на єдності всіх людей, а й на *єдності Людини і Природи, Людини і Всесвіту*. Наша реальність підпорядковується визначеним законам, вона функціонує розумно та гармонійно. Людина є невід'ємною її частиною, оскільки пов'язана з нею на всіх можливих рівнях (фізичному, біологічному, хімічному тощо). У результаті потужного науково-технічного прогресу людина порушила рівновагу такого тісного взаємозв'язку та почала занадто активно втручатися в природно-космічні процеси. Це спричинило появу низки глобальних проблем, розв'язання яких потребує не лише відкритого діалогу глав країн, змін у світовому законодавстві, екологічних обмежень, а й передусім змін у свідомості кожної людини, усвідомлення необхідності її дбайливого ставлення до «дому», у якому вона живе, її нерозривної єдності з природним середовищем. Стоїцизм не відкриває перед нами чогось абсолютно нового, проте дає можливість віднайти своє щастя під егідою єднання та людинолюбства.

Висновки. Провівши короткий аналіз світоглядних ідей стоїцизму, авторка дійшла розуміння його як важливої духовної практики, що досі не втратила своєї актуальності. Причиною цього є універсальність ідей стоїцизму щодо осмислення ним духовних пошуків і запитів людини. Серед духовних практик, які знаходять відгук у системі запитів сучасної людини, зануреної в прудкий плин часу й соціальних, політичних і технологічних змін, варто відзначити такі:

– турбота й занурення в глибини самих себе, спроби визначити своє місце і сенс життя у Всесвіті; уважність і внутрішня концентрація; вміння вести діалог; терапевтична значущість мовчання та усамітнення; відновлення адекватних комунікативних практик, що сприятимуть взаємному розвитку та саморозвитку;

– відкритість перед Іншими незалежно від їхньої національної, політичної, соціальної, релігійної належності тощо;

– відчуття нерозривної єдності з Природою і Всесвітом, що є передумовою й першим кроком на шляху до ефективного розв'язання глобальних проблем, формування відповідального ставлення до довкілля як спільного «житла» для всіх.

По суті, для сучасної людини стоїцизм міг би відігравати роль свідомих гальмівних норм: у швидкому, хаотичному світі стоїчні духовні практики здатні олюднювати людину, урівноважувати її духовні поривання, надавати гуманістичної векторності її діяльності, цінувати кожний день життя як дарунок долі й наснажувати в пошуках його сенсу, адже поза цим усім життя перетворюється на хаотичне блукання чужими стежками.

Список використаної літератури

1. Адо П. Философия как способ жить: Беседы с Жанни Карлие и Арнольдом Дэвидсоном / пер. с франц. Москва ; Санкт-Петербург : Степной Ветер ; Коло, 2005. 288 с.
2. Гаджикурбанова П. «Духовные упражнения» или «забота о себе» (стоическая этика в интерпретации П. Адо и М. Фуко). *Этическая мысль*. Выпуск 9. Москва, 2009. С. 27–42.
3. Пильюччи М. Как быть стоиком. Античная философия и современная жизнь. URL: <http://maxima-library.org/mob/b/412111?format=readhtml>.
4. Фрагменты ранних стоиков / пер. и комм. А.А. Столярова. Москва : ГЛК, 1998. Т. 1 : Зенон и его ученики. 1998. 252 с.
5. Кант И. Критика практического разума. *Собрание сочинений* : в 8 т. Москва : Чоро, 1994. Т. 4. С. 373–565.
6. Эпиктет. Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни). Симпликий. Комментарий на «Энхиридион» Эпиктета. Санкт-Петербург : Владимир Даль, 2012. 399 с.
7. Беседы Эпиктета / изд. подгот. Г.А. Таронян. Москва : Научно-издательский центр «Ладомир», 1997. 312 с.
8. Бубер М. Я и Ты. URL: <http://www.psylib.org.ua/books/buber01/index.htm> (дата звернення: 18.10.2020).
9. Марк Аврелий Антонин. Размышления. Ленинград : Наука, 1985. 255 с.
10. Сенека Л.А. Философские трактаты. Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. 400 с.
11. Фуко М. История сексуальности-III: Забота о себе / пер. с фр. Т.Н. Титовой и О.И. Хомы ; под общ. ред. А.Б. Мокроусова. Киев : Дух и литера ; Грунт ; Москва : Рефл-бук, 1998. 288 с.
12. Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления. URL: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/avrel01/txt04.htm>.
13. Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления. URL: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/avrel01/txt02.htm>.
14. Марк Аврелий. Наедине с собой. Размышления. URL: <http://www.psylib.ukrweb.net/books/avrel01/txt09.htm>.

THE PRACTICES OF STOICISM AND THE SPIRITUAL DIMENSIONS OF PERSON IN THE CONTEMPORARY WORLD

Oleksandra Stebelska

*Lviv Polytechnic National University
S. Bandera str., 12, Lviv, 79013, Ukraine
e-mail: cleanwave4@gmail.com*

This article is devoted to the unquenchable interest in the philosophical ideas and practices of Stoicism in the contemporary world. As a result of critical analysis, it is argued that the reason for this interest is the spiritual experience of the Stoics, which contributes to the harmonization not only of the inner world of person, but also those communicative practices in which he/she is involved, prepares his/her for a worthy meeting with problems, provides means to solve them, disciplines and balances human life. Feeling like a part of natural-cosmic reality, realizing the interdependence and unity of all world processes, a person is able to build adequate ways of interaction with Others, Society, Nature and the Universe. The deep awareness that the world is the only and common space of coexistence and life, a sense of duty and responsibility for their own actions and words find a powerful response in contemporaries. Offering the practice of self-improvement, Stoicism is an extremely flexible doctrine and attracts to all people, regardless of nationality, religion, status. Person, his/her freedom and dignity - this is the focus of the Stoics. Despite the fact that the Stoics adhere to fatalistic ideas, they defend human freedom and autonomy. We are not able to change the circumstances of our lives, but we are able to develop a free and responsible attitude towards them. The Stoics pay considerable attention to the phenomenon of human mortality, to the realization that the fear of it is meaningless. There is no reason to worry about what we cannot change or what we cannot influence. Person must shift the emphasis: instead of fear of death, he/she must pay attention to the value of every moment of his/her life. The spiritual practices of Stoic system have a pronounced practical significance, help modern person to orient in an unstable and changing world, and are a response to its challenges. Stoic ideas are humanistic, tolerant, and opened. Stoicism has a high level of universality, promotes the unity of people, and opens the way for their individual spiritual growth.

Key words: stoicism, responsibility, unity, duty, courage, spiritual practices.