

Особливу подяку хочу висловити професору Сергію Пролеєву за його безцінний внесок у моє формування та розвиток, стоїчній групі CEO Club, учасникам програм *Metanoia.mba*, професору Кембриджського університету Андрієві Кириленку та безлічі інших людей, які стали моїми вчителями у житті. Щира вдячність моїй незамінній та невтомній помічниці – Вікторії Проценко.

Глибоко вдячний моєму скарбові – дружині за терпіння і підтримку.

Низький уклін і щира вдячність Збройним силам України й усім тим, хто зараз виборює наше право жити у вільній країні, творити своє життя та бути собою.

Цю книжку я присвячую моїм дорогим батькам – О. та Д., а також моїм дітям – Я. й А.

Т.

Квітень, 2025

м. Корсунь-Шевченківський, Україна

Що таке стоїцизм?

Стоїцизм – це філософія життя, яка допомагає людині бути вільною, мудрою й гідною навіть у найскладніших обставинах. Це не просто вчення з підручника з історії філософії, а життєва позиція – глибока, практична й перевірена часом.

На відміну від багатьох філософських теорій, стоїцизм не намагається втекти від світу. Навпаки – він вчить, як бути людиною **в самому серці світу**, серед турбот, конфліктів, несправедливості, втрат і неспокою. І водночас – залишатися незламним, зберігати себе, діяти з гідністю.

◎ **Стоїцизм – це філософія внутрішньої свободи, дії та чесноти.**

Свобода у стоїків – це не політична незалежність чи втеча від правил. Це **внутрішня незалежність** від усього, що ти не

контролюєш. Вона починається з твого чіткого розуміння того, що залежить від тебе, а що – ні. Твої думки, наміри, рішення, вчинки – це твоє. Але здоров'я, слава, багатство, думка інших людей, навіть саме життя – це речі, які приходять і йдуть. І не варто робити своє щастя залежним від них.

Дія – це ще один ключ. Стоїк не просто спостерігає, як життя проходить повз. Він бере участь. Діє свідомо. Приймає виклики. Він не нарікає на долю – він приймає її і діє зсередини неї.

Чеснота – це моральна якість людини: мудрість, мужність, справедливість, поміркованість. Для стоїків – це єдине справжнє добро. Все інше – лише інструменти або випробування. Можна бути багатим, але боягузом. А можна бути в'язнем, але мати чисту душу. Тільки доброчесність надає життю справжньої вартості.

◎ **Стоїцизм – це не абстрактна теорія, а стиль життя.**

У стоїків не було мети побудувати складну метафізичну систему – вони хотіли **жити щасливо**. І передавали своє вчення так, щоб кожен міг застосовувати його в щоденних ситуаціях. Стоїчні тексти – часто це не академічні трактати, а розмови, афоризми, листи, щоденники.

Сенека писав свої листи як роздуми і звернення до друзів. Епіктет навчав філософії як майстер спорту – через вправи. Марк Аврелій – імператор Риму – писав собі в щоденнику: як не втратити себе в суєті влади. Це – жива філософія.

◎ **Природа, Розум, Космос, Добро – не метафори, а напрямки до свободи.**

Коли стоїки навчають «жити згідно з Природою» – це не заклик іти в ліс чи жити примітивно. Це глибока ідея: **жити згідно з природою як людина**, розумна істота, здатна до добра, до мислення, до вибору.

Коли вони кажуть «Логос» – вони мають на увазі не релігію, а принцип розумного порядку, який пронизує увесь світ. Космос, на їхню думку, – це не безлад, а гармонійний простір, у якому

все має своє місце, причину й ціль і влаштовано в **найкращий можливий спосіб**.

А Добро – це не те, що тільки приємне. Це те, що відповідає природі людини. Це вчинок, у якому є мудрість, чесність, мужність, справедливість. Такий вчинок і є свобода.

© Історія стоїцизму: три епохи.

Щоб по-справжньому зрозуміти стоїцизм, варто побачити, як він розвивався – як жива традиція, яка змінювалася з часом, залишаючись вірною своїй суті. Античний стоїцизм існував понад п'ять століть, і його історія умовно поділяється на три великі періоди: **ранній, середній і пізній (римський)**.

Ці етапи – не просто часові поділи, а різні обличчя однієї філософії: від строгих логіків – до римських імператорів, від грецьких портиків – до тюремних камер і тронів.

© Ранній стоїцизм: Афінський Портик.

Стоїчна філософія почалася з одного випадку.

Колишній купець із Кіпру – Зенон з Кітіону – пережив кораблетрощу і втратив усе. Шукаючи новий сенс життя, він потрапив у книжкову крамницю в Афінах і випадково взяв до рук «Мемуари Сократа» Ксенофонта. Його настільки вразила особистість філософа, що він став учнем кініків, а згодом – заснував власну школу.

Зенон навчав на портику, який називався **Стоя Пойкіле** – Забарвлений портик. Звідси й назва – **стоїцизм**.

Ранній стоїцизм був суворим, системним і дуже логічним. Його послідовники, **Клеанф** і особливо – **Хрісіпп**, розвинули вчення у повноцінну філософську систему. Хрісіпп написав понад 700 трактатів і вважається другим засновником школи – без нього стоїцизм, як казали сучасники, не вижив би.

Цей період стоїцизму формує три головні опори школи:

- **логіку** – як захист розуму;
- **фізику** – як розуміння природи і долі;
- **етику** – як мистецтво жити доброчесно.

Це була філософія для сильних духом: вільних від пристрас-тей, байдужих до багатства, готових до смерті. Ранній стоїцизм мав у собі щось аскетичне – спадок кініків, які вдовольнялися мінімумом і насміхалися з розкоші.

© Середній стоїцизм: шлях до Риму.

У другому столітті до нашої ери стоїцизм починає змінюватися. Його головні постаті цього періоду – **Панетій з Родосу** і **Посідоній з Апамеї**.

Панетій був освіченим, практичним філософом, який подорожував, спілкувався з політиками і навіть став другом Сціпіона Молодшого – одного з римських полководців. Він адаптував стоїцизм до потреб римського суспільства: менш суворий, більш прикладний. Він зм'якшив вчення про пристрасті, визнав соціальні обов'язки важливою частиною життя, і зробив філософію доступнішою для діячів, політиків, командирів.

Посідоній, його послідовник, був ученим-енциклопедистом. Він писав про все: від астрономії до історії. Завдяки йому стоїцизм став не тільки моральною філософією, а й основою світогляду епохи. Через твори Цицерона саме ця форма стоїцизму увійшла в латинську культуру.

Це був період синтезу: стоїцизм поєднувався з ідеями Платона, Аристотеля і навіть піфагорійців. Виникла більш гнучка, культурно вкорінена філософія – **стоїцизм державного діяча**.

© Пізній стоїцизм: особистісна філософія.

У перші століття нашої ери стоїцизм пережив нове народження. Тепер це вже не лише школа мислення – це **особистий моральний шлях**. Він стає філософією глибоко особистого сенсу, витримки, внутрішнього суверенітету.

Сенека – багатий і впливовий філософ, радник імператора Нерона. Його листи – це мудрість, звернена до кожної людини: як витримати біль, уникати гніву, залишатися вірним собі в жорстокому світі. Він вчить мислити щодня, діяти добро-

чесно – навіть тоді, коли на тобі – відповідальність перед усією імперією.

Епіктет – звільнений раб. Його голос – суворий і ясний. Він вчив, що свобода – не зовнішня, а внутрішня. А те, що у вас в руках – його «Енхірідіон» – короткий, як лезо, але з точністю скальпеля проникає в саму суть філософії: ти не можеш змінити світ, але можеш змінити себе.

Марк Аврелій – імператор Риму, який ночами, під час воєнних походів, записував свої роздуми в щоденник. «Медитації» – це не публічна книга, а книга нагадувань самому собі. Він не був зразковим стоїком, але був людиною, яка щиро намагалася жити за цими ідеалами. Його боротьба з егоїзмом, пристрастями – відома кожному, хто пробував бути гідним у недосконалому світі.

У пізньому стоїцизмі головне – **внутрішній шлях**. Це вже не школа, не система, не клуб мудреців. Це – філософія самої вибору, спокою серед хаосу, свободи навіть у кайданах.

© Контекст: стоїцизм серед інших.

Стоїцизм не був єдиною школою в античному світі. Його сусідами були:

- **Кініки:** радикальна свобода від суспільства.
- **Лікей (Арістотель):** щастя як реалізація розумної природи через діяльність.
- **Академія (Платон):** ідеї, діалектика, шлях до невидимого добра.
- **Сад (Епікур):** задоволення як відсутність болю і страху.

Стоїки запозичували, сперечалися, реагували. Але вони залишилися вірними одному – думці, що **лише добродетель є справжнім благом** що ми здатні жити гідно, незалежно від обставин.

Стоїцизм – це історія не про ідеальних людей, а про тих, хто намагався стати кращими. У портику, в Римі, у тюрмі, на троні – він залишався тим самим: філософією свободи.

© Стоїчна метафізика та фізика.

Як влаштований світ і як нам у ньому жити

Стоїцизм починається зі світу, а не з людини. Щоб жити добре, стоїки вважали, треба спершу зрозуміти, **який цей світ**, яка його природа, які в ньому діють сили і яке наше місце в цьому великому порядку.

Стоїчна **фізика** – це не фізика в сучасному сенсі. Це глибоке філософське вчення про природу всього сущого: про Космос, Логос, Природу, матерію, душу, долю. А **метафізика** – це роздуми про те, що лежить в основі реальності: що є джерелом буття, порядку і сенсу.

© Космос як живий, розумний організм.

Для стоїків світ – не хаос і не випадковість. Світ – це **живий організм**. Космос – впорядковане, розумне, цілісне ціле, в якому все взаємопов'язано. У цьому світі немає зайвого, нічого не відбувається просто так. Усе має свій сенс, навіть якщо ми його не бачимо.

Світ, як вважали стоїки, живе, рухається і розвивається за власною логікою – внутрішнім законом, який пронизує все.

© Логос – розумне начало світу.

Цей закон, або принцип, вони називали **Логосом** (λόγος). Це не просто розум – це **розумна сила**, що керує розвитком світу. Логос – це той порядок, який дає змогу природі існувати гармонійно.

Логос – це і Бог, і Природа, і Доля, і Розум – усе водночас. Це не особистість і не зовнішній бог. Це розумний вогонь, який створює, формує, упорядковує. Його дія – всюдишуща. Він у рослинах, у зірках, у людському розумі.

© Провідне начало (ἡγεμονικόν) у людині.

Якщо Космос має Логос, то й людина має свою «іскру» цього Логосу – **провідне начало** (ἡγεμονικόν). Це внутрішній центр свідомості, волі, морального вибору. Саме провідне начало дає нам змогу:

- розпізнавати, що є добро, а що – зло;
- утримуватись від згубних емоцій;
- діяти свідомо і добродібно.

Це наша свобода. Навіть якщо тіло хворіє, обставини тиснуть, ми можемо залишатися внутрішньо вільними – керувати своїм ставленням до подій.

☉ Доля й узгодженість із нею.

Стоїки вважали, що **все має причину**. Світ рухається не хаотично, а закономірно. Цей порядок вони називали **долею** (εἰσαρτένῃ).

Але доля не означає фатум чи приречення. Ми не можемо змінити зовнішні події, але можемо **обрати своє ставлення до них**. І саме в цьому – наша свобода.

Стоїк – це той, хто не бореться з неминучим, а навчається **жити у згоді з долею**. Це не пасивність, а мудре прийняття. Не капітуляція, а свобода через ясність.

«Не прагни, щоб все відбувалося за твоїм бажанням, але бажай, щоб все відбувалося так, як воно відбувається, і твоє життя буде гарним».

☉ Пантеїзм та матеріалізм стоїків.

Стоїки були водночас **пантеїстами і матеріалістами**.

- **Пантеїзм** – Бог присутній у всьому. Світ і Бог – це одне. Усе наповнене божественним розумом.
- **Матеріалізм** – усе, що існує, має тілесну природу. Навіть душа, навіть Бог, навіть Логос – це тонка, але матеріальна субстанція.

Це унікальне поєднання – світ як тіло Бога, розум як вогонь, що формує і скеровує все.

☉ Створення та руйнування світу.

Цікаво, що стоїки також вважали, що **світ не постійний, а циклічний**. Всесвіт періодично проходить через стадії створення і руйнування.

З часом усе знову зливається в єдину стихію – вогонь. Це космічна пожежа (ἐκτόρωσις), в якій усе згорає. Після цього світ знову відроджується. І кожен цикл – такий самий, бо Логос завжди той самий.

Це не причина для песимізму – навпаки. Це вчить бачити життя як частину великого дихання Всесвіту. Ми не випали з порядку речей. Ми – його частина.

Усе це – не просто філософія. Це основа для етики, для практики, для світогляду. Якщо світ розумний, гармонійний і все у ньому закономірне – тоді найрозумніше, що ми можемо зробити, – це **жити відповідно до нього**.

«Жити згідно з природою – це жити згідно з розумом, який пронизує усе суще».

☉ Логіка стоїків: філософія судження.

Як навчитися бачити речі такими, якими вони є.

Стоїки – це філософи дії, але їхній перший крок – не дія, а **мислення**.

Бо перш ніж щось зробити, сказати чи навіть відчувати, – ми маємо справу з думкою. З образом. З уявленням про те, що щось «добре» чи «погане», «жахливе» чи «чудове». Саме в цьому зароджується все, що відбувається далі: страх, гнів, радість, рішучість.

Тому стоїки розпочинають з **логіки** – не як вправи в силлогізмах, а як філософії **розрізнення й свободи від ілюзій**.

☉ Вправлення в розрізненні.

Ми живемо серед постійного потоку вражень: побачили щось у новинах, почули слова співрозмовника, відчували несподіваний порив емоцій. Більшість людей одразу реагує. Але стоїк вчиться **ставити на паузу**.

Стоїк запитує:

- Що я зараз відчуваю?
- Це факт чи моя інтерпретація?
- Чи справді це варто моєї згоди?