

*Захаренко Сергій Сергійович*  
*Науковий керівник – канд. філос. наук, проф. Фірсова Л.В.*  
*Державний біотехнологічний університет*

### ЯК СТОЇЦИЗМ ДОПОМОЖЕ ЖИТИ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

Дедалі частіше в українському інформаційному просторі зустрічається напрямок філософської думки під назвою стоїцизм, з'являється великий попит на базові книги і детальний опис що це і як це.

Це закономірна річ, адже не даремно стоїцизм вважається філософією важких часів і її принципи та закони сотні років допомагали впевнено бороти труднощі послідовникам. Загалом для стоїцизму характерно розквітати в періоди історичних потрясінь. Чотири роки тому світовим бустером стоїцизму стала пандемія ковіду. Тоді в США книги зі стоїцизму злетіли ледь не в топи продажів. Враховуючи свою заслужену репутацію, стоїцизм має потенціал стати надійною опорою і для українців в умовах російсько-української війни, причому як у тилу для цивільних, так і на передових позиція для військових.

Загалом філософія, засновником якої був Зенон міняла свій вектор у різних історичних віхах і змогла увібрати у себе найкращі прийоми і інструменти, як жити та як правильно налаштувати свій розум для того, щоб зробити своє життя гідним і цінним.

Сьогодні, як ніколи, філософія стоїків може підставити плече і допомогти гідно та впевнено перенести біду, яка спіткала всіх українців. Принципи та вчення даної філософії гартувалися сотнями років в умовах постійних війн, загарбань, несправедливості, масових спалахів захворюваності, жорстокості і усіх страшних подій, яке переживало людство від появи стоїцизму (IV ст. до н. е.) і до сьогоднішнього дня. Мета стоїків – попри всі труднощі, біди і випробовування – жити повноцінним життям та бути корисним громадянином, при цьому реально оцінювати всю картину, яка тебе оточує, знявши «рожеві окуляри». Стоїки вважають, що оптимізм шкодить життю людини більше ніж песимізм, але варто зазначити, що віра у краще обов'язково має бути присутня, але не потрібно надіятись на чудо і очікувати тільки позитиву. До прикладу на початку повномасштабного вторгнення певні медійні особистості не соромилися давати вкрай оптимістичні прогнози, називали точні дати і події, які призведуть до перемоги уже в ближчий час, але, нажаль, сьогодні уже 629 день із початку повномасштабного вторгнення, а кінця-краю досі ще не видно. А скільки людей були розчаровані коли наступала певна дата, коли на погляд «експерта» точно закінчиться війна, а скільки людей опустило руки, а скільки людей втратило віру і здоровий глузд?

Базовим інструментом стоїків, яким керувався сам Епіктет, є так звана дихотомія контролю, яка виділяє всього два види подій: перший – це події на які ти можеш вплинути; другий – події на які ти вплинути не можеш. Зазвичай людина має ілюзію, що якщо вона постійно буде думати за події на які вона фізично вплинути не може то це, можливо, якимось магічним чином допоможе вирішити проблему і саме головне покаже її соціальну відповідальність. Такий

тип поведінки став частою проблемою для більшості людей і мультиплікатором цієї проблеми стала легка доступність до глобальної інформації. Соціологи і науковці підтверджують, що 90% інформації, яку ми проглядаємо в соціальних мережах є просто інформаційним непотребом, який відбирає дорогоцінний час, увагу та велику кількість енергії. Стоїцизм чітко рекомендує турбуватися і вирішувати лише ті завдання, які залежать саме від вас і ви маєте змогу вплинути на їх перебіг – це найефективніший спосіб змінювати своє життя на краще. Один солдат не може перемогти на війні, але один солдат може своїми діями тактично змінити хід наступальної операції. Досвід стоїків говорить, що потрібно завжди зберігати спокій і тверезо оцінювати ситуацію, яка б неприємна чи болюча вона не була б. Марк Аврелій – один із найвідоміших стоїків, говорив про важливість негативної візуалізації, яка реально готує людину до самого негативного розвитку події чи життя в цілому, коли подія наступала – то візіонер уже морально був налаштований на її наявність і вирішення цього негаразду, якщо ж навпаки негатив не траплявся – то це рівняється, як подарунок долі. Найгіршим варіантом для будь-якої людини практично завжди буде смерть, *temenō moī* (все одно прийдеться померти) – вираз який все життя пам'ятає поважаючий себе стоїк, і тим самим розуміє, що кінець один і він може настати уже сьогодні і якщо життя продовжиться – то це дар Бога, можливість виконати своє призначення. Також варто згадати стійкий вислів, який є айсбергом стоїчної мудрості - *amor fati* (любуй свою долю), це означає, що життя буде часто випробовувати тебе на міцність і у тебе завжди буде вибір, або тікати, або сміливо йти на зустріч перешкодам паралельно стаючи сильнішим і мудрішим.

Сенека говорив, що стоїцизм – це знання, які відразу мають переходити у практичне застосування і лише тоді можна говорити про користь цього вчення.

Важливо розуміти, що вчення стоїків не є набором окремих інструментів, хоча їх можна чітко виділити, вчення стоїків є своєрідною призмою, через яку послідовники пропускають своє життя. Стоїчна філософія – це фільтр, який допомагає бути чесним, у першу чергу, перед самим собою. Це дисципліна розуму, процес відточення інтелекту на практиці життя, а не просто теоретичні роздуми. Часто стоїцизм ідентифікують саме як техніки самоконтролю, самодопомоги, зниження градусу емоцій і тривоги, як техніки ефективного життя, але це лише одна половина його цінності. Друга половина орієнтується на благо, яке кожна особистість повинна була б вносити в соціум і тим самим покращувати життя оточуючим, творити добро, що надалі обов'язково принесе свої корисні плоди і допоможе прожити наповнене, повноцінне життя. Кожен повинен опиратися тільки на себе, але все ж людина – це соціальна істота і її доля в деякій мірі залежить від людей, які її оточують. Кожна людина із якою нас зводить життя є по своєму цінна хтось стане твоїм вчителем, хтось прикладом, а хтось уроком.

Отже я щиро вірю, що мудрість і методологія стоїків є надзвичайно корисним інструментом для повноцінного життя в Україні та далеко за її межами. Вчення дає чіткі інструкції, як побудувати систему світогляду і

світосприйняття, як ставитися до проблемних подій, підказує, як досягти внутрішню свободу та як жити в цьому непростому світі.

Стоїцизм є актуальним сьогодні по багатьом причинам, але виділю основні:

Стоїцизм може допомогти людям зберегти душевну рівновагу в умовах війни. Атараксія - це стан душевної незворушності, який досягається шляхом прийняття природи і виконання свого обов'язку. У складних умовах війни важливо зосередитися на тому, що ми можемо контролювати, і не перейматися тим, що ми не можемо контролювати.

Стоїцизм може допомогти людям знайти внутрішній спокій і зміцнити свою віру. Апатія - це байдужість до зовнішніх обставин. У складних умовах війни важливо не давати емоціям заволодіти нами і не дозволяти обставинам визначати наше життя.

Стоїцизм може допомогти людям стати більш толерантними і милосердними до інших. Стоїки вважали, що всі люди рівні і що ми повинні бути милосердними до інших. Ці ідеї можуть бути корисними для людей, які прагнуть жити в більш справедливому та мирному світі.

Звичайно, стоїцизм не є панацеєю від всіх проблем, але він може бути корисним інструментом для людей, які обирають проактивну позицію і хочуть самі керувати своїм життям не зважаючи на обставини.

*Іващенко Дарія Анатоліївна*  
*Науковий керівник – канд. філос. наук, доц. Кобелева Д.Л.*  
*Державний біотехнологічний університет*

## ПРОБЛЕМА ВЗАЄМОДІЇ ЛЮДИНИ ТА ПРИРОДНОГО СЕРЕДОВИЩА

Проблема взаємодії людини та природного середовища, на мій погляд є однією з найбільш актуальних проблем сучасності, а отже потребує, зокрема, філософського розгляду. Зазначена проблема розглядається у статті Жадько В.А. «Глобальні проблеми сучасності як об'єкт філософської рефлексії». Автор статті зазначає, що «...нинішній стан існування людства характеризує його як переважно єдиного суб'єкта взаємодії з природним середовищем [1, с. 187]». Також Жадько В.А. наголошує на тому, «...що українська філософська думка, маючи тверде історичне світоглядне опертя у вигляді кордоцентризму та антеїзму, традиційно відстоювала необхідність морально-етичного відношення до навколишнього середовища ...[1, с. 187]», а отже, розглядаючи це питання, доцільно спиратись на розробки зокрема і вітчизняних філософів.

Отже, автор цієї статті Жадько В.А вважає, що «...нинішній стан існування людства характеризує його як єдиний суб'єкт взаємодії з природним середовищем [1, с. 187]». Я погоджуюсь з цією думкою, тому що вважаю, що природне середовище є умовою і засобом існування людини в усіх формах її сутнісних проявів: місцем проживання та розміщення різних об'єктів, продовольчим і харчовим засобом, сировинним та енергетичним джерелом,