

**Як подолати стрес та труднощі сьогодення:
філософія стоїцизму до проблеми скрізь віки** *Ірина*

УЗУН, здобувач освіти

*Науковий керівник – Наталя БІЛЬЧУК, канд. філос. наук, доц.
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Кожного дня людина стикається зі стресом. Актуальною проблемою сьогодення для багатьох також є фонова тривога, яка виникає та посилюється через страх за майбутнє, за близьких та рідних, за себе і своє життя. Стрес та тривога у нашому житті, особливо зараз, є майже постійно.

За порадами сучасних психологів тривогу та якісь переживання необхідно осмислювати та відсіювати. Стрес схильний до само підсилення, людина не завжди має розуміння, що необхідно контролювати себе на рівні емоцій. Саме з цим може допомогти дотримування філософії стоїцизму, бо контроль над своїми емоціями та їх осмислення є одними з основних ідей стоїків. Руйнівні та необґрунтовані емоції, на думку стоїків, - джерело зла, які можуть виступати у вигляді нерозумності. Стоїк прагне піднятися над пристрастями. Вони вчили поміркованості, терпінню, мужньому перенесенню ударів долі.

Марк Аврелій писав: «Будь подібний до скелі, про (об) яку постійно розбиваються хвилі. Але та стоїть непохитно, в той час, як пінні води заспокоюються навколо неї. Не кажи: «Яке нещастя, що це сталося зі мною!» Навпаки, скажи: «Мені пощастило, адже хоч це і сталося зі мною, я можу це витерпіти. Я можу переносити це, не засмучуючись, не журячись, і не боячись майбутнього».

Однією з основних ідей стоїцизму є вміння відрізнити речі, якими ми можемо керувати, від тих, які від нас не залежать. Тобто, усі речі в філософії стоїцизму поділяються на такі, на які є сенс витратити свій час та нерви, та на які немає. Адже час, витрачений на безнадійні спроби або розмірковування

змінити те, що нам не під силу – це час, який можна витратити на те, щоб змінити, що можна. На думку стоїків, до цього принципу варто повертатися щодня – у кожній скрутній ситуації. А якщо розмірковувати про це і навчитися застосовувати цю філософію у повсякденному житті, можна непомітно стати щасливим (щасливішим?).

Стоїки також радять скласти свій план дій для найскрутніших ситуацій. Це дійсно має рацію. Вони вважають, що якщо ми думатимемо про проблеми, які дійсно можуть статися, це допоможе підготуватися до них емоційно, та значно зменшити рівень стресу. Таким чином ми готуємось долати труднощі. По суті стоїцизм радить готуватися до всіх можливих подій, включаючи ті, які краще б не відбувалися і про які ми вважаємо за краще взагалі не думати. «Хороша людина відноситься до всіх негараздів як до тренування» - каже Сенека. Він проводить аналогію з борцем, який має більш користі із боротьби з сильними супротивниками, і який втратив би свою майстерність, якби зустрічався тільки з більш слабкими. Негаразди в житті діють аналогічним чином: вони дозволяють нам виявити наші переваги і тренують їх, щоб ми могли вдосконалюватися.

«Наші близькі неминуче помруть, і можуть зробити це будь-якої миті. Все наше благополуччя та безпека можуть зникнути будь-якої миті і ми нічого не зможемо зробити; навіть коли ми думаємо, що справи йдуть дуже важко, завжди є можливість, що все стане ще гіршим», - зауважує Луцій Анней Сенека.

Ми не повинні вірити, що все складеться так, як ми сподіваємось чи очікуємо, оскільки це дуже мало ймовірно. Майже весь наш страх знаходиться в майбутньому. Якщо тільки ви просто зараз не біжите від фізично присутньої загрози, ваш страх – це емоційна реакція на прогноз вашого мозку. Цей принцип дійсно має допомогти з тривогою сучасній людині, хоча він і не здається позитивним.

Філософія стоїцизму також радить створити компенсатори стресу. Шукайте, що тут і зараз дозволить зробити собі та близьким комфорт, що допоможе відволіктися та заспокоїтися. Стоїки завжди знаходили компенсацію в турботі про інших. «Щоразу, коли ти хочеш підбадьорити себе, думай про добрі якості тих, хто живе з тобою: наприклад, про енергію одного, про порядність іншого, про щедрість третього, про якусь іншу якість у комусь ще. Ніщо так не піднімає настрій, як образи чеснот, які відображені в характерах тих, хто живе з тобою» - пише Марк Аврелій у «Роздумах».

Стоїки вважають, що людина, як і інші тварини, інстинктивно відчуває прихильність та турботу до інших представників свого вигляду. Вони також вважають, що люди здатні поглиблювати та розширювати цю природну прихильність раціональними та товариськими способами: наприклад, через сімейне життя чи глибоку дружбу, через участь у місцевих чи національних спільнотах. Інша дуже характерна ідея – і незвичайна для Стародавньої Греції та Риму – полягає в тому, що ми маємо поширити це ставлення турботи на всіх людей як таких, розглядаючи їх як наших братів і сестер і як співгромадян у

свого роду всесвітньому співтоваристві. Це називають стоїчним космополітизмом.

Наприклад, наш автобус затримується через погоду. Жодні крики на зупинці не змінять цього. Можна сваритися, шаленіти і нервувати, але нічого від цього не зміниться. Рано чи пізно погода покращиться, і ми обов'язково зможемо сісти в автобус і вирушити у справах, але тільки це від нас ніяк не залежить. Ми вже сприяли цій події: купили квиток, зібрали речі, прийшли на зупинку. Далі залишається лише чекати. Замість псувати собі та іншим людям нерви, краще віддатися волі долі. А поки що в очікуванні можна купити смачну каву, подивитися фільм на телефоні і просто розслабитися та поспілкуватися з іншими людьми, які так само як і ти в тій чи іншій мірі засмучені через це.

На мій погляд, у наш нелегкий час стоїки потрібні нам як ніколи. Їхнє вчення готує нас до життя, де щодня можуть відбутися найнесподіваніші події. Їхнє вчення досить похмуре і протверезне, але в той же час глибоке і втішне. Саме їхня філософія допомагає в наші дні впоратися з усіма неприємностями гідно та стійко. Також стоїцизм може навчити не тільки самотужки долати переживання, та розуміти їх природу, а й знаходити найкраще в оточуючих, що заспокоює та допомагає в боротьбі зі стресом та тривогою.