

Сергей Сухов



мудрость
СТОИКОВ

практики для жизнестойкости,
точности и радости

Жизнь на MAXIMUM!

Сергей Сухов

**Мудрость стойков: практики
для жизнестойкости,
точности и радости**

«Издательство АСТ»

2025

УДК 159.9
ББК 88.35

Сухов С. В.

Мудрость стоиков: практики для жизнестойкости, точности и радости / С. В. Сухов — «Издательство АСТ», 2025 — (Жизнь на MAXIMUM!)

ISBN 978-5-17-176922-2

Перед вами – уникальная книга, которая предлагает не просто идеи, а образ жизни, способный изменить ваше восприятие мира и самого себя. Книга для тех, кто хочет на основе постулатов одной из самых мощных философских школ – школы стоиков – выстроить качественно иную систему мышления: стать более собранным и спокойным, повысить точность и масштаб принимаемых решений, увеличить жизнестойкость и калибр личности. Это первая книга русскоязычного автора, в которой концепции стоиков адаптированы под условия XXI века и российские реалии. Здесь связаны воедино философские модели древности, передовые достижения современной науки и технологии (в первую очередь, алгоритмов искусственного интеллекта). Особая ценность книги – в предлагаемых практиках, примерах применения стоической системы мышления в жизни и бизнесе. Стоицизм часто называют «философией трудных времен». После прочтения этой книги у вас появится не только мощный источник силы, но и новые большие смыслы – в работе и личностном развитии. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9

ББК 88.35

ISBN 978-5-17-176922-2

© Сухов С. В., 2025
© Издательство АСТ, 2025

Содержание

| | |
|---|----|
| Ответственность | 8 |
| На плечах титанов | 9 |
| Вся книга в пять слов | 11 |
| Вся книга в одно слово | 12 |
| Отзывы первых читателей | 13 |
| Стоицизм: инструкция по точности, собранности и жизнестойкости | 13 |
| Пазл, который автор предлагает собрать каждому читателю | 15 |
| Эта книга – обязательное чтение для всех | 16 |
| Предисловие автора | 17 |
| Экосистема смыслов | 18 |
| Банда исследователей | 18 |
| Пылающий костер | 20 |
| Концепции и практики выдающихся людей | 22 |
| Ты сам – это твой главный ресурс | 23 |
| Как читать эту книгу | 24 |
| Часто задаваемые вопросы | 26 |
| Метафорический ряд | 27 |
| Приложения и дополнения | 27 |
| Диалоги без масок | 29 |
| Не верьте мне на слово | 31 |
| Эффект «соленого огурца» | 33 |
| Подкаст «Ноосфера» и научная база проекта | 34 |
| Интегрировать полярности | 36 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 37 |



Сергей Сухов
**Мудрость стойков: практики для
жизнестойкости, точности и радости**

Юлии Шабашовой – моей бесконечно прекрасной жене и лучезарной музе, чья любовь озаряет каждую строчку этой книги и превращает каждый миг моей жизни в радость.

Моим родителям Сухову Владимиру Дмитриевичу и Суховой Людмиле Викторовне с огромной любовью и безмерной благодарностью!

Издательство выражает благодарность продюсеру Игорю Воеводину за помощь в работе над изданием книги.

© Сухов С. В., 2025

© ООО «Издательство АСТ», 2025

* * *

«Стоицизм предлагает свою, очень полезную „систему линз“, которую мы можем взять на вооружение для использования в бизнесе и в жизни».

Антон Елистратов, экс-генеральный директор, член совета директоров девелопера «Самолет»

«Стоицизм дает очень важный для предпринимателя компетенции – способность переносить неопределенность и умение держать удар. Плюс это мощнейший поставщик смыслов».

Максим Спиридонов, серийный технологический предприниматель, сооснователь бизнес-клуба *Reforma* и экосистемы *Wonder Family*

«Стоицизм – хорошая „система координат“, помогающая рационально относиться к своей иррациональности и пересобирать самого себя».

Евгений Давыдов, сооснователь и CEO *SETTERS*

«Стоицизм приводит к внутренней тишине, в которой ты соединяешься с чем-то большим. Это существенно меняет качество принимаемых решений».

Алексей Марей, экс-CEO *Альфа-Банка*

«Стоицизм – это и система очень рабочих практик, и тренажер, и даже образ жизни, который помогает быть более счастливым, уверенным, результативным».

Алексей Смертин, экс-капитан Национальной сборной по футболу, чемпион Англии в составе клуба «Челси»

«Стоицизм – это инструкция по точности, этике и жизнестойкости для современных лидеров».

Андрей Шаронов, генеральный директор Альянса по вопросам устойчивого развития, экс-президент Московской школы управления «Сколково»

Ответственность

Весь контент книги является авторским и отражает исключительно лично мою позицию (например, мое понимание стоических концепций и практик). Поэтому мне бы хотелось максимально исключить спекуляции на тему «учитель – ученик», избежать любых назиданий или претензий на трансляцию «великих истин». Книга и все наши проекты родились только из желания поделиться нашими открытиями и вместе исследовать самые значимые и глубокие темы. И теперь самое важное.

Будьте ответственны и благоразумны!

Объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, психологом или другим профильным специалистом, прежде чем решитесь следовать любым из приведенных здесь рекомендаций, проводить эксперименты или выполнять упражнения (практики).

Помните: ни одна из рекомендаций не адресована лично вам. Абсолютно весь предлагаемый контент имеет **исключительно справочный (информирующий) характер**.

Автор книги и его команда не несут ответственности за возможные последствия выполнения упражнений, а также использования практик, методик, рекомендаций и иных материалов, предлагаемых вашему бдительному вниманию.

Продолжая двигаться дальше, вы подтверждаете, что внимательно ознакомились с данными предупреждениями и принимаете их с полной личной ответственностью.

На плечах титанов

Мне бы очень хотелось упомянуть здесь **всех людей**, которые так или иначе помогали в работе над книгой. Формы помощи были очень разнообразны: это и непосредственное участие в обсуждении концепций и практик, и экспертное консультирование, и помощь в обучении ИИ-агентов и настройке инфраструктуры, и участие в подкасте, и рекомендации о том, какие книги и статьи почитать, какие сервисы посетить, и участие в индивидуальной «философской работе» или в наших программах, а иногда и просто критические замечания.

Мой список точно не будет полным. Заранее прошу прощения, если кого-то пропустил. Честное слово, в этом нет никакого тайного умысла.

Андрей Шаронов
Андрей Волков
Александр Асмолов
Андрей Шапенко
Алексей Марей
Антон Елистратов
Алексей Смертин
Федор Овчинников
Антон Аверьянов
Владимир Алипов
Армен Петросян
Альберт Ефимов
Юрий Григорьян
Артем Бессараб
Никита Карелин
Евгений Давыдов
Максим Спиридонов
Михаил Баранов
Михаил Андреев
Игорь Пантюшев
Оскар Хартманн
Рустам Агамалиев
Александр Соколовский
Роман Тарасенко
Алексей Сафронов
Сергей Прокопович
Алексей Каптерев
Дамир Халилов
Степан Гершуни
Константин Анохин
Александр Каплан
Павел Балабанов
Дмитрий Ковпак
Сергей Шумский
Михаил Лебедев
Иван Иванчей
Сергей Карелов

Анатолий Левенчук
Сергей Шишкин
Михаил Степнов
Михаил Андреев
Сергей Цыпцын
Артем Агабеков
Дмитрий Пухов
Аркадий Прокопов
Сергей Иванов
Юрий Александров
Михаил Кацнельсон
Михаил Коробко
Виталий Ванчурин
Михаил Казиник
Олег Нестеров
Николай Дурманов
Сергей Бурлака
Игорь Воеводин
Михаил Кожухов

Отдельная и самая искренняя благодарность моей супруге **Юлии Шабашовой**. Твоя безграничная любовь, наши глубокие беседы и неспешные прогулки (часто вместе с нашим невероятным псом **Икигаем Бриковичем**) сформировали не только эту книгу, но и меня самого. Спасибо тебе, моя Любимая!

Вся книга в пять слов

Когда рукопись книги была закончена, я предложил ИИ-модели (это был Claude от Anthropic) подобрать пять слов, которые максимально точно и емко передают ее ключевые идеи. Поэтому если вы (пока еще) не готовы вникать в текст дальше, то прочитайте только эту выжимку.

- **Жизнестойкость**

(способность не просто выдерживать трудности, но становиться сильнее благодаря им, антихрупкость)

- **Суверенность**

(внутренняя независимость, способность опираться на собственные ценности и принципы)

- **Точность**

(ясность восприятия, эффективность решений, четкость и предельная корректность мышления)

- **Мастерство**

(высокий уровень владения собой и своими состояниями, наличие всех необходимых компетенций)

- **Мудрость**

(глубокое понимание происходящего, способность видеть суть вещей и явлений, максимально точный выбор целей)

Вся книга в одно слово

После того, как была готова первая полная версия всей рукописи книги, я начал периодически проводить еще один эксперимент. Я просил Claude от Anthropic выразить все содержание книги одним словом. Довольно долго он предлагал мне слово «перепрошивка». Но к финальной версии рукописи возник другой вариант: теперь это оказалось слово **ЯСНОСТЬ**.

Объяснение было таким:

Ваша книга учит достигать ясности на всех уровнях – от повседневных и бизнес-решений до глубоких философских прозрений.

Отзывы первых читателей

Стойцизм: инструкция по точности, собранным и жизнестойкости

*Нет ничего практичнее хорошей теории.
Людвиг Больцман, физик*

Мы все очень разные, в том числе в отношении наших ожиданий от чтения. Кто-то ищет рекомендаций или даже прямых указаний, как жить, а кто-то считает это чуть ли не оскорблением. Кто-то выискивает в тексте запряганные смыслы (даже если автор забыл их там «закопать»). Кто-то ищет конкретной информации, а кто-то – вдохновения. Кто-то смакует красоту языка, а кто-то благодарен автору за телеграфный стиль. Кто-то всегда хочет про будущее: как нам там будет-то, а кто-то – про прошлое: почему так все сложилось и за что / для чего это нам было дано?

Похоже, что книга Сергея Сухова отвечает всем этим ожиданиям, хотя, наверняка, он к этому не стремился. Он поставил перед собой (и перед читателем) весьма сложную задачу: убедить (и убедиться), что философия является прикладной наукой. И не просто философия, а учение стойков, творивших в Древней Греции и Древнем Риме с III века до нашей эры в течение более чем четырехсот лет. Сергей раскрывает нам смыслы стоицизма с позиции современного человека, который хочет не только знать, что это такое, но в гораздо большей степени – жить в соответствии с этими смыслами. Вместо ожидаемой антологии древних текстов (хоть они и присутствуют в небольшом количестве в книге) читатель сталкивается с «примеркой» стоических принципов и правил к жизни современного человека в целях повышения качества и осмысленности этой жизни. По мнению автора, стоицизм «как инструкция по антихрупкости» более чем актуален для нынешнего VUCA/BANI¹ мира, и это не просто предположение: мы видим большое число примеров, когда наши современники – великие и не очень, иностранные и отечественные – уже живут и преуспевают в этом ключе (хотя и не все догадываются, что это называется философией стоицизма).

Очевидно, что главная задача автора – не популяризировать модное учение (похоже, оно действительно модное), а дать рекомендации (ну почти инструкции) по «научному внедрению» высокой философии в повседневную жизнь современных перегруженных, ищущих людей. Он не скрывает, что хочет возбудить интерес читателей к возможной (и для многих – желанной) перезагрузке установок в отношении к себе, окружению, ценностям, смыслам и – что очень важно – подвигнуть их к конкретным (хотя подчас непростым и к тому же непременно регулярным) действиям, способным поменять их поведение, а посредством этого – и качество жизни.

Итак, перед вами и сокровищница (вполне разумных размеров), где собраны древние тексты и смыслы, и труд, где дан анализ образцов нашего поведения, образа мыслей и заблуждений, и инструкции по их изменению, а также реальные и понятные примеры для вдохновения и даже сведения об индикаторах вашего прогресса в этом непростом, но увлекательном путешествии. Счастливого пути!

¹ Аббревиатуры, обозначающие модели современного мира: VUCA – Volatility (изменчивость), Uncertainty (неопределенность), Complexity (сложность), Ambiguity (двусмысленность); BANI – Brittle (хрупкость), Anxious (тревожность), Nonlinear (нелинейность), Incomprehensible (непостижимость).

Андрей Шаронов, российский экономист и государственный деятель, генеральный директор Альянса по вопросам устойчивого развития, в 2016–2021 годах – президент Московской школы управления «Сколково», сейчас профессор бизнес-школы «Сколково»

Пазл, который автор предлагает собрать каждому читателю

*Счастье не ищут, как золото или выигрыш. Его создают сами, те,
у кого хватает сил, знания и любви.*

Иван Ефремов, «Лезвие бритвы»

Мы знакомы с Сергеем меньше года, но я очень благодарен судьбе за это знакомство и за наши встречи, наполненные смыслом и глубокими разговорами о том, что может помочь каждому из нас жить более осмысленной жизнью в наше время.

Кто-то, возможно, сказал бы, что это книга для управленцев, тех, кто по роду своей деятельности принимает решения, которые влияют в том числе и на других людей. Но я скажу, что это книга для всех, кто задумывается о том, как повысить качество своих мыслей, а затем и решений.

Эта книга очень необычна по своему формату. Кому-то может показаться, что у нее нет привычного нам связного повествования. Отчасти это действительно так. Книга задумана и тщательно выстроена другим, более сложным образом. В ней много опыта, размышлений и анализа, а также достаточно вопросов, поиск ответов на которые сам по себе является огромной ценностью. Этим книга напоминает пазл, который автор предлагает собрать каждому читателю.

Эта книга – приглашение. Приглашение к самому важному, что есть у каждого человека, – к самому себе. Это возможность лучше узнать – или как минимум задуматься о том, как и на основании чего каждый из нас индивидуально принимает решения. И, возможно, осознать, что до сих пор мы были, скорее, реактивны, реагируя на внешние раздражители в автоматическом режиме.

Эта книга – как задержка дыхания на вдохе. Она помогает заметить тот момент, когда каждый из нас проявляет свободу воли и делает выбор в пользу какого-либо действия или мысли. Если мы окажемся способны сделать паузу на эти секунды, то сможем преодолеть привычку к автоматическим реакциям и начнем осознанно, осмысленно действовать.

Приятного и глубокого вам исследования!

Алексей Марей, экс-СЕО Альфа-Банка

Эта книга – обязательное чтение для всех

Последние пять лет были непростыми для большинства из нас. В связи с этим многие люди начали искать новые способы справляться с тревогой, депрессией и одиночеством. Восточные практики, как и философия древних греков и римлян, снова обрели популярность. Но практическая эффективность этих подходов часто была недостаточной, тем более что в качестве инструкторов по применению этих знаний нередко выступали люди, которые сами недостаточно разбирались в том, чему учили, или делали это несистемно, не предоставляя необходимый контекст.

Так произошло и со мной: я увлекся стоицизмом и отдельными его приемами, но не до конца понимал их суть. Благодаря глубоким знаниям и научному, системному подходу Сергея Сухова, а также нашему общению в процессе подготовки Сергеем этой книги я значительно расширил свое понимание. Сергей мастерски объясняет сложные идеи и демонстрирует их практическое применение, что делает изучение стоицизма доступным и понятным.

Я уверен, что эта книга – обязательное чтение для всех. Она изменит представление о стоицизме для тех, кто хочет в нем разобраться, а для тех, кто стремится изменить свою жизнь, предложит новые инструменты и идеи.

*Антон Елистратов, экс-генеральный директор ПАО «ГК «Самолет», член
Совета директоров Группы*

Предисловие автора

Константин Владимирович Анохин² что-то быстро написал на одной из первых страниц привезенной мной книги, захлопнул ее (с явным намерением не дать мне успеть прочитать) и протянул мне. Это было одно из старых и очень редких изданий работы Карла Поппера «Логика и рост научного знания». Несколько месяцев назад он сам настоятельно порекомендовал мне ее найти. Я нашел и захватил на нашу встречу, чтобы попросить подписать.

Возникла небольшая пауза. Чтобы как-то ее заполнить, я сделал вид, что в очередной раз рассматриваю изысканную обстановку кабинета Константина Владимировича. Его интерьер всегда меня буквально завораживал. Прошла еще пара минут, и любопытство победило...

Я приоткрыл обложку и прочитал надпись: «Сергею с пожеланиями внимательного чтения, которое когда-то для меня очень многое изменило в понимании науки и познании мира».

Это было в мае 2024 года. Тогда я еще не знал, что буду трудиться над своей собственной книгой и уже в финале этой работы (в феврале 2025 года) «мучиться» над подбором слов для предисловия.

Мне всегда казалось, что **предисловия – это очень странный вид творчества**. Часто они (предисловия) выглядят так, как будто автор оправдывается перед читателями за то, что отважился написать свою книгу. Или как некая немного странная форма кокетства.

Мне с помощью предисловия хотелось выразить совсем другое – подчеркнуть особый настрой этой книги и, возможно, ответить на незаданный вопрос: «Сергей, зачем было вообще писать книгу?» Действительно, зачем?

Предисловие долго не складывалось. Слова оказывались пустыми, банальными или слишком помпезными. В них явно не было того «живого импульса», который невозможно имитировать или создать каким-то искусственным путем. Можно только ждать. И быть готовым искренне ответить на него.

Как часто бывает в подобных случаях, ответ пришел самым простым и максимально естественным способом. Настолько естественным, что теперь я могу только удивляться тому, как не замечал его сразу. С предисловием помог именно Поппер (точнее, конечно, его книга, с которой я и начал свой рассказ).

Я открыл ее в случайном месте и прочитал сразу попавшийся на глаза абзац. В нем Поппер говорит: **«Что касается меня, то я интересуюсь наукой и философией только потому, что хочу нечто узнать о загадке мира, в котором мы живем, и о загадке человеческого знания об этом мире»**.

И это абсолютно точно отражало мой настрой при работе над этой книгой, которая родилась из моего искреннего желания самому начать разбираться в некоторых очень глубоких вопросах.

Надеюсь, результаты этого исследования будут вам полезны. И более того, мы сможем продолжить его вместе.

Спасибо вам за внимание к этой книге!

² К. В. Анохин – выдающийся российский нейробиолог, доктор медицинских наук, профессор, академик РАН, директор Института перспективных исследований мозга МГУ им. М. В. Ломоносова. Горжусь тем, что, как мне кажется, могу назвать его одним из своих наставников.

Экосистема смыслов

Банда исследователей

*Истина нередко в большем объеме открыта научным еретикам,
чем ортодоксальным представителям научной мысли.*

Владимир Иванович Вернадский

Летом 2024 года я организовал то, что для себя назвал «бандой исследователей». В эту закрытую группу вошли несколько представителей топ-менеджмента из крупного бизнеса, сильные предприниматели, представители авторитетных бизнес-школ и креативных индустрий, эксперты по ИИ, робототехнике и когнитивным наукам. Каждый из них достиг **феноменальных результатов** в своей сфере. Я не могу раскрывать все имена. Но особо внимательные читатели вполне могут восстановить часть личного состава «банды» по врезкам и цитатам, которые вошли в книгу.

Привилегия – быть «темной лошадкой»

У Тимоти Ферриса в книге «Совершенное тело за 4 часа» есть метафора «темной лошадки». Так он называет независимых исследователей, которым в своей работе нет необходимости заботиться об академической карьере или следовать строго стандартизированным догматам.

Их «тотемы»:

- постоянный рост личной квалификации;
- педантичная точность и правдивость;
- опора на практику и эксперименты;
- взаимодействие с широким кругом экспертов;
- обратная связь от других участников проекта.

К счастью, я могу себе позволить использовать все эти «тотемы»!

Базисом работы «банды» стали накопленные мной за 4,5 года интенсивной деятельности материалы по стоической философии, контент более чем ста выпусков нашего подкаста «Ноосфера» (около 12 тысяч часов видео), тщательно систематизированные результаты экспериментов и опросов участников наших программ и подписчиков телеграм-канала StoicStrategy, транскрипты обсуждений и многое другое.

На несколько месяцев «банда» стала экстраординарной лабораторией по развитию концепций и практик, связанных с эволюцией разума и сознания, управлению состояниями, прикладной философии и исследованию аномальной феноменологии. Мне хотелось протестировать накопленный материал и существенно усовершенствовать его.

До начала общения с «бандой» мне казалось, что я вижу «матрицу». Оказалось, что думать так было довольно самонадеянно с моей стороны. Мне были доступны лишь отдельные фрагменты пазла. Хотя даже они давали потрясающие результаты, которые я видел и в своей жизни, и в том, как они проявляются у других практиков и экспериментаторов.

Результаты работы «банды» превзошли все мои ожидания.

Я приглашаю вас познакомиться с этими открытиями и продолжить начатую работу. Вместе мы сможем отшлифовать материал и методику работы с ним до **состояния бриллианта**.

Моя задача – показать вам широкий ассортимент концепций и практик. Вы сможете выбрать из него то, что подойдет именно вам. Ведь часто для улучшения качества жизни не требуется никаких радикальных изменений. Часто «мелочи» меняют всю игру. Берите то, что нужно!

Итак, начнем. «Банда исследователей» должна **перейти на следующий уровень**.

Пылающий костер

*Велики те, кто видит, что миром правят мысли.
Ральф Эмерсон*

От разных людей слышу один и тот же вопрос: «Сергей, как бы вы описали атмосферу вашего проекта?»

Для меня проект – это очень капсульный формат. Это история «для своих» и «про своих», про «узкий круг». Если отвечать набором ключевых слов, то он будет примерно таким: причастность, вовлеченность, возвышение, смыслы.

Самая частая фраза от участников нашего приключения звучит так: «До качественной работы в проекте мне надо было дорасти!»

Сейчас вы работаете непосредственно с этой книгой, но книга – лишь один из фрагментов созданной и развиваемой нами экосистемы из концепций, практик, технологий, ИИ-агентов³, рабочих групп и инфраструктуры. Преимущественно эта экосистема живет в виртуальных средах (я часто сравниваю ее с «цифровым костром»), но подразумевает и личные встречи, общение, совместные эксперименты, исследования и путешествия.

Мы точно не хотим:

- Быть еще одним «информационным вирусом».
- Создавать еще одну точку отвлечения вашего внимания.
- Становиться еще одним «голодным призраком» или культивировать подобное состояние в других.

Мы предлагаем гораздо более захватывающую игру!

Мы выращиваем проект, основанный на принципиально иной культуре, чем массово пропагандируемые сегодня ценности и приоритеты. Мы про здравомыслие, ясность и спокойствие. Про осознанное развитие.

На сегодня мы знаем **5 сквозных принципов нашей работы:**

1. Интегрировать сверхсовременное, научное и расшифрованное древнее.
2. Всегда уметь и знать больше, чем демонстрируешь на широкую публику.
3. Ограничивать пространство распространения некоторых идей (формат «только для своих»).
4. Предлагать альтернативу общему потоку, а не тащить за собой.
5. Исследовать иррациональное, заходить в неизвестное.

Наша глобальная задача: исследование мудрости и эволюция разума. Вероятно, можно назвать это миссией.

Я очень надеюсь, что эта книга станет мощным **пространством притяжения** (аттрактором) для серьезных людей, заинтересованных в глубинном исследовании механизмов работы мышления и сознания (в том числе через призму «стоического мировосприятия»). А вся наша экосистема будет выступать своеобразным инкубатором для создания новых концепций, практик, технологий и даже гаджетов, поддерживающих эволюцию знаний и развитие человека.

³ ИИ – искусственный интеллект, англ. AI (artificial intelligence).

Алексей Смертин, спортсмен, преподаватель:

«Я искренне благодарен Сергею Сухову за его способность простым языком объяснять сложнейшие вещи и умение с хирургической точностью подмечать самые важные моменты. Общаться и работать с ним для меня огромное удовольствие и ценность».

Если вам будет интересно подробнее изучить наши проекты и продукты, то проще всего это сделать с помощью моего сайта www.sergeysukhov.com.

Концепции и практики выдающихся людей

Для всякого, кто умеет как следует оценить свои возможности и в полной мере использовать их, размышление – могущественный и полноценный способ самопознания; я предпочитаю самостоятельно ковать себе душу, а не украшать ее позаимствованным добром.
Мишель де Монтень, «Опыты»

Мне всегда казалось очень правильным максимально внимательно наблюдать за тем, какие концепции и практики реально используют самые выдающиеся люди (сильные предприниматели и топ-менеджеры, великие ученые и спортсмены, гении культуры и т. д.). Что эти люди делают уже сейчас? На какие идеи опираются? Какие книги читают? В каких сообществах участвуют? Что обеспечивает им базу для опережающего развития?

Когда я только начинал вести свой телеграм-канал о стоицизме StoicStrategy (это было в январе 2021 года), то и предположить не мог, какое количество самых достойных, интересных, выдающихся людей интересуются этой темой. Раз за разом это становилось все очевиднее в ходе наших встреч и совместных исследований.

Стоицизм оказался именно той мировоззренческой системой, на которую опираются люди очень большого масштаба и калибра. Как правило, они совсем не афишируют этот факт. Слова Сенеки, Марка Аврелия и Эпиктета оказались их «тайными козырями», тщательно собранными и приберегаемыми для самых сложных ситуаций и в качестве поддержки при принятии самых важных решений.

Я предлагаю вам тоже познакомиться с этими «козырями». Они дают огромные преимущества в игре жизни.

Ты сам – это твой главный ресурс

*Большая часть моей силы имеет форму знания.
Роджер Желязны, «Князь света»*

Нередко человек в какой-то момент своего развития приходит к открытию, которое можно сформулировать так: «Самый главный ресурс, который у меня есть, это я сам. Но я очень смутно понимаю, как этот „ресурс“ работает!»

Часто это открытие ошеломляет. Особенно мощно оно заявляет о себе в периоды больших жизненных трансформаций (иногда даже кризисов или, наоборот, резких взлетов), когда приходится «пересобирать самолет прямо в ходе полета». Такие моменты – не что иное, как приглашение к знакомству с самим собой.

Обратите внимание: это именно «приглашение», а не «коммерческое предложение» (простите за слишком менеджерский язык). Это возможность, открывшаяся опция. Но точно не обязательство. Древний дельфийский слоган «Познай себя!» из просто красиво звучащей и часто цитируемой фразы становится насущной необходимостью, определяющей ваше состояние, ваши решения и поступки.

Более того, вы вдруг начинаете видеть, что ваше состояние запускает «круги по воде вашей жизни». Становится критически важным, из «какого себя» – своего настроения, своей мировоззренческой позиции, своих эмоций, своего намерения – вы действуете. «Негативные круги» (страх, недоверие, чувство вины, тревога и пр.) приводят к соответствующим результатам, еще больше раскачивающим состояние. И наоборот, способность замедлиться, успокоиться, «вернуть себя к себе» порождает гораздо более точные решения и поступки. Но тут же возникает вопрос: как приходиться в это состояние и удерживать его?

Никита Карелин, предприниматель и сооснователь более десяти компаний, в том числе медиапространства PRO ГОРОД:

«Если тебе важно кратко расти и развиваться, ты должен сам кардинально меняться, в том числе менять масштаб и точность своего мышления. Сергей не только профессионал своего дела, но и отличный собеседник и ментор, с которым можно обсудить самые глубокие вопросы. Работа с ним и в его программах – это работа на результат, на мощное расширение себя как личности».

Я уверен, что соприкосновение с учением Древней Стои⁴ может помочь прорастить эту радикально иную жизненную позицию. Она принципиально отличается от слишком распространенной сегодня «гонки за результатами любой ценой». Она отличается и от подчас чрезмерно сентиментальных воззрений некоторых последователей нью-эйдж (которых недаром иногда называют просто «отлетевшими»). Практики Стои – это про выстраивание себя и своего проявления в этом мире. Они про то, чтобы получить возможность осознанного выбора в тех ситуациях, в которых раньше у вас этого выбора просто не было.

⁴ Стоя – название локации в Древних Афинах, считающееся местом основания стоицизма. Подробнее об этом поговорим в следующих главах.

Как читать эту книгу

Вы думаете, что все так просто? Да, просто. Но не так...
Альберт Эйнштейн

Не столь важно, как медленно ты идешь, как то, как долго ты идешь, не останавливаясь.
Конфуций

Есть широко известная легенда про историю создания ручек Parker. Согласно этой легенде, **Джордж Сэффорд Паркер** всю жизнь хотел найти «идеальную ручку». Но, так и не найдя ее, основал собственное производство и одноименный бренд. История моей работы над этой книгой и в целом над всей экосистемой связанных с ней проектов чем-то очень схожа с этим кейсом.

Я бы очень хотел сам прочитать современную книгу о формировании стоической системы мышления. Причем такую книгу, которая не заставляла бы читателя бродить по архивным закоулкам, а наоборот, предлагала синтез самых современных знаний и технологий с сохранившимися фрагментами древней мудрости.

Если бы такая книга существовала, я сам с большим удовольствием купил бы ее. Но ничего подобного мне не удалось найти. Поэтому я стал писать ее сам...

Я предлагаю рассматривать эту книгу как приглашение в **исследовательскую лабораторию** или как **путешествие за знаниями** – захватывающее приключение, из которого каждый из вас вынесет что-то свое, подходящее именно ему. Самое главное – экспериментируйте! Можно много раз (и очень внимательно!) прочитать рецепт какого-то блюда в кулинарной книге. Но совсем другое – приготовить и попробовать его!

Модель CODE Тьяго Форте

Напомню про универсальный алгоритм взаимодействия с контентом. Он отлично подойдет для работы с любой книгой. Особенно если вы используете ИИ-инструменты.

Тьяго Форте, автор концепции «второго мозга», предложил модель CODE:

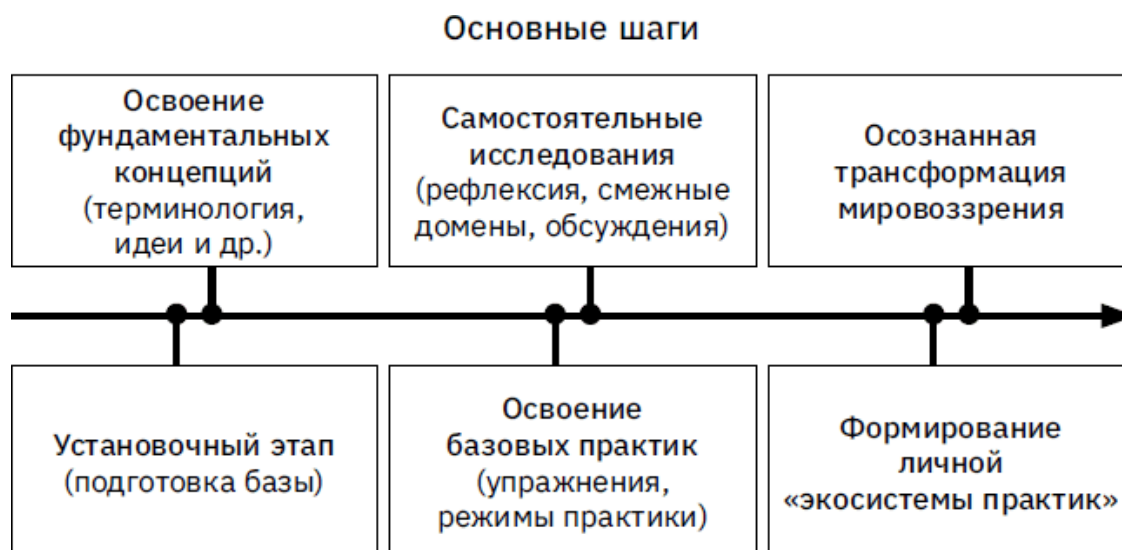
- C – Capture (удержать, собрать).
- O – Organize (организовать, упорядочить).
- D – Distill (извлечь суть, дистиллировать).
- E – Express (выразить, создать, предложить).

CODE необходим, если вы хотите извлечь пользу из книги, а не просто организовать свой досуг. Читая книгу, постарайтесь раскладывать материал по этим четырем категориям – отмечайте самые важные для вас мысли, делайте заметки, находите связи, составляйте резюме, переносите материал на слайды, включайте его в свои проекты и продукты. Или даже загрузите ее в какую-то ИИ модель и «пообщайтесь» с ней. Тогда книга оживет и принесет максимум пользы.

Мне самому очень нравятся книги, в которых можно найти не только качественный контент и своеобразное «руководство пользователя», но которые позволяют погрузиться в живые истории, ситуации, кейсы из практики. Поэтому в книге вы найдете небольшие фрагменты, рассказывающие о реальных событиях из моей жизни (при этом, конечно, без чрезмерной автобиографичности). Большинство упомянутых в них героев – это реальные люди, с которыми я хорошо знаком. Лишь в редких случаях я не называю их настоящие имена, чтобы сохранить должную конфиденциальность. Но будьте уверены, за каждым таким персонажем стоит реальный прототип. Мне кажется, что такой подход может помочь не только получить определенные знания, но и в некотором смысле прожить новый опыт.

Эту книгу не обязательно читать в линейной последовательности (хотя материал в ней изложен по принципу «от простого к сложному»). Я бы предложил вам смотреть на нее как на своеобразное меню в ресторане, в котором можно выбрать любое понравившееся блюдо. Читайте ее небольшими кусочками, собирайте свой пазл из знаний, ощущений и примеров из практики. Она специально спроектирована так, чтобы каждый из вас мог собрать свою личную «мозаику».

Логика развития материала в книге



В начале мы познакомимся с общими принципами формирования стоической системы мышления. Разберем, почему стоицизм особенно актуален в турбулентные времена.

Затем рассмотрим, как правильно подготовиться к практике стоицизма – как создать необходимые условия, обеспечить инфраструктуру и сформировать верный настрой для работы над собой.

После этого разберем базовую модель «От впечатления к действию», которая поможет нам понять, как формируются наши реакции и как мы можем на них влиять. С моей точки зрения, это своеобразное «сердце» стоицизма.

Далее погрузимся в работу с системой ценностей, познакомимся с четырьмя ключевыми стоическими добродетелями: мудростью, мужеством, справедливостью и умеренностью. Разберемся с тем, как интегрировать эти ценности в свою жизнь.

Потом изучим концепцию управления состоянием – как достигать внутреннего спокойствия и ясности мышления, как работать с эмоциями и поддерживать оптимальный уровень энергии.

Следующий шаг – исследование более глубоких аспектов стоической философии – концепции Логоса, судьбы, души, интуиции и т. д. Рассмотрим возможные способы понимания этих концепций через призму современной науки.

Далее вы найдете каталог конкретных практик, которые можно начать применять сразу после прочтения книги. Я специально вынес их в отдельный блок, чтобы, с одной стороны, вся подборка практик была собрана в одном месте, а с другой – чтобы не прерывать логику основного повествования описаниями конкретных упражнений.

Книга построена по принципу постепенного углубления: от базовых концепций к более сложным философским идеям, от теории к практике, что позволит вам системно и последовательно подойти к формированию у себя стоической системы мышления.

В тексте есть несколько смысловых пластов, которые для упрощения работы с ними визуально оформлены по-разному.

Напомню, что император **Марк Аврелий** вел свой личный дневник в стиле, который принято называть *Ta eis he'auton* (греч. *Tὰ εἰς ἑαυτόν*), что обычно переводят фразой «к самому себе». Сегодня этот дневник известен как «Размышления».

В моей книге вы найдете врезки, написанные в подобном стиле. Они выделены шрифтом, похожим на шрифт печатной машинки, и, как правило, рассказывают о какой-то ситуации из моей личной практики, из опыта наших лабораторий или персональной работы. В них часто можно будет встретить фрагменты диалогов, большинство из которых написаны мной по памяти, на основе заметок в блокнотах. Поэтому, возможно, я не всегда абсолютно дословно передаю слова своих многоуважаемых собеседников. Но я старался быть максимально точным.

Например:

– Сергей, я вот уже полтора года чувствую себя рабом... рабом своего рабочего календаря. Не я им управляю, а он мной, – это была первая фраза, с которой началось наше общение с Игорем Д., топ-менеджером одной из крупнейших финансовых компаний. Он выглядел немного потеряннным, хотя, видимо по привычке, очень сильно пытался продемонстрировать все признаки «успешного успеха».

– Игорь, хорошо вас понимаю. Скажите, а в вашем календаре есть слоты времени «для себя»? Как вы управляете паузами для отдыха и восстановления?

Повисла короткая пауза... Обожаю моменты, когда удается помочь человеку увидеть ситуацию с совершенно иного ракурса.

Почему в книге так много личных историй? Признаться, я считаю, что в будущем только у авторского контента появится шанс получить хоть какое-то конкурентное преимущество перед обезличенными материалами, создаваемыми различными инструментами, работающими на базе искусственных нейронных сетей – уже через два-три года терабайты подобного контента будут литься нескончаемым потоком по всем коммуникационным каналам. А что останется ценным? Мне кажется, что это как раз и будет контент, за которым можно увидеть его автора.

Если вам неинтересна вся эта «лирика», а вы ищете только описание практического применения концепций и практик, то можете смело пропускать подобные блоки.

Часто задаваемые вопросы

В этот раздел я вынес свои ответы на те вопросы, сомнения или даже возражения, которые мне довольно часто приходится слышать на своих выступлениях перед разными

аудиториями или в подкастах, в наших лабораториях, в рамках дискуссий в телеграм-канале StoicStrategy или при персональной работе.

Думаю, вы тоже найдете в этой подборке много ответов на свои вопросы, сомнения или даже возражения.

Метафорический ряд

Еще мы с вами будем говорить о важности символики и метафор (особенно визуальных) для освоения новой предметной области. Работа с ними помогает лучше воспринимать материал, буквально переводя его на уровень ощущений. Конечно, во время работы над книгой я сам использовал этот прием, чтобы максимально вовлечь в этот опыт разные модальности (визуальную, аудиальную и даже кинестетическую). Как это происходило? Давайте я отвечу на этот вопрос и заодно еще раз покажу, как выглядят врезки «к самому себе».

Когда я работал над этой книгой, у меня в сознании сами собой рождались образы, символически с ней связанные. Приведу примеры некоторых из них.

- **Академия пределов знания** из романов Ивана Ефремова. Напомню, что это научно-исследовательская организация, действующая в рамках галактического содружества цивилизаций – «Великого Кольца».

- **Незримый университет** – учебный центр, обнаружить который можно только тогда, когда он сам этого пожелает. О нем мы знаем из блестящих книг Терри Пратчетта.

- **НИИЧАВО** – Научно-исследовательский институт Чародейства и Волшебства, занимающийся поиском счастья. Это из книги «Понедельник начинается в субботу» великих провидцев братьев Стругацких.

- **Хумгат** (согласно вселенной Макса Фрая) – это абсолютно непостижимая пустота, в которую ведут двери всех миров. Пространство перехода, лиминальности⁵.

В приложении я также привожу примеры абстрактных визуальных образов, которые сгенерировали ИИ-системы после «прочтения» всего материала этой книги.

Имеют ли эти образы какое-то практическое значение для работы с материалом книги? И нет, и да. Нет, потому что все концепции и практики могут быть освоены без них. И да, потому что символический ряд помогает лучше почувствовать передаваемую автором атмосферу, ощутить «вкус» проекта, услышать его более тонкие интонации.

Кстати, вы можете подобрать какую-то особую музыку, которая будет сопровождать вашу работу с этой книгой, чтобы включить механизмы ассоциаций и разные сенсорные системы. Возможно, это будет, например, Иоганн Себастьян Бах или Людвиг ван Бетховен. Но я, конечно, не настаиваю. Просто делюсь своими музыкальными предпочтениями.

Приложения и дополнения

Пожалуйста, не считайте материал, вынесенный в раздел «Приложения и дополнения», чем-то второстепенным или менее важным. Это не так. В этом разделе вы найдете много полезного для самостоятельной практики, подборки подкастов и цитат, результаты наших исследо-

⁵ Лиминальность – термин, введенный французским антропологом Арнольдом ван Геннепом в 1909 году, означает переходное состояние между различными стадиями развития любой системы (человека, общества, проекта и др.). Часто люди открывают для себя наследие стойков, оказавшись именно в зоне лиминальности.

ваний, аналитику и многое другое. Я собрал этот материал в приложения только для того, чтобы основной текст книги легче воспринимался.

Наверное, в книгах, подобных этой, практически в каждое предложение надо было бы добавлять слова типа «на мой взгляд», «по моему мнению», «мой личный опыт показывает, что...», «я чувствую это вот так...», «могу предположить, что...» Но подобные лингвистические конструкции слишком усложнили бы восприятие текста. Поэтому я просто предложу вам при знакомстве с материалом постоянно держать в голове ремарку о том, что книга отражает исключительно позицию автора и его опыт.

Диалоги без масок

Я – это бросок природы, бросок в неизвестность, может быть, в новое, может быть, в никуда, и сделать этот бросок из бездны действенным, почувствовать в себе его волю и полностью претворить ее в собственную – только в этом мое призвание. Только в этом!

Герман Гессе, «Демьян»

В Телеграм пришло личное сообщение, начинающееся так: «Случился неожиданный и резкий провал в доходах... Из-за этого сильно „дергаюсь“, не могу сосредоточиться, собраться. Словно пелена перед глазами от этого „нервяка“, не позволяющая увидеть варианты выхода из ситуации».

Да, такое встречается довольно часто. Прилетел «черный лебедь», который неожиданно нарушил не только привычный жизненный уклад, но и планы на будущее. Отсюда растерянность, хаотичность в мыслях и действиях, огромное внутреннее напряжение.

Кажется, что самый контринтуитивный шаг в такой ситуации – начать искать опору в философских практиках. Но... почему-то самые сильные люди – люди огромного масштаба и влияния – часто поступают именно так.

Чем могут помочь стоические практики? Обретением ясности! Будет ясность – значит начнет уменьшаться разъедающая стрессовая нагрузка.

Приведу несколько коротких фрагментов моих диалогов с самыми разными людьми (преимущественно с предпринимателями, топ-менеджерами и ведущими отраслевыми экспертами). Таких диалогов накопились уже сотни. Они очень разные, но во всех них красной нитью проходят схожие запросы. Поэтому, как мне кажется, вам будет интересно познакомиться с этими фрагментами. Возможно, в них вы найдете сходство со своим опытом и собственными переживаниями.

Поскольку индивидуальная работа абсолютно конфиденциальна, я не привожу имена моих собеседников – только их социальный статус и должности (для понимания контекста). Также отмечу, что эти диалоги не являются частью психологической или психотерапевтической работы. Мы про другое – про прикладную философию, про трансформацию ментальных программ и мировосприятия.

Несколько фрагментов искренних бесед

Собеседник: мужчина, возраст – 40+, основатель и CEO международной корпорации (сфера бизнеса: недвижимость), личное состояние – более \$100 млн.

Мой вопрос:

– Что вы считаете своей самой большой трудностью? В чем застреваете? Что ломает сильнее всего?

– **Страх.** У меня ощущение, что я каждый день балансирую на грани «все будет абсолютно прекрасно» и «впереди полная катастрофа». Это выматывает. Без снотворного не могу уснуть последние полтора года. Бухаю. Это помогает не накручивать себя еще больше...

Собеседник: мужчина, возраст 30+, основатель и CEO двух очень успешных компаний, личный доход более 20 млн руб. в месяц.

Мой вопрос:

– Что вы ищете? Какую задачу хотели бы для себя решить с помощью нашего взаимодействия?

– Мне не хватает адекватного ощущения своих возможностей в реально трудных ситуациях. Повторю: в реально трудных. Не хватает контроля над своим собственным разумом и уверенности в том, что я не сорвусь, не дам слабину.

Собеседник: мужчина, возраст – 40+, топ-менеджер крупной управляющей компании, личный доход более 1,8 млн руб. в месяц.

Мой вопрос:

– Можно сказать, что у вас мир в душе? Вы довольны своей жизнью и своим внутренним состоянием? Только давайте по-честному, пожалуйста.

– Я не чувствую, чтобы моя жизнь как-то улучшилась... Особенно в последние годы. Иногда даже кажется, что она существенно улучшается у всех, кроме меня. У клиентов, у сотрудников, акционеров. Я вкладываюсь, а они кайфуют. И зачем тогда это мне? Для чего мне пахать 24/7?

Собеседник: мужчина, 32 года, топ-менеджер в известной ИТ-компании, спортсмен, о себе сразу заявил: «Я – лютый скептик!»

Мой вопрос:

– Я сам большой скептик, поэтому люблю общаться со скептиками. Очень часто они самые адекватные. Расскажите про свой скептицизм.

– Знаете, я много лет буквально ржал по поводу всех этих ваших «тренингов личностного роста», «трансформационных программ» и прочей психозотерической тематики. Пока, наконец, не обратил внимание на один факт: пока я ржу и обесцениваю, другие люди пробуют, тестируют и... их жизнь меняется.

Мой внутренний скептик буквально спросил: «А не упускаешь ли ты что-то реально крутое? Может, полезнее не угорать, а дать себе шанс попробовать?»

Собеседник: мужчина, 38 лет, владелец и CEO креативного агентства, меломан, путешественник.

Мой вопрос:

– Вы употребили интересное словосочетание «калибр личности» и сказали о своем желании его существенно прокачать. Расскажите подробнее, пожалуйста.

– Для меня калибр – это история про масштаб человека, про масштаб его проектов и результатов. Сейчас стали приходиться задачи, которые на моем текущем уровне, с моим текущим калибром просто «не берутся». Чувствую, что дозрел до следующего уровня взросления. Хочу на этот уровень, но одновременно боюсь «сгореть» по пути туда.

Конечно, обстоятельства жизни, характер, физиология, жизненный опыт, привычки каждого из нас уникальны. Но общение на глубокие темы с очень разными людьми показывает, что некоторые паттерны мышления весьма похожи и не сильно изменились со времен Марка Аврелия и Сенеки.

Наверное, поэтому люди до сих пор ищут и, главное, на протяжении уже более чем 2000 лет находят поддержку в мудрости стойков. Причем особенно они начинают ценить эту мудрость при столкновении со сложными обстоятельствами или возникновении потребности в мощном росте калибра своей личности.

Не верьте мне на слово

Всякий раз, когда вы обнаружите, что вы на стороне большинства, настало время перемен.

Марк Твен

С Антоном Аверьяновым, генеральным директором издания «Большие идеи» (ex Harvard Business Review), директором FANATIC, мы почти всегда встречались очень ранним утром, чтобы иметь возможность поработать задолго до начала повседневной суеты и шквала информационного шума. Формальной темой встреч была скрупулезная работа над бренд-стратегией моих проектов (это заняло больше полугода). Но почти всегда мы обнаруживали себя еще и за обсуждением более широких вопросов.

На одной из таких встреч, кажется, в январе 2025 года, мы говорили про отличие подходов бизнес-тренера и профессора серьезной бизнес-школы. Антон произнес фразу, которая мне запомнилась так: «Чем отличается бизнес-тренер от профессора бизнес-школы? Бизнес-тренер всегда старается дать простые ответы на сложные вопросы. А после общения с профессором ты уходишь с еще большим количеством вопросов. Но это более глубокие вопросы, чем были у тебя в начале!»

Должен признаться: я очень надеюсь, что у вас от знакомства с этой книгой будет такой же эффект, как от встречи с крайне внимательным и компетентным профессором бизнес-школы.

Вопросы часто важнее и ценнее ответов. Почему? Потому что, в отличие от готовых ответов, вопросы гораздо дольше живут в вашем уме. Они провоцируют размышления, активируют эмоции. Вопросы в буквальном смысле слова «перепеивают» ваш мозг, способствуя образованию новых нейронных связей. Поэтому при чтении этой книги вы встретите очень много вопросов, обращенных к вам. Не пренебрегайте ими. Они сформулированы таким образом, чтобы подтолкнуть вас к новым инсайтам и ценным осознаниям.

Я сам буквально коллекционирую хорошие вопросы. Они нужны мне не только для интервью и подкастов (например, для нашей «Ноосферы»), но и для более эффективной работы со своим собственным мышлением. Один-единственный правильно сформулированный и заданный в подходящее время вопрос может в буквальном смысле слова изменить вашу жизнь, помочь совершенно иначе взглянуть на какую-то ситуацию.

И еще один важный момент. Пожалуйста, будьте конструктивными скептиками. Не считайте мои слова «финальной истиной» (они точно таковой не являются!). Но и не позволяйте сомнениям, критичности или просто привычным стратегиям стоять у вас на пути.

Проверяйте. Экспериментируйте. Ищите не только ответы, но новые вопросы. Свои вопросы!

И все начнет меняться!

Как культивировать и развивать в себе «дух исследователя»?

Мне кажется, что исследовательский подход к дизайну собственной жизни дает очень много пользы. И как минимум делает ее интереснее, превращает все происходящее в захватывающий квест или приключение.

Для формирования и поддержания такого настроения рекомендую вам регулярно задавать себе несколько вопросов:

- Какие предположения я сейчас принимаю как должное и что произойдет, если я временно отложу их в сторону?
- Как бы я объяснил какой-либо концепт коллеге-исследователю, который работает в совершенно другой области? Какие моменты кажутся мне настолько очевидными, что я даже не задумываюсь о них, – и действительно ли они так очевидны?
- Где в моем собственном опыте я встречал похожие паттерны или противоречащие примеры? Как эти наблюдения могут обогатить или оспорить исследуемые мной сейчас идеи?
- Как исследуемая мной сейчас идея может измениться в другом контексте или масштабе? Что случится, если применить ее к совершенно неожиданной области?
- Что, если исследуемая идея одновременно и верна, и неверна – в каких условиях может быть справедливо каждое из этих утверждений?

Эффект «соленого огурца»

*Чтобы стать крылатым, нужно стремление к полету.
Юрий Гагарин*

Есть довольно популярное в образовательных и тренинговых кругах сравнение процесса обучения или погружения в какую-то новую предметную область (в нашем случае в «стойческое мировосприятие») с просаливанием огурца, попавшего в банку с другими, уже солеными огурцами. Иногда прямо так и говорят: «Хочешь „просолиться“ новыми идеями или нормами поведения, найди соответствующую „банку с огурцами“». Под «банкой с огурцами» понимается группа или сообщество людей, для которых новые для вас паттерны мышления или поведения являются привычной нормой. Попав в такую среду, вы резко увеличиваете свои шансы (спасибо «зеркальным нейронам»!) относительно быстро и эффективно перенять эту норму.

Мы с моим новым собеседником только начинаем совместное исследование. Уже прошла установочная онлайн-встреча, на которой мы сверили ожидания от индивидуальной работы, обсудили формат взаимодействия, настроили всю необходимую инфраструктуру.

Начинаем первую встречу. Я смотрю на экран и удивляюсь – в интерьере, на фоне которого я вижу своего собеседника, что-то изменилось. Присматриваюсь и замечаю аккуратно расставленные на книжной полке бюсты Сенеки и Марка Аврелия. Переспрашиваю, чтобы не ошибиться. «Да-да, все верно! Я заказал себе пару бюстов и еще три постера с портретами всей „великой троицы“. Повесил их у себя в кабинете. Хорошо помогает поддерживать атмосферу» – подтверждает мое наблюдение собеседник.

Я улыбаюсь и киваю. Серьезность настроения очевидна!

Моя задача – сделать так, чтобы на все время чтения эта книга стала для вас максимально концентрированным «соляным раствором» для возвращения стойческого мировосприятия. Но одной книги может быть недостаточно. Я дам вам множество рекомендаций для того, чтобы поднять концентрацию до предельно допустимых величин. И даже если вы возьмете всего 10–15 процентов материала этой книги, этого может быть уже достаточно для довольно сильных изменений в жизни.

Подкаст «Ноосфера» и научная база проекта

*Я хочу знать замысел Бога. Все остальное всего лишь детали.
Альберт Эйнштейн*

Завтракаем с выдающимся психологом, философом, академиком РАО **Александром Григорьевичем Асмоловым** в уютной «Академии» в Камергерском переулке (Москва). Обсуждаем десятки интереснейших вопросов. В том числе касаемся нашего проекта «Ноосфера» (Александр Григорьевич был его гостем).

Асмолов наклоняется ко мне и тихо говорит:

– Не называйте то, что вы делаете, словом «интервью». Это не интервью. Вы приглашаете своих собеседников к совместному размышлению. Вы строите «интеллектуальные грибницы»!

Это очень точное замечание.

В декабре 2022 года мы запустили проект, который получил название **«Ноосфера»⁶**. Флагманским продуктом этого проекта стал одноименный подкаст, в котором на момент написания этой книги вышло более ста выпусков, набравших более миллиона просмотров. При этом «Ноосфера» никогда не стремилась и, думаю, никогда не будет стремиться к огромным охватам и просто линейному наращиванию аудитории. Для нас гораздо важнее авторитет проекта в среде экспертов высочайшего уровня.

Основная тематика встреч: сознание, мышление, AGI (Artificial general intelligence), иной разум, «новая физика», биосистемы, аномалии, управление знаниями, масштаб и калибр личности, освоение космоса, бизнес, high-tech, эволюция.

«Ноосфера» стала очень логичным развитием моей любви к формату глубоких интервью, которыми я занимаюсь, кажется, с 2014 года. И за это время суммарно провел около трехсот бесед. И здесь я хочу выразить огромную благодарность журналисту и путешественнику **Михаилу Кожухову**. Если в жанре интервью у меня хоть что-то получается качественно, то это только благодаря его наставлениям и, что уж скрывать, иногда весьма жесткой (но всегда невероятно доброжелательной) критике.

Масштабнее и глубже, чем просто подкаст

Для меня «Ноосфера» – это **гораздо больше**, чем просто медиапродукт, и это точно не журналистика. Моя основная задача во всех выпусках подкаста – максимально **глубоко самому разобраться в исследуемой теме**. Мне искренне интересно то, что мы обсуждаем с нашими невероятными гостями.

Встречи в подкасте чаще всего перерастают в долгосрочное сотрудничество, а иногда и в дружеские отношения. Это самое ценное.

Почему я рассказываю про «Ноосферу» в этой книге? Потому что интервью, дискуссионный клуб и лаборатории, работающие в «Ноосфере», во многом послужили научной базой для нее. Подкаст помог выйти **на экспертов мирового уровня** для обсуждения самых пере-

⁶ Я не указываю здесь конкретную площадку, на которой вы можете найти все выпуски «Ноосферы». Платформы сейчас довольно часто меняются, и любая ссылка может стать неактуальной. Поэтому просто наберите в любой поисковой системе запрос: «Подкаст Ноосфера» и, скорее всего, вы мгновенно получите необходимый результат. До встречи в «Ноосфере»!

довых достижений науки и технологий, выстроить сотрудничество с ведущими исследовательскими и образовательными центрами.

Интегрировать полярности

*То, что мы называем наукой, преследует одну единственную цель:
установление того, что существует на самом деле.*

Альберт Эйнштейн

Мой собеседник, назовем его Владимиром, выглядел искренне удивленным и заинтересованным. Мы заказали чай, и он задал вопрос, который очень точно характеризует атмосферу этой книги:

«Сергей, у вас каким-то невообразимым способом получается гармонично переключаться от обсуждения теории когнитива Константина Анохина, моделей Стивена Вольфрама, Макса Тегмарка и Виталия Ванчурина к рассказу о греческих мистериях, Логосе и древних представлениях о структуре души. Вас можно встретить в лаборатории „Сколтеха“, Институте перспективных исследований мозга, на затянутых дымом погребальных костров гатах Варанаси, среди Перуанских магалитов или в египетском Орионе... Как в вас это совмещается?»

Один из главных вызовов для меня при подготовке этой книги был поиск интеграции между:

- рациональным и иррациональным;
- технологиями и сакральным;
- пониманием и постижением;
- современностью и древними откровениями.

Я не собираюсь предлагать вам вернуться к теории флогистона или теплорода, когда уже существуют термодинамика, ИИ, космонавтика и когнитивная робототехника. Но хочу пригласить к совместному исследованию открытий, сделанных в древности, с позиций XXI века.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.