

УДК 101.1; 37

DOI <https://doi.org/10.32782/apfs.v037.2022.4>

С. О. Ганаба

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-43-73-70-75>

доктор філософських наук, професор,  
професор кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького

## САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ ЯК УМОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ: ДОСВІД ЕТИКИ СТОЇКІВ

Розвиток сучасного суспільства характеризується ситуативністю, мінливістю, непрогнозованістю тощо. Нівелювання меж стандартизації, централізації, синхронізації посилює дисбаланс між соціальним та індивідуальним. Йдеться про те, що суспільство, яке втратило стабільність і статичність, не здатне гарантувати людині безтурботне й безпечне життя. Її ідеї, думки й прагнення, поведінка дедалі частіше позбавляються будь-якого дискурсу й усе менше вкладаються у межі чітко сконструйованих смислових схем та алгоритмів дій. Вони розуміються як певна цінність і демонструють незалежність від соціальних загальноприйнятих стандартів і правил. Уявлення людей про світ і себе, за твердженням З. Баумана, розсіпаються на низку моментальних знімків, кожен із яких фіксує в уяві людини лише власне зображення, яке зазвичай не пов'язане із зображенням сусіднього кадру [10, с. 109]. Події суспільного життя, змінюючись з калейдоскопічною мозаїчністю, породжують фрагментарність світосприйняття та світорозуміння, а отже, кризу самоідентифікації людини, яка звикла до усталеності та порядку. Свої зусилля вона дедалі частіше спрямовує на експерименти з хаотичними, мінливими формами світу, повсякчас за необхідності збираючи та розбираючи їх. Водночас, змінюючи світ довкола себе, людина сама зазнає радикальних змін, часом малозрозумілих для неї самої. Вони стосуються біологічного, духовного, соціального, тілесного, емоційного та інших складників її сутнісної природи та засвідчують, що людська природа не може вважатися незмінним, довершеним взірцем. Отож, людина детермінована лише собою, а тому фактично є відкритою світу та розглядається як проєкт (Ж.-П. Сартр), як зусилля бути собою. Її існування – це усвідомлене утвердження власної сутності через приміряння нових образів, а також уміння їх позбуватися та вибирати нові залежно від зміни ситуації чи контексту буття. Очевидно, есенціалістське тлумачення людини, яке було пріоритетним у багатьох дослідженнях минулого, має поступитися екзистенціалістському підходу у поясненні її сутнісної природи.

Втрата людиною опори у просторово-часовому континуумі, здатність до безперервного примі-

ряння нових образів і творення нових ідентифікацій, трансформація її ціннісних детермінант, наповнення їх змістом та сенсами відповідно до «духу епохи» тощо окреслюють релевантність проблеми пошуку людиною себе, унікального світу свого «Я». Процес цей складний, сповнений суперечностей і пошуку відповідей на множинні питання й триває він упродовж усього її життя. Варто зауважити, що прагнення до самоідентифікації є релевантною проблемою та потребою людини. Воно укорінене у природі її сутності й пов'язане з умовами її життя. Власне, самоідентифікація «визначає сенс існування особистості, відносини з навколишнім середовищем, належність індивіда до певної соціальної спільноти» [7, с. 5]. Вона є необхідною умовою соціалізації й розвитку особистості, її здатності визначати образ власного «Я» крізь призму критичного осмислення й переосмислення своїх моральних орієнтирів та цінностей, окреслення можливостей та перспектив самореалізації, бажаних уявлень, ідей, ідеалів та зразків поведінки. Самоідентифікація розглядається як внутрішній процес, а саме як можливість звернення до себе через плекання людиною власного внутрішнього світу.

Релевантним у вирішенні проблем самоідентифікації як внутрішнього простору людини й розвитку її особистості є духовні традиції й практики минулого. Вона звертається до досвіду минулого, намагаючись його переосмислити та проінтерпретувати у межах сучасної епохи. Однією із духовних традицій, яка презентує низку актуальних і релевантних міркувань, для сучасної людини, є філософія стоїків. Стоїцизм не надає конкретних приписів вирішення певної ситуації. Він радше готує людину до пошуку власного життєвого шляху у світі, врівноважує людські потреби та прагнення, нормалізує поведінку і сприяє розвитку внутрішнього світу. Стоїцизм пропонує ефективні духовні вправлення, які сприяють гармонізації світу людини і є турботою її про себе саму.

Зауважимо, що у сучасному інтелектуальному середовищі актуалізується інтерес до практичного складника стоїцизму, зокрема до його етичних настанов та міркувань. Сьогодні є чимало публікацій, які вийшли за межі вузькоспеціалізова-

них історико-філософських розвідок, зокрема: «Путівник до доброго життя: античне мистецтво стоїчної радості» (Irvine 2008), «Мистецтво жити: стоїки про природу і функцію філософії» (Sellars 2013), «Уроки стоїцизму. Чого античні філософи навчають нас про те, як жити» (Sellars 2019), «Як бути стоїком: антична філософія як засіб жити сучасним життям» (Pigliucci 2017), «Посібник для нових стоїків: Як бути успішним у світі, який не під вашим контролем – 52 щотижневих уроки» (Pigliucci, Lopez 2019), «Польовий путівник до щасливого життя: 53 короткі уроки для життя» (Pigliucci 2020) тощо. Загальна тенденція проглядається у назвах творів, де акцент робиться на фразах: «мистецтво жити», «путівник до доброго життя», «путівник для щасливого життя», «як бути успішним» тощо. Особливістю вітчизняних досліджень спадщини філософії стоїцизму є різноплановий підхід, намагання проаналізувати настанови вчення давньоримських стоїків крізь призму різних проблем суспільного життя та життя конкретної людини. Так, С. Меленко розглядає розвиток соціальних і державних інституцій крізь призму феноменологічно-правового аналізу стоїцизму [5]. Дослідник М. Дяченко акцентує увагу на фундаментальних ідеях етичної парадигми стоїків – принципах раціоналізму та благодіяння, творення добра [3]. У наукових розвідках А. Сидорака розглядаються певні відношення між стоїчною та християнською філософією, а також презентовано оригінальний аналіз впливу стоїчного поняття «жити згідно з природою» на сучасне життя [8]. Корелюється цей аналіз з міркуваннями О. Стебельської щодо значення духовного досвіду стоїків у вирішенні проблем сучасності [9].

**Метою статті** є розгляд морально-етичних настанов стоїків і визначення евристичного потенціалу у вирішенні проблем самоідентифікації сучасної людини.

Стоїцизм – це греко-римська філософія, яку близько 300 р. до н. е. започаткував купець Зенон із Кітіону (сучасний Кіпр). Під час морської подорожі він потрапив у шторм. Купець дивом врятувався й прибув до Афін з кількома драхмами у кишені. Випадково біля книгарні його зацікавили розмови на філософську тематику й він запитав, де знайти йому філософів, щоб поспілкуватися. Згодом він став учнем філософа Кратета Фіванського. Ось так купець зробив перші кроки до нового захоплення, нового стилю й розуміння життя. Згодом він заснував власну школу, яка отримала назву Стоя (її учасники обговорювали філософські проблеми під громадською колонадою Стоя Пойкіле, що означає «барвистий портик»). Філософська школа стоїків подарувала світу плеяду яскравих і самобутніх мислителів. Найвідомішими римськими стоїками були: вихователь імператора Нерона, сенатор Луцій Анней Сенека, римський

вчитель Мусоній Руф та його учень вільновідпущений раб Епітект, римський імператор Марк Аврелій та інші. Варто зазначити, що згодом основні світоглядні принципи стоїків фрагментарно виклали Діоген Лаертський, Цицерон, Плутарх та інші представники давньоримської філософської та літературної думки. Філософське вчення стоїків багатогранне й поліфонічне, містить низку різних ідей, які зазнавали інтерпретації, переосмислення, доповнення мислителями інших філософських шкіл. Попри різноманітний характер суджень, об'єднавчою площиною є предметне поле міркувань, а саме погляди на людину та її світ цінностей і моральних орієнтирів.

Ключові положення стоїцизму умовно можна поділити на три частини: життя згідно з природою, практика трьох дисциплін, дихотомія контролю. Який сенс стоїки вкладали у поняття «жити згідно з природою»? Розуміння стоїками цього поняття ґрунтується на двох важливих аспектах людської природи. Перший аспект розглядає людину як продукт соціуму й водночас його дієву частину. Стоїки переконували, що людина як соціальне творіння перебуває у постійному взаємозв'язку та взаємозалежності від інших людей. Очевидно, важливим для неї є вміння комунікувати й вибудовувати продуктивний діалог. Стоїки звертають увагу на мистецтво діалогу. Вони аналізують діалог як дуальну взаємодію: діалог внутрішній (діалог людини із собою) та діалог зовнішній (діалог з Іншими). Вміння красномовно говорити, висловлювати чітко й ясно свою позицію, безумовно, є важливим складником продуктивного діалогу. Однак справжнє мистецтво діалогової взаємодії, на думку стоїків, полягає у вмінні слухати й чути, бути максимально орієнтованим на думки та ідеї співрозмовника. Зауважимо, що ця настанова не втратила актуальності і у наш час. Соціальна взаємодія є ефективною за умови, якщо вона не уподібнюється до беззмислової балаканини. Навпаки, є багато важливих тем, обізнаність та обговорення яких сприяє підвищенню інтелектуального рівня й як результат дозволяє людині окреслити власну позицію щодо їх розуміння й оцінки, культивування моральних чеснот та цінностей. Така діалогова взаємодія ґрунтується на здатності продукувати множинність думок, умінні їх осмислювати й аналізувати з тим, щоб дійти до певного спільного консенсусу, який згодом буде слугувати основою для подальшої діалогової взаємодії. Говорити мало, але змістовно – один із принципів діалогової взаємодії у стоїків. «Головним чином, будь мовчазний або говори тільки те, що потрібно, і то в кількох словах. Проте можемо деколи обережно ввійти в розмову... А понад усе не говори про людей так, щоб кого ганити, хвалити або порівнювати», – стверджував Епітет [2, с. 34]. Отож, стоїк Епітект радить не давати оцінку

людям, критикуючи їх, пліткуючи чи порівнюючи з іншими, у зайвій похвалі возвеличуючи над іншими, оскільки людина не здатна пізнати людську сутність ні свою, ні іншої людини, ні мотиви її вчинків, ні характер, ні вчинки тощо. Осмисленню й міркуванню можуть підлягати лише думки й ідеї іншої людини.

Порада менше говорити, а більше слухати є слушною також у контексті міркування про те, що мовчання передбачає самодисципліну, самоаналіз та концентрацію. Це свого роду розвиток уважності до себе та до Інших, «уважність до того, з ким ви ведете розмову, здатність почути те, що говорять» [9, с. 25]. Йдеться не лише про слова, а й емоції, з якими вони промовляються. На переконання стоїків, емоції є поганим радником для людини, оскільки вони здатні затьмарити бачення реальності, спотворити його. Свобода людини виявляється тоді, коли вона керує емоціями, а не вони нею. Інтонація, емоційне забарвлення розмови є важливим з точки інформації. Як пише Сенека другуві Луцилію: «Перше, чого прагне дати філософія, – це відчуття єдності з усіма людьми; іншими словами – співчуття та відкритість до спілкування» [4]. Стоїки вважали, що людині краще розвивати співчуття до іншої людини, ніж емпатію. Такий підхід зумовлений розумінням того, що емпатія має одиничний вимір, а співчуття засноване на емоціях і розумі, здатне масштабуватися і змінюватися у значно більших масштабах, тобто набувати колективного виміру. Отож, людина здатна виявляти співчуття навіть незнайомій їй людині, яка переживає для неї невідому ситуацію тощо. Здатність до співчуття та співпричетності є важливою з огляду на те, що сучасна людина є емоційно не відкритою. Зазвичай роль емоцій у соціальних мережах виконують «смайли», «стікери» та «емодзі».

Другий аспект людської природи у розумінні стоїків полягає у здатності використовувати розум для вирішення суспільних проблем та поліпшення життя. Йдеться про розуміння призначення людини у цьому світі. У цьому питанні стоїцизм поділяє переконання, яке є характерним для багатьох філософських учень тієї історичної епохи, а саме, що всі вчинки людини спрямовується в принципі у напрямі до єдиної цілі, а тому мають сприйматися як засіб її досягнення. Отже, стоїки закликають людину усвідомити цінність власного життя й вибору крізь призму визнання конечності життя. Людина не владна над своєю смертю, над тим, що час безповоротно спливає, що речі змінюються, а майбутнє є непередбачуваним тощо. А якщо це так, то страх є безглуздом. Має сенс лише усвідомлення людиною того, що вона не впливає на хід подій, що світ змінюється й трансформується поза її волю та бажаннями. Усвідомити й виробити адекватні форми реагування на ситуації, які їй

підкинула доля, можна за умови плекання у собі низки чеснот. «Не озирайся на чужу керівну частку, а дивися просто на те, до чого тобі припадає; твоя власна – через усе, що мусиш сам чинити», – наголошував Марк Аврелій [1, с. 98]. Для стоїків «жити згідно з природою» означає «жити згідно з чеснотою». Однак жодна чеснота сама по собі не є об'єктом вибору і жодна вада сама по собі не є об'єктом ухиляння. І чесноти, і вади є результатом людського вибору та завжди співвідносяться з певною ціллю. Саме до чеснот та пороків у людини мають бути найсильніші почуття, оскільки вони є найціннішими у житті. На чесноти людину спонукає розум. До чеснот стоїки відносили практичну мудрість, справедливість, мужність, поміркованість. Пороки й пристрасті суперечать розуму (суперечні з природою рухи душі та надмірності). До основних пристрастей людини стоїки відносили: скорботу, страх, бажання, насолоду.

Очевидно, що важливим наслідком філософії стоїцизму є формування людиною власного характеру як єдиного, що вона сповна може контролювати. Орієнтир людини на самовдосконалення є основою успіху у житті людини й може реалізуватися завдяки дисципліні бажання, дії та згоди. Дисципліна бажання спонукає людину аналізувати, що є кращим, а що ні для неї, якими мають бути її цілі і відповідно куди вона має спрямовувати свою енергію й як використовувати свій час та інші ресурси. Дисципліна дії показує, як діяти у соціальній сфері і яким чином вибудовувати ефективну взаємодію з іншими людьми. А дисципліна згоди дає змогу людині ухвалювати правильні рішення щодо перешкод, які трапляються у житті: визначає, чи гніватися на певну людину, чи віддалитися від якоїсь насолоди [6, с. 35].

Ще одним засадничим поняттям у філософії стоїцизму є дихотомія контролю. Стоїки звертали увагу людини на ту обставину, що є речі довкола неї, які підвладні їй, а є речі, які вона не здатна контролювати. «Боже, дай мені спокій прийняти те, чого я не можу змінити, сміливість змінити те, що можу, і мудрість, щоб відрізнити перше від другого», – стверджував Епіктет [2, с. 68]. Очевидно, що немає потреби й підстав переживати за те, що людина у житті не здатна проконтролювати й на що не може вплинути. Тому вона має змістити акценти на те, що є підвладним їй. До прикладу, замість страху перед смертю вона повинна звернути увагу на цінність і яскравість кожної прожитої миті свого життя. Людина здатна мати владу над своїми діями, думками та імпульсами. Кар'єрне зростання, добре ім'я, тілесне здоров'я також частково залежать від її дій, способу життя, усвідомленого ставлення до себе. Можливість людини сконцентруватися довкола своїх дій і відкриває перед нею вимір свободи та відповідальності. Вона досягає спокою, коли привчається бажати лише

те, що здатна повністю контролювати. Таким чином, «людина, її свобода і гідність – ось, що стоїть у центрі 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» [7, с. 27]. Стоїцизм володіє високим рівнем універсальності, сприяє єднанню людей і відкриває шляхи індивідуального духовного зростання. Власне, ця обставина є релевантною у розвитку сучасною людиною самоідентифікації.

Варто зауважити, що духовні практики стоїків мають практичний вимір. Етика стоїцизму вказує можливість і доцільність використання теоретичних знань у практиках життя. Стоїки вважали, що коли людина лише знає про поради, міркування й настанови, розмірковує над ними, але не прагне їх використовувати у вирішенні практичних життєвих проблем, то вона марно витрачає свої дорогоцінні ресурси – час і енергію. «Якщо ти вивчав це не для того, щоб поводитися так на практиці, то навіть ти це вивчав», – зауважував Епіктет [2, с. 88]. Натомість практичне використання настанов філософії стоїцизму дозволяє людині вирішити проблеми шляхом усвідомленого ставлення до себе та інших людей, віднайти власні орієнтири у світі та вибудувати ефективну систему координат, яка й визначатиме продуктивність та релевантність стосунків з іншими. Йдеться про «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» [9, с. 27]. Звісно, що етика стоїцизму не пропонує людині універсальних моделей поведінки чи конкретних дій. Вона радше готує людину до пошуку продуктивного шляху у розвитку своєї особистості в умовах реального нестабільного, сповненого протиріч життя. Спрямованість на пошук душевної рівноваги, життєвість і практичність є тими характеристиками, які роблять філософію стоїків дієвою у вирішенні практичних проблем сучасної людини і сприяють формуванню у неї культури турботи про себе. Турбота людини про себе спрямована на постійний пошук унікальності і самотності свого Я, здатності до його саморозвитку та самореалізації. Очевидно, що ці орієнтири є важливими у процесі самоідентифікації сучасної людини та її спроможності дати адекватні відповіді на питання: хто Я? й яке моє призначення у житті?

Загалом процес самоідентифікації має індивідуальний, персоналізований характер. Однак він неможливий без соціальної взаємодії з Іншими. Лише у «соціальному дзеркалі» Інших людина бачить самотність й індивідуальність свого Я. Уважність до своїх дій та міркувань, вміння

почути і сприйняти думки Інших у їхній інакшості, здатність аналізувати, обмірковувати й узагальнювати, оцінювати глобально й різнобічно ситуацію, у яку потрапляє людина, чітко визначення моральних принципів та ідеалів реалізується у кожній конкретній ситуації й кожною людиною у свій спосіб. Стоїки наголошують на здатності та цінності внутрішньої концентрації, що не лише покращить якість саморозвитку людини та можливості її реалізації у практиках життя, спілкування з іншими людьми, а й позитивно впливатиме на самопочуття людини, сприятиме її заспокоєнню та рівноваженості. Ця настанова є особливо продуктивною в умовах стрімкого й швидкоплинного світу, коли людина часто через брак часу й велику кількість інформації не помічає важливих подій у своєму житті та й не завжди здатна виокремити важливе й другорядне, а тому визначити пріоритети й перспективи.

Таким чином, релевантність етичних поглядів філософії стоїцизму полягає у здатності запропонувати низку продуктивних ідей та моральних настанов у формуванні цілісного світосприйняття людиною та її духовного виміру. Стоїчні настанови урівноважують людські потреби і прагнення, роблять її впевненішою у собі, нормалізують поведінку і приводять до ладу внутрішній світ. Ця настанова є особливо актуальною за умов мінливості й многоликості світу, у якому людина повсякчас створює й приміряє нові образи, наповнює їх змістом та сенсами відповідно до «духу епохи» і як результат нівелює основи своєї самоідентифікації. В умовах сучасного нестійкого світу філософія стоїцизму допомагає знайти стійкість й опору людині всередині себе. Внутрішній спокій, щастя та гармонія досягаються шляхом постійної роботи над собою, розміркуванням та аналізом проблем світу та себе у ньому. Людина здатна гармонійно вибудовувати стосунки зі світом та Іншими за умови усвідомлення себе та свого місця у світі. Свідома та зріла людина не протиставлятиме себе іншим, а буде відчувати необхідний зв'язок з іншими. Її розвиток неможливий без перманентного діалогу з Іншими. Слова та дії інших людей здатні спонукати її до самопізнання й реалізації.

#### Література

1. Аврелій Марк. Наодинці з собою / пер. з англ. Р. Паранько. Львів : Вид-во «Апріорі», 2018. 184 с.
2. Епіктет. Ейхейридон і фрагменти / пер. О. Омецького. Буенос-Айрос : Вид-во Юліана Середняка, 1976. 230 с.
3. Дяченко М.В. Етична парадигма давньогрецьких стоїків. *Культура України*, 2016. Вип. 52. С. 19–28.
4. Луцій Анней Сенека. Моральні листи до Луція / пер. А. Содомори. Львів : Апріорі, 2017. 188 с.
5. Меленко С.Г. Стоїцизм: феноменологічно-правовий аналіз. *Науковий вісник Чернівецького університету*. 2013. Вип. 644. *Правознавство*. С. 26–30.

6. Пільюччі М., Грегорі Л. Нові стоїки. 52 уроки для наповненого життя / пер. з англ. Д. Кушнір, Н. Яцюк. Київ : Лабораторія, 2022. 336 с.

7. Самоідентифікація особистості: філософський аналіз : монографія / Г.Ф. Хоружий, Л.О. Боровська, Ю.І. Кулагін, М.В. Ліпін ; за ред. Г.Ф. Хоружого. Київ. Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2018. 192 с.

8. Сидорак А. Проблема стоїчного розуміння «життя згідно з природою» та його вплив на антропологічну проблематику Євагрія Понтійського. *Проблеми гуманітарних наук*, 2016. Вип. 31. *Філософія*. С. 173–186.

9. Стебельська О. Практики стоїцизму й духовні орієнтири людини у сучасному світі. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. 2020. Випуск 25–26. С. 37–46.

10. Bauman Z. *Life in Fragments: Essays in Post-modern Morality*. London : Blackwell, 1995. 293 p.

#### Анотація

**Ганаба С. О. Самоідентифікація як умова розвитку особистості: досвід етики стоїків.** – Стаття.

Прагнення до самоідентифікації є релевантною проблемою та потребою людини. Вона є необхідною умовою соціалізації й розвитку особистості. Самоідентифікація розглядається як внутрішній процес, а саме як можливість звернення до себе через творення людиною власного внутрішнього світу. Релевантним у вирішенні проблем самоідентифікації як внутрішнього простору людини й розвитку її особистості є духовні традиції й практики минулого. Однією із духовних традицій, яка презентує низку актуальних і релевантних міркувань для сучасної людини, є філософія стоїків. Релевантність етичних поглядів філософії стоїцизму полягає у здатності запропонувати низку продуктивних ідей та моральних настанов у формуванні цілісного світосприйняття людиною та її духовного виміру. В умовах сучасного нестійкого світу філософія стоїцизму допомагає знайти стійкість й опору людині всередині себе. Внутрішній спокій, щастя та гармонія досягаються шляхом постійної роботи над собою, розмірковуванням та аналізом проблем світу та себе у ньому. Людина здатна гармонійно вибудувувати стосунки зі світом та Іншими за умови усвідомлення себе та свого місця у світі. Вміння слухати й чути, бути максимально зорієнтованим на співбесідника є основою діалогу. Свідома та зріла людина не протиставляє себе іншим, а буде відчувати необхідний зв'язок з іншими. Її розвиток неможливий без перманентного діалогу з Іншими. Слова та дії інших людей здатні спонукати її до самопі-

знання й реалізації. Спрямованість на пошук душевної рівноваги, життєвість і практичність є тими характеристиками, які роблять філософію стоїків дієвою у вирішенні практичних проблем сучасної людини і сприяють формуванню у неї культури турботи про себе.

*Ключові слова:* філософія стоїків, сучасність, самоідентифікація, мистецтво діалогу, усвідомлення, етика стоїків.

#### Summary

**Hanaba S. O. Self-identification as a condition of personality development: the experience of Stoic ethics.** – Article.

The desire for self-identification is a relevant human problem and need. It is a necessary condition for socialization and personality development. Self-identification is considered as an internal process, namely as the possibility of turning to oneself through the creation of one's own inner world. Spiritual traditions and practices of the past are relevant in solving the problems of self-identification as the inner space of a person and the development of his personality. One of the spiritual traditions that presents a number of relevant and relevant considerations for modern man is the philosophy of the Stoics. The relevance of the ethical views of the philosophy of Stoicism lies in the ability to offer a number of productive ideas and moral guidelines in the formation of a person's holistic worldview and its spiritual dimension. In the conditions of today's unstable world, the philosophy of Stoicism helps to find stability and support for a person within himself. Inner peace, happiness and harmony are achieved through constant work on oneself, reflection and analysis of the problems of the world and oneself in it. A person is able to harmoniously build relationships with the world and others, provided he is aware of himself and his place in the world. The ability to listen and hear, to be as focused on the interlocutor as possible is the basis of dialogue. A conscious and mature person does not oppose himself to others, but will feel the necessary connection with others. Its development is impossible without permanent dialogue with Others. The words and actions of other people can encourage her to self-discovery and realization. The focus on the search for mental balance, vitality and practicality are the characteristics that make the philosophy of the Stoics effective in solving the practical problems of modern man and contribute to the formation of a culture of self-care. *Key words:* Stoic philosophy, modernity, self-identification, art of dialogue, awareness, Stoic ethics.