Для цитирования: Богданова В. О. Анализ ролевой игры «Этика жизни. Опыт античных философов» // Социум и власть. 2020. № 4 (84). С. 56—70. DOI: 10.22394/1996-0522-2020-4-56-70.

DOI: 10.22394/1996-0522-2020-4-56-70

УДК 140.8

АНАЛИЗ РОЛЕВОЙ ИГРЫ «ЭТИКА ЖИЗНИ. ОПЫТ АНТИЧНЫХ ФИЛОСОФОВ»[1]

Богданова Вероника Олеговна,
Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, доцент кафедры философии и культурологии;
Южно-Уральский государственный университет, старший научный сотрудник научно-образовательного центра практической и прикладной философии, кандидат философских наук.
454080, Россия, Челябинск, пр-т Ленина, 69,
E-mail: verovictory@mail.ru

Аннотация
Статья посвящена изучению использования философских практик в учебном процессе и повседневной жизни. Автор исходит из мысли, что античная философия дает богатый материал для осмысления образа жизни человека, опираясь на который, любой может создать комплекс духовных упражнений, философских практик для самопознания и саморазвития. В своем исследовании автор описывает опыт проведения ролевой игры, участвуя в которой, студенты самостоятельно разрабатывали философские практики, основываясь на идеях и ценностных принципы античных школ. Автор проводит подробный анализ эффективности использования данных практик для процессов самопознания и саморазвития.

Ключевые понятия:
философские практики,
самопознание,
саморазвитие,
античные философские школы,
духовные упражнения.

Главной задачей философии является установление взаимосвязи между мышлением и образом жизни человека. Необходимо не только философствовать, но и жить сообразно своим мыслям, то есть применять философские идеи к собственному существованию, делая его духовно наполненным и осмысленным. Философия со времен античности выступала не только орудием для познания тайн окружающего мира, но и средством постижения души. Она была призвана помогать человеку в анализе его личного жизненного опыта и способствовать решению мировоззренческих проблем. Опора на такое понимание освобождает философию от пут академизма, поскольку она уже выступает не как умозрительная конструкция, создаваемая трудами философов, воспроизводимая в измененном виде современностью, а как практика осмысления жизни и ее преобразования. Быть включенным в бытие, уметь видеть все предлагаемые возможности и творить свою судьбу— это и есть подлинная философия, наполняющая человеческое существование смыслом.

Каждая древнегреческая и эллинистическая школа имела свои собственные этические предписания, философские практики, направленные на поиск себя, своего места в мире. Философские практики представляли собой упражнения, с помощью которых человек исследовал и развивал свои личностные качества и способности в той или иной деятельности или в жизни целом, определял близкие духу идеалы, ценности, жизненные ориентиры. Самопознание являлось основой для саморазвития, обнаружения точек возможного роста — духовного, личностного. Оно служило необходимым условием достижения полноты и радости жизни, осознания смысла существования.

Условно в зависимости от области воздействия можно выделить несколько групп философских практик, которые были востребованы во времена античности и остаются актуальными и для современного человека. Это техники, направленные на работу с когнитивной, эмоционально-волевой, ценностно-смысловой сферами личности. Когнитивная сфера личности — это познавательная сфера, которая включает в себя процессы запоминания, забывания, воспроизведения информации, восприятия, представления, воображение, внимание, мышление, речь. Техники позволяют развить умение работать с получаемой информацией, делать на ее основе логические выводы, создавая

[1] Работа выполнена при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», по теме «Трансцендентально-феноменологические и экзистенциально-феноменологические практики самопознания», номер заявки ШК-20-04-16/2 от 16.04.2020 г. и при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический институт им. М. Е. Евсевьева тема «Проблема субъектности в условиях современного общества и общества будущего: теоретические основания и проективные модели» договор № 16-272 от 01.06.2020 г.

целостную и непротиворечивую картину мира.

Эмоционально-волевая сфера — это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств, в том числе способов их регуляции. Воля контролирует чувства и эмоции, ее сила проявляется в том, насколько человек ими владеет. Эмоции, чувства, воля выражаются во внутренних переживаниях, и находят отражение в телесных проявлениях (мимике лица, жестах, позе, нарушении частоты дыхания и сердцебиения). Работа с эмоционально-волевой сферой часто ведется с привлечением телесного опыта и опирается на аскетические практики.

Ценностно-смысловая сфера личности представляет собой систему ценностных ориентаций и личностных смыслов. Личностные смыслы показывают субъективную значимость предметов и явлений действительности. Система ценностных ориентаций отвечает за направленность личностной активности. Таким образом, ценностно-смысловая сфера определяет отношение человека к миру и самому себе, дает направление развитию личности. Цель данных техник заключается в оказании помощи в понимании того, как следует выстраивать отношения с действительностью, решать экзистенциальные проблемы, возникающие при выборе способов взаимодействия с реальностью.

Исследование

В своем исследовании мы поставили перед собой цель: опираясь на опыт античных мыслителей, раскрыть ценность философии и ее богатый потенциал для самопознания и саморазвития. В своем исследовании мы отталкивались от мысли, что в преподавании философии большую роль играет практический аспект, который показывает, как можно философию использовать в повседневной жизни, как можно посредством обращения к философской проблематике лучше познать самого себя, собственное бытие. Здесь философия выступает в роли посредника в общении человека с самим собой. На основе этого принципа были построены практические занятия по философской дисциплине «Основы светской этики». Занятия проводились в режиме онлайн. В исследовании участвовали две группы студентов второго курса университета. Занятия по данной дисциплине осуществлялись в течении двух недель, в несколько этапов. Первый этап — подготовительный. На этом этапе студенты вступали в закрытое сетевое сообщество «Этика жизни. Опыт античных мыслителей». Затем они распределялись на микрогруппы по 5—6 человек. Каждая группа знакомилась с содержанием отрывка текста, описывающего основные принципы и образ жизни определенной философской школы или ее представителей. Были даны следующие философские тексты для ознакомления с различными философскими школами (направлениями): 1) Ямвлих. О Пифагоровой жизни (школа пифагорейцев); 2) Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. Книга вторая. Аристипп (киренская школа); 3) Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. Книга шестая. Антисфен. Диоген Синопский; Тендряков В. Ф. Покушение на миражи. Сказание второе. Откровения возле философской бочки (киническая школа); 4) Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. Книга десятая. Эпикур (Сад Эпикура); 5) Эпиктет. В чем наше благо?; Марк Аврелий. «Наедине с собой. Размышления» (школа стоицизма); 6) Адо П. Плотин, или простота взгляда (неоплатонизм).

Перед прочтением текста было дано задание: составить «кодекс жизни» той или иной философской школы. Кодекс должен был содержать не менее восьми правил жизни философской школы (направления). Правила должны были быть изложены в такой форме, чтобы было понятно их практическое применение. Все кодексы жизни были размещены на стене сообщества для общего пользования. Ниже представлены кодексы жизни для каждой философской школы, составленные студентами (см. таблицу).

На втором этапе работы преподаватель распределял роли представителей философских школ. Каждому студенту отводилась определенная роль, которую он должен был держать в тайне от других. Студенты объединялись в пары, так чтобы их роли не совпадали. Перед каждым студентом ставилась задача в течение семи дней, формулировать для своего партнера задания (упражнения), которые бы отвечали кодексу жизни доставшейся ему философской школы. Естественно, при формулировке задания нельзя было указывать свою философскую школу. Придуманное задание отправлялось преподавателю и партнеру по игре. Партнер по игре в свою очередь должен был отправить свое задание напарнику, выполнить доставшееся ему упражнение и по желанию представить

Кодексы жизни философских школ

Философская школа / направление	Кодекс жизни философской школы
Школа пифагорейцев (пифагореизм)	1. Отсекать всеми средствами «от тела болезнь, от души — невежество, от желудка — излишество, от города — смуту, от дома — раздор, от всего в целом — неумеренность». 2. Почитать старших. 3. Не говорить дурного, следить за тем, чтобы другие не говорили дурного в отношении тебя. 4. Стараться проявлять доброжелательность по отношению к отцам, благопристойность по отношению к старших, и участие по отношению к братьям, человеколюбие по отношению к остальным. 5. «Садовому и плодоносному растению не вредить и не губить его, равно как и живому существу, если оно не способно вредить человеческому роду, не причинять вреда и не губить его». 6. Удерживать и сохранять в памяти все, чему учат, и все, что было сказано. Пифагореец не встает с постели до тех пор, пока не вспомнит все случившееся накануне. 7. «Помогать закону и воевать с беззаконием». 8. Противодействовать роскоши и отвергать ее и с рождения приучать себя к тому, чтобы жить благоразумно и достойно. 9. Обращайся к музыке. С помощи нее можно излечить чувства и некоторые болезни. Музыка — это полезный способ исправления человеческих нравов и образа жизни [11]
Киренская школа (гедонизм)	1. Извлекайте наслаждения из каждого момента жизни. Не ищите наслаждение в том, что вам недоступно. 2. Учитесь легко принимать данное и пренебрегать им, чтобы всегда чувствовать себя одинаково хорошо. 3. Для достижения высоких целей учитесь легко терпеть мелкие неудачи. 4. Умейте общаться с любыми людьми. 5. Каждый должен заниматься своим делом. 6. Не стоит свою жизнь тратить на сохранение своих денег. 7. Нельзя складывать мнение о человеке, из мнений других людей. 8. Делайте всё, от чего вы получаете наслаждение. Частные наслаждения составляют счастье. 9. Стремись к частным наслаждениям ради них самих, а к счастью — не ради него самого, но ради частных наслаждений. 10. Не всегда доверяйте ощущениям, ибо они бывают обманчивы. 11. Нужно научиться господствовать над обстоятельствами и собой [3]
Школа киников (кинизм)	1. Предавайтесь только трудам, возложенным на нас природой, тогда мы достигнем блаженной жизни. 2. Проявляйте безразличие к насмешкам и похвалам людей. 3. Развивайте в себе умение мыслить, это более значимо, чем социальное положение. 4. Не желайте многого, тогда обретете свободу. 5. Довольствуйтесь тем, что имеете. 6. Стремитесь к милосердию. 7. Достаточно быть добродетельным, чтобы быть счастливым. Добродетель проявляется в поступках и не нуждается ни в обилии слов, ни в обилии знаний. 8. Нужно до конца стоять на своем. 9. Не стоит делать и давать больше чем от тебя требуется. 10. Не рвитесь ни к славе, ни к богатству, не завидуйте другим, не надрывайтесь на работе, чтоб получить лишнюю гроздь винограда. 11. Законы, общественная мораль — это детище демагогов. Живите, прислушиваясь к своей природе. Стремитесь к простоте, избавляйтесь от условностей и прочих искусственных сложностей существование. 12. Помните, что самая главная наука — это «наука забывать ненужное». 13. Живите как граждане мира. 14. Не верьте в авторитеты. Они относительны, в том числе в области философии. 15. Человек, стремящийся к добродетели, должен быть здоровым и сильным как душой, так и телом, поэтому воспитывайте себя аскезой. 16. Освобождайте себя от привязанности к материальным вещам [3; 7]
Сад Эпикура (эпикуреизм)	1. Чтобы быть выше ненависти, зависти, будьте разумнее. 2. Никогда не покидайте друга.

Окончание таблицы

	3. Заботьтесь о добром имени ровно настолько, насколько нужно, чтобы избежать презрения. 4. Ставьте статую другому по обету, но если поставят вам, будьте мудрее, относитесь к этому спокойно. 5. Даже во сне оставайтесь собою. 6. Поймите, что для вас счастье. Если уже имеете это, берегите, нет — заполучите. 7. Рассуждайте трезво, не искушайте соблазнами, выбирайте осознанно. 8. Стремитесь к добру, тогда будите получать от жизни удовольствие. 9. Стремитесь к наслаждениям, но помните, что мы отдаем предпочтение не всякому наслаждению, но подчас многие из них обходим, если за ними следуют более значительные неприятности; и наоборот, часто боль мы предпочитаем наслаждениям, если, перетерпев долгую боль, мы ждем следом за нею большего наслаждения. 10. Не откладывайте занятия философией в молодости, продолжайте заниматься философией и в старости. Ведь для душевного здоровья никто не может быть ни недозрелым, ни перезрелым. 11. Не бойтесь богов и судьбы. 12. Стремитесь к телесному здоровью и душевной безмятежности, это — конечная цель блаженной жизни. 13. Понимайте наслаждение как отсутствие боли и смятения души. Ведь если нет страданий физических и духовных — это уже большое счастье [3]
Школа стоиков (стоицизм)	1. Будьте праведными перед собственною совестью. 2. Не желайте того, что не дано, и не отвращайтесь от того, чего избежать невозможно. 3. Человек должен быть бесстрашным, и вместе с тем жить с опаской. 4. Страданий и смерти избегнуть нельзя, они — наш удел. 5. Желания находятся во власти человека, никто, кроме него, не может их изменить. 6. Не противодействуйте злу — это противно природе, а избегайте таких людей — это и будет противодействие. 7. Чувствуйте и вдумывайтесь во всё происходящее глубже, чтобы увидеть всю красоту реальности. 8. Делайте то, что в ваших силах, не накручивайте себя надеждами о невозможном. 9. Не делайте ничего наугад, а только по правилам искусства. 10. Делайте добро бессознательно, бескорыстно. 11. «Бог не тебя назначил распорядителем погоды». Судьбу следует принимать, потому, что человек ее изменить не сможет [10]
Школа Плотина (неоплатонизм)	1. Учитесь смотреть на себя и видеть свой духовный мир. 2. Дополняйте физическое зрение духовным зрением — только там можно увидеть вещественный мир. 3. Чем больше человек ищет Жизнь, тем менее ее находит. Но когда он отказывается от поиска, она оказывается здесь, потому что она есть чистое присутствие. 4. Чтобы обрести Бога, необязательно отправляться в его храмы. Но надо самому стать живым храмом, где божественное могло бы проявиться. 5. Необходимо привыкнуть не обращать внимание на телесные ощущения. Стать безразличным к удовольствию и боли, чтобы не отвлекаться от духовного созерцания. 6. Принимайте собственное тело со смирением. 7. Заранее желайте неприятных событий, чтобы лучше их перенести, если неожиданно столкнетесь с ними. 8. Не нужно ждать конца материального мира, чтобы «я», имеющее духовную сущность, вернулось в духовный мир. Нужно прийти в состояние внутреннего покоя и отдохновения, чтобы воспринять жизнь мысли. 9. Душа устремится ввысь, когда освободится от людских тревог и от памяти об этих тревогах. 10. Помните, что мы все составляем одно, но мы не ведаем об этой общности, ибо обращаем свой взгляд вовне, вместо того, чтобы обратить его к точке, к которой привязаны. 11. Став «кем-то», перестаешь быть Всем. Ты становишься больше, отбрасывая все, что не является Всем. 12. Созерцание духовного не исключает внимания к ближнему, к окружающему миру, к собственному телу. Внимание, о котором говорилось, — это и есть доброта [1]

отчет о выполнении своему напарнику и преподавателю.

Основная цель работы заключалась в разработке и применении философских практик в повседневной жизни, оценке их потенциала для самопознания, саморазвития, плодотворного взаимодействия с самим собой и миром. Оценка осуществлялась самими студентами и не предполагала внешнего контроля. Работа с самим собой посредством разработанных практик была личным выбором каждого участника.

Задания и отчеты по философским практикам выполнялись в любой удобной для студента форме. Отчеты могли быть представлены в виде рассуждения на обозначенную тему, письменной рефлексии по поводу выполнения задания, фотоотчета, видеоотчета, рисунка и т.д. Ниже выборочно представлены примеры заданий по каждой философской школе. По некоторым заданиям студентами написаны отчеты.

Примеры философских практик самопознания и саморазвития

Задания школы пифагорейцев (пифагореизм):

1. *Упражнение*: «Не говори дурного». В течение дня наблюдай за своими мыслями. Как только возникает плохая мысль и желание ее выразить в словесной форме, подумай, почему эта мысль возникла в твоей голове и имеет ли она под собой какое-либо основание. Попробуй заменить плохую мысль на противоположную или на нейтральную.

Отчет о выполнении. Я попробовала выполнить твое упражнение. Было очень трудно, особенно когда разговаривала со своими недоброжелателями. Когда я задавалась вопросом о причинах своей злости, я переставала на какое-то время ее ощущать. Думаю, упражнение очень хорошее, надо его практиковать чаще. Спасибо!

2. *Задание*. Чаще всего человек относится почтительно и уважительно к тем людям, которые старше него, имеют высокий статус, большой жизненный опыт. Однако, это неправильно. Попробуй сегодня понаблюдать за неопытными, за маленькими детьми, за животными, за началом чего-то нового в природе (за рассветом, за набухшими почками, из которых со временем появятся листья, за всходами растений). Подумай, чему можно научиться у детей, у животных, у природы?

Отчет о выполнении. В результате наблюдения я поняла, как важен в нашей жизни процесс зарождения чего-то нового. Убедилась, насколько этот процесс уникален, красив и удивителен! Мне кажется, у детей можно научиться радости, у животных — умению прислушиваться к своим желаниям, у природы — цикличности.

3. *Задание*. Очень важно жить в гармонии с природой. Сделай что-нибудь полезное для растений и животных. Например, можно посадить растение, полить, взрыхлить, удобрить для них землю, сделать кормушку для птиц, покормить голубей или бродячих животных.

Отчет о выполнении. Предоставлена в качестве отчета — фотография пересаженного в просторный горшок фикуса.

4. *Задание*. Любым способ необходимо отсекать от жизни неумеренность. Посмотри на образ жизни, который ты ведешь, соблюдаешь ли ты принцип умеренности. Обрати внимание на то, сколько времени ты тратишь на интеллектуальный, физический труд и развлечения. Что бы ты хотела изменить и усовершенствовать в своем образе жизни? Попробуй планировать каждый свой день, опираясь на принцип умеренности.

Отчет о выполнении. Дистанционное обучение отнимает очень много времени, сложно соблюдать данный принцип. Стараюсь найти время на развлечения и физический труд. Например, для укрепления здоровья и сохранения фигуры каждый вечер выхожу на пробежку (представлена фотография).

5. *Задание*. О здоровье нужно заботиться с раннего возраста. Мясная пища тяжела, содержит много вредных веществ. Предлагаю сегодня укрепить здоровье, устроив себе разгрузочный день. Употребляй сегодня только легкую, растительную пищу. Вегетарианство — это не только лучший способ очистить свой организм, но и то, что является для нашей школы этическим идеалом, так как оно позволяет сохранить жизнь животным. Помимо правильного питания, предлагаю тебе выполнить любые физические упражнения или заняться физический трудом. В качестве отчета выполнения заданий можешь предоставить фотографию вегетарианского блюда, которое ты себе приготовишь и фотографию с твоими тренировками или твоего труда.

Отчет о выполнении. Фотография приготовленного вегетарианского блюда (салат).

6. *Задание*. Порой мы почитаем и уважаем только определенный круг людей, но уважать нужно каждого человека. Как последователь одной философской школы я с

большим вниманием отношусь к тому, как люди относятся друг к другу, как они соблюдают этические правила общения. Для меня образцом доброжелательного, вежливого и уважительного отношения к людям, является принцесса Диана, я предлагаю тебе посмотреть про нее фильм «Диана: история её словами». После просмотра фильма, подумай, какими правилами следует руководствоваться при общении с людьми.

7. *Задание*. Моя философская школа большое внимание уделяет «настройке» души посредством музыки. Мелодии оказывают разное влияние на душевное состояние человека. Отходя ко сну, необходимо очистить свой разум от дневного шума — этому может помочь музыка. Встав с постели, нужно снять вялость песнями другого рода. Составь для себя два плейлиста с музыкой для пробуждения и с музыкой, которая позволит успокоиться и заснуть.

Отчет о выполнении. Составлены плейлисты с музыкой.

8. *Задание*. Память дает материал для осмысления самого себя и своего бытия. Она очень важна для нас. Сегодня ты будешь тренировать свою память. Тебе нужно будет в спокойной обстановке выполнить два упражнения.

Упражнение 1. Посмотри на предметы, которые тебя окружают. Выбери один из предметов и изучи его внимательно в течение 20 секунд. Затем отвернись от этого предмета и попробуй его подробно описать. Повернись обратно к предмету, выяви, что ты упустила.

Упражнение 2. Перед сном попробуй последовательно вспомнить все события, которые происходили с тобой в течение дня. Вспомни людей, связанные с этими событиями, обстановку в которой все происходило, припомни фразы, которые тебе говорили, какие мысли тебя посещали.

Задание киренской школы (гедонизм):

1. *Задание*. Сегодняшний день тебе дан, чтобы радоваться, подумай, что может доставить тебе радость? Счастье состоит из моментов радости, поэтому не отказывай себе в удовольствии. Доставляй себе маленькие радости, присылай фотографии или напиши о радостных моментах, которые заставили тебя улыбнуться.

Отчет о выполнении. Большую радость мне доставляет рисование. Меня за уши не оттащить от бумаги, если я начала рисовать. Удовольствие, которое я получаю не описать словами (представлена фотография рисунка).

2. *Упражнение*: «Разреши себе желать». Иногда человек скрывает от себя и других людей свои желания, считая себя недостойным получить желаемого. Составь список желаний, о которых тебе сложно сказать другим людям или признаться самому себе. После этого возьмите свой список и перепишите его, начиная с фразы: «Я разрешаю себе желать», после этой фразы следует твое желание. Читай полученный список до тех пор, пока действительно не разрешишь себе это. Показателем разрешения желать является твое тело, которое во время практики будет все больше и больше расслабляться. Если тело расслабилось, то это означает, что ты приблизилась к нужному состоянию, критерием хорошего выполнения этого упражнения является прилив энергии и радость.

3. *Задание*. У тебя наверняка есть цели, выбери одну из них и попробуй составить план как её достичь, для этого раздели большую цель на маленькие. Подумай, от чего ты можешь отказаться ради этой цели, и стоит ли это того?

4. *Задание*. Составь карту желания, которая бы учитывала все сферы человеческой жизни. В каждом секторе, отражающем какую-то сферу, необходимо написать или приклеить фотографию (рисунок), которая является визуализацией желания. Подумай, какие действия нужно совершить, чтобы реализовать каждое обозначенное желание.

Отчет о выполнении. Я потратила очень много времени, чтобы сделать это задание. Намозолила пальцы ножницами, вырезая фотографии из журналов. Хочу сказать тебе: «Спасибо за задание!» У меня была целая папка с «хотелками», но собрать все в кучу и понять главные приоритеты в своей жизни никак не получалось. Теперь я лучше представляю, чего я хочу и собираюсь этого добиться в течение двух или трех лет. Задание очень расслабляет (помечтать и построить планы я люблю). Советую и тебе найти время на выполнение твоего задания.

5. *Задание*. Проанализируй свои отношения с людьми, возможно, есть кто-то с кем необходимо наладить контакт, чтобы на душе стало спокойно и радостно.

Отчет о выполнении. Твоё задание я выполнила, я написала человеку, с которым больше года не виделась. Представь себе, вчера мы гуляли, говорили очень долго на самые разные темы, будто этого перерыва в общении и не было. Было приятно встретиться. Я осознала, что у меня есть ещё несколько таких людей, но им написать мне не

позволяет гордость. Это плохо: надо уметь отпускать обиды.

6. *Задание*. Очень важно научиться общаться с разными людьми, самое главное в налаживании коммуникации — это умение слушать своего собеседника, предлагаю тебе посмотреть видеоролик на эту тему «Брайан Трейси. Улучшение навыков общения». Помимо умения слушать важно уметь заинтересовать своего собеседника. Предлагаю тебе упражнение для развития фантазии, которое поможет тебе находить тему для разговора с любым человеком и более свободно, не принуждено общаться. Каждый день разговаривай с неодушевленным предметом или животным. Сама продумывай в своей голове их ответы и возможные продолжения разговора. Именно так поступают режиссеры, придумывая диалоги своих героев. Делай частью своей жизни разговоры с незнакомыми людьми, на любые подходящие к ситуации темы.

Отчет о выполнении. По твоим рекомендациям посмотрела ролик про общение. Неплохой видеоролик, много дельных советов. Я выделала для себя пару приемов, которые еще не использовала, но с большинством я уже была знакома. Спасибо за задание.

7. *Задание*. Пусть сегодня у тебя будет день дружбы. Попробуй собрать своих друзей в Zoom, Skype. Поиграйте в какую-нибудь игру для компании, поговорите на важные для вас темы, обсудите, что вас тревожит. Пригласи в компанию несколько человек, с которыми ты мало общаешься, может быть, твой круг друзей станет еще больше.

Отчет о выполнении. Высылаю фотографию встречи в Zoom с друзьями. Мне удалось познакомить моих друзей друг с другом. Мы играли в разные игры, смеялись, шутили. Даже рассказывали о том, что нас тревожит, делились опытом, помогали советом и поддержкой. Мне не удалось найти человека, с кем бы я не была так близка. Ведь в своё окружение я стараюсь выбирать только самых близких. Единственное, что я заметила, так это то, что мои друзья хорошо общались друг с другом и быстро нашли общий язык.

Задания школы киников (кинизма):

1. *Задание*. Подумай над вопросами: Кого называют авторитетом? Почему авторитет относителен? Стоит ли иметь авторитеты?

Отчет о выполнении. По моему мнению, авторитет — это человек, на которого ты хочешь быть похожей. Как правило, это человек, который какими-либо качествами тебя превосходит и это создает мотивацию для преобразования своей личности. Каждый человек, исходя из своих интересов, имеет свой авторитет, поэтому авторитет относителен. Ведь все люди разные и неповторимые. Можно иметь авторитет, но главное, чтобы он не превратился в объект для подражания, а просто вдохновлял на осуществление саморазвития.

2. *Задание*. Подумай над словами Л. Н. Толстого « …ослепление, в котором в наше время находятся народы, восхваляющие патриотизм, воспитывающие свои молодые поколения в суеверии патриотизма и, между тем, не желающие неизбежных последствий патриотизма — войны, дошло, как мне кажется, до той последней степени, при которой достаточно самого простого, просящегося на язык каждого непредубеждённого человека, рассуждения, для того, чтобы люди увидали то вопиющее противоречие, в котором они находятся… Мне несколько раз уже приходилось писать о патриотизме, о полной несовместимости его с учением не только Христа, в его идеальном смысле, но и с самыми низшими требованиями нравственности христианского общества, и всякий раз на мои доводы мне отвечали или молчанием, или высокомерным указанием на то, что высказываемые мною мысли суть утопические выражения мистицизма, анархизма и космополитизма. Часто мысли мои повторялись в сжатой форме, и вместо возражений против них прибавлялось только то, что это не что иное, как космополитизм, как будто это слово “космополитизм” бесповоротно опровергало все мои доводы» [Толстой Л. Н. Патриотизм и космополитизм]. Согласна ли ты с взглядами писателя на природу патриотизма? Есть ли негативные стороны у космополитизма? Возможно ли единство всех народов или это утопия?

Отчет о выполнении. 1. Мне кажется, что нужно воспитывать любовь к своему дому, родине. Конечно, иногда люди склоняются к ложному патриотизму, о нем как раз Толстой и пишет. Эта уродливая, ложная форма патриотизма является причиной войн. Она опасна. 2. У всего есть плохая сторона и у космополитизма тоже. Космополитизм как благо пробуждает интерес к культуре других народов, мешает попытки возвысить одну нацию над другими, не исключает любви к своей родине, а только определяет высшие категории оценки общественного блага. Космополитизм как зло стирает и нивелирует память предков, духовные и национальные ценности в сознании человека, снижает

чувство гордости за свою страну. 3. Думаю, единство всех народов — это красивая утопия.

3. *Задание*. Постарайся сделать что-нибудь полезное для людей, которые нуждаются в помощи (это могут быть твои близкие или совершенно не знакомые люди). Помни, что добродетель проявляется в поступках и не нуждается в обилии слов.

Отчет о выполнении. На протяжении всего дня я направляла все свои силы, чтобы помочь родному человеку — маме, не отказывая ей даже в маленьких просьбах.

4. *Задание*. Представители моей школы считают, что для достижения блага следует жить «подобно собаке», сочетая в себе: простоту жизни, следование собственной природе, презрение к условностям. Присутствует ли у тебя привязанность к материальным вещам? От каких материальных благ ты могла бы отказаться? Какие условности создают рамки и ограничения для твоего существования? Как ты эти ограничения планируешь преодолевать?

5. *Задание*. Практикуйся в двух видах аскезы: тела и ума. Для аскезы тела питайся умеренно, тренируй свое тело физическими нагрузками. Для аскезы ума контролируй свои чувства и эмоции, следи за последовательностью и логичностью своих мыслей, больше размышляй, не поддавайся влиянию слов авторитетов, не проверив их мысли своим критическим мышлением.

Отчет о выполнении. Фотография, на которой студент выполняет физические упражнения.

6. *Задание*. Предлагаю тебе технику развития мышления. Возьми любую проблему, которую тебя интересует. Составь диалог между двумя людьми, которые придерживались разных точек зрения по данной проблеме. Придумай для подтверждения каждой точки зрения свои аргументы. Воспринимай это упражнение как тренировку ума, когда будешь решать проблемы жизни, твердо стой на одной выбранной тобой позиции, отстаивай ее до конца.

7. *Задание*. Какого человека ты назвала бы свободным? Приведи примеры свободных людей.

Отчет о выполнении. Это человек, которые не боится пробовать что-то новое, выражать себя, несмотря на внешние условия, физическое здоровье. В общем, этот человек не боится жить. Пример: Хокинг, Бетховен, Фрида Кало и др.

Задания школы эпикуреизма (Сад Эпикура):

1. *Задание*. Подумай, что такое счастье. Напиши, что делает тебя счастливым человеком.

Отчет о выполнении. Для меня счастье — это когда, близкие и родные рядом, и у них все хорошо, и они счастливы. Да, я считаю себя счастливым человеком, потому что у меня рядом любимый человек и семья, ведь счастье в людях, которые тебя окружают.

2. *Задание*. Очень важно сохранить своё душевное здоровье. Попробуй сформулировать несколько правил или принципов, которые помогут тебе сохранить покой в душе.

Отчет о выполнении. Правила: 1) Не отягощай себя и свою душу ненужными проблемами и переживаниями. 2) Решай проблемы по мере поступления, не думай о них заранее. 3) Будь оптимистичней. 4) Больше общайся с людьми, ведь общение — это своеобразная разгрузка от душевных расстройств.

3. *Упражнение*: «Будь собой». В течение этого дня постарайся вести себя с другими также как ты себя ведешь наедине с собой, воздерживайся от лжи, открыто говори людям о своих чувствах и желаниях, постарайся делать только то, что для тебя ценно и значимо. Познакомься с каким-нибудь человеком в социальных сетях. В общении с ним оставайся собой, будь искренней, не пытайся выглядеть перед ним тем человеком, которым ты не являешься.

Отчет о выполнении. Очень полезное задание. Я тоже считаю, что нужно стараться всегда быть собой. Это правильная жизненная позиция, потому что, когда ты притворяешься кем-то другим, ты несчастен. Ты всегда будешь существовать в рамках запретов, и, в конце концов, потеряешь настоящего себя.

4. *Задание*. Объясни смысл поговорки «Лучше выслушать упреки друга, чем потерять его».

Отчет о выполнении. Я считаю, что смысл поговорки «Лучше выслушать упреки друга, чем его потерять» в том, что настоящий друг не будет упрекать без надобности, настоящий друг даст совет, подскажет, как действовать, поэтому лучше и правда выслушать критику друга, чем потерять человека, который не побоится сказать правду, даже в форме упрека.

5. *Задание*. Посвяти свое время другу, пообщайся с ним, узнай о делах и проблемах, которые его тревожит или займись вместе с ним общим делом.

6. *Задание*. Философией человек может заниматься всю свою жизнь, она помогает ориентироваться в мире. Необходимо развивать в себе навыки философского мышления, чтобы обрести более глубокое понимание действительности. Сегодня я даю тебе задания, связанное с развитием этого навыка. Выбери любое высказывание философа и попробуй понять его. Напиши, как ты понимаешь это высказывание.

Отчет о выполнении. Я взяла высказывание Ницше: «Поистине, человек — это грязный поток. Надо быть морем, чтобы принять в себя грязный поток и не сделаться нечистым». Я считаю, что в этом высказывании говорится о влияние других людей на нас, о влияние человека на самого себя. Надо уметь принимать плохие мысли, чувства, поступки других людей снисходительно, не поддаваясь их разрушительному влиянию. Всегда помнить о том, что внутренних душевных сил хватит для того, чтобы очиститься. Тоже самое можно отнести и к себе. Если возникает какое-то деструктивное переживание, то необходимо вспомнить о своем «внутреннем море», переживание растворится, оно уйдет.

7. *Задание*. Стремитесь к наслаждениям, но помните, что мы отдаем предпочтение не всякому наслаждению, но подчас многие из них обходим, если за ними следуют более значительные неприятности; и наоборот, часто боль мы предпочитаем наслаждениям, если, перетерпев долгую боль, мы ждем следом за нею большего наслаждения. Подумай, ради какого наслаждения ты готова пострадать? Что ты готова перенести для того, чтобы получить желанное?

8. *Задание*. Немалым счастьем для представителей нашей школы является возможность избежать боль и страдание. Для этого человек должен быть умеренным во всем. Руководствуйся данным принципом в течение дня.

Отчет о выполнении. Сегодня я была умеренной в удовлетворение потребностей в еде, я старалась быть сдержанной в своих чувствах, общаясь с людьми.

9. *Задание*. В жизни человека много страхов, многие из них необоснованные, поскольку объекты, стоящие за ними, не угрожают нашей жизни. Однако эти страхи существенно снижают ее качество. Подумай, от совершения, какого поступка ты отказалась из-за мучившего тебя страха? Что могло случиться с тобой, если бы ты его совершила? Что ты потеряла, не совершив поступок? Что ты получила полезного, не сделав того, что хотела? Взвесив эти «за» и «против» сделай то, что желала осуществить или постарайся отпустить это желании, поняв, что ты ценишь совсем другое.

10. *Задание*. Отсутствие страданий является большим счастье и приближает человека к блаженству. Подумай, что привносит в твою жизнь страдания? Что ты можешь сделать, чтобы этих страданий не было?

Задания школы стоиков (стоицизм):

1. *Задание*. Приведи пример доброго поступка из жизни. Подумай, почему выбранный тобой поступок является добрым. Должен ли человек быть избирательным в проявлении добрых чувств или ему лучше проявлять их к каждому человеку?

Отчет о выполнении. Уступить место бабушке является добрым поступком, так как он приносит пользу пожилому человеку. В идеале добрые чувства нужно проявлять ко всем, хотя многие люди этого не заслуживают и не ценят добра.

2. *Задание*. Подумай, какой поступок был судьбоносным в твоей жизни? Проанализируй факторы, которые повлияли на конечный результат. Какова доля твоего влияния на результат и воздействия внешних обстоятельств и других людей? Проанализировала? Теперь ответь на самый важный вопрос: является ли человек хозяином своей судьбы или все предопределенно?

3. *Задание*. Подумай, кто в твоем окружении больше всего нуждается во внимании. Прояви к нему добрые чувства, сделав для него подарок своими руками.

4. *Упражнение* «Обратная сторона». Вспомни ситуацию, в которой ты пыталась помочь человеку. Он не хотел принимать помощь от тебя. Какие чувства ты испытывала? Попробуй их описать. Подумай, какие чувства испытывал человек, которому ты предлагала помощь? Посмотри на эту ситуацию его глазами. Пусть данная ситуация воспринимается тобой как на новый путь, который приведёт тебя к понимаю, принятию позиции другого человека и терпению.

5. *Задание*. Важно слышать голос собственной совести. Удели время своим воспоминаниям, когда тебя последний раз мучила совесть. Вспомни свои чувства и переживания, подумай, почему ты поступила именно так и как нужно было. Выпиши для себя несколько жизненных правил, извлеченных из пережитого опыта. Отпусти плохие воспоминания, ведь прошлое не переделать. Пообещай себе, что будешь руководствоваться теми жизненными правилами, к которым ты пришла.

6. *Задание*. «Желания твои в твоей власти, и никто, кроме тебя, не может их изменить». Составь список своих желаний, подумай, какие из них зависят от тебя лично, что необходимо делать для их осуществления.

Отчет о выполнении. Некоторые из моих желаний: 1) Хочу, чтобы закончилась пандемия. Реализация желания от меня не зависит. 2) Хочу путешествовать по странам мира. Результат желания в какой-то степени зависит от меня, от моего умения зарабатывать деньги, но и зависит от внешних обстоятельств (например, ситуация с коронавирусом). 3) Хочу на концерт любимой группы. Такой же случай как во втором пункте. 4) Хочу выучить английский. Это желание зависит от меня, от моих усилий. 5) Хочу выучить язык жестов. Также как в четвертом пункте. 6) Хочу победить свои страхи. Реализация этого желания зависит только от меня.

7. *Упражнение* «Победи свой страх». Испытывать страх вполне естественно. Признание своего страха — первый шаг на пути к его преодолению. Я предлагаю тебе два способа работы со страхов. Первый способ работы нам уже известный (мы о нем говорили с преподавателем): подумай о самом худшем, что может случиться при встрече с объектом твоего страха. Как можно подробней напиши об этом или представь это в своем воображении. Второй способ работы: визуализируй свой страх. Например, если ты боишься змей, представь с ней встречу. Визуализация пугающего объекта поможет тебе почувствовать себя увереннее. Данное упражнение лежит в основе экспозиционной терапии. Тебе постепенно показывают стимулы, провоцирующие страх, — до тех пор, пока ты не научишься справляться со своими эмоциями.

Отчет о выполнении. Представлено видео, на котором сжигаются нарисованные страхи. Первый страх — это страх высоты, визуализацией это страха послужил нарисованный воздушный шар. Второй страх — страх темноты, представлен темным фоном.

Задания школы Плотина (неоплатонизм):

1. *Задание*. Веди дневник по плану: 1) описание событий жизни; 2) описание чувств, переживаний, которые связаны с событиями жизни; 3) анализ своих отношений с людьми.

2. *Упражнение*: вырази свою благодарность. Составьте список людей, которым ты хотела бы выразить свою благодарность. Подумай, за что ты хотела бы их поблагодарить. Попробуй выразить им благодарность в любой удобной форме. За что бы ты сказала «спасибо» себе?

3. *Задание*. Напиши 16 существительных, которыми можно описать твое эмоциональное состояние. Объедини соседние существительные по парам (их получится 8) и к каждой паре напиши то, что их объединяет, одним словом. Объедини соседние параметры по парам (теперь их будет 4) и к каждой паре напиши то, что их объединяет, одним словом. Объедини соседние параметры по парам (теперь их будет 2) и к каждой паре напиши то, что их объединяет, одним словом. Теперь объедини последнюю пару. Это конечное слово описывает в большей степени, чувство, которое ты испытываешь.

4. *Задание*. Подумай о проблеме, которая тебя волнует и тревожит. С помощью рисунка покажи свою «внутреннюю погоду».

Отчет о выполнении. Представлен рисунок, отражающий проблему и эмоциональное состояние.

5. *Задание*. Упражнение «Созерцание». Умение созерцать — необходимый навык человека, идущего по пути духовного развития. Этот навык помогает нам быть внимательными к себе и окружающему миру, сохранять ощущение присутствия в настоящем. Попробуй посвятить несколько часов созерцанию, лучше всего это делать на природе. Выбери для себя любой природный объект, который ты хотела бы изучить. Внимательно рассмотри объект, попробуй проникнуть в самую суть созерцаемого. Расскажи о том, что получилось почувствовать. На какие элементы объекта ты обратила внимание? Какие телесные ощущения ты испытывала во время созерцания? Были ли телесные ощущения, которые мешали созерцать? Какие эмоции ты испытала во время созерцания? Какие мысли посетили сознание во время созерцания этого объекта? Посетило ли тебя ощущения единства и взаимосвязанности с изучаемым объектом, окружающим миром?

6. *Упражнение* «Видеть прекрасное». Выйди на улицу, постарайся рассмотреть и запомнить все красивое и прекрасное, которое ты встретишь на своем пути. Вернувшись домой, воспроизведи в памяти увиденное, для удобства можно написать об этом на листе бумаги. Присутствуют в твоем новом опыте созерцания прекрасного вещи, живые существа, явления, красоту которых ты раньше не замечала?

Отчет о выполнении. Партнеру по игре присланы фотографии с предложением — посмотреть на красоту вместе. На фотографиях красивые пейзажи и домашние животные.

7. *Задание*. Нарисуй на листке бумаге. 1) То, чем думаешь. 2) То, что у тебя в душе. 3) То, о чем ты мечтаешь.

8. *Задание*. Попробуй собрать родных, близких людей и провести с ними время. Создай уютную и теплую атмосферу для них, окружив их тем, что они любят, поговори с ними по душам.

Отчет о выполнении. Фотография семьи за игрой в карты.

9. *Задание*. Время — это большая роскошь для тех людей, кто не живет настоящим, торопятся жить, думая о будущем. Подумай, какими любимыми делами ты не занималась, все время их откладывала из-за страха, что-то не успеть. Сделай сегодня те любимые дела, которые ты откладывала, отказывала себе в удовольствии.

Отчет о выполнении. Я наконец-то посмотрела интересный сериал «Проспект Бразилии».

Четвертый этап был итоговым. Перед студентами ставилась задача определить, к какой философской школе принадлежал их партнер по игре. Все студенты справились с этой задачей. После четвертого этапа по желанию можно было поделиться своими впечатлениями и мыслями по поводу проведенной ролевой игры. Небольшая часть студентов подключилась к данной работе. Ниже представлены некоторые рассуждения.

Студент 1. Проведение игры в формате дистанционного обучения — это очень интересный и необычный опыт для всех нас. Я благодарна преподавателю и своей напарнице за приятное общение.

Студент 2. Такой формат разнообразил нашу жизнь во время дистанционного обучения. Игра была интересной и увлекательной. Каждый раз хотелось придумать занимательное и полезное задание для своего напарника. За время игры мне удалось выполнить ряд заданий, которые увлекли меня, и «покопаться» в себе, за это отдельное спасибо моей напарнице.

Студент 3. Когда мы с ребятами решили, что хотим играть, я сначала подумала, что всё будет проходить в режиме единичной встречи на видеоконференции. Что мы просто пообщаемся, поиграем во что-то, но когда я увидела, что нам предстоит делать, я некоторое время пребывала в шоке. Это было так необычно, что игра растянется на несколько этапов и недель, что мне придётся «играть» какую-то роль. Мне всё это принесло большое удовольствие, с форматом такой игры я ещё не встречалась.

Студент 4. В связи с обстоятельствами, у меня было два напарника, а значит и вдвое больше заданий, но меня это не расстроило, а, наоборот, порадовало. Мы сразу нашли общий язык с напарниками, и их задания, как бы это странно ни звучало, но как будто были предназначены судьбой, ведь они были очень вовремя в данный период моей жизни и помогли лучше разобраться в себе, привести в порядок свои мысли. В игру был вложен огромный труд преподавателя и напарников, задания были наполнены душой.

Студент 5. Данный формат для меня новый, а потому уже изначально был интересен. Хочу сказать, что в каждом задании, в каждом пункте игры чувствовалось то количество усилий, которое было вложено в это дело. Я по жизни вечно бегущий куда-то человек, и эта игра меня остановила и заставила задуматься и все переосмыслить. Хочется отметить, что ты не чувствуешь себя каким-то отдельным человеком, который сидит в своей комнате и делает скучное домашнее задание. Ты чувствуешь себя частью чего-то важного, чувствуешь, что рядом ещё есть люди, которые тоже выполняют задания каждый день. Ну и конечно, чувствуешь постоянную поддержку от преподавателя, а это очень важно.

Студент 6. Было очень интересно в процессе игры общаться с напарником. При выполнении заданий, у нас возникали кое-какие разногласия и споры по философским вопросам. Понятно почему так происходило, у нас были разные школы, и в повседневной жизни наши взгляды тоже не совпадают. Данная игра научила меня быть более восприимчивой и внимательной к мнению другого человека. Конечно, я и раньше понимала, что это важный для жизни навык, но игра создала для меня условия, которые позволили лишней раз попрактиковаться слышать и принимать позицию другого человека.

Студент 7. Я люблю заниматься самопознанием и рассуждать на жизненно важные темы, но у меня не всегда хватает на этого время. В процессе работы я почувствовала двойную ответственность. Ответственность перед собой потому, что я часто отказываю

себе в занятии любимым делом, ответственность перед напарником я должна была придумать для него задания, которые ему помогут лучше познать себя, проявить свои способности. Мне нравилось выполнять задания напарника, они были очень оригинальные. Свои собственные задания я тоже выполняла, чтобы убедится в их полезности. Я по-другому посмотрела на свой образ жизни, на свое отношение ко времени и его распределению. Стало себя жалко из-за того, что многие ценные вещи в жизни я упускаю, тратя время на всякую ерунду.

Анализ опыта проведения ролевой игры

В рамках ролевой игры студентами были разработаны и применены на основе философии античных школ философские практики (духовные упражнения). У студентов не только получилось понять идеи античных мыслителей относительно того, как следует жить, выстраивать отношения с собой, другими людьми и миром, им также удалось наполнить философию своим уникальным пониманием и жизненным опытом. Главная ценность их труда заключалась в том, что они осовременили античную философию. Выполнение задания преподавателя— придумать упражнения, которые можно выполнять практически (т. е. реализовывать в повседневном опыте) и которые в тоже время должны отвечать идеям философской школы, привело к тому, что студенты пытались практиковать в своей жизни идеи античной философии, сохраняя их драгоценное содержание. Сложился интересный синтез античных принципов жизни и современных способов заботы о себе, которые студенты придумывали или самостоятельно искали в разных интернет-источниках. Любопытным открытием было то, что некоторые студенты выполняли не только задания напарника, но и свои собственные, что говорит о заинтересованности и максимальной включенности в процесс самопознания, несмотря на загруженность другими предметами в период дистанционного обучения.

Некоторые студенты в личном общении делились, что было интересно по-новому узнать своих напарников по игре. На занятиях в учебных аудиториях складывается поверхностное представление о человеке, который существует с тобой в одном пространстве, проводит с тобой достаточно много времени, однако совсем не проявляет себя в искусственных условиях отчужденной, неестественной среды. Другое дело наблюдать, как живет человек, когда он существует в привычных и комфортных для себя условиях. Можно увидеть какие люди его окружают, как он выстраивает с ними отношения, чем он любит заниматься. Когда человек видит сокровенную область жизни Другого, то устанавливаются более доверительные отношения, которых высоко ценятся. Уже можно говорить о своих желаниях, без стеснения раскрывать свои способности, таланты, понимая, что тебя не осудят, а наоборот эмоционально поддержат.

Философские практики, предложенные студентами, несмотря на их наивную форму, имеют большой потенциал для самопознания, саморазвития, приобретения навыка плодотворного взаимодействия с самим собой и миром. С. С. Хоружий, опираясь на работы Фуко, выделил четыре характеристики философских, духовных практик. Можно найти соответствие заданий студентов обозначенным характеристикам. Первая характеристика — это телеологичность — направленность на достижение конкретной цели. В качестве цели выступало состояние спокойного и безмятежно духа, когда человек становится невосприимчив к несчастьям [8, с. 300]. Студентами было предложено достаточно много заданий, охватывающих эмоционально-волевую, ценностно-смысловую сферы личности, которые были направлены на борьбу с аффектами, такими как злость, раздражение, страх, неумеренность, разочарование из-за нереализованных желаний. Были представлены задания, позволяющие понять, раскрыть и прожить важные феномены, наполняющие человеческую жизнь. К ним относилась радость, счастье, красота и т. д. Следует отметить, что именно с проживания феноменов в смоделированных ситуациях или в жизненном опыте начинается их более глубокое осмысление и работа с ними. Согласно Д. Бьюдженталю, жизнь человека является его жизнью только в том случае, когда он погружен во «внутренний поток сознавания». «Сознавание» имеет не только рефлексивный уровень, оно может быть дорефлексивно, довербально. Оно гораздо обширнее того, что можно вместить в слова [2]. Только прочувствовав феномен в своем опыте, в конкретной ситуации, можно переходить на уровень рефлексии, рассуждать о нем. Часть заданий были направлены на обращение к миру ощущений, восприятий, импульсов, телесного осознания, эмоций, чувств для дальнейшей работы с идеями, мыслями, которые из них

рождаются. В этом проявляется вторая характеристика философских практик — холистичность, а именно вовлеченность в практику себя на всех уровнях человеческого существа. Фуко отмечает, что это является главным отличием практик себя от практик власти и знания. В осуществлении практик самопознания соучаствуют как телесность человека, так и его интеллект, чувства, эмоции (психика) [9, с. 84]. Объяснить свое эмоциональное состояние, поработать с ним человек может только в том случае, когда он позволит себе до конца пережить его на всех уровнях. В некоторых заданиях можно увидеть посыл не только осмыслить, но и пережить то или иное чувство: страх, радость, встречу с прекрасным и т. д.

Практики самопознания и саморазвития предполагают коренное преобразование всего существа человека, поскольку, меняя строй души, они создают определенный тип телесности. Это осознавали античные мыслители, эту мысль подхватили и стали развивать студенты в своих заданиях. Телесность не поддается рефлексивному контролю, однако она может влиять на уровень восприимчивости духовного опыта. Если говорить о духовных, религиозных практиках, то они, используя специальные процедуры физического воздействия на тело, приводят к тому, что тело приобретает организацию, способствующую восприятию опыта традиции. Субъект достигает более легкого и глубокого приобщения к истине [6, с. 254]. Данные практики от простых физических упражнений и труда до воспитания умеренности в удовлетворении витальных потребностей были направлены на воспитание самодисциплины, укрепление не только тела, но и воли человека. Главной сутью этих духовных упражнений — аскеза, которая является необходимой практикой в современном мире с неограниченным количеством возможностей. Неограниченные возможности дезориентируют человека и приводят к потере ощущения себя. Аскеза дисциплинирует ум человека, позволяя сосредоточить его внимание на главном. Она становится основным способом самостановления и саморазвития личности.

Третьей характеристикой является участие «другого» в преобразования индивида в процессе его самопознания [8, с. 294]. Самопознание в своей основе диалогично. Познавать самого себя можно и через приобщение к духовному опыту других людей. Осмысление опыта Другого помогает открыть еще неизведанные глубины своей личности. К. Ясперс называл эту рефлексивную процедуру трансцендирующим вдумчивым размышлением. В этом акте мышления человек выходит за границы своего «Я», расширяя свои представления о себе, о других, о мире в целом. Во вдумчивом размышлении человек уходит от повседневности, погружаясь в сферу духовного. Он читает шифры бытия с помощью поэзии, искусства, религии, философии, приобщаясь к вечным истинам, чувствует свое соучастие в творчестве других людей [12, с. 125—126]. Сама постановка заданий для студентов предполагала обращение к принципам философских школ, которые необходимо было осмыслить и приложить к повседневному опыту. Если говорить о самих заданиях и упражнениях студентов, то многие из них были направлены на выстраивание гармоничных отношений с миром, с другими людьми. Здесь присутствовали нравственные упражнения (задания для понимания сути добра, ценности дружбы, воспитания уважения к личности другого человека), упражнение на развитие навыков общения, налаживание дружеских отношений, выражение благодарности, работа с совестью. Была задействована эмоционально-волевая, ценностно-смысловая сферы личности. Данные упражнение позволяли проследить свой опыт общения с мира, лучше узнать, как человек выстраивает коммуникацию с другими людьми, что для него ценно и значимо в общении.

Четвертая характеристика практик себя является реализация парадигмы обращения-на-себя [9, с. 87], суть которой заключается в возвращении к себе. Под возвращением к себе понимается обретение истинного «Я», кроющееся в глубине «эмпирического» субъекта [8, с. 237—238]. Самопознание позволяет обнаружить или прийти к формированию смыслообразующих ценностей, самоопределиться в укреплении жизненно важных основ собственного бытия. Можно сказать, что самопознание открывает для человека самую короткую дорогу к счастью. Не случайно в античной философии принцип «Познай самого себя», начертанный в храме Аполлона в Дельфах, становится смысловой основой для любой деятельности. Прежде чем осуществить выбор и совершить тот или иной поступок, необходимо разобраться в своем ценностном отношении к нему, то есть познать себя. Данный аспект принципа «познай самого себя» описывает Ксенофонт в «Воспомина-

ниях о Сократе». Он приводит одно из его высказываний: «Кто знает себя, тот знает, что для него полезно, и ясно понимает, что он может и чего не может. Занимаясь тем, что он знает, он удовлетворяет свои нужды и живет счастливо, и, не берясь за то, что не знает, не делает ошибок и избегает несчастий. Благодаря этому он может определить ценность также и других людей и, пользуясь также ими, извлекает пользу и остерегает себя от несчастий». [4]. В акте философствования индивид определяет надежные ориентиры для существования и старается не отступать от них. Этот процесс познания, переход от незнания к знанию ценного и полезного для себя, у Сократа тождествен выздоровлению души. Человек обретает новое состояние души, приходит к порядку и гармонии [5, с. 9].

Многие задания студентов как раз содержали в себе моменты самоопределения в ценностном отношении. Предлагалась задуматься о том, что такое счастье, свобода, существует ли судьба или человек является кузнецом своего счастья. Были даны задания, напоминающие ведение психологического дневника, позволяющие погрузится в осмысление собственного бытия и отношения к нему. В заданиях самопознание не сводилось к чистой интроспекции, самонаблюдению, оно включало практическую деятельность. Выявив ценности, смыслообразущие ориентиры, человек стремится к жизни отвечающим им. В этом отношении подходящими примерами являются предложенные упражнения «будь собой», техники развития памяти и критического мышления. Первое упражнение позволяет жить в соответствии своим жизненным принципам, не отступая от ценностных ориентиров, живя в гармонии с собой, не пытаясь стать удобным для своего окружения. Практика данного упражнения открывает простую истину, что можно сотрудничать, и даже выстраивать близкие отношения с людьми, будучи Другим человеком. Настоящая встреча и взаимопонимание между людьми происходит тогда, когда они ведут себя естественно. Работа с памятью помогает индивиду связывать воедино прошлое и настоящее, создать, опираясь на знания прошлого и настоящего, представление о себе, которое послужит основой для определения стратегии развития личности. Память необходима для сохранения и дальнейшего использования полученного нами жизненного опыта. Техники развития критического мышления помогают исключать противоречивые мировоззренческие установки. Они освобождают сознание от ложных ценностей, приводят человека к ощущению подлинности и полноты жизни.

1. Адо П. Плотин, или Простота взгляда. М. : Греко-латинский кабинет» Ю. А. Шичалина, 1991. 142 с.

2. Бьюдженталь Д. Предательство человечности. Миссия психотерапии по восстановлению нашей утраченной идентичности // Эволюция психотерапии : в 3 т. Т. 3. М. : Класс, 1998. С. 180—207.

3. Диоген Лаэртский О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. М. : Мысль, 1986. 571 с.

4. Кессиди Ф. Х. Философия, диалог и диалектика в Древней Греции классического периода // Проблемы античной культуры. М., 1986. С. 18—22.

5. Любченко В. С. Знание в контексте практик. Ростов-н /Д. : Пегас, 1998. 223 с.

6. Смирнов А. Е. О содержании религиозной традиции и средствах трансляции религиозного опыта // Известия Иркутского Государственного Университета. Серия. Политология. Религиоведение. 2014. Т. 8. С. 248—255.

7. Тендряков В. Ф. Покушение на миражи. М. : Художественная литература, 1987. 301 с.

8. Фуко М. Герменевтика субъекта // СоциоЛогос: Социология. Антропология. Метафизика. М. : Прогресс, 1991. С. 284-311.

9. Хоружий С. С. Фонарь Диогена. Проект синергийной антропологии в современном гуманитарном контексте. М. : Прогресс-Традиция, 2010. 928 с.

10. Эпиктет. В чем наше благо? Афоризмы. Марк Аврелий. Наедине с собой. М. : АСТ, 2011. 352 с.

11. Ямвлих. О Пифагоровой жизни. М.: Алетейа, 2002. 192 с.

12. Ясперс К. Введение в философию. Минск : Пропилеи, 2000. 192 с.

References

1. Ado P. (1991) Plotin, ili Prostota vzglyada. Moscow, Greko-latinskij kabinet» Yu.A. Shichalina, 142 p. [in Rus].

2. B'yudzhental' D. (1998) Predatel'stvo chelovechnosti. Missiya psihoterapii po vosstanovleniyu nashej utrachennoj identichnosti // Evolyuciya psihoterapii: v 3 t. T. 3. Moscow, Klass, pp. 180—207 [in Rus].

3. Diogen Laertskij O zhizni, ucheniyah i izrecheniyah znamenityh filosofov (1986). Moscow, Mysl', 571 p. [in Rus].

4. Kessidi F.X. (1986) Filosofiya, dialog i dialektika v Drevnej Grecii klassicheskogo perioda. Problemy antichnoj kul'tury. Moscow, pp. 18—22 [in Rus].

5. Lyubchenko V.S. (1998) Znanie v kontekste praktik. Rostov-na-Donu, Pegas, 223 p. [in Rus].

6. Smirnov A. E. (2014) *Izvestiya Irkutskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Seriya. Politologiya. Religiovedenie*, vol. 8, pp. 248—255 [in Rus].

7. Tendryakov V. F. (1987) Pokushenie na mirazhi. Moscow, Hudozhestvennaya literatura, 301 p. [in Rus].
8. Fuko M. (1991) Germenevtika sub»ekta // Socio-Logos: Sociologiya. Antropologiya. Metafizika. Moscow, Progress, pp. 284—311 [in Rus].
9. Horuzhij S.S. (2010) Fonar' Diogena. Proekt sinergijnoj antropologii v sovremennom gumanitarnom kontekste. Moscow, Progress-Tradiciya, 928 p. [in Rus].
10. Epiktet (2011). V chem nashe blago? Aforizmy. Mark Avrelij. Naedine s soboj. Moscow, AST, 352 p. [in Rus].
11. Yamvlih (2002). O Pifagorovoj zhizni. Moscow, Aleteja, 192 p. [in Rus].
12. Yaspers K. (2000) Vvedenie v filosofiyu. Minsk, Propilei, 192 p. [in Rus].

Статья поступила в редакцию 12.08.2020 г.

For citing: Bogdanova V.O.
Analysis of the role-play "Ethics of life. Ancient philosophers' experience"//
Socium i vlast'. 2020. № 4 (84). P. 55—70.
DOI: 10.22394/1996-0522-2020-4-56-70

DOI: 10.22394/1996-0522-2020-4-56-70

UDC 140.8

ANALYSIS OF THE ROLE-PLAY "ETHICS OF LIFE. ANCIENT PHILOSOPHERS' EXPERIENCE"

Veronika O. Bogdanova,
South Ural State Humanitarian Pedagogical University,
Associate Professor of the Department Chair of Philosophy and Cultural Studies,
Cand. Sc. (Philosophy),
South Ural State University,
Senior Researcher of the Academic Center of Applied Philosophy,
Russian Federation, 454080,
Chelyabinsk, prospect Lenina, 69.
E-mail: verovictory@mail.ru

Abstract
The article is aimed at studying the use of philosophical practices in the educational process and everyday life. The author proceeds from the idea that ancient philosophy provides rich material for understanding a person's lifestyle, on the basis of which anyone can create a set of spiritual exercises, philosophical practices for self-knowledge and self-development. In the research, the author describes the experience of role-playing, participating, in which students independently developed philosophical practices, based on the ideas and value principles of ancient schools. The author conducts a detailed analysis of the effectiveness of using these practices for the processes of self-knowledge and self-development.

Key concepts:
philosophical practices,
self-knowledge,
self-development,
ancient philosophical schools,
spiritual exercises.