#94. Переход от киников к стоикам: опыт Диогена как «экспериментальная лаборатория» для стоиков – «полевые» исследования, позволяющие понять, как возможно достичь невозмутимости (атараксии), не отрываясь от общества, и какие внутренние ресурсы для этого необходимы;

#95. Стоицизм: человеческие «страсти» (патос) – это не внешние силы или врождённые ограничения, а результат наших собственных суждений и согласия (синкатафесис) с этими суждениями (Хрисипп);

#96. Необходимость различать то, что находится в нашей власти (наши суждения, реакции, принятие или непринятие страстей) и то, что вне нашего контроля (обстоятельства, тело, репутация): страсти превращаются в проблему ровно тогда, когда мы ошибочно относим их к «внешней необходимости», а не к собственному решению поддаться тому или иному аффекту;

#97. Состояние атараксии (отсутствие тревоги) у стоиков может быть доведено до апатии – свободы от страстей: это достигается не путём «борьбы с искушениями», как в христианской аскетической традиции, а возвращением к исходной «точке выбора», где мы ещё не согласились считать боль (люпе), страх (фобос), удовольствие (хедонэ), влечение (эпитимия) непреодолимыми ограничениями;

#98. Переворот в логике познания: вместо умозрительного моделирования реальности («от третьего лица») и последующего поиска подходящего «образа действия», стоики исходят из образа действия («от первого лица»), а уже потом делают выводы о том, как устроена реальность: сначала – «что я могу сейчас предпринять?», и лишь затем – «какой должна быть реальность, чтобы эти действия стали возможны?»;

#99. Практика освобождения от страстей (пример с физической болью): страдание существует только в актуальном мгновении, точке настоящего; всё остальное – добавленные нами воспоминания о прошлой боли и тревога о будущей; именно это искусственное «растягивание» страдания во времени и делает боль невыносимой и превращает во «внешнюю необходимость»; путь к освобождению от страстей – это устранение искусственной операции «суммирования» собственных переживаний, абстрагированных от отдельных моментов настоящего (Марк Аврелий).

#100. Мгновение настоящего, в котором существует реальная боль (переживание / аффект), мимолётно, неуловимо, и потому не обладает абсолютной властью над нами: практика освобождения означает возвращение к «точке выбора», где страсти для нас ещё «нейтральны», безразличны (адиафора) – предстают как результат суждений, с которыми мы можем согласиться или не согласиться.