

Радость
жизни

Философия
стоицизма

для
XXI
века

Уильям
Ирвин



Радость
жизни

Философия
стоицизма
для
XXI
века

Уильям
Ирвин



Уильям Ирвин

**Радость жизни. Философия
стоицизма для XXI века**

Научный редактор Станислав Наранович
Издано с разрешения ALEXANDER KORZHENEVSKI AGENCY
jointly with PROJEX INTERNATIONAL LLC

Книга рекомендована к изданию Хадисом Махиевым

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2009 by William B. Irvine

A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy was originally published in English in 2009. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. Publishing House MANN, IVANOV and FERBER is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Памяти Чарли Дойла, научившего меня
держаться на плаву не только в
академической гребле^[1].

Предисловие научного редактора

В начале XXI века стоическая философия, возникшая более двух тысячелетий назад, если и не пережила второе рождение, то заметно заинтересовала публику, не связанную с философией профессионально. Ежегодно тысячи людей, желающих приобщиться к стоицизму как к образу жизни, принимают участие в международной Стоической неделе, тренируя самообладание, бесстрашие и другие стоические добродетели^[2]. Одновременно с ней проходит посвященная стоицизму ежегодная конференция Stoicon, а также череда локальных микроконференций Stoicon-X, организуемых стоическими сообществами по всему миру. В 2019 году первое такое мероприятие прошло в Москве при участии философа Кирилла Мартынова и историка стоицизма Полины Гаджикурбановой^[3]. На волне растущего интереса к стоикам множатся публикации на самые разные темы: стоицизм и армия, стоицизм и сексуальность, стоицизм и мизогиния, околостоический селф-хелп на каждый день и многое другое^[4]. «Радость жизни» американского профессора философии Уильяма Ирвина – одна из ключевых книг этого стоического ренессанса.

Ирвин предпринял образцовую попытку воскресить наследие античных стоиков и научить современных людей жить благой (в стоическом понимании) жизнью. Не то чтобы такая жизнь была нам полностью неведома. Еще Ницше называл философские школы Античности «опытными лабораториями, в которых было основательно проверено и до конца продумано немало рецептов искусства жить». С тех пор эти рецепты были испробованы много кем, в том числе в России. Стоические ценности разделял Лев Николаевич Толстой, пропагандировавший их у себя в Ясной Поляне. Его младшая дочь вспоминала, как однажды к ней обратилась одна из местных крестьянок: «А вот книжечка есть такая, мне граф дал. Марк Аврелий называется. Мне как сделается скучно, или Никита запьет, или хлеба нету, или еще там что, я сейчас достаю эту книжечку, посажу ребят:

“Петька, читай”. И так хорошо на душе делается, что все забудешь. Вы достаньте себе эту книжечку»^[5].

В 1920-х годах казанский философ и теоретик научной организации труда Константин Сотонин предлагал открыть «философские клиники», где советских рабочих обучали бы среди прочего стоицизму для «облегчения жизненного бремени»: «Одного недовольного мы делаем эпикурейцем, другого стоиком, третьего скептиком, четвертого идеалистом-аскетом, пятого крайним материалистом; для врача-философа нет философской системы, которая была бы истиннее или ложнее всякой другой»^[6]. Безумная на первый взгляд идея, детище утопической послереволюционной эпохи, предвосхитила аналогичные начинания на Западе. В 1950-х годах ряд стоических принципов были инкорпорированы когнитивно-бихевиоральной терапией, что открыто признавали сами основоположники этого психотерапевтического подхода^[7]. Так что если вы посещаете психотерапевта, велика вероятность, что вы уже пользуетесь какими-то стоическими психологическими техниками в повседневной жизни – просто еще не знаете об этом. Другими дальними родственниками сотонинских клиник стали компании, оказывающие услуги философского коучинга: например, The School of Life английского популяризатора философии Алена де Боттона, где за сто фунтов можно облегчить жизненное бремя, получив консультацию касательно карьеры, отношений и прочих «экзистенциальных» вопросов, решению которых на тренингах способствуют идеи стоиков и других античных философов.

И все же, несмотря на такое распространение стоических концепций в современной культуре, центральный тезис стоиков, что одной добродетели достаточно для благой жизни, вызывает у современного человека скорее недоумение, чем вдохновение. Как пишет Уильям Ирвин, предложи кому-нибудь жить добродетельно – решат, что ты призываешь удалиться в келью с молитвой на устах. В обыденном языке «стоик» означает теперь кого-то бездушного с мордой кирпичом. Наглядно опровергая подобные карикатуры на стоицизм, который никогда не сводился к самоистязанию и учил жить полной жизнью, Уильям Ирвин раскрывает потенциал стоической заботы о себе и близких в современном мире, шаг за шагом показывая, какую пользу несет стоическое понимание роскоши и

лишений, наслаждений и личных ценностей, социальной ответственности и человеческого предназначения.

Как признается сам автор, в фокусе его внимания находится римский стоицизм, поскольку мироощущение римлян, живших в огромной империи, раздираемой социальными и политическими противоречиями, ближе сегодняшнему человеку, тоже живущему в беспокойные времена: мы одинаково нуждаемся в чувстве внутреннего спокойствия и равновесия. По Ирвину, если греческие стоики стремились в первую очередь к добродетели, то римские большее значение придавали поискам спокойствия. И хотя добродетель действительно напрямую не упоминается в «Энхиридионе» Эпиктета (одном из главных стоических текстов эпохи Римской империи), с тезисом Уильяма Ирвина все-таки можно поспорить: недаром Сенека утверждает, что «одна лишь добродетель дает нам радость долговечную и надежную». Далее, у того же Эпиктета есть диатриба под красноречивым заглавием «Против усердно устремленных к тому, чтобы проводить жизнь в спокойствии», в которой он недвусмысленно предупреждает об опасности чрезмерной жажды покоя.

Несмотря на пренебрежение греческими авторами и придание спокойствию, возможно, несколько большей роли, чем оно играло в античном стоицизме, работа Ирвина – превосходное введение в стоический праксис. Хотя автор открыл для себя стоицизм только под пятьдесят, он сделал свою жизнь произведением стоического искусства с таким энтузиазмом, которому можно только позавидовать. Опыт обращения, сопутствовавшие ему осечки и озарения он положил в основу этой книги. Когда я впервые читал диатрибы стоиков, захватывало дух от того, что даже сегодня ораторская мускулатура этих текстов неподражаема. Однако их герои, стоические мудрецы, напоминали святых угодников, чей моральный авторитет сколь неоспорим, столь же трудно применим здесь и сейчас. И вдруг профессор философии из Огайо совершенно всерьез пишет, как после поломки машины, будучи стоиком, купил вместо новой поддержанную и пришел в восторг от двух вещей, отсутствовавших в прежней: подстаканника и нормально работающего радио! Именно книга Ирвина десять лет назад помогла мне перейти от умозрительного представления о произведениях античных стоиков как неисчерпаемом

источнике гуманизма к их принятию в качестве инструкции по выживанию.

Для сегодняшнего читателя «Руководство» Ирвина^[8] – примерно то же, чем для римлян был «Энхиридион» Эпиктета, также известный как «Руководство к нравственной жизни». Оно не содержало полного учения римского философа и служило памяткой, сводом главных стоических принципов. Заглавие исконно означало «кинжал», дословно – «то, что в руке». Эти коннотации сохранило позднейшее значение энхиридиона как «руководства». Отточенные максимы Эпиктета заготовлены на все случаи жизни – остается выхватить нужную и пустить в ход. По словам одного античного комментатора, эта книга «всегда должна быть наготове под рукой у тех, кто хочет жить хорошо» – то же самое можно сказать и о книге Уильяма Ирвина. Пусть же она поможет с радостью отразить те удары судьбы, которые современность подготовила стоикам XXI века.

*Станислав Наранович, философ, организатор московского
Stoicon-X, автор телеграм-канала об Античности
@parakharatteintonomisma*

Введение. Жизненный план

Чего вы хотите от жизни? Быть может, скажете вы, заботливого супруга, хорошую работу и красивый дом, но это лишь некоторые из вещей, которых вам хотелось бы в жизни. Спрашивая, чего вы хотите *от* жизни, я задаю этот вопрос в самом широком смысле. Я говорю не о тех целях, которые вы преследуете, занимаясь повседневными делами, а о высшей цели вашей жизни. Другими словами, из всего того, к чему вы могли бы стремиться на протяжении жизни, что вы считаете наиболее ценным?

У многих возникнут трудности с тем, чтобы назвать такую цель. Они знают, чего будут хотеть каждую минуту, одну за другой, даже десятилетие за десятилетием, но никогда не приостановятся, чтобы задуматься о главной цели жизни. В принципе, их можно понять. Наша культура не располагает к подобного рода размышлениям; скорее, она отвлекает людей таким потоком факторов, что им не до раздумий. Однако именно высшая цель – первый компонент философии жизни. Это означает, что, если у вас ее нет, у вас нет и последовательной жизненной философии.

Почему это важно? Потому что без нее вы рискуете прожить жизнь зря: несмотря на все ваши усилия, все приятные развлечения, которым вы можете предаваться, пока живы, в конечном счете вы проживете плохую жизнь. Рискуете, оказавшись на смертном одре, оглянуться назад и понять, что потратили свой единственный шанс впустую. Вместо того чтобы провести жизнь в стремлении к чему-то действительно ценному, вы растратите ее, позволив себе отвлечься на всякую ерунду.

Предположим, вы способны определить свою главную цель в жизни. А также обосновать, почему именно она заслуживает того, чтобы к ней стремиться. Даже тогда остается опасность прожить жизнь абы как. Вряд ли вы достигнете цели, если у вас нет эффективной стратегии, поэтому второй компонент философии жизни – это стратегия достижения высшей цели. Она укажет, как следует вести себя в повседневных делах, максимизируя шансы добиться того, что обладает для вас наибольшей ценностью.

Если вы решили не допустить потери своих накоплений, то легко отыщете экспертов, которые помогут вам в этом. Открыв телефонный справочник, вы найдете сколько угодно сертифицированных специалистов по финансовому планированию. Они помогут определить ваши финансовые цели: скажем, сколько откладывать на пенсию? А определив, посоветуют, как этих целей достичь.

Теперь представьте, что вы хотите принять меры против растраты не денег, а жизни. Вы могли бы обратиться к эксперту, который направлял бы вас, – философу жизни. Этот человек помог бы осознать вам жизненные цели и определить, какие из них на самом деле стоящие. Он напомнил бы: поскольку цели могут вступать в противоречие, следует решить, каким отдать приоритет. Затем помог бы рассортировать цели и расположить их в иерархическом порядке. На вершине будет то, что я назвал высшей целью жизни, – ею нельзя жертвовать ради других целей. И когда вы определитесь с этой целью, философ жизни поможет разработать стратегию ее достижения.

Казалось бы, найти такого философа можно на философском факультете ближайшего университета. Обходя кафедры, вы найдете философов, специализирующихся на метафизике, логике, политике, науке, религии и этике. Вам также могут встретиться ученые, занимающиеся философией спорта, философией феминизма и даже философией философии. Кого вы там не найдете (если только это не какой-то необычный университет), так это философов жизни в том смысле, о котором говорится здесь.

Так было не всегда. Многие древнегреческие и древнеримские философы не только полагали жизненные философии достойным предметом размышления, но и усматривали *raison d'être* философии как таковой в их создании. Как правило, они интересовались и другими областями философии (логикой, к примеру), но лишь в той степени, в какой это способствовало развитию их философии жизни.

Этим античным философам было несвойственно держать свои открытия при себе или делиться ими только с коллегами-философами. Напротив, они открывали школы и принимали в качестве учеников любого, кто желал обрести жизненную философию. Разные школы давали разные советы относительно того, что следует делать, чтобы достичь хорошей жизни. Ученик Сократа Антисфен основал киническую школу, проповедовавшую аскетический образ жизни.

Другой сократовский ученик, Аристипп, открыл школу киренаиков, защищавшую гедонистический образ жизни. Между этими крайностями среди множества других школ мы находим эпикурейскую, скептическую и представляющую наибольший интерес для нас – стоическую, основанную Зеноном Китийским.

Связанные с этими школами философы без обиняков говорили о своей заинтересованности в философии жизни. По Эпикуру, например, «пусты слова того философа, которыми не врачуеться никакое страдание человека. Как от медицины нет никакой пользы, если она не изгоняет болезней из тела, так и от философии, если она не изгоняет болезни души»^[9]. А согласно стоику Сенеке, о котором будет еще многое сказано, «кто пришел к философу, тот пусть каждый день уносит с собою что-нибудь хорошее и возвращается домой или здоровее, или излечимее»^[10].

Моя книга адресована тем, кто ищет философию жизни. Я сосредоточил свое внимание на философии, которая подошла мне и, полагаю, многим читателям подойдет тоже. Это философия древних стоиков. Стоическая философия жизни, быть может, и стара, но заслуживает внимания современного человека, желающего вести жизнь одновременно осмысленную и приносящую удовлетворение, то есть хорошую жизнь.

Иными словами, эта книга советует, как жить. Вернее, я выступаю проводником тех советов, что давали стоики две тысячи лет назад. Большинство моих коллег-философов терпеть не могут заниматься подобным: их интерес к философии чисто «академический», а значит, их исследования в основном теоретические или исторические. Мой же интерес к стоицизму, напротив, сугубо практический: я хочу сделать его рабочей философией своей жизни и побудить других к тому же. Античные стоики, думаю, одобрили бы оба этих подхода, но подчеркнули, что основная причина изучать стоицизм заключается в том, чтобы уметь применять его на практике.

Еще одна важная особенность: стоицизм, хоть и является философией, содержит немалую психологическую составляющую. Стоики понимали, что жизнь, отравленная негативными эмоциями, будь то гнев, тревога, страх, горе или зависть, не может быть хорошей. Вследствие этого они стали зоркими наблюдателями человеческого

сознания, прославив одними из самых тонких психологов Античности. Им удалось создать техники предотвращения негативных эмоций и подавления в том случае, если предупредить их не удалось. Даже тех читателей, которые настороженно относятся к философским спекуляциям, эти практики должны заинтересовать. Кому из нас, в конце концов, не хотелось бы убавить число негативных эмоций, испытываемых день за днем?

Хотя я и занимаюсь философией всю сознательную жизнь, до недавнего времени я был удручающе невежественен в стоицизме. Преподаватели в университете и аспирантуре никогда не просили меня читать стоиков, а сам я, хоть и заядлый книголюб, не видел никакой необходимости браться за это самостоятельно. Более того, у меня не было резона размышлять над философией жизни. Меня вполне удовлетворяла та, которую по умолчанию разделяет большинство из нас: проводить свои дни в поисках достатка, социального статуса и удовольствий. Мою жизненную философию, таким образом, можно было бы снисходительно назвать «просвещенным гедонизмом».

Но когда я разменял пятый десяток, обстоятельства сговорились познакомить меня со стоицизмом. Первым таким обстоятельством был вышедший в 1998 году роман Тома Вулфа «Мужчина в полный рост». Один из его героев случайно открывает для себя философа-стоика Эпиктета и начинает фонтанировать его идеями. Меня это одновременно заинтриговало и озадачило.

Спустя два года я начал работу над книгой, посвященной желанию. Среди прочего я изучал, какие советы по обузданию желаний давали на протяжении тысячелетий. Сначала я рассмотрел, что говорили об этом религии, включая христианство, индуизм, даосизм, суфизм и буддизм (а также дзен-буддизм). Затем перешел к тому, как философы советовали управлять желаниями, – обнаружив, что лишь немногие высказывались на этот счет. Выделялись среди них эллинистические философы: эпикурейцы, скептики и стоики.

Проводя это исследование, я имел один скрытый мотив. Я давно интересовался дзен-буддизмом и воображал, что, узнав о нем больше по рабочим нуждам, стану полноправным неопитом. Вместо этого мое внимание привлекли общие черты стоицизма и дзена. Оба учения, например, акцентируют внимание на созерцании преходящей природы

окружающего мира и подчинении себе желаний настолько, насколько это возможно. Оба призывают стремиться к спокойствию и объясняют, как его обрести и удержать. Более того, я понял, что стоицизм ближе моему аналитическому складу ума, чем буддизм. В результате, к вящему изумлению, я поймал себя на том, что подумываю стать не дзен-буддистом, а практикующим стоиком.

До того как я занялся исследованием желания, стоицизм казался мне заведомо проигрышным вариантом, но по мере чтения стоиков я убеждался, что практически все мои познания о них были ошибочны. Начать хотя бы со словарного определения стоика как того, «кто внешне равнодушен к радости, горю, удовольствию и боли или же не подвержен им»^[11]. Исходя из этого, стоики с прописной буквы^[12] виделись мне «стоическими» на манер строчных – то есть эмоционально подавленными. Однако прописные стоики, как оказалось, пытались изгнать из жизни не *эмоции* как таковые, а лишь *негативные* эмоции.

Читая их произведения, я видел людей жизнерадостных и оптимистичных (пусть и взявших за правило размышлять обо всем плохом, что может случиться), способных отдаваться простым радостям не меньше других (в то же время оставаясь начеку, чтобы не стать их рабами). Что еще неожиданнее, передо мной были люди, превозносящие чувство радости как таковое: стоики, пишет Сенека, надеются понять, «каким образом душа, всегда уравновешенная, следует прямым путем, довольствуется сама собой, радуясь, взирает на то, что ей присуще»^[13]. По его словам, к тому, кто практикует стоицизм, «по необходимости – хочешь не хочешь – приходит постоянное веселье и глубокая, из самой глубины бьющая радость, наслаждающаяся тем, что имеет»^[14]. Схожим образом говорит философ-стоик Гай Музоний Руф: если жить согласно стоическим принципам, «благое веселье и возвышенная радость»^[15] последуют автоматически.

Вместо того чтобы быть пассивными типами, с мрачной покорностью принявшими свою долю (терпеть царящие в мире насилие и несправедливость), стоики жили деятельной жизнью и упорно трудились, чтобы сделать мир лучше. Возьмите, к примеру, Катона Младшего (который хоть и не внес вклада в стоическую литературу, но был практикующим – более того, по словам Сенеки,

совершенным – стоиком^[16]). Стоическое мировоззрение не мешало ему храбро сражаться за восстановление Римской республики. Точно так же и Сенека отличался исключительной энергией, будучи не только философом, но и успешным драматургом, советником императора и эквивалентом инвестиционного банкира в реалиях I века. Марк Аврелий же был, помимо философа, римским императором – быть может, одним из величайших. Когда я читал о стоиках, меня переполняло восхищение этими людьми. Они были отважными, воздержанными, рассудительными и дисциплинированными – такими чертами хотел бы обладать и я. Еще они считали важным выполнять свой долг и помогать ближним – эти ценности довелось разделять и мне.

Изучая желания, я столкнулся с практически единодушным согласием мыслящих людей в том, что едва ли мы достигнем хорошей и осмысленной жизни, не преодолев нашу ненасытность. Также они сходились на том, что замечательный способ перестать постоянно желать большего – убедить себя хотеть только того, что уже имеешь. Мысль казалась важной, но оставляла открытым вопрос, как именно к этому прийти. Каков же был мой восторг, когда ответ я нашел у стоиков. Они придумали достаточно простую технику, позволяющую испытывать радость (хотя бы на время) быть тем, кто мы есть, и жить той жизнью, какой выпало жить, практически вне зависимости от того, какой она может быть.

Чем больше я изучал стоиков, тем сильнее меня привлекала их философия. Но, попробовав поделиться своим энтузиазмом с окружающими, я быстро понял, что был не одинок в ее превратном толковании. Друзья, родственники, даже мои университетские коллеги, похоже, были уверены, что приверженцы стоицизма стремятся к подавлению всех эмоций, из-за чего ведут мрачную и бездеятельную жизнь. До меня вдруг дошло: стоики стали жертвой оговора, который я и сам не так давно помогал распространять.

Одного этого хватило бы, чтобы мотивировать меня написать книгу о стоиках – книгу, которая расставила бы все по своим местам, – но вышло так, что появился еще один повод, даже сильнее первого. Узнав о стоицизме, я начал в сдержанной, экспериментальной манере испытывать его в качестве своей философии жизни. Поскольку до сих пор эксперимент был достаточно успешным, я считаю себя обязанным

сообщить о результатах всему миру, будучи убежден, что другим тоже пойдет на пользу знакомство со стоиками и принятие их философии.

Читателям, естественно, будет любопытно узнать, что включает в себя стоическая практика. В Древней Греции и Риме начинающий стоик мог научиться стоицизму, посещая стоическую школу, но теперь это невозможно. Сегодня он мог бы обратиться к трудам античных стоиков, но быстро обнаружил бы, что большинство их работ – особенно греческих авторов – утрачены. Если же он все-таки почитает уцелевшие тексты, то увидит, что, несмотря на подробные рассуждения о стоицизме, в них нет «учебного плана»^[17] для стоиков-новичков. При написании книги передо мной стояла задача составить такой план из подсказок, рассеянных по стоическим трактатам.

Хотя дальше я привожу детальные гайдлайны для начинающих стоиков, позвольте мне перечислить здесь в предварительном порядке некоторые шаги, предстоящие тому, кто сделает стоицизм своей философией жизни.

Вы произведете переоценку жизненных целей. В частности, раз и навсегда примете стоическое положение, что множество вещей, которых мы желаем, – главным образом славы и богатства, – не стоят того. Вместо этого вы сконцентрируетесь на достижении спокойствия и того, что стоики называли *добродетелью*. Как мы увидим, стоическая добродетель имеет мало общего с тем, что под этим словом понимают сегодня. Искомое же стоиками спокойствие мало похоже на то состояние, которое можно вызвать приемом транквилизаторов; иными словами, это не состояние зомби. Вместо этого оно отмечено отсутствием негативных эмоций, таких как гнев, горе, тревога и страх, и наличием позитивных, в особенности радости.

Изучив разные психологические техники, созданные стоиками для достижения и поддержания спокойствия, вы начнете применять их в повседневной жизни. Например, будете прилежно разделять вещи на те, которые контролируете, и те, которые не можете, сосредоточив внимание на первых и перестав беспокоиться о вторых. Вы также убедитесь, насколько просто другим нарушить ваше спокойствие, поэтому освоите стоические стратегии, не позволяющие им вас расстроить.

Наконец, вы станете гораздо более вдумчивым наблюдателем собственной жизни. Вы будете следить за собой, куда занимаетесь повседневными делами, чтобы позже поразмыслить над увиденным, пытаясь определить источники страданий и то, как их избежать.

Очевидно, практика стоицизма требует усилий, но так обстоит дело с любой подлинной философией жизни. В самом деле, даже просвещенный гедонизм не дается просто так. Высшая цель просвещенного гедониста – максимизировать удовольствие, которое он испытывает в течение жизни. Чтобы следовать своей философии, ему придется тратить время на поиск, исследование и ранжирование источников удовольствия, изучая также неблагоприятные побочные эффекты, которые могут им сопутствовать. Затем просвещенный гедонист разработает стратегии максимизации испытываемого им удовольствия. (Непросвещенный гедонизм, в рамках которого человек бездумно мечется между кратковременными наслаждениями, на мой взгляд, нельзя считать последовательной философией жизни.)

Стоическая практика, вероятно, потребует больше усилий, чем «просвещенный гедонизм», но меньше, чем тот же дзен. Дзен-буддист должен медитировать, что требует одновременно времени и (в некоторых формах) высокого телесного и ментального напряжения. Стоическая практика, напротив, не обязывает выделять особые промежутки времени для «занятий стоицизмом». Да, она требует время от времени размышлять о своей жизни, но обычно эти размышления можно уместить в один из тех моментов дня, когда мы ничем не заняты: например, стоим в пробке или (по совету Сенеки) лежим в постели в ожидании сна.

Оценивая «издержки» практики стоицизма или любой другой философии жизни, нужно помнить об издержках, связанных с *отсутствием* жизненной философии. Одну из них я уже упоминал: опасность того, что вы проведете свои дни в погоне за бесполезными вещами, растратив жизнь впустую.

Некоторые читатели сейчас могли бы задаться вопросом, совместима ли стоическая практика с их религиозными убеждениями? Полагаю, в большинстве случаев да. Христианам в особенности стоические доктрины напомнят их собственные. Скажем, они разделяют со стоиками желание обрести покой, хоть и могут называть

его миром^[18]. Не говоря уже о наказе Марка Аврелия «любить род человеческий»^[19]. А знаменитое наставление Эпиктета, что одни вещи в нашей власти, а другие нет, поэтому обладай мы хоть каплей здравого смысла, то сосредоточим все свои силы на первых, христианам напомнит «Молитву о душевном покое», часто приписываемую теологу Рейнгольду Нибуру^[20].

Наконец, ничто не мешает быть одновременно практикующим стоиком и агностиком.

Книга поделена на четыре части. [Первая](#) посвящена зарождению философии. Хотя современные философы склонны коротать свои дни за обсуждением понятных им одним вопросов, основной целью большинства античных философов было помочь остальным людям жить лучше. Стоицизм, как мы увидим, был одной из самых популярных и успешных философских школ Античности.

Во [второй](#) и [третьей](#) частях я разъясняю, как практиковать стоицизм. Я начинаю с описания психологических техник, созданных стоиками для достижения и поддержания спокойствия^[21]. Затем привожу их советы, как лучше всего справляться с невзгодами повседневной жизни: например, как реагировать, если вас кто-нибудь оскорбил. Многое изменилось за два тысячелетия, но человеческая психология не очень. Вот почему люди XXI века могут извлечь пользу из советов, которые Сенека адресовал римлянам I века.

Наконец, в [четвертой части](#) я отвечаю на некоторые критические выпады против стоицизма и переосмысливаю стоическую психологию в свете современных научных открытий. В завершение я поведаю об идеях, посетивших меня в ходе моей собственной практики.

Эта работа может заинтересовать моих коллег по цеху – скажем, предложенной интерпретацией стоических изречений. Но сам я гораздо больше заинтересован в аудитории людей, далеких от академической науки, которых тревожит, не живут ли они напрасно. К ним относятся те, кто почувствовал, что им недостает связной философии жизни, без которой они бесцельно мечутся между повседневными делами: то, чего они добиваются сегодня, лишь перечеркивает достигнутое вчера. Среди них могут быть и те, кто уже

имеет философию жизни, но смутно подозревает в ней какие-то изъяны.

Я писал эту книгу, задаваясь вопросом: если бы древние стоики взяли на себя смелость составить руководство для людей XXI века, как вести хорошую жизнь, каким бы оно было? Последующие страницы – ответ на этот вопрос.

Часть I. Рождение стоицизма

Глава 1. Философия обретает интерес к жизни

Вероятно, в определенном смысле слова философы существовали всегда. Они были теми, кто не просто задавал вопросы – откуда взялся мир? а люди? почему появляется радуга? – но, что еще важнее, продолжал задавать дополнительные. Услышав, допустим, что мир сотворили боги, эти протофилософы сочли бы ответ неполным. Они продолжили бы расспрашивать: зачем это богам понадобилось, как именно те его сотворили и – самый неудобный вопрос – кто сотворил самих богов?

Независимо от того, когда и как философия зародилась, около VI века до н. э. философское мышление совершает гигантский скачок вперед. Пифагор (570–500) философствует в Италии; Фалес (636–546), Анаксимандр (641–547) и Гераклит (535–475) в Греции; Конфуций (551–479) в Китае; Будда (563–483) в Индии. Сложно сказать, открывали ли они философию независимо друг от друга; как и указать пути философского влияния, если таковое вообще имело место.

Древнегреческому биографу Диогену Лаэртскому с высоты его III века н. э. удалось создать чрезвычайно доступную (хотя и не во всем достоверную) историю ранней греческой философии. По Диогену, она имела две независимые ветви^[22]. Первая, названная им «италийской», началась с Пифагора. Проследив вереницу его последователей, в конечном счете мы придем к Эпикуру, чья философская школа была заклятым соперником стоической. У истоков другой ветви, «ионийской», стоит Анаксимандр, породивший (интеллектуально, педагогически) Анаксимена, породившего, в свою очередь, Архелая, который, наконец, породил Сократа (469–399)^[23].

Сократ прожил выдающуюся жизнь. И умер незаурядно: осужден за развращение афинской молодежи и другие предполагаемые преступления, признан виновным своими же согражданами и приговорен к смерти от яда цикуты. Он мог избежать приговора, попросив о помиловании или сбежав после его оглашения. Однако философские принципы не позволяли ему так поступить. После смерти Сократа его многочисленные последователи не только

продолжали заниматься философией, но и обретали собственных последователей. Платон, самый известный из его учеников, открыл философскую школу, получившую название Академии, Аристипп основал киренскую школу, Евклид – мегарскую, Федон – элидскую, а Антисфен – киническую^[24]. Что до Сократа было тонким философским ручейком, после его смерти превратилось в бурный поток.

Почему произошел такой всплеск интереса к философии? Отчасти потому, что Сократ сместил ее фокус. До него философы занимались в первую очередь объяснением окружающего мира и явлений природы – то есть тем, что сегодня мы назвали бы наукой. Хотя в молодости Сократ тоже увлекался подобными исследованиями, он оставил их, чтобы сосредоточиться на природе человека. По словам римского оратора, политика и философа Цицерона, он «первый свел философию с неба, поселил в городах, ввел в дома и заставил рассуждать о жизни и нравах, о добре и зле»^[25]. Схожим образом о значении Сократа для философии говорит филолог-классик Фрэнсис Корнфорд: «Досократическая философия начинается <...> с открытия природы; сократическая – с открытия человеческой души»^[26].

Почему Сократ остается такой впечатляющей фигурой даже двадцать четыре века спустя? Не из-за философских открытий – в конце концов, выводы его философии носили в основном негативный характер: он указал нам на то, чего мы не знаем. Скорее, из-за того, в какой степени он позволил философским размышлениям определять свой образ жизни. Сократ, как пишет философ Луис Навиа, «больше, чем любой другой крупный философ, служит примером человека, сумевшего интегрировать в свою жизнь теоретические и спекулятивные проблемы в контексте повседневных забот». Навиа называет его «истинным образцом философской деятельности как в мыслях, так и в делах»^[27].

По-видимому, среди тех, кого привлекал Сократ, одних впечатляло его теоретизирование, других – образ жизни. К первым принадлежал Платон, в своей Академии интересовавшийся скорее развитием философской теории, чем раздачей житейских советов. На Антисфена, наоборот, наибольшее влияние оказал сократовский образ жизни: основанная им киническая школа сторонилась философского

теоретизирования, вместо этого предпочитая советовать людям, что им следует делать, чтобы жить хорошо^[28].

Все обстояло так, словно Сократ, умерев, расщепился на Платона и Антисфена, первому завещав свой интерес к теории, а второму – заботу о правильной жизни. Было бы здорово, если бы в последующие тысячелетия процветали обе эти стороны философии, коль скоро людям несет пользу как философское теоретизирование, так и применение философии к их собственной жизни. К сожалению, пока теоретическая сторона философии расцветала, практическая целиком зачахла.

При таком деспотическом правлении, как в Древней Персии, для чиновников были важны навыки письма, чтения и простейших расчетов, в отличие от дара убеждения. Им достаточно было только отдавать приказы, чтобы те, кто находился под их властью, беспрекословно повиновались. В свою очередь, рост демократии в Древней Греции и Риме вел к тому, что успешную политическую или юридическую карьеру с большей вероятностью делали те, кто умел убеждать. Отчасти именно по этой причине обеспеченные греческие и римские родители подыскивали ребенку после школы учителей, которые натаскали бы его в красноречии.

Родители могли прибегнуть к услугам софиста, чтобы научить юношу побеждать в спорах. С этой целью их обучали разным техникам убеждения, взывающим как к разуму, так и к чувствам. В частности, софисты показывали ученикам, что доказать или опровергнуть можно любое утверждение. Помимо навыков аргументации софисты развивали у своих подопечных ораторское мастерство, чтобы те могли успешно донести аргументы до аудитории.

В качестве альтернативы родители могли обратиться к философу. Подобно софистам, философы тоже учили искусству убеждения, но в отличие от них избегали апелляции к чувствам. Кроме того, в отличие от софистов философы считали, что должны научить своих воспитанников не только убеждать людей, но и тому, как хорошо жить самим. Именно поэтому, пишет историк Анри-Ирене Марру, они делали акцент на «нравственном аспекте образования, на формировании личности, на внутренней жизни»^[29]. В ходе такого обучения многие философы помогали своим ученикам обрести

философию жизни, показывая, какие вещи в жизни стоят того, чтобы их добиваться, и как это делать лучше всего.

Некоторые родители, желавшие дать своим детям философское образование, нанимали философа в качестве домашнего наставника: так, македонский царь Филипп II позвал Аристотеля воспитывать Александра, впоследствии прославившего Великим. Родители, которым частный воспитатель был не по карману, отправляли сыновей (но едва ли дочерей) в философскую школу. После смерти Сократа такие школы стали отличительной чертой Афин, а когда римляне во II веке до н. э. попали под очарование афинской культуры, то начали появляться и в Риме.

Школ философии больше нет – и очень зря. Да, философией всё еще занимаются в стенах школ – точнее, философских факультетов, – но культурная роль этих факультетов мало чем напоминает ту, которую играли античные школы. Начать хотя бы с того, что на университетские курсы философии редко записываются из желания обрести философию жизни: студенты посещают их после слов куратора, что в противном случае им не видать диплома. Если же кого-то и впрямь интересует философия жизни, то в большинстве вузов у него возникнут трудности с поиском подходящего курса.

Но даже если философские школы и канули в прошлое, в жизненной философии люди нуждаются так же сильно, как и прежде. Вопрос в том, где им ее искать. На ближайшем философском факультете, как я уже говорил, их, скорее всего, ждет разочарование. А если вместо этого они отправятся в церковь по соседству? Святой отец мог бы поведать им, что делать, чтобы быть *хорошим человеком*, то есть морально порядочным. Они получают, к примеру, наказ не красть, не лгать или (в некоторых религиях) не делать аборт. Далее священник, вероятно, объяснит, как нужно себя вести, чтобы заслужить *хорошую загробную жизнь*: исправно посещать церковные службы, молиться и (в некоторых религиях) платить десятину. Но о чем он наверняка не скажет почти ничего, так это как достичь просто *хорошей жизни*. Ведь большинство религий, объяснив верующим, что делать, чтобы быть добропорядочными и попасть на небеса, предоставляют им самим определять, какие вещи в жизни стоят того, чтобы к ним стремиться, а какие нет. Эти религии не видят ничего

плохого в том, что верующий усердно трудится, чтобы купить огромный особняк и дорогой спорткар, покуда он не нарушает никаких законов; равно как и в том, если он променяет особняк и автомобиль на хижину с велосипедом.

Если же религии и дают своим приверженцам советы о вещах стоящих и нет, они делают это в манере столь сдержанной, что верующие могут счесть их скорее за пожелание, чем за предписание как жить, а потому проигнорировать. Именно поэтому, как представляется, последователи разных религий, несмотря на различия в вероисповедании, в конечном счете следуют стихийной философии жизни – одной из разновидностей просвещенного гедонизма. Хотя лютеране, баптисты, иудеи, мормоны и католики расходятся в религиозных взглядах, вне церкви или синагоги они удивительно похожи. Они занимают похожие должности и лелеют похожие карьерные амбиции. Живут в похожих домах, обставленных похожим образом. И в одинаковой степени жаждут любой потребительской продукции, которая нынче в моде.

Очевидно, религия может потребовать от верующих придерживаться конкретной жизненной философии. Возьмем в качестве примера религиозное учение гуттеритов^[30], ревнители которого полагают, что одна из самых ценных вещей в жизни – это чувство общности. Ввиду этого гуттеритам запрещено иметь частную собственность, поскольку она может вызвать чувство зависти, что, в свою очередь, нарушит чувство общности, которым они так дорожат. (Можно, конечно, задаться вопросом, насколько здоровой является такая философия.)

Однако большинство религий не требуют от своих последователей принятия конкретного образа жизни. До тех пор, пока верующие не вредят другим и не гnevят бога, они вольны жить так, как им заблагорассудится. Несомненно, если гуттеритская вера и представляется большинству людей одновременно экстремальной и экзотической, то лишь потому, что они не в состоянии представить себе религию, которая диктовала бы им, как жить.

Именно поэтому нет ничего удивительного в том, что в наши дни человек, воспитанный в вере и прослушавший курс по философии, все еще может испытывать нехватку жизненной философии (именно в такой ситуации оказалось большинство моих студентов). Что же тогда

делать этим искателям? Возможно, лучшее решение – открыть для себя виртуальную философскую школу, читая труды философов, руководивших античными школами. Во всяком случае, именно к этому я буду призывать читателей на протяжении книги.

В Древней Греции, когда философские школы были еще заметной чертой культурного ландшафта, существовало сколько душе угодно школ, куда родители могли отправить своих детей. Представьте, что нам удалось бы вернуться назад в прошлое, в 300 год до н. э., чтобы совершить пешую экскурсию по Афинам мыслящего человека. Мы могли бы начать нашу прогулку с агоры, где веком ранее философствовал Сократ. На северной стороне агоры мы увидим Стою Пойкиле, то есть Расписной Портик, а разглагольствующим в нем, возможно, самого Зенона Китийского, основателя стоической школы. Этот портик представлял собой колоннаду, украшенную фресками.

Прогуливаясь по Афинам, мы могли бы столкнуться с киником Кратетом, чью школу некогда посещал Зенон. Хотя первые киники собирались рядом с гимнасием Киносарг – откуда получили свое прозвище, – их можно встретить в Афинах тут и там, и повсюду они пытаются втянуть (или втащить, если понадобится) простых горожан в философские дискуссии. В то время как родители с готовностью послали бы ребенка учиться к Зенону, они едва ли сподвигли бы его стать киником, ибо кинические доктрины, будучи успешно усвоенными, гарантировали бы ребенку жизнь в постыдной нищете.

Направляясь на северо-запад и покинув город через Дипилонские ворота, мы попадем в Сад эпикурейцев во главе с самим Эпикуром. Если Стоа Пойкиле располагалась в центре полиса, где речи стоиков, как можно представить, то и дело прерывались уличным гамом и репликами прохожих, в Саду Эпикура царила загородная атмосфера. Среди прочего там был самый настоящий огород, в котором эпикурейцы выращивали для себя овощи.

Продолжая путь на северо-запад, примерно в полутора километрах от агоры мы сравняемся с Академией – школой философии, основанной Платоном в 387 году до н. э., чуть более десяти лет спустя после смерти Сократа. Как и Сад Эпикура, Академия была выдающимся местом для занятий философией. Она представляла собой уединенный, похожий на парк участок с дорожками и

фонтанами. На территории Академии находились строения, приобретенные Платоном и его друзьями. Здесь в 300 году мы застали бы за рассуждениями Полемона, унаследовавшего пост главы школы (стоик Зенон, как мы увидим, некоторое время посещал и его школу).

Если вернуться назад, вновь пересечь город и выйти через городские ворота в восточный пригород Афин, мы окажемся в Ликее. В этой лесистой местности, рядом с храмом Аполлона Ликейского, мы увидим перипатетиков – последователей Аристотеля, прогуливающих и беседующих под руководством Теофраста.

Но это лишь верхушка образовательных возможностей, доступных древнегреческим родителям. Кроме упомянутых школ существовали названные ранее киренская, скептическая, мегарская и элидская, к которым можно добавить еще несколько, о которых говорил Диоген Лаэртский, включая эретрийскую, анникеридовскую и феодоровскую, а также школы, управляемые евдемониками, филалетами-правдолюбцами, эленктиками-опровергателями, аналогетами-сопоставителями, физиками, этиками и диалектиками^[31].

Случалось, философские школы посещали не одни только юноши (и гораздо реже девушки). Иногда отцы приходили учиться со своими сыновьями. В иных случаях взрослые посещали лекции по собственному выбору. Некоторые просто интересовались философией: быть может, они уже посещали некую школу подростком и теперь хотели получить «дополнительное образование» в философии жизни, которую эта школа предлагала. Другие, никогда не входившие в школу, ходили на лекции как свободные слушатели. Их мотивы наверняка напоминали те, что движут современными посетителями публичных лекций: тогда тоже искали просвещения и развлечения.

У иных бывали и скрытые мотивы: желая открыть собственную школу, они слушали представителей наиболее успешных школ и заимствовали философские идеи, которые могли им пригодиться. Именно в этом Зенона Китийского обвинял Полемон, жаловавшийся, что Зенон ходил в Академию лишь затем, чтобы выкрасть его учение^[32].

Соперничающие философские школы различались предметами, которые они преподавали. Ранние стоики, к примеру, интересовались не только философией жизни, но также физикой и логикой – по той

простой причине, что считали эти области знания неразрывно связанными. Эпикурейцы разделяли интерес стоиков к физике (хоть и представляли себе физический мир совершенно иначе), но не к логике. Киренаиков и киников не интересовала ни физика, ни логика: в их школах обучали только философии жизни^[33].

В свою очередь, школы, специализировавшиеся на философии жизни, отличались философией, которую они предлагали. Киренаики, скажем, считали главной целью жизни получение удовольствия, поэтому призывали использовать любую возможность для его достижения. Киники были сторонниками аскетического образа жизни: если вы хотите хорошей жизни, утверждали они, то должны научиться не хотеть почти ничего. Стоики вклинились где-то между теми и другими: они полагали, что люди могут наслаждаться хорошими вещами, которые преподносит жизнь, в том числе дружбой и богатством, но только если не привязываются к ним. Именно поэтому они считали, что периодически мы должны отвлекаться от этих вещей, мысленно представляя потерю того, что приносит нам удовольствие.

Аффилирование себя с одной из школ считалось серьезным делом. Как пишет историк Саймон Прайс, «приверженность философской секте была не просто отвлеченным вопросом или результатом интеллектуальной моды. Те, кто принимал свою философию всерьез, старался следовать ей изо дня в день»^[34]. Точно так же, как ключевым элементом самоидентификации современного человека может стать вера – подумайте о христианском рождении свыше^[35], – для древнего грека или римлянина важной частью того, кто он есть, становилась философская принадлежность. По словам антиковеда Поля Вена, «быть истинным философом означало жить согласно учению школы, соответствовать ему своим поведением (и даже одеянием) и, если потребуется, умереть за него»^[36].

Хотя я выступаю за стоицизм в качестве философии жизни, читателям следует иметь в виду, что это не единственный вариант, доступный тем, кто ищет таковую. Более того, хоть стоики и были уверены, что способны доказать правильность своего учения, я не думаю, что такое доказательство возможно (об этом пойдет речь в [главе 21](#)). Напротив, на мой взгляд, та или иная жизненная философия подходит человеку в зависимости от его характера и обстоятельств.

Сделав это допущение, должен добавить: уверен, характер и обстоятельства жизни очень многих людей делают их прекрасными кандидатами в стоики. Какую бы философию человек в конечном счете ни принял, скорее всего, его жизнь станет лучше, чем если бы он пытался жить — как делает большинство людей — без связной философии жизни вообще.

Глава 2. Первые стоики

Первым стоиком был Зенон (333–261), а именно Зенон Китийский (не путать с Зеноном Элейским, автором знаменитого парадокса об Ахиллесе и черепахе, а также с семьей Зенонами, упоминаемыми Диогеном Лаэртским). Его отец торговал пурпуром и возвращался из деловых поездок со свитками для мальчика. Были среди них и философские трактаты из Афин. Эти сочинения пробудили у Зенона интерес и к философии, и к Афинам.

Оказавшись позднее в результате кораблекрушения в Афинах, Зенон решил воспользоваться философскими ресурсами, которыми был богат город. Он зашел в книжную лавку и спросил, где можно найти таких людей, как Сократ. В этот момент мимо проходил киник Кратет. Книготорговец указал на него и сказал: «Вот за ним и ступай». Именно так, гласит предание, Зенон и стал учеником Кратета. Вспоминая об этом, он говорил: «Вот каким счастливым плаванием обернулось для меня кораблекрушение!»^[37]

Киники не особо интересовались философским теоретизированием. Вместо этого, будучи аскетами, они проповедовали весьма экстремальный философский образ жизни. С социальной точки зрения это античный эквивалент тех, кого сегодня зовут бездомными: киники жили на улице, спали на земле. Их имущество сводилось к одежде – обычно дешевому плащу, прозванному античными авторами «киническим одеянием». Они вели нищенское существование, перебиваясь со дня на день.

Когда кто-то сказал Эпиктету – хоть и стоику, но хорошо знавшему киническую философию, – что подумывает стать киником, он объяснил, чего это потребует: «Стремление ты должен устранить совершенно, избегание перенести только на зависящее от свободы воли. У тебя не должно быть ни гнева, ни ярости, ни зависти, ни жалости. Тебе не должны представляться прекрасными ни девчонка, ни брменная слава, ни мальчишка, ни лепешечка». Выдержкой киник должен обладать такой, чтобы «казаться толпе бесчувственным камнем: никто самого его не бранит, никто не ударяет, никто не оскорбляет»^[38]. Лишь немногим, думается, хватало отваги и выносливости вести кинический образ жизни.

Киники славились не только мудростью, но и острословием. Когда Антисфена спросили, какую женщину брать в жены, он ответил, что, какую ни бери, все равно пожалеешь: «Красивая будет общим достоянием, некрасивая – твоим наказанием». О наших отношениях с другими он замечал, что «лучше попасться стервятникам, чем льстецам: те пожирают мертвых, эти – живых». А также советовал «не пренебрегать врагами», так как «они первые замечают твои погрешности». Вопреки, а может, и благодаря своему остроумию Антисфен прослыл «очаровательным в беседе»^[39].

Учеником Антисфена был Диоген Синопский (не путать с Диогеном Лаэртским, составившим краткие биографии своего тезки и других философов), который пошел еще дальше, став самым известным киником. В защиту простой жизни он заявлял, что «боги даровали людям легкую жизнь, а те омрачили ее, выдумывая медовые сласти, благовония и тому подобное». Он усматривал безумие людей в том, что они предпочитают быть несчастными, хотя располагают всем, чтобы быть довольными. Как «слуги в рабстве у господ», так и «дурные люди в рабстве у своих желаний», из-за неумения контролировать которые никогда не найдут удовлетворенности^[40].

Человеческие ценности, настаивал Диоген, подверглись извращению. В качестве примера он указывал, что статуя, чье предназначение лишь в том, чтобы услаждать взор, стоит три тысячи драхм, тогда как мера ячменя, достаточная для поддержания в человеке жизни, всего два медных обола^[41]. Лучшей приправой он называл голод, поэтому ел и пил не раньше, чем проголодается и почувствует жажду, «поэтому для него ячменная лепешка казалась вкуснее любого самого изысканного блюда, а проточную воду он пил с большим удовольствием, чем остальные – фасосское вино»^[42]. Спрошенный об отсутствии крова, Диоген говорил, что в его распоряжении лучшие жилища любого полиса – то есть местные храмы и гимнасии. На вопрос же, что дала ему философия, он ответил: «Готовность ко всякому повороту судьбы»^[43]. Этот ответ, как мы увидим, предвосхищает одну из важнейших стоических тем.

В отличие от Эпикура или Платона киники промышляли не за городом, а прямо на улицах Афин, как Сократ. И вслед за ним стремились наставлять не только тех, кто шел к ним в ученики, но и

вообще кого угодно – даже тех, кто не очень-то этого хотел. Киник Кратет – как говорилось выше, первый философский наставник стоика Зенона – не довольствовался тем, что приставал к прохожим на улице, но без спросу заходил в дома и читал увещания их обитателям, за что получил прозвище «Дверь-откройся»^[44], ^[45].

Проучившись некоторое время у Кратета, Зенон понял, что заинтересован в теории больше, чем учитель. Ему хотелось заниматься не одной только философской жизнью или теорией, но объединить их, как некогда поступил Сократ^[46]. Рассуждая о связи между кинизмом и стоицизмом, немецкий философ Артур Шопенгауэр заключил, что стоики произошли от киников, «превратив практическое в теоретическое»^[47].

Итак, Зенон решил изучать философскую теорию. Для этого он направился в мегарскую школу к Стильпону (от посещения которого Кратет попытался удержать ученика силой). Кроме того, он учился у Полемона в Академии, а около 300 года до н. э. основал собственную школу. Его учение, по всей видимости, объединяло советы Кратета касательно образа жизни и теоретические доктрины Полемона (по мнению которого Зенон сделал немногим больше, чем «раздел» доктрины Академии «по-финикийски»^[48]). Также он включил в этот микс интерес мегарской школы к логике и парадоксам.

Философская школа Зенона обрела незамедлительный успех^[49], ^[50]. Первоначально его последователей звали зеноновцами, но вскоре, поскольку он имел обыкновение читать лекции в Стоа Пойкиле, они стали известны как стоики – точно так же, кстати, называли и поэтов, любивших некогда собираться на том же месте^[51].

Одной из причин, обеспечивших привлекательность стоической философии, стал отказ от кинического аскетизма: образ жизни стоиков, хоть и тяготел к простоте, все же допускал земные блага. Этот отказ стоики аргументировали тем, что, избегая «хороших вещей» на кинический лад, они бы только демонстрировали, что на самом деле эти вещи желанны для них. Стоики наслаждались «хорошими вещами», что им подвораживались, но в то же время готовились с ними расстаться.

Философия Зенона состояла из этической, физической и логической частей. Те, кто изучал стоицизм под его руководством, начинали с логики, переходили к физике и заканчивали этикой^[52].

Хотя стоики не первыми занялись логикой (до них был Аристотель, а также мегарцы), именно стоическая логика достигла беспрецедентного уровня искушенности. Интерес к логике был естественным следствием убеждения стоиков в том, что отличительная черта человека – его разумность. В конце концов, логика изучает правильные формы рассуждения. Стоики стали экспертами по формам аргументации наподобие «Если А, то В; А, следовательно, В» или «А или В; не А, следовательно, В». Этими формами, называемыми *modus ponens* и *modus tollendo ponens* соответственно, логики пользуются до сих пор.

Чтобы понять интерес стоиков к логике, полезно вспомнить, что родители отправляли детей в философские школы, чтобы те не только научились хорошо жить, но и отточили навыки убеждения. Обучая логике, стоики развивали у них эти навыки: ученик, знакомый с логическими законами, был способен определить ложные утверждения у других и одержать верх в споре.

Физика была вторым компонентом стоицизма Зенона. Учитывая, что науки в те времена фактически не было, его ученики, несомненно, должны были ценить попытки объяснения окружающего мира. Помимо природных явлений, которые изучает современная физика, стоическая также занималась тем, что мы назвали бы теологией. Зенон, к примеру, пытался объяснить существование и природу богов, почему боги создали нашу Вселенную и ее обитателей, роль богов в предопределении исхода событий, а также взаимоотношения между людьми и богами.

Этика стала третьим и наиболее важным компонентом зеноновского стоицизма. Читатели должны понять, что стоическая концепция этики отличается от нашей сегодняшней. Мы называем этикой исследование того, что морально правильно, а что нет. Современный этик, например, может задаться вопросом, допустим ли аборт с точки зрения морали, а если допустим, то при каких условиях. В противоположность этому стоическую этику называют эвдемонистической – от греческого *eu* («добро») и *daimon* («дух»). Она имеет дело не с моральным добром или злом, а наличием «добротого

духа» – то есть с хорошей, счастливой жизнью или с тем, что иногда называют нравственной мудростью^[53]. Философ Лоуренс Беккер подчеркивает, что «стоическая этика является разновидностью эвдемонизма. Ее центральный, организующий вопрос состоит в том, что нам должно делать и какими должно быть, чтобы жить хорошо – чтобы процветать»^[54]. Как выразился Поль Вен, «стоицизм – это не столько этика, сколько парадоксальный рецепт счастья»^[55].

Современному читателю легко неверно истолковать, что стоики подразумевали под «хорошей жизнью». Само собой, для многих хорошая жизнь равна тому, чтобы хорошо зарабатывать себе на жизнь, то есть хорошей зарплате. Однако для стоиков не было ничего невозможного в том, чтобы человек жил плохо, даже если зарабатывал очень хорошо. Предположим, он ненавидел свою высокооплачиваемую работу или страдал из-за внутреннего конфликта, выполняя по долгу службы то, что считал неправильным.

Что же тогда следует делать, чтобы достичь того, что стоики называли бы хорошей жизнью? Быть добродетельным! Но и слово «добродетель» можно истолковать превратно. Услышав, что стоики призывают жить добродетельно, современный читатель закатит глаза: в качестве воплощения добродетели первым делом ему придут на ум монашки, добродетельные благодаря своему целомудрию, смирению и сердечности. Выходит, стоики хотят, чтобы мы жили по-монашески?

На самом деле это не имеет никакого отношения к тому, что понимали под добродетелью стоики. Для них добродетель человека никак не зависит, допустим, от его половой жизни. От чего она зависит, так это от его совершенства как человеческой личности – от того, насколько хорошо он выполняет функцию, свойственную людям. Как «добродетельным» (то есть совершенным) молотком является тот, что добротнo выполняет функцию, для которой предназначен, а именно забивать гвозди, точно так же добродетельный человек хорошо исполняет функцию, для которой предназначены люди. Быть добродетельным, следовательно, означает жить таким образом, каким нам предназначено – то есть, словами Зенона, в согласии с природой^[56]. Достигнув этого, добавят стоики, вы достигнете хорошей жизни.

Каково же людское предназначение? Для ответа на этот вопрос, полагали стоики, нам достаточно обратиться к самим себе.

Приглядевшись, мы обнаружим, что у нас, как и у всех животных, есть определенные инстинкты. Мы чувствуем голод – это природный способ заставить нас питаться. Испытываем половое влечение – так природа подталкивает нас к размножению. Но одной важной чертой мы отличаемся от других животных – способностью размышлять. Из этого следует, заявил бы Зенон, что мы рождены, чтобы быть разумными.

Прибегнув к этой нашей способности, мы далее придем к выводу, что созданы для определенных дел и несем определенные обязательства. В первую очередь, раз природой нам уготована участь социальных существ, обязательства перед нашими собратьями. Мы обязаны, помимо всего прочего, уважать родителей, поддерживать друзей, радеть о соотечественниках^[57]. Именно чувство общественного долга побуждало стоика Катона играть активную роль в римской политике, хоть это и стоило ему жизни.

Хотя, как я уже говорил, стоики прежде всего занимались этикой – то есть тем, как вести добродетельную и, стало быть, хорошую жизнь, – логикой и физикой они интересовались тоже. Логические изыскания призваны были им помочь лучше исполнять одно из человеческих предназначений, а именно вести себя разумным образом. Физика же должна была дать представление о цели, для которой мы созданы. Связь между тремя составляющими своего учения стоики объясняли разными метафорами. Например, что стоицизм подобен «плодоносному полю, ограда вокруг которого – логика, урожай – этика, а земля и деревья – физика»^[58]. Это демонстрирует центральную роль этики в их философии: зачем возделывать почву и строить ограду, если не ради плодов?

Того, кто живет в совершенном согласии с природой – иными словами, в совершенстве овладел стоической практикой, – стоики называли мудрецом. Как пишет Диоген Лаэртский, стоический мудрец «несуетный», то есть «одинаково относится и к доброй, и к недоброй молве». Он не подвержен скорби, так как осознал, что «скорбь есть неразумное сжатие души». Его поведение достойно подражания. Ничто не может помешать ему исполнить свой долг. Он пьет вино, но не для того, чтобы напиться. Одним словом, мудрец-стоик «божествен»^[59].

Такое богоподобие встречается крайне редко – и стоики признали это первыми же. Однако практически полная невозможность стать мудрецом не являлась для них проблемой. Они говорят о мудрецах в первую очередь для того, чтобы иметь перед собой образец, на который можно ориентироваться в собственной стоической практике. Мудрец – это цель, к которой стоики стремятся, даже если им никогда ее не достичь. Иными словами, статус мудреца в стоицизме примерно такой же, как у Будды в буддизме. Несмотря на то что большинство буддистов даже не надеются стать такими же просветленными, как Будда, созерцание его совершенства может помочь им обрести некоторую толику просветления.

Когда Зенон умер, школу возглавил его ученик Клеанф (331–232). В старости он начал терять последователей, уходивших в другие школы, и будущее стоицизма померкло. После смерти Клеанфа бразды правления перешли к его ученику Хрисиппу (282–206), вернувшему школе былую славу.

После смерти Хрисиппа Стоя продолжала процветать под руководством череды схолархов, включая Панетия Родосского, вошедшего в анналы школы не новатором, но ее экспортером. Отправившись около 140 года до н. э. в Рим, Панетий захватил стоицизм с собой. Он подружился со Сципионом Африканским^[60] и другими знатными римлянами, заинтересовал их своей философией и в результате стал зачинателем римского стоицизма.

Импортировав стоицизм, римляне приспособили его к своим нуждам. Прежде всего, они проявляли меньше интереса к логике и физике, чем греки. Ко временам Марка Аврелия, последнего из великих римских стоиков, обе эти дисциплины были по большей части заброшены. В «Размышлениях» он радуется, что не тратил впустую время на их изучение^[61].

Римляне внесли тонкие изменения и в этическую программу греческих стоиков. Как мы видели, главной этической целью греков было достижение добродетели. Римские стоики не отказывались от нее, но регулярно ставили еще одну цель – достижение спокойствия. Под этим они не имели в виду какого-то зомби-подобного состояния (*такого рода* спокойствие, в конце концов, означало бы отказ от разумности, которую стоики считали необходимой для добродетельной

жизни). Стоическое спокойствие было психологическим состоянием, отмеченным отсутствием негативных эмоций, таких как горе, гнев и беспокойство, и наличием позитивных, в первую очередь радости.

Для римских стоиков цели достижения добродетели и спокойствия были связаны, поэтому, начав рассуждать о первой, они касались и второй. В частности, подчеркивали, что одним из преимуществ достижения добродетели является обретение спокойствия. Так, призвав в начале «Бесед» стремиться к добродетели, Эпиктет тут же напоминает: ее назначение «в том, чтобы привести к счастью, к неподверженности страстям и к благоденствию^[62]», а «совершенствование в продвижении к ней есть совершенствование в продвижении к каждому из этих состояний». По сути, он заходит настолько далеко, что отождествляет благоденствие с результатом, к которому направлена добродетель^[63].

Поскольку римские стоики уделяли столько внимания спокойствию (как побочному продукту добродетельной жизни), может возникнуть впечатление, что сама добродетель их не интересовала вообще. Взять хотя бы «Руководство» Эпиктета, известное также как «Энхиридион». Арриан (один из его учеников) составил эту работу, чтобы снабдить римских читателей II века доступным введением в стоицизм. «Руководство» полно советов относительно того, что, по Эпиккету, следует делать для обретения и поддержания спокойствия, однако добродетель Арриан не упомянул ни разу.

Последнее замечание касается связи между добродетелью и спокойствием для римских стоиков. Помимо тезиса, что достижение добродетели дарит спокойствие, полагаю, они согласились бы и с тем, что спокойствие способствует в продвижении к добродетели. Беспокойному человеку, одолеваемому негативными эмоциями, будь то гнев или горе, может быть трудно следовать повелениям разума: его чувства возьмут верх. Из-за этого он рискует не разобраться, какие вещи действительно ценные, не начать их преследовать и в итоге не достичь добродетели. Именно поэтому для римских стоиков стремления к добродетели и покою образуют собой части добродетельного круга^[64]: преследование добродетели обеспечивает некоторую степень спокойствия, что, в свою очередь, облегчает продвижение к добродетели.

Почему римские стоики отводили поискам безмятежности более заметную роль, чем их греческие предшественники? Думаю, отчасти ответ заключается в том, что римляне в меньшей степени, чем греки, верили в способность чистого разума мотивировать человека. Для греческих стоиков лучшим способом побудить человека стремиться к добродетели было объяснить ему, что есть благо: поняв, какие вещи истинно хорошие, он, будучи разумным, устремится к ним и тем самым станет добродетельным. Именно поэтому греки не видели особой нужды упоминать полезные побочные эффекты добродетельной жизни, в том числе важнейший из них – обретение спокойствия.

Римские же стоики, судя по всему, напротив, считали, что их соотечественникам будет невдомек, чего ради стремиться к добродетели. С другой стороны, они видели, что рядовой римлянин инстинктивно ценит спокойствие и, следовательно, восприимчив к стратегиям его обретения. В результате римские философы, по-видимому, пришли к выводу, что, подсластив добродетель покоем (то есть показав, какой покой обещает добродетельная жизнь), они сделают стоические доктрины привлекательнее для римлян.

Наконец, такие стоические учителя, как Музоний и Эпиктет, руководствовались еще одной причиной акцентировать внимание на безмятежности: это делало их школы более привлекательными среди потенциальных учеников. Следует помнить, что в Античности философские школы открыто соперничали друг с другом. Если школа преподавала философию, которая нравилась людям, она получала свою «долю рынка»; если же впадала в немилость, то могла кануть в Лету – что, как мы видели, едва не произошло со стоицизмом при Клеанфе.

Чтобы набрать и удержать учеников, школы были готовы проявлять гибкость в преподаваемых ими философских доктринах. Например, высказывалось предположение, что в середине III века до н. э. Академия и Стоя, терявшие слушателей в угоду эпикурейской школе, вступили в своеобразный философский альянс и надлежащим образом модифицировали свои принципы с общей целью – переманить учеников у эпикурейцев^[65]. Точно так же, можно предположить, и римские стоики, делая акцент на спокойствии в своей философии,

пытались отвлечь внимание от эпикурейцев, тоже манивших слушателей перспективой безмятежности.

Если вам кажется неправдоподобным, что античные философы могли «подгонять» свои доктрины ради привлечения слушателей, не забывайте, что многие школы именно с этого и начинали. Скажем, Потамон Александрийский, открывая собственную школу, подошел к делу с позиций эффективного маркетинга и решил, что лучший способ набрать учеников – это снять сливки с учений конкурентов^[66]. Присоединившись к его так называемой эклектической школе он обещал дать лучшее из того, что предлагают другие. Более того, и Зенон, создавая стоицизм, подогнал и смешал как минимум три учения: киников, мегариков и академиков.

Выдвинув на первый план спокойствие, стоики сделали свою философию более привлекательной не только для древних римлян, но и, как мне кажется, для современных людей. В конце концов, сегодня мало кто заинтересован в том, чтобы стать добродетельным в античном смысле. (Вероятно, мы должны были бы этим интересоваться, но суровая правда такова, что большинству нет до этого никакого дела.) Скажите кому-нибудь, что вы готовы поделиться античной стратегией достижения добродетели, – и ответом, скорее всего, будет зевок. Скажите, что владеете древней стратегией обретения спокойствия, – и собеседник наверняка наострит уши: в ценности этого состояния, как правило, никого убеждать не нужно. Вне всякого сомнения, если бы об этом зашла речь, ваш собеседник мог бы долго жаловаться на негативные эмоции, омрачающие его жизнь и не дающие ему покоя.

Именно по этой причине в последующих главах я обращаюсь к римским, а не греческим стоикам. По ней же в своем прочтении римских стоиков я касаюсь в первую очередь поиска не добродетели, но безмятежности. Сказав это, я обязан добавить: читатели, которые последуют советам римских стоиков по достижению безмятежности, тем самым могут достичь и добродетели. И если так случится – тем лучше!

Глава 3. Римский стоицизм

Самыми выдающимися римскими стоиками – и самыми полезными, на мой взгляд, для современного человека – были Сенека, Музоний, Эпиктет и Марк Аврелий^[67]. Вклад каждого из этой четверки в стоицизм дополнял вклад другого. Лучшим писателем был Сенека, чьи трактаты и письма могут послужить доступным введением в римский стоицизм. Музоний известен своим прагматизмом: он давал подробные советы относительно того, как практикующие стоики должны питаться, одеваться, вести себя с родителями и даже заниматься сексом. Сильной стороной Эпиктета был аналитический метод: среди прочего он объяснял, почему стоическая практика может даровать человеку спокойствие. Наконец, «Размышления» Марка Аврелия, своего рода личный дневник, знакомят читателя с мышлением практикующего стоика: можно увидеть, как он ищет стоические решения повседневных проблем, а также тех, которые стояли перед ним как императором Рима.

Луций Анней Сенека, известный также как Сенека Младший, родился между 4 и 1 годом до н. э. в Кордубе (нынешней испанской Кордове). Хотя его философских сочинений до нас дошло больше, чем от любого другого стоика, он не был самым плодовитым стоическим автором (Хрисипп, скажем, был чрезвычайно плодovit, но от него ничего не сохранилось). Не отличался он и особой оригинальностью. Тем не менее его стоические тексты прекрасны и полны прозрений о человеческой природе. Он рассуждает в них о вещах, которые обычно делают людей несчастными, будь то горе, гнев, старость или социальные тревоги, и о том, что мы можем предпринять, чтобы сделать нашу жизнь не просто сносной, но радостной.

Как и другие римские стоики, о которых я еще расскажу, Сенека не принимал жизнь со «стоической» покорностью, а активно участвовал в ней. И подобно другим стоикам был непростой личностью. В самом деле, даже если бы он не написал ни слова о философии, то вошел бы в учебники истории по трем другим причинам. Во-первых, в качестве успешного драматурга. Во-вторых, из-за его финансовых операций: он был кем-то вроде инвестиционного банкира, сколотившего состояние

во многом благодаря финансовому чутью. Наконец, за роль в римской политике I века: он был не только сенатором, но и наставником и главным советником императора Нерона.

Близость Сенеки к императорскому двору навлекла на него неприятности. Когда на престол взошел Клавдий, он приговорил философа к смертной казни за (якобы) прелюбодеяние с племянницей императора Юлией Ливиллой. Впоследствии приговор заменили изгнанием и конфискацией имущества, и в 41 году Сенеку, которому было уже за сорок, отправили на «скудную, поросшую терниями скалу», которую мы называем Корсикой^[68]. В годы ссылки он читал, писал, исследовал остров – и, очевидно, практиковал стоицизм.

В 49 году Клавдий женился на Агриппине, и та уговорила его отозвать Сенеку из ссылки, чтобы назначить воспитателем ее сына от предыдущего брака – Нерона, которому было около 11 лет. Так после восьмилетнего изгнания Сенека вернулся в Рим. Вновь утвердившись в римском обществе, он стал, как говорят, «самым знаменитым гражданином своего времени: величайший живущий поэт и писатель, величайший литератор со времен Золотого века, фаворит правящей императрицы»^[69]. Сам Сенека удивлялся своему успеху не меньше, чем другие: «Я постоянно сам себя спрашиваю: я ли, из всаднического сословия и родом из провинции, числюсь среди первых людей Римского государства?»^[70]

Когда Нерон стал императором, Сенека получил должность советника. В сущности, он и Секст Афраний Бурр, префект преторианской гвардии, составляли ближайшее окружение императора. Пока им удавалось сдерживать распутные наклонности Нерона, Римская империя наслаждалась пятью годами хорошего правления. Процветал и сам Сенека, сказочно разбогатевший в те годы. Это дало повод обвинять философа в том, что он был лицемером, который воспевал стоическую умеренность, в то время как сам купался в роскоши. Однако читателям следует помнить, что стоицизм, в отличие от кинизма, не обязывает своих последователей вести аскетический образ жизни. Наоборот, стоики не видели ничего дурного в том, чтобы наслаждаться благами, которые предлагает нам жизнь, покуда мы соблюдаем осторожность в том, как ими наслаждаемся. В частности, нужно быть готовым отказаться от этих вещей без сожаления, если обстоятельства вынудят к тому.

После смерти Агриппины в 59 году, убитой по приказу Нерона, попечительство Сенеки и Бурра стало раздражать императора. В 62 году умер Бурр – то ли от болезни, то ли от отравления. Поняв, что его дни при дворе сочтены, Сенека попытался оставить политику, сославшись на плохое здоровье и старость. В конце концов Нерон принял его отставку, но длилась она недолго. Советники, пришедшие на смену Сенеке, убедили императора, что тот состоит в заговоре против него, и в 65 году Нерон распорядился, чтобы философ окончил жизнь самоубийством.

Когда друзья, присутствовавшие при исполнении приговора, начали оплакивать его судьбу, Сенека отчитал их. Куда же подевался, спросил он, ваш стоицизм? Затем обнял жену. Он перерезал вены на руках, но из-за преклонного возраста и истощенности кровь у него текла медленно, поэтому ему пришлось также вскрыть вены на голених и под коленями. Тем не менее смерть не наступала. Тогда он попросил друга принести яд, который выпил без фатальных последствий. Наконец его отнесли в баню, где он задохнулся от пара^[71].

Трактат «О блаженной жизни» Сенека посвятил своему старшему брату Галлиону – тому самому Галлиону, который упоминается в новозаветных Деяниях (18:12–16) в связи с отказом судить апостола Павла в Коринфе^[72]. В этом трактате Сенека объясняет, как лучше всего искать спокойствия. В сущности, мы должны прибегнуть к нашей способности рассуждать^[73], чтобы избавиться от всего, «что страшило нас или раздражало». Если нам это удастся, мы достигнем «нерушимого покоя и свободы» и испытаем «огромную радость, ровную и безмятежную». Как мы уже видели, он полагал, что к тому, кто следует стоическим принципам, «по необходимости – хочешь не хочешь – приходит постоянное веселье и глубокая, из самой глубины бьющая радость, наслаждающаяся тем, что имеет». Более того, на фоне этого переживания плотские удовольствия «ничтожны, нелепы» и длятся «всего какой-то миг»^[74].

В другом месте Сенека говорит своему другу Луцилию, что если тот желает практиковать стоицизм, то должен «научиться радоваться». И добавляет, что призывает его обратиться к стоицизму, поскольку хочет, чтобы «радость не разлучалась» с ним никогда^[75]. Те, кто

привык видеть в стойках шайку сычей, могут удивиться, но эти и другие высказывания ясно показывают: словосочетание «жизнерадостный стоик» отнюдь не оксюморон^[76].

Гай Музоний, наименее известный из четырех великих римских стоиков, родился около 30 года н. э. Благодаря положению своей семьи он сделал бы блестящую политическую карьеру, но вместо этого открыл философскую школу. Известно о Музонии немного – отчасти потому, что он, подобно Сократу, не удосуживался записывать свои философские размышления. К счастью, ученик по имени Луций законспектировал его лекции. Эти записи часто начинаются с того, что «он», то есть Музоний, сказал в ответ на тот или иной вопрос. Исходя из этого, можно предположить, что в своей школе Музоний вел занятия в форме не монолога, а сократического диалога с учениками. Он мог использовать эти беседы как для обучения, так и для оценки философского прогресса участников.

В годы правления Нерона Музоний находился в зените славы и влияния. В какой-то момент, вероятно, он примкнул к противникам императора – вернее, к людям, которых тот считал таковыми. Нерон заключил его в тюрьму, а затем отправил в изгнание (согласно Тациту, настоящей причиной была зависть Нерона к философской славе Музония)^[77].

Ссылка Музония, как и всякая ссылка, была чрезвычайно тяжелой. В 65 году его отправили на остров Гиар (или Гиарос)^[78] в Кикладах – архипелаге в Эгейском море к юго-востоку от Греции. Остров был малолюдным, пустынным, скалистым и практически лишенным питьевой воды. Греческий географ и историк Страбон называет его «жалким»^[79], а Сенека упоминает в списке худших мест, куда можно быть изгнанным^[80]. (Что примечательно, остров продолжал служить местом ссылки даже в XX веке – именно туда в начале 1970-х отправляли своих политических оппонентов «черные полковники»^[81].)
^[82]

Находясь в изгнании, Музоний не впал в отчаяние. Вместо этого он принялся изучать Гиар и его обитателей, редких рыбаков. Вскоре он обнаружил пресный родник, благодаря чему остров стал пригоднее для жизни. И какое бы одиночество его там ни тяготило, оно было скрашено потоком навещавших его учеников.

После смерти Нерона Музоний вернулся в Рим. Позднее император Веспасиан изгнал из столицы всех философов, но для Музония, похоже, сделал исключение^[83]. Однако позже он вновь угодил в ссылку. Умер Музоний около 100 года.

Согласно Музонию, философией заниматься необходимо – ибо посредством чего еще мы можем рассчитывать на хорошую жизнь^[84]? Более того, изучение философии должно затрагивать нас глубочайшим образом: когда философ читает лекцию, от его слов слушатели должны трепетать и испытывать стыд, а в конце не аплодировать, а хранить молчание^[85]. По воспоминаниям Эпиктета, сам Музоний, несомненно, умел вызывать такую реакцию: во время его речей собравшимся казалось, будто он разгадал и выставил напоказ те их черты, которых они втайне стыдились^[86].

Музоний также полагал, что философская практика требует от человека не отрешения от мира, как учили эпикурейцы, а энергичного участия в общественных делах. И потому объяснял ученикам, как сохранять в ходе этого стоическое спокойствие.

Помимо того что философия должна быть практической, Музоний считал, что ее изучение должно быть всеобщим. По его словам, «женщины получили от богов такой же ум, как и мужчины». Следовательно, им тоже пойдет на пользу образование и философия^[87]. За то, что Музоний выражал такие взгляды в столь далекую эпоху, он снискал расположение современных феминисток.

Эпиктет, самый знаменитый из учеников Музония, родился рабом где-то между 50 и 60 годом н. э. Впоследствии его купил Эпафродит – секретарь сначала Нерона, затем Домициана. Это должно было сблизить Эпиктета с императорским двором^[88]. Также это значило, что Эпиктет, хоть и был рабом, относился к «беловоротничковым». Римляне ценили рабов, отличавшихся интеллектом и инициативой. Их обучали, чтобы они могли наилучшим образом применить свои таланты, а потом назначали учителями, советниками и мажордомами.

Философией Эпиктет заинтересовался, похоже, в довольно раннем возрасте. В юности он, по собственным словам, ходил и расспрашивал людей, заботятся ли они о душе. Если его игнорировали, он упорно продолжал задавать вопросы до тех пор, пока ему не начинали

угрожать тумаками^[89]. Такое поведение, безусловно, наводит на мысль, что поначалу философ склонялся скорее к кинизму: как мы уже видели, киники занимались прозелитизмом иначе, чем стоики. Признаки уважения к кинической школе видны даже в зрелой философии Эпиктета.

После смерти Нерона Эпиктету даровали свободу. Он основал философскую школу, но был изгнан Домицианом вместе с остальными римскими философами. Тогда он перенес школу в Никополь, располагавшийся на западе современной Греции. После убийства Домициана стоицизм вновь обрел былую респектабельность и даже вошел в моду среди римлян. Эпиктет к тому времени прослыл ведущим учителем стоицизма. Он мог бы вернуться в Рим, но предпочел остаться в Никополе. Несмотря на месторасположение, в его школу стягивались слушатели со всей Римской империи.

Как пишет филолог-классик Энтони Лонг, Эпиктет ожидал, чтобы его воспитанники удовлетворяли двум критериям: «(1) хотели извлечь пользу из философии и (2) понимали, какой преданности делу она требует»^[90]. Философ знал, что его слова пропадут впустую, если перед ним будут ученики, которые еще не признали своих недостатков или не готовы предпринять необходимые шаги, чтобы их побороть. Он описывает идеального ученика как того, кто стремится «быть неподверженным страстям и невозмутимым» и будет удовлетворен, если сможет «проводить жизнь неподвластным препятствиям и неподвластным печалям»^[91].

От занятий с ним ученики могли ждать чего угодно, только не одностороннего обращения своего наставника к слушателям по поводу темных философских теорий. Напротив, он добивался, чтобы его уроки задевали за живое, а реплики били в самое сердце. Стоическая школа, утверждал он, должна быть подобна врачебному кабинету, который пациенты покидают в дурном расположении, а не в хорошем, так как любое лечение, несущее пациенту выздоровление, наверняка принесет ему и дискомфорт^[92]. Именно поэтому его лекции, как пишет Лонг, были «уроками диалектики – приглашением к аудитории исследовать самих себя»^[93].

По Эпиктету, главным предметом философии должно быть искусство жизни: как дерево служит материалом плотнику, а бронза –

скульптору, ваша жизнь должна быть тем материалом, на котором вы оттачиваете искусство жизни^[94]. Более того, подобно тому, как опытный плотник учит подмастерьев, демонстрируя разнообразные техники для создания вещей из дерева, Эпиктет обучал учеников искусству жизни, показывая техники, посредством которых можно сделать что-нибудь со своей жизнью. Эти техники были весьма практичны и полностью применимы к повседневному быту учащихся. Среди прочего он объяснял, как реагировать на оскорбления, вести себя с неумелым слугой или рассерженным братом, пережить утрату близкого человека и выдержать изгнание. Если они овладеют этими техниками, обещал Эпиктет, их жизнь будет полна смысла, достоинства и, что важнее всего, спокойствия. Обретенное чувство достоинства и спокойствия пребудет с ними, какие бы неурядицы ни готовила им жизнь в дальнейшем.

Читая Эпиктета, нельзя не заметить его регулярных отсылок к религии. В самом деле, чаще Зевса он упоминает разве что Сократа. Чтобы лучше понять роль Зевса в стоицизме, представим себе потенциального ученика Эпиктета. Если бы он спросил, что нужно делать, чтобы практиковать стоицизм, Эпиктет мог бы описать разные стоические техники. На вопрос, зачем практиковать эти техники, философ ответил бы, что это позволит достичь спокойствия.

Пока все идет неплохо, но предположим, что этот молодой человек ознакомился с другими философскими школами и задался вопросом, чем школа Эпиктета лучше. Или, еще точнее, спросил, каковы основания считать, что техники, пропагандируемые стоиками, принесут ему спокойствие. И здесь бы Эпиктет начал говорить о Зевсе.

Мы сотворены Зевсом, ответил бы он потенциальному последователю. Скорее всего, тот не стал бы возражать, атеизм в Древнем Риме был редкостью. (С другой стороны, то, что имел в виду Эпиктет, рассуждая о Зевсе, отличалось от верований большинства римлян. Хотя бы потому, что он мог отождествлять Зевса с природой^[95].) Затем Эпиктет объяснил бы, что Зевс сотворил нас отличными от других животных в одном важном отношении: мы разумны, как и боги. Таким образом, мы представляем собой чудной гибрид: полуживотное и полубог.

Так уж вышло, что Зевс – заботливый, добрый и любящий бог, желавший только хорошего, создавая нас. Но, к сожалению, кажется, не всемогущий, поэтому были пределы тому, что он мог сотворить. В «Беседах» приводится воображаемый разговор с Зевсом, объясняющим свои затруднения так: «Эпиктет, если бы было возможно, я сделал бы и брненное тело твое, и брненное имущество свободным и неподвластным препятствиям <...> А поскольку этого я не мог, мы дали тебе некоторую часть нашу – эту способность влечься и не влечься, стремиться и избегать». Зевс добавляет, что, если Эпиктет научится правильно пользоваться этими способностями, он никогда не почувствует фрустрации или недовольства^[96]. Другими словами, сохранит спокойствие – и даже будет радостен, – несмотря на любые удары судьбы.

В другом месте Эпиктет предполагает, что Зевс не сотворил бы нас «свободными и неподвластными препятствиям», даже если бы мог. Он изображает Зевса своего рода спортивным тренером: «Людей показывают обстоятельства. Стало быть, когда тебе выпадет какое-то обстоятельство, помни, что это бог, как учитель борьбы, столкнул тебя с грубым юнцом». Чего ради? Чтобы закалить и придать тебе больше сил, благодаря чему ты мог бы стать «победителем на Олимпийских играх»^[97] – то есть прожить лучшую жизнь из возможных. В том же духе, кстати, рассуждает и Сенека: бог «доброму мужу не дает веселиться, испытывает его, закаляет, готовит его для себя». Невзгоды, с которыми мы сталкиваемся, суть не более чем «упражнения», а «вещи, вызывающие у нас страх и трепет, идут на пользу тем самым людям, которым достаются»^[98].

Далее Эпиктет сказал бы потенциальному ученику, что, если тот желает хорошей жизни, он должен принять во внимание свою природу и цель, с которой бог создал его, – и жить в соответствии с этим; жить, как говорил Зенон, согласно с природой. Человек, поступающий так, не будет просто искать удовольствий, как это могло бы делать животное: он прибегнет к своей способности рассуждать, чтобы проанализировать условия человеческого существования. Благодаря этому он откроет причину, по которой мы созданы, и роль, которую играем в мироздании. Он увидит, что для хорошей жизни должен хорошо выполнять функцию человека, которую Зевс предназначил осуществлять людям. А потому будет стремиться к добродетели в

античном смысле этого слова, то есть будет стараться достичь человеческого совершенства. Также он поймет, что за жизнь согласно с природой будет вознагражден безмятежностью, обещанной нам Зевсом.

Такое объяснение могло бы удовлетворить собеседников Эпиктета, но едва ли придется по вкусу современным людям, среди которых мало кто верит в Зевса и большинство не верит, что мы созданы божественной сущностью с самыми благими намерениями. Ввиду этого многие сейчас могли бы подумать: «Если надо верить в Зевса и божественное творение, стоицизм точно не для меня». Читателю поэтому следует понимать, что практиковать стоицизм – и, в частности, следовать стоическим стратегиям достижения безмятежности – спокойно можно и без веры в Зевса или, если уж на то пошло, божественное творение вообще. В [главе 20](#) я остановлюсь на этом подробнее.

«Поутру следует сказать себе: сегодня мне придется столкнуться с людьми навязчивыми, неблагодарными, заносчивыми, коварными, завистливыми, неуживчивыми. Эти свойства проистекают от незнания ими добра и зла»^[99]. Эти слова принадлежат не рабу вроде Эпиктета, которого мы, само собой, ожидали бы увидеть окруженным неприязнью, а самому могущественному на тот момент человеку в мире – Марку Аврелию, императору Рима.

Благодаря его высокому положению мы знаем о Марке Аврелии больше, чем о любом другом римском стоике. Кроме того, его переписка с наставником Корнелием Фронтоном, а также «Размышления», где он обдумывает события своей жизни и свою реакцию на них, обеспечили нам небывалую степень погружения в его самые сокровенные мысли.

Марк Аврелий родился в 121 году. По-видимому, он увлекся философией еще ребенком. Как пишет один из биографов, «уже с первых лет детства он отличался серьезностью», а «выйдя из того возраста, который требует заботы нянек, он был поручен выдающимся наставникам и приступил к изучению философии»^[100]. В 12 лет, обучаясь у живописца и философа Диогнета, Марк Аврелий начал экспериментировать с чем-то похожим на кинизм: носил грубый плащ

и спал на земле^[101]. Мать с трудом уговорила его лечь на покрытое шкурами ложе^[102].

Подростком он учился у стоика Аполлония Халкедонского. По воспоминаниям Марка Аврелия, именно Аполлоний убедил его в необходимости быть решительным и разумным, научил сочетать дни, полные напряженной деятельности, с периодами расслабления, а также противостоять, всегда «оставаясь верным себе», болезни и боли (в том числе душевной боли, пережитой им позже при потере сына). Еще одним важным человеком был Квинт Юний Рустик, подаривший Марку экземпляр эпиктетовских «Бесед»^[103]. Впоследствии именно Эпиктет оказал на него наибольшее влияние.

Как и Эпиктета, Марка Аврелия гораздо больше интересовала стоическая этика (то есть философия жизни), чем физика или логика^[104]. В «Размышлениях» он утверждает, что можно «быть свободным, преданным общему благу и послушным богу», даже не разбираясь в логике и физике^[105].

Когда Марку исполнилось 16, император Адриан усыновил его дядю по материнской линии Антонина, который, в свою очередь, усыновил юного философа (отца он потерял еще в детстве). С того момента, как юный Марк Аврелий приобщился ко двору, он получил политическую власть и, когда Антонин стал императором, фактически оказался его правой рукой. Однако он не позволял этой власти вскружить себе голову: в течение тринадцати лет, пока Марк Аврелий был ближайшим помощником Антонина, он не дал ни одного повода думать, что жаждет единоличного правления^[106]. Более того, когда Антонин умер и власть перешла Марку, он назначил соправителем Луция Вера. Впервые в истории во главе Римской империи стояло два императора^[107].

По сравнению с большинством римских императоров Марк Аврелий был исключительно хорош. Во-первых, он проявлял чрезвычайную сдержанность в отпращивании своей власти. Говорят, ни один император не выказывал Сенату большего уважения. Он следил, чтобы государственные средства не тратили впустую^[108]. Постоянно просил у Сената разрешения взять денег из казны, хотя не был обязан этого делать, а однажды напомнил сенаторам, что императорский

дворец, в котором он живет, принадлежит не ему, а им^[109]. Для финансирования военных расходов, вместо того чтобы поднять налоги, он распродал дворцовое имущество, включая статуи, картины, золотые вазы и даже некоторые украшения и наряды супруги^[110].

Историк Эдуард Гиббон назвал Марка Аврелия последним из «пяти хороших императоров» (остальными четырьмя были Нерва, Траян, Адриан и Антонин), в правление которых с 96 по 180 год «положение человеческого рода было самое счастливое и самое цветущее» во всемирной истории^[111]. По утверждению другого историка XIX века Уильяма Лекки, эта эпоха «демонстрирует единообразие хорошего правления, которого не добились ни одна другая деспотическая монархия. Каждый из пяти императоров заслуживает быть помещенным в ряду славнейших правителей, когда-либо живших на свете»^[112]. Иными словами, Марк Аврелий – редкий пример царя-философа и, быть может, единственный пример философа, которого подданные хотели видеть своим царем.

Как и другие римские стоики, Марк Аврелий не считал нужным доказывать, что спокойствие стоит того, чтобы к нему стремиться. Он полагал, что его ценность очевидна. И если бы кто-нибудь сказал ему, что земная жизнь может предложить нечто лучшее, чем «самодостаточность мысли», Марк Аврелий не стал бы доказывать обратное, а посоветовал «вкусить от этой прекраснейшей из находок», обратившись к ней «всею душой»^[113].

В зрелые годы Марк Аврелий остро нуждался в покое, который мог дать стоицизм. Он был болен – вероятно, язвой. Семейная жизнь служила для него источником страданий: супруга, вероятно, была ему неверна, а из четырнадцати детей выжили только шестеро. Государственные дела тоже шли так себе. Во время правления Марка Аврелия рубежи империи сотрясали многочисленные восстания, и часто он лично возглавлял кампании против непокорных народов. Против него поднимали мятежи и его собственные подданные, как наместник Сирии Авидий Кассий^[114]. Подчиненные обращались к нему с непочтительностью, которую он «спокойно переносил»^[115]. Граждане травили о нем анекдоты, но безнаказанно. В годы его правления империю также поразили чума, голод и такие стихийные

бедствия, как землетрясение в Смирне^[116]. Ввиду всего этого он с полным основанием в «Размышлениях» заключает, что «искусство жизни более напоминает искусство борьбы, нежели танцев»^[117].

Римский историк Дион Кассий подытожил злоключения Марка: «На его долю не выпало того счастья, коего он заслуживал, ибо он не отличался телесным здоровьем и на протяжении почти всего своего правления сталкивался с неисчислимыми бедствиями. Я же, однако, скорее именно поэтому и удивляюсь ему, поскольку среди стольких ужасных и небывалых событий он и сам остался в живых, и сохранил державу». Дион добавляет, что с первых дней пребывания на посту в качестве советника Антонина и до последних дней как император «он оставался одним и тем же и ни в чем не изменился к худшему»^[118].

В 180 году Марк Аврелий тяжело заболел. Желая приблизить смерть, он отказался принимать пищу и пить^[119]. 17 марта того же года философ скончался в возрасте 58 лет. Его смерть вызвала всеобщий траур. Солдаты в особенности оплакивали кончину предводителя^[120].

Стоицизм Марка Аврелия мог стать таким же благом для философии, каким обращение императора Константина для христианства. Однако он не проповедовал свои взгляды. Не читал согражданам лекций о пользе стоической практики, не знакомил их со своими философскими трудами. («Размышления» были личным дневником, изначально носившим заглавие «К самому себе»; изданы посмертно.) И хотя император, похоже, подтолкнул многих римлян называть себя стоиками – в надежде втереться к нему в доверие^[121], – массовым увлечением это не обернулось. Таким образом, в определенном смысле с Марком Аврелием римский стоицизм достиг зенита.

То, что стоицизм знавал лучшие времена, очевидно. Встречали ли вы в своей жизни хотя бы одного практикующего стоика? Появляется искушение связать падение популярности стоической философии с неким ее изъяном. Однако, на мой взгляд, непопулярность стоицизма объясняется не его дефектами, а иными факторами. В первую очередь тем, что современные люди редко видят необходимость в жизненной философии. Вместо этого они обычно целыми днями трудятся в поте лица, чтобы позволить себе гаджет последней модели, пребывая в твердой уверенности, что лишь покупка достаточного количества

вещей гарантирует жизнь, одновременно осмысленную и приносящую удовлетворение. Более того, даже если их осенит, что в жизни есть нечто большее, чем шопинг, едва ли они обратятся в поисках жизненной философии к стоицизму. Обычно люди либо вообще не имеют представления, как практиковать стоицизм, либо – еще чаще – имеют ложное.

Позвольте же мне в рамках попытки реанимировать стоицизм в последующих главах объяснить, что на самом деле включает в себя практика этой философии.

Часть II. Психологические техники стойков

Глава 4. Негативная визуализация. Как подготовиться к наихудшему?

Любой думающий человек периодически размышляет о неприятностях, которые могут с ним стрястись. Причина очевидна – желание избежать их. Кто-то, скажем, обдумывает, как в его дом могут проникнуть грабители, – чтобы воспрепятствовать этому. Или то, какие заболевания ему грозят, – чтобы принять профилактические меры.

Но как бы мы ни ограждали себя от бед, некоторых все равно не миновать, поэтому Сенека называет еще одну причину размышлять о них. Представляя эти события, мы уменьшаем их воздействие на нас, когда, несмотря на принятые меры, они все же произойдут: «Тот, кто увидел зло в будущем, лишает его силы в настоящем»^[122]. Несчастья, пишет он, особенно тяжелы для тех, кто помышлял «лишь о счастливом»^[123]. Ему вторит Эпиктет: следует помнить, что «всё повсюду смертно». Если вместо этого мы будем жить в уверенности, что всегда сможем насладиться дорогими для нас вещами, то, скорее всего, подвергнем себя тяжелым страданиям, когда их лишимся^[124].

Помимо этих двух причин размышлять о бедствиях, которые могут нас постигнуть, есть третья и, вероятно, самая важная. Мы, люди, несчастны в значительной степени потому, что ненасытны. Приложив немалые усилия, чтобы заполучить объект своих желаний, обычно мы теряем к нему интерес. Вместо того чтобы приносить нам удовлетворение, он быстро наскучивает – и мы кидаемся утолять новые, еще более сильные желания.

Психологи Шейн Фредерик и Джордж Лоуэнштейн, изучившие этот феномен, назвали его *гедонистической адаптацией*. В качестве иллюстрации этого процесса они указывают на людей, выигравших в лотерею. Как правило, счастливчик может позволить себе жить так, как мечтал. Оказалось, однако, что после первоначального периода опьянения победители чувствуют себя не более счастливыми, чем прежде^[125]. Новую «Феррари» и особняк они начинают воспринимать как что-то само собой разумеющееся – точно так же, как раньше свой ржавый пикап и тесную комнатуху.

Менее драматичная форма гедонистической адаптации имеет место при покупке потребительских товаров. Поначалу широкоэкранный телевизор или изящная кожаная сумка радуют нас. Но немного погодя они приедаются – и мы обнаруживаем, что хотим телевизор еще шире и сумочку еще изящнее. То же самое касается карьеры. Некогда определенная работа могла быть пределом ваших мечтаний. Вы могли прилежно учиться в университете или даже аспирантуре ради избранной карьерной стези, а потом потратить годы, медленно, но верно продвигаясь по ней к своей профессиональной цели. Но когда вы наконец-то получите работу мечты, ликование вскоре сменится недовольством. Вы начнете сетовать на зарплату, коллег и начальника, неспособного признать ваши таланты.

Гедонистическая адаптация затрагивает и близкие отношения. Мы можем встретить свою вторую половину и после череды ухаживаний вступить в брак. Однако после кратковременного супружеского счастья нам начнут бросаться в глаза недостатки партнера, а вскоре полезут мысли о новых отношениях с кем-то другим.

В погоне за удовлетворенностью люди оказываются на своего рода беговой дорожке. Неосуществленное желание вызывает недовольство. Мы изо всех сил стараемся исполнить его – в надежде, что это принесет удовлетворение. Проблема, однако, в том, что, получив желаемое, мы привыкаем к его наличию и в результате перестаем желать – или, по крайней мере, находим не столь желанным, как прежде. Поэтому остаемся такими же неудовлетворенными, какими были прежде.

Следовательно, один из ключей к счастью – остановить процесс гедонистической адаптации, то есть помешать себе недооценивать то, что было получено с таким трудом. А поскольку мы вряд ли когда-либо предпринимали подобные усилия, в нашей жизни, несомненно, могло накопиться множество того, о чем мы мечтали, но, привыкнув, стали недооценивать, включая супругу, детей, дом, машину или работу.

Значит, требуется не только предотвращать процесс адаптации, но и обращать вспять. Иными словами, нужна такая техника, которая заставляла бы желать того, что у нас уже есть. Многие из тех, кто по всей планете на протяжении тысячелетий задумывались над механизмами работы желания, признавали: кратчайший путь к счастью – научиться желать то, что уже имеешь. Совет

незамысловатый и, безусловно, верный – непонятно только, как применить его на практике. Как, в конце концов, убедить себя хотеть чего-то, что и так уже ваше?

Стоические философы считали, что обладают ответом на этот вопрос. Они советовали периодически воображать потерю того, что вам дорого: например, что жена ушла от вас, машину угнали, а с работы уволили. Поступая так, полагали стоики, мы будем дорожить супругой, автомобилем или работой сильнее, чем обычно. Эта техника – назовем ее *негативной визуализацией* – применялась стоиками уже при Хрисиппе^[126]. На мой взгляд, это самое полезное, что есть в их психологическом арсенале.

Сенека описывает технику негативной визуализации в утешительном письме к Марции – женщине, которая спустя три года после смерти сына была так же убита горем, как в день похорон. В этом послании он объясняет Марции не только как преодолеть горе сейчас, но и как не пасть его жертвой в будущем, а именно предвидеть события, которые могут ее заставить горевать. Нужно помнить, что мы всё «получили взаймы» у фортуны, которая может что угодно забрать обратно без разрешения и уж тем более без предупреждения. Вот почему «мы всех своих близких <...> должны любить, понимая, что нам не обещано ни постоянного, ни даже длительного общения с ними»^[127]. Таким образом, радуясь обществу близких, следует периодически отвлекаться и уделять время размышлению о том, что этой радости рано или поздно придет конец – если не по каким-либо иным причинам, то уж с нашей смертью точно.

Эпиктет тоже учил негативной визуализации. Среди прочего он призывал не забывать, когда мы целуем своего ребенка, что тот смертен и дан нам «на настоящее время, не как не могущее быть отнятым и не навсегда». Непосредственно во время поцелуя стоит сосредоточиться на мысли, что завтра ребенка может не стать^[128]. Марк Аврелий, кстати, с одобрением цитирует этот совет в «Размышлениях»^[129].

Чтобы понять, как размышление о смерти детей способствует любви к ним, представьте себе двух отцов. Первый вслед за Эпиктетом время от времени задумывается о смертности своего ребенка. Второй отгоняет мрачные мысли, предпочитая думать, что дитя всегда будет

рядом и переживет его. Первый отец почти наверняка окажется более внимательным и любящим. Увидев утром дочку, он обрадуется, что она все еще есть в его жизни, а днем не упустит ни одной возможности для общения с ней. Второго такая утренняя встреча едва ли приведет в восторг. Скорее, он даже не поднимет глаз от газеты, чтобы удостоить дочку вниманием. В течение дня он пренебрежет возможностями провести вместе время, будучи уверенным, что это может подождать до завтра. Когда же он наконец снизойдет до общения, скорее всего, оно не принесет ему такой радости, как первому родителю.

Помимо смерти родных стоики также призывали иногда представлять потерю друзей вследствие смерти или размолвки. При прощании с другом Эпиктет советует говорить себе: это расставание может стать последним^[130]. Тогда мы будем в меньшей степени пренебрегать друзьями и получим от дружбы гораздо больше удовольствия.

Среди всех смертей, которые следует мысленно созерцать, должна быть и наша собственная, утверждает Эпиктет^[131]. В том же духе Сенека просит своего друга Луцилия проводить каждый день так, как если бы он был последним. Сенека идет даже дальше: жить надо так, будто последний уже *этот самый миг*^[132].

Что значит проживать каждый день словно последний? Некоторым кажется, это жить бесшабашно и предаваться всевозможным гедонистическим излишествам. В конце концов, раз он последний, не придется расплачиваться за содеянное. Можно принимать наркотики, не боясь стать зависимым. Безрассудно сорить деньгами, не беспокоясь об оплате счетов, которые придут завтра.

Однако стоики не имели в виду ничего подобного. Для них этот совет не более чем развитие техники негативной визуализации: мы должны время от времени делать паузу в повседневных делах и напоминать себе, что не будем жить вечно, а значит, завтра может не настать. Вместо того чтобы превратить вас в гедониста, такое размышление поможет увидеть, как чудесно быть живым и иметь возможность посвятить день тому, чем вы занимаетесь. Это сократит риск растратить дни впустую. Иными словами, рекомендуя проживать каждый день как последний, стоики добиваются изменения не наших поступков, но настроения, с которым те совершаются. Они хотят вовсе не

того, чтобы мы перестали планировать дела на завтра, а, напротив, помня о дне завтрашнем, не забывали ценить сегодняшний.

Итак, зачем же стоики призывают представлять собственную смерть? Это может заметно увеличить наслаждение от жизни.

Помимо расставания с жизнью стоики советовали воображать потерю имущества. В свободные минуты многие поглощены мыслями о том, чего хотят, но не имеют. Было бы гораздо полезнее, пишет Марк Аврелий, проводить это время, размышляя обо всем, что у вас есть, и о том, как бы этого могло не хватать ^[133]. Попробуйте представить, каково вам будет, если вы лишитесь собственности (в том числе дома, машины, одежды, домашних животных и банковского счета), способностей (в том числе говорить, слышать, ходить, дышать и глотать) и, наконец, свободы.

Большинство из нас «живут мечтой» – жизнью, о которой некогда грезили. Мы могли жениться на человеке, от которого были без ума, обзавестись детьми, в которых не чаяли бы души, и любимой работой, купить автомобиль, на который давно засматривались. Но как только мы обнаруживаем, что живем жизнью мечты, из-за гедонистической адаптации она приедается. Вместо того чтобы изо дня в день радоваться выпавшей удаче, мы проводим дни в погоне за новыми, еще более изощренными мечтами. И, как следствие, никогда не бываем довольны жизнью. Негативная визуализация позволяет избежать этой участи.

Но что насчет тех, чья жизнь далека от мечты? Бездомных, допустим? Важно понимать: стоицизм ни в коем случае не является философией богатых. Ведущие комфортную и безбедную жизнь извлекут пользу из стоической практики – но извлекут ее и те, кто едва сводит концы с концами. Бедность может ограничивать их во многом, но для упражнений в негативной визуализации она не помеха.

Возьмем человека, чье имущество сводится к набедренной повязке. Его положение могло быть и хуже – если он потеряет повязку. Стоики порекомендовали бы ему учитывать такую возможность. Предположим, он лишился повязки. Пока он здоров, положение опять может ухудшиться – и это тоже стоит иметь в виду. А если и здоровье подкосилось? Тогда он может быть благодарен за то, что еще жив.

Сложно помыслить себе человека, которому хоть в чем-то не могло бы стать хуже. А потому и того, кому не пошла бы на пользу негативная визуализация. Речь не о том, что она делает жизнь тех, кто живет в нужде, такой же приятной, как у тех, кто не нуждается ни в чем. Речь лишь о том, что практика негативной визуализации – и стоицизм в целом – помогает смягчить нужду, тем самым делая обездоленных не такими несчастными, какими они были бы в ином случае.

Подумайте о тяжелой участи Джеймса Стокдэйла (кому-то имя может показаться знакомым: он участвовал в президентской кампании 1992 года вместе с Россом Перо^[134]). В 1965 году Стокдэйла, пилота ВМС США, сбили во Вьетнаме, где он пробыл в плену до 1973 года. Все эти годы он испытывал проблемы со здоровьем, терпел убогие условия содержания и жестокость надзирателей. И все же не просто выжил, но вышел несломленным. Как ему это удалось? Главным образом, по его собственным словам, благодаря стоицизму^[135].

Не менее важно понимать и следующее: показывая угнетенным, как сделать существование более сносным, стоики никоим образом не поддерживали дальнейшее пребывание этих людей в угнетенном положении. Стоик будет работать над исправлением внешних обстоятельств их жизни, в то же время объясняя, как облегчить страдания, пока эти обстоятельства не улучшились.

Поскольку стоики то и дело прокручивают в голове самые скверные сценарии, можно подумать, будто они пессимисты. На самом деле легко убедиться, что регулярная практика негативной визуализации превращает их в последовательных оптимистов. Позвольте мне разъяснить.

Оптимистом часто называют того, кто видит стакан скорее наполовину полным, нежели полупустым. Но для стоика такой градус оптимизма – лишь отправная точка. Порадовавшись, что стакан наполовину полон, а не полностью пуст, он выразит признательность за то, что у него вообще есть стакан: в конце концов, его могли разбить или украсть. Тот, кто овладел стоической игрой в совершенстве, затем обратил бы внимание, до чего чудная вещь эти стеклянные сосуды: дешевые и весьма прочные, не портят вкуса содержимого и – о чудо из чудес! – позволяют разглядеть, что в них налито. Пусть это звучит

глуповато, но того, кто не утратил умения радоваться, мир не перестает удивлять. Для такого человека стакан поразителен, для остальных же стакан – это просто стакан, и он наполовину пуст.

Гедонистическая адаптация способна подавлять наше наслаждение миром. Из-за нее жизнь и то, чего мы добились, не радуют, а кажутся чем-то обыденным. Негативная визуализация служит мощным противоядием от гедонистической адаптации. Сознательно размышляя о потере того, что нам дорого, можно научиться вновь дорожить этим, воскресив в себе способность к радости.

Детей легко обрадовать в том числе потому, что для них нет практически ничего само собой разумеющегося. Для них мир полон неведомого и удивительного. Им пока невдомек, как он устроен: бывает, то, что окружает их сегодня, завтра загадочным образом исчезает. Сложно принимать нечто как должное, если даже не уверен, сколько оно просуществует.

Но по мере взросления дети пресыщаются. Велика вероятность, что в подростковом возрасте им примелькается уже все и вся вокруг. Их может бесить, что приходится жить так, как они живут, в доме, в котором довелось жить, с родителями, братьями и сестрами, каких довелось иметь. Пугающе часто из таких детей вырастают взрослые, не просто неспособные радоваться миру, но чуть ли не гордящиеся этим. Такой человек в мгновение ока приведет вам длинный перечень того, что ему не нравится в себе и своей жизни и что, представься такая возможность, хотелось бы поменять, включая супруга, детей, дом, работу, машину, возраст, счет в банке, вес, цвет волос и форму пупка. Спросите, чем он дорожит, доволен ли хоть чем-то на всем белом свете, – и после некоторых колебаний собеседник неохотно выдавит из себя один-два пункта.

Случается, таких людей выбивает из пресыщенности катастрофа. Допустим, торнадо сравнивает дом с землей. Конечно, это большая трагедия, но потенциально подобные происшествия имеют и светлую сторону: пережившие их могут осознать ценность того, что у них осталось. В более общем плане войны, болезни и стихийные бедствия ужасны, так как забирают то, что мы ценим, но вместе с тем обладают силой трансформировать тех, кто через них прошел. Люди, которые могли жить словно во сне, после них ощущают себя живыми с

небывалой остротой и признательностью – так, как не чувствовали себя уже много лет. Прежде равнодушные к миру вокруг, теперь они чутки к его красоте.

Но спровоцированные катастрофами трансформации имеют свои недостатки. Во-первых, на ЧП нельзя рассчитывать. Очевидно, многие живут относительно безопасно – но потому и безрадостно (по злой иронии судьбы их неудача именно в том, что повезло жить без неудач). Во-вторых, катастрофа может как преобразить жизнь, так и отнять ее. Представим пассажира авиалайнера, двигатели которого только что загорелись. Не исключено, такой поворот событий сподвигнет его произвести переоценку своей жизни и наконец-то приблизит к пониманию, что в ней по-настоящему ценно, а что нет. К сожалению, через несколько мгновений после этого озарения он может быть уже мертв. В-третьих, вызванное катастрофическими происшествиями состояние радости со временем притупляется. К тем, кто побывал на грани смерти и вернулся, часто возвращается вкус к жизни. У такого человека может появиться мотивация любоваться закатами, прежде не привлекавшими его внимания, или вести с супругой душевные беседы, казавшиеся ему тратой времени. Но некоторое время спустя в подавляющем большинстве случаев бывшая апатия берет верх: и вот он уже игнорирует великолепный закат, пылающий за окном, только чтобы горько пожаловаться партнеру, что по телеку опять не показывают ничего интересного.

У негативной визуализации нет всех этих недостатков. Ей можно заняться немедленно, а не дожидаться неведомо сколько, как катастрофы. В отличие от последней она не угрожает вашей жизни. Наконец, к ней можно обращаться многократно, что позволяет продлевать ее благотворные эффекты, в отличие от катастрофических, сколько угодно. Вот почему это прекрасный способ вновь научиться ценить жизнь и вернуть себе способность к радости.

Не одни стоики овладели силой негативной визуализации. Возьмем, к примеру, людей, читающих молитву перед едой. Одни делают это, вероятно, просто по привычке. Другие боятся, что иначе Бог накажет их. Но понятое надлежащим образом чтение молитвы перед едой (и любой благодарственной молитвы в целом) – это форма негативной визуализации. Прежде чем приступить к трапезе,

произносящий молитву делает паузу, чтобы напомнить себе, что еды могло не быть и тогда собравшиеся голодали бы. И даже если еда в наличии, ему могло не посчастливиться разделить ее со всеми, кто сейчас за обеденным столом. Прочитанная с такими мыслями молитва способна превратить рядовой прием пищи в повод для торжества.

Некоторые люди без стоиков или священников догадываются, что секрет бодрости духа в том, чтобы периодически развлекать себя негативными мыслями; за свою жизнь я повстречал немало таких. Они анализируют свое положение исходя не из того, чего лишены, а из того, чем богаты и как им этого не хватало бы при утрате. Многие из них, объективно говоря, вовсе не везунчики. Несмотря на это, они в подробностях распишут, как им повезло: быть живым, передвигаться на своих двоих, жить там, где им довелось, и так далее. Поучительно сравнить их с теми, кто, объективно говоря, родился в рубашке, но глубоко несчастен, ибо ничего не способен оценить по достоинству.

Выше я упоминал людей, словно гордящихся неспособностью получать удовольствие от окружающего мира. Они каким-то образом пришли к выводу, что, отказываясь радоваться миру, демонстрируют эмоциональную зрелость: мол, радоваться чему-то – это ребячество. Или, быть может, они решили, что не получать удовольствия так же модно, как не надевать белого после Дня труда^[136], чувствуя себя обязанными подчиниться диктату моды. Словом, отсутствие радости для них – что-то вроде признака утонченности.

Если вы поинтересуетесь мнением такого брюзги о только что описанных жизнерадостных людях – или, хуже того, о стоиках, воспевающих чудесные свойства стакана, – скорее всего, он пренебрежительно буркнет: «Ну и глупцы! Нельзя довольствоваться столь малым. Они должны желать большего и не успокаиваться, пока этого не получат». Однако что по-настоящему глупо, возразил бы я, так это провести всю жизнь в состоянии самостоятельно поддерживаемой неудовлетворенности, хотя до удовлетворения рукой подать, стоит только изменить свой образ мыслей. Умение довольствоваться малым – это не недостаток, а благословение, по крайней мере если вы действительно ищете удовлетворенности. Если же чего-то другого, я бы спросил (с удивлением): что для вас более желанно? Ради достижения чего, спрашивается, вы готовы пожертвовать состоянием собственного довольства?

Если у вас живое воображение, вы без труда освоите негативную визуализацию, легко представив, что ваш дом сгорел дотла, вы уволены или ослепли. Если же помыслить подобное тяжело, можно практиковать негативную визуализацию, наблюдая чужие неприятности и размышляя о том, что они могли случиться и с вами^[137]. В качестве альтернативы можно обратиться к истории, изучив, как жили наши предки. Быстро станет понятно, что наш мир они приняли бы за сказку: мы склонны воспринимать как должное то, что им и не снилось, включая антибиотики, кондиционер, туалетную бумагу (!), мобильные телефоны, телевизор, окна, очки и свежие фрукты в январе. Осознав это, можно поблагодарить судьбу, что мы не на их месте, – как когда-нибудь, должно быть, поблагодарят наши потомки, что они не на нашем!

Техника негативной визуализации работает и в обратную сторону: представлять можно не только то, как чужие беды могли бы постигнуть вас, но и как ваши обрушились бы на других. Такого рода «проективную визуализацию» предлагает Эпиктет в «Руководстве». Допустим, говорит он, ваш раб разбил кубок^[138]. Вероятно, инцидент разозлит вас и выведет из состояния спокойствия. Один из способов избежать такой реакции – подумать, что мы почувствовали бы, случись это с кем-то еще. Если в гостях чужой слуга разобьет господский кубок, вряд ли мы рассердимся – скорее, попробуем успокоить хозяина: «Это всего лишь чашка! Подумаешь, бывает». Эпиктет полагал, что проективная визуализация поможет увидеть относительную незначительность неприятностей, случающихся с нами, и тем самым не даст им потревожить наше спокойствие.

Здесь нестоики могут выдвинуть следующее возражение. Как мы видели, стоические философы советуют стремиться к спокойствию, а в качестве одного из способов его достижения – заниматься негативной визуализацией. Но не противоречивый ли это совет? Предположим, стоика пригласили на пикник. Пока другие веселятся, он будет сидеть в сторонке, неспешно обдумывая, что может испортить отдых: «Может, мы отравимся несвежим картофельным салатом. Кто-то вывихнет лодыжку, играя в софтбол. Или всех разгонит сильная гроза. А меня убьет ударом молнии». Не слишком-то похоже на веселье. Что

еще важнее, кажется маловероятным, что такие мысли принесут ему спокойствие. Скорее, наоборот, сделают угрюмым и тревожным.

В ответ на это возражение позвольте мне указать: было бы ошибкой считать, будто стоики все время поглощены думами о потенциальных бедах. Они размышляют о них время от времени: несколько раз в день или неделю стоик приостанавливается в своем наслаждении жизнью, чтобы представить, как абсолютно все, что приносит ему удовольствие, может быть отнято.

Кроме того, есть разница между тем, чтобы *представлять* что-то плохое и *тревожиться* из-за этого. Представление суть интеллектуальное упражнение, которое можно выполнять, не позволяя включиться эмоциям. Скажем, метеоролог способен целыми днями представлять ураганы, не пребывая в постоянном страхе перед ними. Точно так же стоик представляет несчастья, которые могут произойти, не испытывая от этого беспокойства.

Наконец, негативная визуализация повышает не тревожность, но удовольствие от окружающего мира в той степени, в какой не дает воспринимать его как должное. Вопреки, точнее благодаря, своим (эпизодическим) мрачным мыслям стоик, скорее всего, насладится пикником гораздо полнее, чем другие отдыхающие, таких мыслей сторонящиеся, ибо с восторгом примет участие в мероприятии, которого, как он хорошо понимает, могло не состояться.

Критик стоицизма мог бы выразить обеспокоенность по еще одному поводу. Если вы не цените какую-то вещь, то спокойно переживете ее потерю. Стоики же, вследствие постоянной практики негативной визуализации, чрезвычайно ценят людей и вещи, которые окружают их. Разве они тем самым не обрекают себя на страшные муки? Разве не будут страдать, когда жизнь отнимет этих людей и вещи, чего рано или поздно не миновать?

Вспомните двух отцов, о которых шла речь. Первый порой размышляет об утрате дочки и потому не считает ее чем-то само собой разумеющимся, а, напротив, особенно дорожит. Второй уверен, что дочь всегда будет рядом, поэтому недооценивает ее. Может показаться, что второй отец, поскольку не ценил дочку, в случае ее смерти лишь пожмет плечами, тогда как первый, души в ней не чаявший, уготовил себе душевные муки.

Стоики, думаю, ответили бы на это, что смерть девочки почти наверняка заставит горевать второго отца, который будет сокрушаться, что недостаточно ценил ее. Его будут одолевать мысли об упущенных возможностях: «Ах, если бы я только больше играл с ней! Если бы чаще читал сказки на ночь! Ходил вместо гольфа на ее скрипичные концерты!» У первого отца не будет таких сожалений: он дорожил дочкой, а потому не упускал ни одного шанса для общения с ней.

Не сомневайтесь: он *будет* скорбеть о ее смерти. То, что человек периодически испытывает скорбь, стоики считали частью человеческого естества. Однако этот отец, по крайней мере, найдет утешение в том, что хорошо провел с ребенком то недолгое время, что было им отпущено. У второго, не имеющего такого утешения, чувство горя может усугубиться чувством вины. На мой взгляд, если кто и уготовил себе муки, то именно он.

Еще в ответ на эту критику стоики подчеркнули бы, что практика негативной визуализации, помогая ценить мир, одновременно подготавливает к его изменениям. В конце концов, практиковать негативную визуализацию – значит созерцать непостоянство окружающей действительности, поэтому отец, практикующий ее как следует, сделает два вывода: ему повезло иметь дочь, но неизвестно, как долго, поэтому нужно быть готовым потерять ее.

Вот почему вслед за призывом уделять время размышлению, как сильно нам могло бы не хватать того, чем мы обладаем, Марк Аврелий тут же оговаривается: «Остерегайся, как бы, сосредоточив внимание на этом, ты не переоценил его значения и не лишился спокойствия духа при его возможной пропаже»^[139]. В том же духе Сенека, советуя наслаждаться вещами, предостерегает от того, чтобы «преклоняться перед ними». Напротив, мы должны «пользоваться дарами фортуны, а не рабски служить им»^[140].

Негативная визуализация учит принимать жизнь, какой бы та ни была, получая от нее максимум наслаждения. В то же время она учит готовить себя к переменам, которые лишат нас источников удовольствия. Иными словами, наслаждаться вещами, которые у вас есть, не привязываясь к ним. Это, в свою очередь, означает, что практика негативной визуализации увеличивает не только шансы испытать радость, но и вероятность того, что это чувство будет долговечным, способным пережить любые жизненные обстоятельства.

Таким образом, практикуя негативную визуализацию, мы можем надеяться обрести то, что Сенека называл главным благом стоицизма, – «огромную радость, ровную и безмятежную»^[141].

Я отмечал во введении, что некоторые черты, привлекавшие меня в буддизме, выказывает и стоицизм. Как и буддисты, стоики советуют нам созерцать бренность мира. По словам Сенеки, «все человечество кратко и преходяще»^[142]. То, чем мы дорожим, Марк Аврелий сравнивает с листвой на дереве, готовой опасть при первом порыве ветра. Он же утверждает, что «течение и перемены» всего вокруг – это не случайность, а неотъемлемая часть нашей Вселенной^[143].

Мы должны твердо помнить, что когда-нибудь потеряем все, что нам дорого, и всех, кого любим. В конечном счете из-за собственной смерти. В более общем плане стоит иметь в виду, что никакая человеческая деятельность не может продолжаться бесконечно и должна иметь завершение. В вашей жизни наступит – или уже наступил! – последний раз, когда вы почистите зубы, подстрижетесь, сядете за руль, подровняете газон или поиграете в классики. В последний раз прислушаетесь к падающему снегу, увидите восход луны, вдохнете запах попкорна, почувствуете тепло ребенка, засыпающего у вас на руках, или займетесь любовью. Однажды вы в последний раз поедите, а вскоре после этого испустите последний вздох.

Иногда мир дает понять заблаговременно, что мы делаем нечто в последний раз. Можно поужинать в любимом ресторане накануне его закрытия или поцеловать возлюбленного, отправляющегося на другой конец света, предположительно навсегда. Раньше, когда казалось, что их можно повторить по первому желанию, блюда этого ресторана или поцелуй любимого были ничем не примечательны. Теперь же, когда известно, что этих событий не повторить, они наверняка приобретут экстраординарный характер: ужин окажется лучшим, что вам когда-либо подавал официант, а прощальный поцелуй – одним из самых сильных переживаний в жизни, горестных и сладостных одновременно.

Созерцая бренность всего в мире, мы вынуждены признать, что каждый раз, делая что-то, можем делать это в последний раз, и осознание этого придает нашим действиям значимость и глубину,

которые в противном случае отсутствовали бы. Мы больше не будем жить словно во сне. Я понимаю, некоторым мысли о непостоянстве мира покажутся депрессивными или даже болезненными. Тем не менее я убежден, что привычка периодически предаваться таким мыслям – единственный способ быть полным жизни.

Глава 5. Дихотомия контроля. Как стать неуязвимым?

Согласно Эпиктету, самый важный выбор в жизни мы делаем, когда решаем, заботиться ли о внешних по отношению к нам вещах или же о внутренних. Большинство людей выберет первое, будучи уверенными, что вред и польза приходят извне. По Эпиктету, философ (под которым он понимает того, кто владеет стоической философией) поступит ровно наоборот. «Всякую пользу и вред он ждет от самого себя»^[144]. В частности, он откажется от наград, которые сулит внешний мир, ради обретения «неподверженности страстям, свободы, невозмутимости»^[145].

Этим рассуждением Эпиктет ставит привычную логику исполнения желаний с ног на голову. Если вы спросите, как получить удовлетворение, в большинстве случаев вам ответят, что придется потрудиться, а именно разработать стратегии исполнения желаний, а затем реализовать их. Однако, как указывает Эпиктет, «совместить счастье и тоску по отсутствующему невозможно никогда»^[146]. Лучшая стратегия получения того, что вы хотите, говорит он, – научиться хотеть только легко достижимых вещей, а в идеале тех, в достижении которых вы можете быть уверены.

В то время как большинство людей пытаются обрести радость, меняя мир вокруг, Эпиктет предлагает для этого изменить самих себя – точнее, свои желания. Он не одинок в своем совете: примерно то же самое говорят практически все философы и религиозные мыслители, когда-либо размышлявшие над природой людских желаний и причинами неудовлетворенности^[147]. Они единодушны в том, что, если вы ищете удовлетворенности, лучше и проще изменить себя и то, чего вам хочется, чем мир вокруг.

Согласно Эпиктету, в первую очередь вы должны желать отсутствия фрустрации из-за желаний, которые вам не под силу исполнить. Этому основному желанию должны быть подчинены все прочие – либо, в противном случае, подавлены. Если вы преуспеете в этом, то больше не будете беспокоиться, получите вы желаемое или нет, как и не испытаете разочарования в случае неуспеха. Ибо, говорит

Эпиктет, вы станете непобедимы: отказавшись участвовать в состязаниях, в которых способны проиграть, вы не проиграете ни одного ^[148].

«Руководство» Эпиктета открывается знаменитым утверждением: «Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет». К первым он относит мнение, стремление, желание и отвращение, примерами вторых служат имущество и репутация ^[149]. Мы стоим перед выбором в своих желаниях: хотеть того, что зависит от нас, либо того, что не зависит.

Однако, если хотеть того, что от нас не зависит, периодически мы не будем получать желаемого, из-за чего «станем несчастны» и «будем терпеть затруднения, горе, потрясения» ^[150]. В частности, указывает Эпиктет, глупо желать друзьям и родственникам вечной жизни, ибо это не в нашей власти ^[151].

Допустим, нам посчастливилось обрести то, что от нас не зависит. В таком случае нам не грозят «затруднения, горе и потрясения», но все же мы могли испытать некоторую тревогу, пока желали этой вещи: раз она вне нашей власти, был риск не получить ее, что служило поводом для беспокойства. Даже если в конечном счете мы получим вещь, не зависящую от нас, наш покой будет потревожен. Таким образом, всякое желание того, что вне нашей власти, чревато нарушением спокойствия: не получив желаемого, мы расстроимся, а его получение будет сопряжено с тревогой.

Рассмотрим еще раз «дихотомию контроля» Эпиктета: одни вещи зависят от нас, а другие нет. Однако утверждение «некоторые вещи вне нашей власти» можно понимать двояко: как «вещи, над которыми у нас *полностью нет власти*», так и «вещи, над которыми у нас нет *полной власти*». И в этом проблема. Если придерживаться первого варианта, дихотомию Эпиктета можно переформулировать так: одни вещи у нас под полным контролем, другие вне нашего контроля вообще. Но в таком случае дихотомия ложная, поскольку игнорирует вещи, которые нам подвластны, но не полностью.

Допустим, я выиграл теннисный матч. Победа не была под моим полным контролем: сколько бы я ни тренировался и как бы ни старался, я все равно мог проиграть. Но и совершенно вне моего

контроля не была тоже: упорные тренировки и самоотдача, может, не гарантируют победы, но, безусловно, приближают ее. Таков пример ситуации, которую я могу контролировать, но не полностью.

Значит, утверждение «некоторые вещи вне нашей власти» следует понимать во втором смысле: над некоторыми вещами у нас нет полной власти. Если принять эту интерпретацию, дихотомию Эпиктета следует понимать так: над одними вещами мы имеем полный контроль, над другими нет. В таком виде дихотомия подлинная. Предположим, именно это имел в виду Эпиктет, утверждая, что «из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет».



Преобразование дихотомии контроля в трихотомию

Обратимся ко второй части дихотомии – вещам, над которыми у нас нет полного контроля. Не иметь над чем-то полного контроля можно двумя способами: либо не иметь вообще, либо иметь неполный. Следовательно, категория вещей, над которыми мы не имеем полного контроля, разделяется на две подкатегории: полностью нам неподконтрольные (взойдет ли завтра солнце) и подконтрольные, но не полностью (победа в теннисном матче). Это, в свою очередь, превращает дихотомию контроля Эпиктета в трихотомию: из существующих вещей одни нам подконтрольны целиком, другие неподконтрольны вообще, третьи подконтрольны, но не целиком.

Любая «вещь» на вашем жизненном пути попадает под одну и только одну из этих трех категорий.

Постулируя дихотомию контроля, Эпиктет вполне здраво утверждает, что глупо тратить время на то, чтобы беспокоиться о вещах, не зависящих от нас: в этом случае всякие хлопоты тщетны. Вместо этого следует заботиться о вещах, которые от нас зависят, поскольку мы способны претворить их в жизнь или предотвратить. Но с расширением дихотомии в трихотомию нуждается в пересмотре и совет относительно того, о чем беспокоиться разумно, а о чем нет.

Начнем с того, что имеет смысл тратить время и силы на вещи, которые мы контролируем целиком. В таком случае прилагаемые усилия принесут гарантированный результат. Заметьте, из-за степени контроля над этими вещами обычно требуется сравнительно мало времени и сил для их достижения. Было бы глупо не озаботиться ими.

Над чем мы имеем полную власть? Как говорит Эпиктет в процитированном выше отрывке, над своими мнениями, стремлениями, желаниями и отвращениями. Я готов согласиться, что мы имеем полный контроль над мнениями – до тех пор, пока правильно толкуем их [значение] (чуть ниже об этом подробнее). Однако я сомневаюсь, что стремления, желания и отвращения тоже входят в категорию вещей, подконтрольных нам целиком. Вместо этого я отнес бы их к вещам, над которыми мы имеем контроль, но не полный, а в некоторых случаях и к тем, что вне нашего контроля. Позвольте мне объяснить.

Допустим, я иду по казино и, минуя стол с рулеткой, замечая стремление при следующем вращении поставить на 17. Я до некоторой степени контролирую, поступать ли в соответствии с этим стремлением, но никак не контролирую само его возникновение (если это действительно стремление, невозможно воспрепятствовать тому, чтобы испытать его). То же самое касается многих (но не всех) моих желаний. Например, сидя на диете, я могу внезапно захотеть мороженого. У меня есть некоторый контроль над тем, утолять ли это желание, но его спонтанное зарождение мне не подчиняется. Аналогичным образом я не могу не чувствовать отвращения к паукам. Усилием воли я заставил бы себя взять в руки тарантула, но ничего не смог бы поделать со своим отвращением к нему.

Эти примеры показывают, что Эпиктет ошибался, включая стремления, желания и отвращения в категорию вещей, находящихся под нашим полным контролем. На самом деле они относятся к вещам, которые мы контролируем не полностью или в некоторых случаях не контролируем вообще. Сказав это, я должен допустить возможность того, что в переводе утеряны важные оттенки смысла и под стремлениями, желаниями и отвращениями Эпиктет имел в виду нечто иное, нежели мы^[152].

Над чем же в таком случае у нас есть полная власть? Полагаю, прежде всего над целями, которые мы ставим перед собой. От меня одного зависит, решу ли я стать следующим Папой Римским, миллионером или монахом в траппистском монастыре^[153]. Однако, хотя я целиком контролирую, какие цели ставлю перед собой, у меня, очевидно, нет полной власти над тем, достигну ли я хоть одной из них: достижение целей обычно попадает в категорию вещей, контролируемых частично. Далее, на мой взгляд, от нас целиком зависят наши ценности. Нам выбирать, отдать ли предпочтение славе, богатству, удовольствию или спокойствию. Живем ли мы в соответствии со своими ценностями – другой вопрос, находящийся лишь отчасти в нашем ведении.

Эпиктет, как мы видели, уверен, что мы полностью контролируем свои мнения. Если под *мнениями* он подразумевает мысли относительно того, какие цели нам преследовать и ценности разделять, я соглашусь с ним: такие мнения «в нашей власти».

Очевидно, у нас есть все основания тратить время и силы на постановку целей для себя и определение своих ценностей. Времени и сил это потребует совсем немного. Награда же за выбор правильных целей и ценностей может быть колоссальной. Недаром Марк Аврелий считал, что секрет хорошей жизни в том, чтобы ценить по-настоящему ценные вещи и быть безразличным к не представляющим ценности. И добавлял, что нам под силу вести хорошую жизнь, раз в нашей власти присваивать вещам ценность. В более общем плане Марк Аврелий полагает, что, формируя мнения надлежащим образом – то есть присваивая вещам их правильную ценность, – мы можем избежать множества страданий, горя и тревог и таким образом достичь спокойствия, которого ищут стоики^[154].

Помимо полного контроля над целями и ценностями, указывает Марк Аврелий, мы в той же степени контролируем свой характер. Помешать нам достичь доброты и достоинства можем только мы сами. Целиком в нашей власти воспрепятствовать тому, чтобы в нашей душе поселились низость и вожделение. Если мы медленно соображаем, то, вероятно, не в силах стать учеными, но ничто не мешает развивать другие качества, в том числе честность, благородство, трудолюбие и трезвость. Ничто не мешает нам смирить гордыню, подняться над наслаждениями и страданиями, не искать популярности и сдерживать вспыльчивость. Кроме того, в наших силах не ворчать, быть заботливыми и открытыми, обуздывать себя в манерах и словах; наконец, держаться с «величавостью». Все эти свойства, заключает Марк Аврелий, могут стать вашими прямо сейчас – стоит вам решить сделать их своими^[155].

Вернемся ко второму элементу трихотомии – вещам, которые мы вообще не контролируем, например взойдет ли завтра солнце. Очевидно, с нашей стороны глупо растрачивать на них свое внимание. Поскольку они не зависят от нас, любая трата времени и сил ни к чему не приведет и, следовательно, будет пустой – а ведь «зря ничего не следует делать», предупреждает Марк Аврелий^[156].

Это подводит нас к третьей части трихотомии – вещам под некоторым, но не полным контролем. Рассмотрим еще раз победу в теннисном матче. Как мы уже видели, уверенным в ней быть нельзя, однако можно надеяться повлиять своими действиями на результат – это означает какой-никакой контроль. Принимая это в расчет, заинтересует ли практикующего стойка теннис? Должен ли он вкладывать время и силы, пытаясь выиграть матчи?

Мы могли бы решить, что не должен. Поскольку у стойка нет полного контроля над исходом игры, всегда остается риск проиграть, но если он проиграет, то, вероятно, будет расстроен, а его покой нарушен. Ввиду этого стойку лучше воздержаться от тенниса. Аналогичным образом можно заключить, что, если он ценит покой, ему не следует ждать любви от жены: что бы он ни делал, есть вероятность, что она его разлюбит, разбив ему сердце. Он также не должен ждать от начальника повышения: и здесь он рискует, несмотря на все усилия, так и не получить надбавки, оставшись с обманутыми

ожиданиями. Если применять эту логику ко всему, стоик не должен был ни делать супруге предложение, ни беседовать с начальником, так как всюду мог получить отказ.

Можно прийти к выводу, что стоики откажутся заниматься тем, над чем имеют некоторый, но не полный контроль. Но поскольку именно к этой категории относится большая часть вещей, встречающихся в повседневной жизни, стоикам придется игнорировать множество ее аспектов. Из-за этого они окажутся пассивными, замкнутыми аутсайдерами, не реализующими свой потенциал. Ей-богу, они будут напоминать страдающих депрессией, неспособных подняться утром с постели.

Однако, прежде чем уступить этим аргументам, давайте вспомним: стоики не были ни пассивными, ни замкнутыми. Напротив, они принимали всестороннее участие в повседневной жизни. Отсюда следует одно из двух: либо стоики были лицемерами, которые действовали вопреки декларируемым принципам, либо в приведенном выше рассуждении эти принципы истолкованы неверно. Теперь я приведу доводы в пользу второго.

Вспомните: среди вещей, находящихся под нашим полным контролем, есть цели, которые мы ставим перед собой. Я думаю, когда стоик хлопочет о вещах, над которыми не имеет полного контроля (как победа в теннисном матче), он будет крайне осторожен в целях, которые ставит. В особенности будет следить за тем, чтобы ставить *внутренние*, а не *внешние* цели. Так, целью его игры в теннис будет не победа в матче (нечто внешнее, что он контролирует лишь частично), а игра на пределе возможностей (нечто внутреннее, над чем он имеет полный контроль). Поставив эту цель, он избавит себя от фрустрации и разочарования в случае проигрыша: поскольку его заботит не победа, он будет достигать своей цели каждый раз, когда играет во всю силу. Ничто не нарушит его покой.

Нетрудно заметить, что игра на грани возможного и победа в этой игре связаны между собой. Есть ли лучший способ выиграть матч, чем играть на максимуме? Стоики поняли, что наши внутренние цели оказывают влияние на внешний образ действий, но также они поняли и то, что цели, которые мы сознательно ставим перед собой, могут решающим образом определить наше последующее эмоциональное

состояние. Намеренно сделав своей целью победу в матче, не факт, что вы повысите свои шансы на победу. Скорее, повредите им: если в начале игра примет неблагоприятный оборот, это может сбить вас с толку, что негативно отразится на ваших подачах в оставшихся геймах, тем самым сократив шансы на победу. Кроме того, когда мы нацелены на выигрыш, резко увеличивается вероятность того, что иной исход нас расстроит. Если же, с другой стороны, мы ставим своей целью полностью выложиться на корте, то едва ли уменьшим шансы на победу в матче, но точно уменьшим вероятность расстроиться из-за его исхода. Таким образом, плюсы интернализации наших целей в отношении тенниса очевидны: поставив перед собой цель играть на максимуме, мы получаем важное преимущество (уменьшаем возможные переживания), минусов же мало либо никаких вообще.

Когда речь заходит о других, более важных аспектах жизни, стоик будет столь же осторожен в целях, которые преследует. Стоики, например, порекомендовали бы, чтобы я беспокоился тем, любит ли меня жена, хотя это и не в моей полной власти. Однако, обеспокоившись этим, я не должен ставить перед собой внешней цели (например, заставить ее полюбить меня). Несмотря на все старания, я могу не достигнуть этого и прийти в отчаяние. Вместо этого моя цель должна быть внутренней: вести себя, насколько это в моих силах, достойным любви образом. Аналогичным образом моя цель в отношении начальника должна состоять в том, чтобы быть как можно трудолюбивее. Этих целей я могу достичь независимо от того, как впоследствии на мои усилия отреагирует жена или начальник. Интернализируя свои цели в повседневной жизни, стоик способен сохранять безмятежность в ситуациях, которые контролирует лишь отчасти.

Думаю, особенно важно интернализировать цели, если «внешний провал»^[157] – обычное дело в вашей профессии. Подумайте, например, о подающей надежды писательнице. Чтобы преуспеть на этом поприще, она должна выиграть сразу две битвы: овладеть ремеслом и быть готовой к отсутствию признания – многие писатели вынуждены были раз за разом слушать «нет», прежде чем впервые услышать «да». Вторая битва для большинства труднее. Остается только догадываться, сколько начинающих писателей так и не отправили рукопись издателю

из-за боязни услышать «нет». А сколько, услышав первое «нет», были сломлены и никогда не решились отправить вновь?

Категория вещей	Пример	Совет Эпиктета
Целиком подконтрольные	Цели, которые мы ставим, и ценности, которые разделяем	Эти вещи должны быть предметом нашей заботы
Абсолютно неподконтрольные	Взойдет ли завтра солнце	Это не должно нас волновать
Частично подконтрольные	Выиграем ли мы теннисный матч	Мы должны заботиться об этих вещах, но обязательно интернализировать связанные с ними цели

Трихотомия контроля

Как восходящему автору снизить психологические издержки отказа и тем самым повысить шансы на успех? Путем интернализации целей своего писательства. Она должна иметь в качестве цели не что-то внешнее, над чем у нее мало контроля (как публикация книги), а внутреннее и в достаточной мере ей подвластное – например, насколько самоотверженно она работает над рукописью или как часто рассылает ее издателям. Я не утверждаю, что, интернализируя таким образом свои цели, она больше никогда не будет уязвлена, получив письмо с отказом (или, как это часто бывает, не получив вообще никакого ответа). Однако она будет уязвлена не так сильно. Вместо того чтобы хандрить целый год, прежде чем повторно представить рукопись на рассмотрение, она может сократить период хандры до недели или даже дня, и эта перемена существенно увеличит ее шансы быть изданной.

Читатели могут пожаловаться, что интернализация целей на самом деле не более чем игра ума. *Настоящая* же цель начинающей писательницы, очевидно, в том, чтобы добиться публикации – ей это доподлинно известно, – тогда как я, советуя интернализировать цели

касательно романа, предлагаю немногим больше, чем притвориться, будто публикация не была все это время ее целью.

В ответ на это замечание я для начала отметил бы следующее: кто-то, потратив достаточно времени на практику интернализации, может выработать навык не смотреть дальше своих интернализированных целей, сделав их единственными «настоящими». Более того, даже если процесс интернализации является игрой ума, это полезная игра. Боязнь провала – это свойство психики, поэтому неудивительно, что, изменяя наше психологическое отношение к «провалу» (посредством тщательного отбора целей), мы можем повлиять на то, в какой степени его боимся.

Стоики, как я уже объяснял, живо интересовались человеческой психологией и не прочь были использовать психологические «уловки» для преодоления таких ее проявлений, как негативные эмоции. Действительно, техника негативной визуализации, описанная в предыдущей главе, не более чем психологический трюк: думая о том, что все могло быть хуже, мы предотвращаем или обращаем вспять процесс гедонистической адаптации. Тем не менее это чрезвычайно эффективный трюк, если наша цель – ценить то, что мы имеем, а не считать само собой разумеющимся; испытывать радость, а не пресыщение от жизни, какой нам выпало жить, и мира, где выпало обитать.

Изложив все эти подробности об интернализации целей, я обязан признаться. Изучая Эпиктета и других стоиков, я нашел мало свидетельств того, что они выступают за интернализацию целей описанным мною способом. Это поднимает вопрос, использовали ли стоики вообще технику интернализации. Тем не менее я приписал им эту технику, поскольку интернализация целей – очевидный шаг для того, кто, подобно стоикам, хочет заботиться только о том, что контролирует, и сохранять спокойствие, прилагая усилия, которые могут потерпеть крах (во внешнем смысле слова). Таким образом, рассуждая об интернализации целей, я могу быть виноват в искажении или модернизации стоицизма. В [главе 20](#) я объясню, почему у меня нет ни малейших угрызений совести по этому поводу.

Усвоив технику интернализации целей, мы в состоянии объяснить поведение стоиков, которое иначе казалось бы парадоксальным. Они

ценят спокойствие, но также считают своим долгом активно участвовать в общественной жизни, что явно ставит под угрозу их покой. Катон, вероятно, вел бы гораздо более спокойную жизнь, если бы не чувствовал себя обязанным бороться с приходом к власти Юлия Цезаря, а вместо этого, скажем, коротал свои дни в библиотеке, читая стоиков.

Однако я предпочитаю думать, что Катон и другие стоики нашли способ сохранять спокойствие вопреки активной общественной жизни: они интернализировали свои цели. Их целью было не изменить мир, а сделать все возможное, чтобы добиться определенных изменений. Даже если их усилия шли прахом, они тем не менее могли спать спокойно, пребывая в уверенности, что добились своих целей: сделали все, что от них зависело.

Практикующий стоик всегда твердо помнит трихотомию контроля, занимаясь повседневными делами. Он не перестает разносить элементы своей жизни по трем категориям: полностью подвластные, находящиеся вне его власти и подвластные отчасти. Явления второй категории – находящиеся вне его власти – он отложит в сторону как не заслуживающие внимания и тем самым избавит себя от напрасных тревог. Вместо этого он озаботится тем, над чем имеет полную или хотя бы некоторую власть. И занимаясь вещами из последней категории, будет ставить внутренние, а не внешние цели, тем самым избегая немалой доли фрустрации и разочарования.

Глава 6. Фатализм. Отпустить прошлое... и настоящее

Один из способов сохранить безмятежность, полагали стоики, – занять фаталистическую позицию по отношению к происходящему. Согласно Сенеке, нужно отдаться судьбе, поскольку «большое утешение – знать, что тебя тащит вместе со всей Вселенной»^[158]. По Эпиктету, мы должны твердо помнить, что являемся лишь актерами в пьесе, написанной кем-то другим, а именно Мойрами. Мы не можем выбирать свою роль в этой пьесе, но, какая бы нам ни досталась, должны играть ее наилучшим образом. Если Мойры дали нам роль нищего, мы должны исполнить ее как можно лучше – как и в том случае, если нам поручили роль царя. Если мы стремимся к хорошей жизни, говорит Эпиктет, то должны желать не того, чтобы события соответствовали нашим желаниям, а заставить желания соответствовать событиям: иными словами, «принимать происходящее таким, каково оно есть»^[159].

Марк Аврелий тоже придерживается фаталистического отношения к жизни. Поступать иначе – значит бунтовать против природы, а такие бунты контрпродуктивны, если мы ищем хорошей жизни. Если мы отвергаем решения судьбы, говорит Марк Аврелий, то горе, гнев и страх разрушат наш покой. Чтобы избежать этого, мы должны научиться приспосабливаться к среде, в которую помещены судьбой, и делать все возможное, чтобы полюбить людей, которыми судьба нас окружила. Мы должны научиться приветствовать все, что выпадает на нашу долю, придя к осознанию: все, что ни происходит, к лучшему. По словам Марка Аврелия, хороший человек будет «принимать судьбу и то, что ему отмерено»^[160].

Как и большинство древних римлян, стоики принимали как должное, что у них есть судьба. Точнее, они верили в трех богинь судьбы – Мойр^[161]. У каждой из них своя работа: Клото ткала нить человеческой жизни, Лахесис отмеряла, Атропос перерезала. Как бы люди ни пытались, они не могли избежать судьбы, назначенной им Мойрами^[162].

Жизнь древних римлян, таким образом, была подобна договорным скачкам: богини уже знали, кто победит, а кто проиграет в этом жизненном состязании. Жокей, наверное, отказался бы участвовать: к чему состязаться, если имя победителя уже известно? Можно было бы ожидать, что и древние римляне откажутся участвовать в жизненном забеге: зачем беспокоиться, раз будущее уже определено? Однако, несмотря на их детерминизм, несмотря на веру в то, что все случившееся должно было случиться, древние не были фаталистами в отношении будущего. Стоики не сидели сложа руки в смирении перед будущим – напротив, они проводили свои дни в постоянных попытках повлиять на исход грядущих событий. Точно так же и римские солдаты храбро шли на войну и доблестно сражались в битвах, даже если думали, что исход этих битв предрешен.

Все это так или иначе оставляет нас с загадкой: стоики выступают за фатализм, но, судя по всему, живут не сообразуясь с этим принципом. Как тогда воспринимать их многочисленные советы относиться с фатализмом к тому, что с нами случается?

Чтобы разрешить это затруднение, необходимо провести различие между фатализмом в отношении будущего и в отношении прошлого. Тот, кто фаталистичен по отношению к будущему, решая, как поступить, будет твердо помнить, что его действия не имеют влияния на грядущие события. Такой человек вряд ли будет проводить время в размышлениях о будущем или попытках его изменить. Придерживающийся же второй разновидности фатализма занимает аналогичную позицию по отношению к прошедшим событиям. Принимая решения, он будет помнить, что не способен изменить прошлого. Такому фаталисту нет дела до спекуляций о том, что прошлое могло сложиться иначе.

Когда стоики отстаивают фатализм, вероятно, они имеют в виду его ограниченную версию. Точнее говоря, призывают быть фаталистами в отношении прошлого – твердо помнить, что его не изменить. Ни один стоик не посоветует матери больного ребенка быть фаталисткой в отношении будущего: она обязана приложить усилия, чтобы выходить его (пусть даже Мойры уже решили, жить ему или умереть). Но если ребенок все же умрет, они посоветуют ей быть фаталисткой в отношении прошлого. Совершенно естественно (даже для стоика)

испытывать горе после смерти ребенка. Но заикливаться на этом – пустая трата времени и эмоций, так как прошлого не изменить. Повторное обращение к смерти ребенка причинит матери новые страдания.

Предостерегая от того, чтобы заикливаться на прошлом, стоики не имеют в виду, что мы вообще не должны думать о нем. Порой это необходимо – например, чтобы извлечь уроки, которые могут помочь нам при выстраивании будущего. Матери погибшего ребенка, например, следовало бы обдумать причину его смерти, чтобы оградить от этого остальных своих детей. Если он отравился ядовитыми ягодами, она должна принять меры, чтобы дети понимали, что они несъедобны, и держались от них подальше. Но, сделав это, она должна отпустить прошлое. В частности, не сокрушаться дни напролет: «Если бы я только знала, что он их съест! Если бы сразу отвела его к лекарю!»

Современный человек, несомненно, найдет гораздо более приемлемым фатализм в отношении прошлого, чем будущего. Большинство из нас отвергает представление, что нам суждено прожить заранее predetermined жизнь – напротив, мы уверены, что наши усилия оказывают влияние на наше будущее. В то же время мы с готовностью признаем, что прошлое нельзя изменить, поэтому вряд ли будем оспаривать стоический фатализм.

Стоики, как я полагаю, придерживались фатализма в отношении не только прошлого, но и настоящего. В конце концов, понятно, что мы не можем повлиять своими действиями на настоящее, если под *настоящим* подразумевается *этот самый момент*. Я, может быть, способен изменить то, что произойдет через десять лет, сутки, минуту или даже полсекунды, однако не в состоянии изменить происходящее *прямо сейчас*: как только я захочу повлиять на этот момент времени, окажется, что он ускользнул в прошлое и его не ухватить.

Итак, проповедуя фатализм, стоики советовали быть фаталистами в отношении не будущего, но прошлого и настоящего. В поддержку этой интерпретации стоического фатализма полезно пересмотреть некоторые из уже приведенных стоических советов. Так, совет Эпиктета «принимать происходящее таким, каково оно есть» относится к тому, что *есть* – то есть либо произошло, либо происходит

сейчас, – а не к тому, что *будет*. Иными словами, он советует принимать фаталистически прошлое и настоящее. Схожим образом, как мы не можем поприветствовать гостя, пока тот не пришел, хороший человек Марка Аврелия не может приветствовать материю жизни, еще не вышедшую из-под ткацкого станка судьбы.

Как благодаря фатализму в отношении настоящего жизнь может пойти хорошо? Для стоиков, как я уже говорил, лучшим способом достичь удовлетворенности было не исполнять все желания подряд, а научиться быть довольными жизнью, какая она есть, и радоваться всему, что нам повезло иметь. Мы можем целыми днями мечтать, чтобы наши обстоятельства были иными, но если позволим себе это, то проведем эти дни в недовольстве. С другой стороны, если мы научимся хотеть того, что у нас уже есть, нам не придется ради удовлетворенности концентрироваться на исполнении желаний – все они будут уже исполнены.

Одна же из вещей, что у нас есть, – это текущий момент, и он ставит нас перед важным выбором: либо провести его, желая, чтобы он был другим, либо принять таким, какой он есть. Если мы привычно делаем первое, то проведем большую часть жизни недовольными; если второе, будем наслаждаться ею. Вот почему, я думаю, стоики рекомендуют нам быть фаталистами в отношении настоящего. Именно поэтому Марк Аврелий напоминает, что все, чем мы владеем, уместается в текущем мгновении, поэтому нужно жить этим «настоящим, ничтожно малым моментом»^[163]. (Это, конечно, перекликается с буддийским наставлением по поводу жизни в настоящем моменте – еще одна интересная параллель между стоицизмом и буддизмом.)

Заметьте, совет быть фаталистом в отношении прошлого и настоящего сочетается с рекомендацией из прошлой главы не беспокоиться по поводу тех вещей, которые находятся вне нашего контроля. У нас нет власти над прошлым, но нет и над настоящим, если мы понимаем его как *этот самый момент*. Следовательно, беспокоясь о событиях прошлого или настоящего, мы тратим время напрасно.

Заметьте также, что фатализм в отношении прошлого и настоящего любопытным образом связан с негативной визуализацией. Практикуя ее, мы размышляем, как наша ситуация могла бы стать хуже, чтобы

заставить себя ценить то, что имеем. Фатализм, разделяемый стоиками, в каком-то смысле является обратной стороной или зеркальным отражением негативной визуализации: вместо того чтобы думать, как ситуация могла бы ухудшиться, *мы отказываемся думать, как бы она могла улучшиться*. Ведя себя фаталистически в отношении прошлого и настоящего, мы отказываемся сравнивать нашу ситуацию с альтернативными и более предпочтительными вариантами, в которых могли бы обнаружить себя. Благодаря этому, уверены стоики, ситуация, какой бы она ни была, становится для нас более сносной и терпимой.

Обсуждение фатализма в этой главе и негативной визуализации в [главе 4](#) может заставить читателей беспокоиться, не ведет ли стоицизм к нетребовательности. Да, стоики будут необычайно довольны тем, что у них есть, каким бы оно ни было, – что, конечно, благословение. Но не будут ли они вследствие этого ужасно непритязательны?

В ответ позвольте мне напомнить, что стоики, о которых мы говорим, были на редкость амбициозными людьми. Сенека, как мы видели, вел деятельную жизнь в качестве философа, драматурга, инвестора и политического советника. Музоний и Эпиктет руководили успешными философскими школами. Марк Аврелий же в свободное от философствования время управлял Римской империей. Если на то пошло, эти люди превзошли самих себя. Это и в самом деле занимательно: не нуждающиеся для удовлетворения практически ни в чем, они постоянно стремились к чему-то.

Вот как стоики объяснили бы этот кажущийся парадокс. Стоическая философия не только учит довольствоваться тем, что мы имеем, но и подталкивает искать определенных вещей в жизни. Мы должны, например, стремиться стать лучше как люди, стать добродетельными в античном смысле этого слова. Должны практиковать стоицизм в нашей повседневной жизни. А также, как мы увидим в главе 9, исполнять свой общественный долг: именно поэтому Сенека и Марк Аврелий чувствовали себя обязанными служить римскому народу, а Музоний и Эпиктет – преподавать стоицизм. Более того, стоики не видели ничего дурного в том, чтобы наслаждаться обстоятельствами: Сенека даже советует «со вниманием относиться и ко всем прочим вещам, делающим жизнь красивее и удобнее»^[164]. В

результате мы можем жениться и завести детей. А также обрести друзей и наслаждаться дружбой.

А как насчет успеха в обществе? Будут ли стоики искать славы или богатства? Нет. Они уверены, что эти вещи лишены настоящей ценности, а потому преследовать их глупо, тем более если это лишает покоя или вынуждает поступать недобродетельно. Из-за своего безразличия к земным благам, надо полагать, они покажутся немотивированными современному человеку, который изо дня в день вкалывает ради (некоторой толики) славы и богатства. Но, сказав это, я должен добавить, что, хотя стоики и не искали мирского успеха, часто все равно его получали.

Вне всякого сомнения, философы, о которых мы говорим, в свое время считались успешными людьми. Сенека и Марк Аврелий были богаты и знамениты, Музоний и Эпиктет как главы популярных школ тоже пользовались определенным признанием и, по-видимому, были финансово обеспечены, поэтому они оказались в любопытной ситуации: не искали успеха и все же обрели его. В главах 14 и 15 мы увидим, как они справились с этим затруднительным положением.

Глава 7. Самоотречение. О темной стороне удовольствий

Практиковать негативную визуализацию – значит представлять неприятности, которые могут произойти. Сенека рекомендует модифицировать эту технику: не просто *представлять* неприятности, но порой *жить так, как если бы* они уже произошли. Вместо того чтобы воображать, каково было бы лишиться своих вещей, нужно «практиковать бедность»: довольствоваться «скудной и дешевой пищей, грубым и суровым платьем»^[165].

Как пишет Сенека, бедность практиковал даже Эпикур, философский противник стоиков^[166]. Однако их цели, по-видимому, разнились. Сенека хотел оценить свои вещи по достоинству, Эпикур же – понять, без каких вещей, казавшихся ему необходимыми, на самом деле можно обойтись. Он понял: часто мы трудимся в поте лица ради определенных вещей лишь постольку, поскольку убедили себя, что в ином случае будем несчастны. Проблема в том, что без некоторых мы могли бы спокойно обойтись, но не узнаем, без каких именно, пока не попробуем пожить без них.

Музоний продвинул эту технику на следующий уровень: нужно не только жить, *как если бы* мы попали в сложную ситуацию, но и *вызывать* ее самостоятельно. В частности, заставлять себя испытывать дискомфорт, которого можно было бы легко избежать. Скажем, одеваться в прохладную погоду недостаточно тепло или выходить на улицу без обуви. Можно периодически доводить себя до жажды и голода, хотя вода и еда под рукой, а также спать на чем-то жестком, хотя есть мягкая постель^[167].

Многие современные читатели, услышав это, решат, что в стоицизме есть что-то от мазохизма. Однако следует понимать: чем-чем, а самобичеванием стоики не занимались. Собственно, неудобства, которые они себе создавали, были незначительны. К тому же они делали так вовсе не ради того, чтобы наказать себя, а, напротив, чтобы сильнее насладиться жизнью. Наконец, неправильно говорить, что стоики *причиняли* себе дискомфорт. Это создает образ человека,

находящегося в конфликте с самим собой и вынужденного делать то, чего не хочет. Стоики, напротив, *приветствовали* некоторую степень дискомфорта в своей жизни. Таким образом, то, к чему они призывают, было бы правильнее называть программой добровольного, а не умышленно причиненного дискомфорта.

Однако даже такое прояснение может оставить читателей в недоумении: «Зачем приветствовать даже незначительный дискомфорт, если можно наслаждаться полным комфортом?» В ответ на этот вопрос Музоний назвал бы три преимущества добровольного дискомфорта.

Во-первых, погружая себя в добровольный дискомфорт – например, выбирая холод и голод тогда, когда можно быть сытым и в тепле, – мы закаляем себя против будущих бедствий. Если человеку знаком один лишь комфорт, его могут травмировать боль или дискомфорт, которые рано или поздно придется испытать. Другими словами, добровольный дискомфорт можно рассматривать как своего рода вакцину: подвергая себя небольшому воздействию ослабленного вируса сейчас, мы вырабатываем иммунитет, который защитит нас от изнурительной болезни в будущем. Или, если угодно, как страховой взнос, который, будучи выплаченным, обеспечивает льготы: если мы позже станем жертвой несчастья, то испытаем значительно меньший дискомфорт, чем в случае его неуплаты.

Второе преимущество приходит не в будущем, а незамедлительно. Человек, регулярно переносящий небольшие неудобства, будет увереннее и в том, что перенесет большие, поэтому перспектива испытать их в будущем не окажется для него источником беспокойства в настоящем. Переживая небольшие неудобства, говорит Музоний, он тренируется быть мужественным^[168]. Того же, кому, напротив, чужд дискомфорт, кому мерзнуть и голодать не доводилось, перспектива замерзнуть и проголодаться испугает. Даже если сейчас ему физически комфортно, он, скорее всего, будет испытывать душевный дискомфорт, а именно беспокойство по поводу того, что сулит будущее.

Третье преимущество добровольного дискомфорта: оно учит дорожить тем, что у нас уже есть. Нарочно подвергая себя дискомфорту, мы будем больше ценить все, что приносит нам комфорт. Само собой, приятно сидеть в тепле, когда за окном ветер и стужа, но, чтобы по-настоящему насладиться уютом и крышей над головой, выйдите ненадолго наружу, а затем вернитесь обратно. Точно так же

мы в состоянии (как заметил Диоген) значительно повысить удовольствие от любой еды, дождавшись, пока не проголодаемся.

Поучительно противопоставить совет подвергать себя добровольному дискомфорту позиции непросвещенного гедониста. Такой человек мог бы предположить, что лучший способ максимизировать испытываемый комфорт – избегать дискомфорта любой ценой. Музоний, напротив, утверждал, что избегающий всякого неудобства менее склонен чувствовать себя комфортно, чем тот, кто периодически его испытывает. Последний, вероятно, будет иметь гораздо более обширную «зону комфорта», а потому чувствовать себя комфортно в таких обстоятельствах, которые для первого оказались бы источником серьезных страданий. Одно дело, если можно было бы гарантировать, что мы никогда не испытаем дискомфорта, но, поскольку это невозможно, стратегия избегания любой ценой контрпродуктивна.

Помимо добровольного дискомфорта, говорят стоики, иногда мы должны воздерживаться от удовольствий. Ведь у них есть и темная сторона. Погоня за удовольствием, предупреждает Сенека, подобна охоте на дикого зверя: загнанное, оно может наброситься на человека и разорвать на куски. Развивая метафору, он пишет, что сильные наслаждения овладевают нами, поэтому чем больше у нас наслаждений, тем большему числу господ мы должны служить ^[169].

Стоическое недоверие к удовольствию имеет кинические корни. Так, киник Диоген предостерегал, что самая важная битва, предстоящая любому человеку, – это битва с наслаждением. Ее особенно трудно выиграть, так как наслаждение «не открыто использует свою мощь, а обманывает и чарует страшными зельями, как, по словам Гомера, опаивала Кирка спутников Одиссея». Наслаждение «прибегает не к одной какой-нибудь коварной уловке, а к самым различным, оно пытается соблазнить нас и через зрение, и через слух, через обоняние, вкус, осязание, через пищу, питье и любовные приманки, во время бодрствования и во время сна». Оно «легонько ударяет человека своим жезлом» и хладнокровно «загоняет жертву в свиной хлев, и с этой поры он уже не человек, а свинья или волк» ^[170].

Некоторые удовольствия, полагали стоики, мы должны исключить полностью. Главным образом те, которые могут одержать над нами верх при первом же столкновении. К ним относится удовольствие от определенных наркотиков: если бы в Античности существовал метамфетамин, стоики, несомненно, велели бы держаться от него подальше.

Примечательно, что недоверие стоиков к удовольствию этим^[171] не исчерпывается. Они советуют иногда воздерживаться и от других, относительно безобидных удовольствий. Например, от бокала вина – не из боязни стать алкоголиком, а чтобы научиться самоконтролю. Для стоика (да и вообще любого, кто пытается практиковать философию жизни) самоконтроль будет одной из важнейших черт, которые требуется приобрести. В конце концов, при нехватке самоконтроля мы наверняка будем отвлекаться на разные наслаждения, которые предлагает жизнь, и в таком рассеянном состоянии едва ли достигнем цели своей философии.

Если мы не сможем сопротивляться удовольствиям, говорит Марк Аврелий, то уподобимся рабу, которым «помыкают противоборствующие стремления», проведя всю жизнь в жалобах «на свой настоящий удел и приходя в ужас пред будущим». Чтобы избежать этой участи, необходимо позаботиться о том, чтобы страдания и удовольствия не подавляли наше разумное начало. Нужно, как выражается Марк Аврелий, учиться «неподатливости перед телесными переживаниями»^[172].

Итак, в повседневной жизни стоик время от времени не только делает что-то неприятное для себя (например, одевается не по погоде), но и не делает чего-то приятного (например, не покупает мороженого). Кажется, будто стоицизм против удовольствий, но это не так. Стоики не видят ничего плохого в том, чтобы получать удовольствие от дружбы, семейной жизни, еды или даже богатства, но советуют быть бдительными в наслаждении этими вещами. В конце концов, между наслаждением едой и обжорством довольно тонкая грань. Также существует опасность привязаться к тому, что приносит удовольствие, поэтому, даже наслаждаясь приятными вещами, мы должны следовать совету Эпиктета и быть начеку^[173]. Сенека так описывает разницу в отношении стоического мудреца и обычного человека к удовольствиям: первый стремится их испытать, второй обуздать;

первый считает высшим благом, второй не считает благом вообще; обычный человек сделает ради удовольствия все, мудрец же ничего ^[174].

Из всех стоических техник, которые обсуждались в части II, самоотречение, безусловно, сложнейшая. Практикующему бедность стоику будет совсем не в радость ехать на автобусе, когда он мог бы сидеть за рулем собственного автомобиля. Совсем не в радость выходить в метель, легко одевшись, чтобы специально промерзнуть. И уж точно нет ничего приятного в том, чтобы отказаться от мороженого, которым вас угощают, – и даже не из-за диеты, а чтобы поупражняться в отказах от того, что вам нравится. Начинаящему стоику, безусловно, придется собрать всю волю в кулак для таких поступков.

Однако стоические философы обнаружили, что сила воли похожа на мышцу: чем больше ее тренируешь, тем она сильнее. Действительно, практикуя техники самоотречения достаточно долго, стоик может стать человеком выдающегося мужества и самоконтроля. Он способен совершать те поступки, которых остальные боятся, и воздерживаться от тех, которым другие сопротивляться не в состоянии. Он будет полностью контролировать себя. Такой самоконтроль значительно увеличивает вероятность того, что он достигнет цели своей философии жизни, а это, в свою очередь, заметно повысит его шансы прожить хорошую жизнь.

Стоики первыми признают, что самоконтроль требует больших усилий. Но, признав, заметят, что усилий требует и его отсутствие: только подумайте, говорит Музоний, сколько времени и энергии люди тратят на тайные любовные романы, которых не было бы, прояви они самообладание ^[175]. В том же духе Сенека говорит, что «стыдливость не доставляет хлопот, а сладострастие вечно занято по горло» ^[176].

Затем стоики укажут, что у упражнений в самоограничении есть и неочевидные выгоды. Как ни странно, сознательное воздержание от удовольствия само по себе может быть приятным. Предположим, вам на диете чрезвычайно захотелось мороженого, лежащего у вас в морозильнике. Поддавшись порыву, вы испытаете определенное гастрономическое наслаждение наряду с угрызениями совести. Однако, сдержав себя, вместо гастрономического испытаете

удовлетворение иного рода, – как пишет Эпиктет, гораздо «приятнее осознавать, что одержал над всем этим победу»^[177].

Это, конечно, совершенно не похоже на удовольствие от поедания мороженого – и все же речь идет о подлинном удовольствии. Более того, если бы вы, прежде чем есть мороженое, сделали тщательный анализ затрат и выгод, то обнаружили бы: самое разумное, что вы можете предпринять для максимизации удовольствия, – не есть его. Именно по этой причине Эпиктет советует проводить такой анализ, когда мы размышляем, воспользоваться ли возможностью для получения удовольствия или нет^[178].

Предположите в том же ключе, что вы последовали стоическому совету упростить свой рацион. Тогда вы заметили бы, что такой режим, хоть и лишен гастрономических изысков, дарит совершенно иное удовольствие: как пишет Сенека, «пусть не так уж вкусны вода и мучная похлебка и ломоть ячменного хлеба, но великое наслаждение в том, что ты способен даже ими наслаждаться»^[179].

Доверьтесь стоикам в том, что отказ от наслаждений сам по себе может приносить наслаждение. Как я уже говорил, они были одними из самых проницательных психологов своей эпохи.

Глава 8. Медитация. Самонаблюдение в стоицизме

Чтобы помочь нашему продвижению в стоицизме, Сенека рекомендует иногда медитировать о повседневных происшествиях, нашей реакции на них и том, как мы должны были бы отреагировать в соответствии со стоическими принципами. Он приписывает эту технику своему учителю Секстию, который каждый раз перед сном спрашивал себя: «От какого недуга ты сегодня излечился? Против какого порока устоял? В чем ты стал лучше?»^[180]

Сенека описывает, какой могла бы быть его собственная медитация^[181] перед сном, приводя список событий, которые занимали бы тогда его ум наряду с выводами относительно своей реакции на них:

- Сенека был слишком агрессивен, когда кого-то вразумлял; вместо того чтобы помочь, своими поучениями он только сердил собеседника. Его совет самому себе: размышляя над тем, стоит ли кого-то критиковать, следует учитывать не только то, справедлива ли критика, но и выдержит ли ее критикуемый. Чем дурнее человек, добавляет он, тем менее вероятно, что он примет конструктивную критику.

- В ходе застолья кто-то отпускал в адрес Сенеки шуточки, и вместо того, чтобы пропустить мимо ушей, он принял их близко к сердцу. Совет самому себе: «Помни, что лучше избегать вульгарных застолий».

- На пиру Сенека не был посажен на почетное место, которого, на его взгляд, заслуживал, поэтому всю трапезу злился на тех, кто планировал рассадку, и завидовал тем, кому достались места лучше. Его оценка своего поведения: «Безумец, какая разница, с какой стороны лежа возлежать?»

- Услышав, как кто-то плохо отзывается о его творчестве, он стал относиться к этому критику как к врагу. Но затем подумал обо всех людях, чьи работы критиковал сам. Хотел бы он, чтобы они считали его своим врагом? Нет, конечно. Вывод Сенеки: если вы публикуетесь, то должны быть готовы к критике^[182].

Читая об этих и прочих раздражителях, перечисляемых Сенекой, диву даешься, сколь мало изменилась человеческая природа за последние два тысячелетия.

Медитация перед сном, которую рекомендует Сенека, конечно, совсем не похожа на ту, которую практикует дзен-буддист. Во время своих медитаций дзен-буддист может часами сидеть с максимально пустым сознанием. Сознание стойка, напротив, будет весьма активным во время медитации. Он будет возвращаться мыслями к событиям дня. Был ли чем-то нарушен его покой? Испытывал ли он гнев? Зависть? Похоть? Что его расстроило? Что мог предпринять, чтобы не расстроиться?

Эпиктет продвигает медитативную практику Сенеки на новый уровень: он предлагает, чтобы мы, участвуя в повседневных делах, играли одновременно роль участника и наблюдателя^[183]. Иными словами, внутри нас должен быть стойк-страж, наблюдающий за нами и комментирующий наши достижения на стезе стоицизма. В том же

ключе Марк Аврелий советует рассматривать каждый свой поступок, устанавливать его мотивы и определять ценность того, что достигнуто с его помощью. Следует постоянно спрашивать себя, руководствуемся ли мы в своих действиях разумом или чем-то еще. И если окажется, что не разумом, то спросить: что именно управляет нами? Может быть, душа ребенка? Тирана? Скота? Дикого зверя? Мы также должны внимательно наблюдать за поступками и других людей^[184]. В конце концов, на их ошибках и успехах тоже можно учиться.

Помимо событий дня часть медитации можно посвятить прохождению своего рода мысленного чек-листа. Практикую ли я психологические техники, рекомендованные стоиками? Занимаюсь ли периодически негативной визуализацией? Провожу ли различие между подконтрольными мне вещами, неподконтрольными и находящимися под частичным контролем? Не забываю ли интернализировать свои цели? Не закидываюсь ли на прошлом и сосредоточен ли вместо этого на будущем? Ограничиваю ли себя сознательно в чем-либо? Попробуйте также оценить, получается ли следовать советам стоиков в повседневных делах. Эти советы подробно описаны в части III.

Наконец, во время стоической медитации можно судить, насколько далеко вы продвинулись как стоик. Существует несколько критериев такого прогресса. Во-первых, принятие стоицизма принесет изменение в отношениях с людьми. Как указывает Эпиктет, вас перестанет задевать, если кто-то скажет, что вы «неразумный глупец» касательно внешних вещей и ничего не соображаете. В ответ на оскорбление или неуважение вы пожмете плечами. Любую похвалу в свой адрес вы воспримете точно так же. Более того, восхищение окружающих для Эпиктета служит отрицательным показателем нашего прогресса: «Если кому-то покажется, что ты являешься чем-то значительным, не верь самому себе»^[185].

К другим характерным чертам Эпиктет относит следующие: мы прекратим обвинять, осуждать и расхваливать окружающих; перестанем бахвалиться собой и тем, как много знаем; при неудовлетворении желаний будем винить себя, а не внешние обстоятельства. И поскольку мы достигли определенной степени господства над желаниями, их станет меньше: по словам Эпиктета, мы убедимся, что стоик «пользуется во всем ослабленным стремлением». Наконец, преуспевающий стоик будет относиться к себе не как к другу,

каждое желание которого должно быть исполнено, а остерегаться «как врага и злоумышленника»^[186].

Согласно стоикам, практика стоицизма влияет не только на мысли и желания бодрствующих людей, но и на сны. Зенон предполагал, что по мере совершенствования в стоицизме мы перестанем видеть сновидения, в которых наслаждаемся постыдными вещами^[187].

Еще одно свидетельство прогресса в стоицизме – если философия больше проявляется в делах, чем на словах. Важнее всего, подчеркивает Эпиктет, уметь не фонтанировать стоическими принципами, а жить согласно им. Пока стоик-новичок на пиру рассуждает, что подобает есть философски подкованному человеку, опытный стоик просто ест как подобает. Если новичок может бравировать простым образом жизни и тем, что предпочел воду вину, опытный стоик не ощутит потребности как-либо комментировать свой образ жизни или отказ от вина. Стоицизм следует практиковать настолько незаметно, настаивает Эпиктет, чтобы другие не сочли бы вас ни стоиком, ни даже философом^[188].

Однако важнейший признак продвижения в стоической философии – изменение эмоциональной жизни. Речь не о том, что вы перестанете испытывать эмоции (в чем обычно уверены имеющие превратное представление об истинной природе стоицизма). Вместо этого вы начнете испытывать меньше негативных эмоций, а также реже желать, чтобы все было иначе, и чаще наслаждаться сложившимся порядком вещей. В более широком смысле вы ощутите спокойствие, которого раньше вашей жизни не хватало. Кроме того, к своему удивлению, вы можете обнаружить, что благодаря стоической практике стали восприимчивы к маленьким порывам радости: откуда ни возьмись, к вам придет счастье быть тем, кто вы есть, жить той жизнью, какой живете, во Вселенной, в которой довелось родиться.

Но окончательное доказательство прогресса принесет лишь встреча со смертью. Только тогда, говорит Сенека, мы узнаем, был ли наш стоицизм подлинным^[189].

Если мерить прогресс стоическими мерками, может показаться, что он медленнее, чем хотелось бы. Однако стоики первыми подтвердили бы, что в стоицизме нельзя преуспеть в одночасье. Даже если практиковать его всю жизнь, все равно останется что-то, в чем можно совершенствоваться и дальше. В свете этого Сенека говорит, что его

цель не в том, чтобы стать мудрецом: он находит свои успехи удовлетворительными до тех пор, пока каждый день будет «избавляться от одного из своих пороков и бичевать свои заблуждения»^[190].

Стоики понимали, что столкнутся с неудачами на своем пути. Объяснив ученикам, что они должны делать, чтобы практиковать стоицизм, Эпиктет добавлял, что делать, если его советам последовать не получится^[191]. Другими словами, он ждал, что новоиспеченные стоики будут то и дело сбиваться с пути. Точно так же и Марк Аврелий призывает, когда практика расходится с предписаниями, не впадать в уныние и тем более не оставлять попыток, но пойти в новую атаку и осознать: если мы поступаем правильно (в стоическом смысле слова) в большинстве случаев, то неплохо справляемся для себя^[192].

Позвольте высказать последнюю мысль о прогрессе стоика. Марк Аврелий практиковал стоицизм всю свою сознательную жизнь и, хотя обладал для этого подходящим темпераментом, порой сталкивался с черными полосами, в течение которых философия, казалось, не могла принести ему желанного успокоения. В «Размышлениях» он дает совет, что делать в таких случаях: продолжать упражняться в стоицизме – «хоть и не думаешь преуспеть»^[193].

Часть III. Советы стоиков

Глава 9. Долг. О любви к человечеству

Как мы уже видели, стоики советуют искать спокойствия. Понимая, что от одного напутствия мало толку, они предлагали помощь в поисках. Прежде всего предлагали практиковать психологические техники, описанные в части II. Затем давали советы в связи с конкретными жизненными ситуациями. Например, не гнаться за славой и богатством – практически наверняка это положит спокойствию конец. Или быть осторожным в знакомствах – ведь другой человек легко нарушит ваш покой, стоит только позволить ему. Их рекомендации также касались оскорблений, гнева, горя, изгнания, старости и даже нюансов половой жизни.

Теперь мы обратимся к советам стоиков по поводу повседневных проблем – начнем с выстраивания и поддержания социальных связей, чему посвящены эта и следующая главы.

Взглянув на свою жизнь со стороны, можно убедиться, что другие люди – источник величайших из доступных нам удовольствий, в том числе любви и дружбы. С другой стороны, они являются причиной большей части наших негативных эмоций. Незнакомцы раздражают нас, подрезая в пробке. Родные досаждают своими проблемами. Начальник может испортить целый день издевками, а коллеги – добавив внеурочной работы из-за своей некомпетентности. Друзья забудут пригласить на вечеринку, из-за чего вы почувствуете себя обделенным.

Окружающие могут потревожить ваше спокойствие, ничего специально для этого не сделав. Обычно люди хотят, чтобы другие (друзья, родственники, соседи, коллеги, даже посторонние) были хорошего мнения о них, поэтому тратят время и силы на то, чтобы носить правильную одежду, водить правильную машину, жить в правильном доме в правильном районе и так далее. Однако этим усилиям всегда в той или иной степени сопутствует тревога: мы опасаемся сделать неправильный выбор, представ перед другими в ложном свете.

Заметьте: чтобы позволить себе социально одобряемую одежду, автомобили и дома, вы должны хорошо зарабатывать – и эта работа наверняка будет служить источником беспокойства. Даже если благодаря ей вам удастся завоевать восхищение окружающих, спокойствие может быть отравлено чувством зависти со стороны менее успешных людей. Как метко выразился Сенека, «сколько вокруг тебя восторженных почитателей, ровно столько же, считай, и завистников»^[194]. Вдобавок вам придется бороться еще и с собственной завистью к тем, кто добился большего успеха.

Поскольку стоики ценили безмятежность и сознавали способность других нарушить ее, можно было бы ожидать, что они жили отшельниками и советовали того же, но в действительности все было иначе. Они считали, что человек по своей природе социальное животное, поэтому должен поддерживать отношения с другими людьми, несмотря на неприятности, которые те могут причинить.

В «Размышлениях» Марк Аврелий объясняет природу этого общественного долга. Боги, говорит он, сотворили нас по определенной причине – «для какого-нибудь дела». Подобно тому, как назначение смоковницы – исполнять дело смоковницы, назначение собаки – в собачьем деле, а пчелы – в пчелином, так и назначение человека – в исполнении людского дела, ради которого боги сотворили нас^[195].

Каково же людское назначение? Наша главная функция, полагали стоики, заключается в рациональности. Для обнаружения вторичных функций достаточно прибегнуть к нашей способности рассуждать. Мы обнаружим, что созданы для жизни среди людей и взаимовыгодных отношений с ними; что человек, по словам Музония, «по природе своей более всего напоминает пчелу, которая неспособна жить одна – ибо, оставшись в одиночестве, погибает»^[196]. А также, как говорит Марк Аврелий, «мы рождены для общности». Таким образом, человек, исполняющий свою функцию как следует, будет одновременно и рациональным, и социальным^[197].

Эти социальные обязательства – обязательства перед себе подобными – распространяются на род людской в целом. Люди созданы для общего дела, напоминает Марк Аврелий, как левая и правая рука или верхнее и нижнее веко. Именно поэтому, что бы мы ни делали, «стремиться следует лишь к тому, что требуется общим благом

и согласно с ним». Иными словами, «мы обязаны делать людям добро и не тяготиться ими»^[198].

Исполнять же эти обязательства, пишет Марк Аврелий, следует спокойно (не привлекая внимания) и эффективно. В идеале стоик даже не отдает себе отчета в том, что помогает кому-то, как виноградная лоза не отдает себе отчета, что приносит гроздь виноделу. Как после снятого урожая на лозе начинает зреть новый виноград, так и стоик, не хвалясь оказанной услугой, переходит к оказанию следующей, поэтому исполнять дела, ради которых мы созданы, Марк Аврелий рекомендует с твердостью. Ничто не должно, подчеркивает он, отвлекать от них. Вместо того чтобы поутру лениво валяться в постели, следует говорить себе: пора вставать и приниматься за работу, которую пристало делать человеку^[199].

Марк Аврелий – и это должно быть предельно ясно – против исполнения общественного долга избирательным образом. Нельзя, скажем, уклоняться от общения с раздражающими людьми, даже если это сделает жизнь спокойнее. Но нельзя и идти им на уступки, чтобы избежать разногласий. Вместо этого, утверждает Марк Аврелий, мы должны противостоять им, работая тем самым на общее благо. При этом следует «от всего сердца любить»^[200] людей, с которыми сводит нас судьба.

Эти его слова поразительны. У каждого стоика особые трудности вызывают разные аспекты стоической практики. Некоторым, например, тяжело не заикливаться на прошлом; другим – преодолеть жажду славы и богатства. Для Марка Аврелия, судя по всему, главным препятствием была довольно сильная неприязнь к людям.

И в самом деле, на протяжении «Размышлений» он неоднократно показывает, насколько низкого мнения об окружающих. Я приводил уже его совет начинать день с напоминания, что впереди нас ждет череда тяжелых встреч – с людьми суетными, неблагодарными, дерзкими, вероломными, недоброжелательными или эгоистичными. Звучит грубовато, но у него можно найти гораздо более резкие высказывания. Даже с самыми близкими товарищами, сетует Марк Аврелий, бывает трудно иметь дело. По его словам, когда кто-то утверждает, что предельно откровенен с нами, стоит приглядеться: не держит ли этот человек за спиной нож?^[201]

В другом месте он пишет, что в преддверии смерти можно облегчить последние дни, представив, сколько неприятных людей больше не будут досаждают нам. Следует задуматься и о том, что многих соратников, которым мы всячески содействовали, только обрадует наша кончина. Его отвращение к окружающим ярко иллюстрирует следующая фраза: «Подумай, каковы эти люди, когда едят, спят, совокупляются, испражняются и т. д.»^[202]

Однако, несмотря на всю свою неприязнь к людям, Марк Аврелий не повернулся к ним спиной. Он значительно облегчил бы себе жизнь, делегировав обязанности подчиненным или просто пустив все на самотек, но его чувство долга возобладало; более того, император прославился «неутомимым рвением, с которым исполнял обязательства, продиктованные высоким постом»^[203]. И делал все возможное не только для того, чтобы выстраивать отношения с людьми, но и любить их.

Современный читатель, естественно, задастся вопросом: как Марку Аврелию это удалось? Как он смог преодолеть отвращение к ближним и трудиться на их благо? Эта его черта так удивляет нас в том числе потому, что нам свойственно иное представление о долге. Сегодня многие исполняют обязательства в страхе, что в ином случае будут наказаны – богом, властями, работодателем. Марк Аврелий же исполнял долг не из-за страха наказания, но в ожидании вознаграждения.

Речь идет не о благодарности тех, кому помогают: император ждал благодарности за добрые дела не больше, чем лошадь за победу, которую принесла в скачках. Он также не искал восхищения или хотя бы симпатий^[204]. Автор «Размышлений» полагал, что выполнение общественного долга сулит гораздо большую награду, чем признательность, восхищение или симпатии.

Как мы уже видели, Марк Аврелий верил, что боги сотворили человека с определенной целью. Он также был убежден, что они позаботились, чтобы при исполнении своего назначения люди обретали спокойствие и все, в чем нуждаются. По его словам, «деятельность, свойственная человеку, есть для него источник радости»^[205]. Важнейшая же часть этой деятельности – жить вместе с нашими собратьями и ради них, поэтому для Марка Аврелия

выполнение социальных обязательств – кратчайший путь к благой жизни. Собственно, это и есть высшая награда за исполнение долга – благая жизнь как таковая.

Я понимаю, многих читателей такие доводы не убедят. Они будут настаивать, что долг и счастье несовместимы, поэтому лучший способ жить счастливо – это избегать любых обязательств: зачем всю жизнь делать то, что *должен*, если можно делать то, чего *хочешь*? В главе 20 я вернусь к этому вопросу, а пока позвольте отметить следующее. На протяжении столетий мыслители самых разных культур, изучавшие природу наших желаний, приходили к одному и тому же: если жить в постоянных попытках получить то, чего хочется, не получишь ни счастья, ни покоя.

Глава 10. Социальные связи. Об отношениях с окружающими

Стоики, как теперь понятно, стоят перед дилеммой. Общась с людьми, они рискуют потерять спокойствие; избегая их – не смогут выполнить свой долг, обязывающий поддерживать эти отношения. Проблема, таким образом, сводится к следующему: как оставаться спокойным, продолжая вести социальную жизнь? Для стоиков этот вопрос имел первостепенное значение. Пытаясь ответить на него, они выработали комплекс советов, как взаимодействовать с людьми.

Во-первых, прежде чем начинать коммуникацию, стоики рекомендуют подготовиться к ней. Так, Эпиктет советует, пока вы наедине с собой, определиться со своим «характером и типом» поведения. Впоследствии, при общении с кем бы то ни было, оставаться верным себе^[206].

Как уже говорилось, стоики настаивали, что социальные обязательства нельзя исполнять избирательно: мы обязаны исполнять их в том числе в отношении неприятных, заблуждающихся или злых людей. Однако можно быть избирательным в отношении того, с кем дружить. Стоики призывали избегать дружбы с теми, чьи ценности порочны, так как это может запятнать и ваши собственные. Надо искать друзей, которые разделяют наши (то есть стоические) ценности – или живут в еще большем согласии с ними. Наслаждаясь их обществом, постарайтесь научиться от них всему необходимому.

Пороки, предупреждает Сенека, заразительны: они незаметно и быстро переходят от своих обладателей к тем, кто с ними контактирует^[207]. Эпиктет вторит этому предостережению: будешь водить знакомство с дурным человеком – станешь дурным сам^[208]. Общаясь с теми, кого одолевают нездоровые желания, мы рискуем вскоре испытать аналогичные – и, как следствие, лишиться покоя, а потому должны (когда это возможно) сторониться людей с сомнительными ценностями – как избегали бы целовать больных гриппом.

Сенека советует избегать не только порочных людей, но также «угрюмых и во всем отчаивающихся, у которых все является поводом для жалоб». Он аргументирует это тем, что «неспокойный и на всё сетующий попутчик враждебен безмятежности»^[209]. (Кстати, в своем знаменитом словаре Сэмюэл Джонсон приводит замечательный термин для таких личностей – *seeksorrow*, обозначающий «человека, изобретающего себе огорчения»^[210].)

Наконец, мы должны быть избирательны в отношении не только друзей, но и своей социальной активности (если к ней не обязывает долг). Эпиктет, например, советует избегать застолий, устраиваемых нефилософами, а если до них дошло – быть осмотрительным в разговорах. Застольные беседы обычно вертятся вокруг конкретных тем: в I веке н. э. принято было обсуждать гладиаторов, скачки, атлетов, угощения и напитки, но главным образом других людей. В компании таких собеседников Эпиктет рекомендует помалкивать или хотя бы быть немногословным. Либо попытаться перевести их речи «на подобающий предмет»^[211].

Может, совет и устарел – о гладиаторах больше не болтают (хотя продолжают о скачках, спортсменах, еде и выпивке – и, безусловно, о других людях). Но суть наставления Эпиктета актуальна и сегодня. Мы можем – а иногда обязаны – общаться с «нефилософами», то есть людьми, не разделяющими стоических взглядов. Однако при этом должны быть настороже: есть опасность, что их ценности извратят наши и собьют со стоического пути.

Как насчет случаев, когда общественный долг требует взаимодействовать с кем-то неприятным? Как не дать вывести вас из себя?

Марк Аврелий рекомендует держать в памяти, что, несомненно, есть люди, которых раздражаете *вы*. Иными словами, обнаружив, что вас раздражают чьи-то недостатки, следует одернуть себя, чтобы припомнить собственные. Это поможет отнестись с большим пониманием к изъянам человека и благодаря этому терпимее к нему самому. Кроме того, полезно помнить, что раздражение, которое вы испытываете от чужих поступков, почти наверняка принесет вам больше вреда, чем эти поступки сами по себе^[212]. Позволяя себе раздражаться, мы только усугубляем ситуацию.

Негативное влияние людей можно уменьшить, контролируя мысли о них. Марк Аврелий советует не занимать себя мыслями о том, что делают, говорят, думают или замышляют окружающие. Нужно следить за тем, чтобы разум был чужд «чувственных удовольствий, наслаждений, строптивости, зависти, подозрительности и всего, что заставит покраснеть при сознании, что оно было в тебе». По его словам, настоящий стоик не будет думать о том, что на уме у других, если только это не продиктовано общественным интересом^[213].

Но проще всего иметь дело с неприятными личностями, если осознать, что их не может не быть. Люди, подчеркивает Марк Аврелий, не выбирают свои недостатки, поэтому в некотором смысле те, кто нас раздражает, не могут не делать этого. Значит, кто-нибудь неизбежно будет раздражать вас: в самом деле, говорит Марк Аврелий, рассчитывать на иное – все равно что ожидать, что смоковница не даст своих плодов. Таким образом, когда нас шокирует или удивляет, что очередной хам ведет себя по-хамски, винить остается только себя – следовало быть готовым к этому^[214].

Автор «Размышлений», как и другие стоики, исповедовал фатализм. В вышеприведенных отрывках он придерживается его особой разновидности, которую можно назвать *социальным фатализмом*: в отношениях с другими людьми необходимо исходить из предположения, что им суждено вести себя определенным образом. Следовательно, бессмысленно желать, чтобы они были менее раздражающими. Одновременно с этим Марк Аврелий признает не только то, что люди могут измениться, но и что мы должны способствовать этому^[215]. Возможно, имеется в виду, что, хотя другие и могут измениться, пока этого не случилось, взаимодействие с ними можно облегчить, памятуя, что они обречены вести себя так, как ведут.

Предположим, даже с учетом этих советов кому-нибудь все равно удалось взбесить вас. Тогда, говорит Марк Аврелий, следует напомнить себе «о мимолетности человеческой жизни» и о том, что вскоре мы все умрем^[216]. Если поместить произошедший инцидент в космическую перспективу^[217], его тривиальность станет очевидной, что умерит ваше недовольство.

По Марку Аврелию, наибольшая опасность отношений с неприятными людьми кроется в том, что своим поведением они пробуждают в нас ненависть, которая нам же самим и вредит. Именно поэтому мы должны постоянно прилагать усилия, не позволяя окружающим разрушить наши благосклонные чувства к ним. (Доброго человека, замечает Марк Аврелий, боги никогда не уличат в том, что он затаил злобу на кого-то.) Таким образом, когда люди ведут себя бесчеловечно, нельзя отвечать им тем же. Если вы ощутили гнев, ненависть и желание отомстить, лучшая форма мести злопыхателю – не быть похожим на него^[218].

Весьма значимы для нас и отношения с противоположным полом – и на этот счет у стоиков тоже имелись соображения. Мудрый человек, говорит Музоний, не занимается сексом вне брака, а в браке – только с целью зачатия детей; секс в иных обстоятельствах означает отсутствие самоконтроля^[219]. Эпиктет согласен с тем, что следует избегать секса до брака, но добавляет: если это удалось кому-то, он не должен хвастаться своей воздержностью и принижать тех, кто не отличается таким целомудрием^[220].

Марк Аврелий относится к сексу еще более настороженно, чем Музоний и Эпиктет. В «Размышлениях» он описывает технику для обнаружения истинной ценности вещей: разложив вещь на составные элементы, мы увидим ее такой, какова она есть, и оценим надлежащим образом. Прекрасное вино, проанализированное таким образом, оказывается не чем иным, как ферментированным виноградным соком, а пурпурные одежды, так высоко ценимые римлянами, всего лишь овечьей шерстью, покрытой кровью моллюска. Проанализировав таким же образом секс, Марк Аврелий заключает, что это «трение внутренностей и выделение слизи с каким-то содроганием»^[221],

поэтому глупо придавать большое значение сексуальным отношениям, а еще глупее – портить свою жизнь из-за них.

Любопытно, что у буддистов есть аналогичная техника. Мужчине, испытывающему вожделение к женщине, буддист предложит думать о ней не как о целом, а как о том, из чего она состоит, включая легкие, экскременты, слизь, гной и слюну. Это должно помочь справиться с влечением. Если же нет, ему посоветуют представлять тело женщины на разных стадиях трупного разложения^[222].

Сексуальное воздержание стоиков современному читателю покажется ханжеским, но оно не лишено оснований. Мы живем в эпоху сексуального раскрепощения, последствия которого оказались катастрофическими для душевного спокойствия множества людей. Подумайте, например, о девушке, которая не смогла устоять перед сексуальным искушением и в результате столкнулась с трудностями, обычно сопровождающими жизнь матерей-одиночек, или о молодом человеке, который по той же причине теперь обременен обязательствами (или по крайней мере выплатой алиментов), мешающими ему воплотить юношеские мечты. В наши дни легко найти людей, которые подтвердят, что жили бы лучше, если бы проявили больше сексуальной сдержанности, но очень трудно – тех, кто уверен, что жил бы лучше, будь он менее воздержан.

Стоики не единственные из античных философов, кто указывал на деструктивную силу секса. Эпикур, может, и был их философским соперником, но разделял опасения: «Половое сношение никогда не приносит пользы; довольно того, если оно не повредит»^[223].

Несмотря на свое отношение к сексу, стоики были большими поборниками супружеской жизни. Как говорит Музоний, мудрый человек обязательно женится и они с супругой будут от всего сердца стараться принести счастье друг другу. Хороший брак представляет собой любовный союз двух людей, стремящихся превзойти друг друга в заботе, которой окружают партнера^[224]. Такая пара, надо полагать, будет счастлива как никакая другая.

А вступив в брак, мудрые подарят миру детей. Ни одна религиозная процессия, продолжает философ, не сравнится красотой с детьми, которые идут по городу с родителями, поддерживают их за руку и всячески заботятся^[225]. Музоний надеялся показать: мало кто

бывает счастливее человека, у которого есть любящий супруг и преданные дети.

Глава 11. Оскорбления. Как не дать себя в обиду

Кому-то покажется странным, что римские стоики рассуждают об оскорблениях и о том, как с ними бороться. «Разве этим занимаются философы?» – удивятся некоторые. Безусловно, если мы вслед за стоиками считаем, что истинная задача философа заключается в создании философии жизни.

Как мы уже неоднократно видели, стоики призывают стремиться к безмятежности. Однако они знают, что помешать этому могут и чужие оскорбления, поэтому одним из компонентов их жизненной стратегии было развитие техник, помогающих не расстраиваться из-за нанесенных обид. В этой главе мы рассмотрим некоторые из них.

Я употребляю здесь слово «оскорбление» в самом широком смысле, подразумевая не только словесные (например, обзывательства), но и «оскорбления путем бездействия» (презрение или пренебрежение) и физические (как пощечина). Люди, как правило, чрезвычайно чувствительны к оскорблениям. В некоторых случаях, указывает Музоний, оскорбить можно одним лишь взглядом^[226]. Более того, даже нефизические оскорбления весьма болезненны. Из-за прилюдного выговора от вышестоящего лица – скажем, начальника или учителя – вы можете испытать сильный гнев и почувствовать себя униженным. Вдобавок к этому оскорбления способны причинять боль долгое время спустя. Через десять лет тот выговор вдруг всплывет в памяти и, несмотря на прошедшие годы, снова выведет вас из себя.

Чтобы оценить, насколько мешают оскорбления спокойствию, достаточно взглянуть, что расстраивает нас в повседневной жизни. На первом месте будет оскорбительное поведение других людей – прежде всего друзей, родственников и коллег. Иногда они оскорбляют нас открыто и прямо: «Ну ты и дурак!» Но чаще их оскорбления носят скрытый или косвенный характер. Они могут выставять нас на посмеище: «Надень кепку, проплешина так сверкает, что в глазах рябит». Или же, поздравив с каким-то успехом, не удержаться и в сотый раз припомнить давнюю неудачу. Или отвесить двусмысленный комплимент: «Этот наряд замечательно скрывает фигуру». Или будут обращаться пренебрежительно, недооценивая либо не выказывая должного уважения. Или унижительно отзовутся о вас в разговоре с

общим знакомым, который перескажет это вам. Любое из этих происшествий, если только позволить ему, может испортить нам настроение.

Не только современные люди чувствительны к оскорблениям. В качестве примера обратимся к перечисленным Сенекой ситуациям, считавшимся в Древнем Риме оскорбительными: «такой-то не принял меня сегодня, а других между тем принимал», «как высокомерно он отвечал мне», «откровенно расхохотался в ответ на мои слова», «он поместил меня за столом не посередине, а в самом низу»^[227]. Если бы что-то из этого случилось сегодня, то, конечно, тоже было бы принято за оскорбление.

Будучи оскорбленными, обычно люди сердятся. Поскольку гнев является негативной эмоцией, способной вывести из душевного равновесия, стоики считали важным продумывать стратегии, не позволяющие разгневаться нас. Лишить оскорбления их жала, фигурально выражаясь. Одна из таких стратегий – выдержать паузу после оскорбления, взвесив, прав ли обидчик. Если да, особых причин сердиться нет. Допустим, кто-то съязвил по поводу лысины человека, который и правда лыс. Что же, спрашивает Сенека, «оскорбительного в том, чтобы слышать и без того очевидное?»^[228]

Эпиктет предлагает еще одно противожающее средство – выдерживая паузу, прикинуть, насколько хорошо осведомлен обидчик. Возможно, он говорит что-то скверное не потому, что хочет задеть, а поскольку искренне верит в сказанное или, по меньшей мере, описывает вещи такими, какими они ему кажутся^[229]. Вместо того чтобы сердиться на собеседника за прямолинейность, нужно спокойно поправить его.

Особенно мощная стратегия устранения жала – оценить источник оскорбления. Если я уважаю этого человека и дорожу его мнением, его замечания не должны сердить. Предположим, я учусь играть на банджо и мое исполнение ругает талантливый музыкант, у которого я беру уроки. В данном случае я плачу человеку за то, чтобы он критиковал меня. Было бы крайне глупо оскорбляться на его слова. Напротив, если я намерен всерьез освоить банджо, то должен поблагодарить учителя за критику.

Предположим, однако, что я не уважаю своего хулителя, а, напротив, считаю недостойным человеком. В таком случае я должен

чувствовать не оскорбление, а облегчение: раз *такой* персонаж осуждает мои действия, я, безусловно, все делаю правильно. Что должно было бы меня беспокоить, так это одобрение моих поступков. И если я вообще удостою его ответом, самым уместным будет следующий: «Рад, что вы обо мне такого мнения».

При ближайшем рассмотрении, отмечает Сенека, те, кто нас оскорбляют, зачастую лучше всего подходят под описание великовозрастных детей^[230]. Обижаться на их ребяческие выпады так же глупо, как матери сердиться на «оскорбления» от своего малыша. В иных случаях оскорбители отличаются глубоко испорченным характером. Такие люди, говорит Марк Аврелий, скорее заслуживают жалости, чем гнева^[231].

Совершенствуясь в стоической практике, вы будете становиться всё более безразличным к мнению других людей. Вы не будете жить, из дня в день надеясь получить одобрение или избежать осуждения окружающих, и, поскольку станете к ним безразличны, их нападки не ужалют вас. Стоическому мудрецу, существуй он на самом деле, оскорбления собратьев-людей, вероятно, казались бы собачьим лаем. Когда собака лает, можно отметить про себя, что она, видимо, недолюбливает вас, но нужно быть форменным дураком, чтобы расстроиться из-за этого и остаток дня причитать: «О боже! Этот пес меня не любит!»

Еще одна важная стратегия – помнить, что источником испытываемых при оскорблении уколов служите вы сами. По словам Эпиктета, «обижает не тот, кто бранится или бьет, но мнение об этих вещах, будто бы они причиняют обиду», поэтому «другой человек не причинит тебе вреда, если ты сам того не захочешь. Лишь тогда ощутишь ты вред, когда начнешь думать о нем»^[232]. Если мы сможем убедить себя, что хулитель не причиняет никакого вреда своим оскорблением, оно лишится жала.

Этот последний совет – частный случай более широкого стоического тезиса, что людей «в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах»^[233]. Чтобы лучше это понять, представьте, что у меня что-нибудь украли. Мне причинят вред только в том случае, если, по моему мнению, украденное было чем-то ценным. Допустим, с заднего двора моего дома утащили бетонную

купальню для птиц. Если я дорожу ей, то довольно сильно огорчусь. (А мои соседи, заметив, как я расстроен, будут недоумевать: «Почему он так волнуется из-за дурацкой купальни для птиц?») Если же я безразличен к этому предмету, потеря меня не расстроит. Напротив, я отнесусь к происшествию философски – вернее, стоически: «Нет смысла горевать, это всего лишь дурацкая поилка». Мой покой ничто не потревожит. Предположим, наконец, я терпеть не мог купальню и держал ее только потому, что это подарок от родственника, который обиделся бы, если бы я не выставил ее на заднем дворе. В таком случае я был бы только рад ее исчезновению.

Помогает мне или вредит то, что происходит со мной? Все зависит от моих ценностей, сказали бы стоики. И напомнили, что мы полностью контролируем свои ценности. Следовательно, если мне вредит нечто внешнее, виноват в этом я один: нужно было выбирать другие ценности.

Даже если оскорбления удалось обезвредить, остается вопрос, как на них стоит реагировать. Для многих лучший вариант – ответное оскорбление, желательно остроумное. Стоики не согласились бы. Как же тогда реагировать на оскорбление, если не отвечать тем же? Первый замечательный способ – это юмор.

Сенека с одобрением пишет о Катоне, отразившем шуткой особо тяжкое оскорбление. Когда он выступал в суде, его противник Лентул плюнул ему в лицо. Вместо того чтобы разозлиться или оскорбить в ответ, Катон спокойно утерся и сказал: «Ну, Лентул, теперь я смогу всем засвидетельствовать, что не правы те, кто говорит, будто у тебя нет бесстыжего рта!»^[234] Сенека также приводит в пример реакцию Сократа на еще более грубое оскорбление. Однажды кто-то подошел к нему и ни с того ни с сего ударил по голове. Сократ же, ничуть не разозлившись, пошутил: как досадно, что, выходя на улицу, нельзя знать наверняка, надевать ли шлем или не надо^[235].

Из всех видов юмора, которым можно отразить оскорбление, особенно эффективен самоуничижительный. Сенека описывает некоего Ватиния с кривыми ногами и покрытой фурункулами шеей, который так много шутил о своем уродстве, что другим нечего было добавить^[236]. Эпиктет тоже выступает за самоиронию. Предположим, вы узнали, что некто говорит о вас дурные вещи. Эпиктет рекомендует

не занимать оборонительную позицию, а усомниться в компетентности этого человека как оскорбителя: например, заметить, что если бы он знал вас достаточно близко, то вменял бы не те недостатки, о которых говорил, но гораздо более скверные^[237].

Отшучиваясь в ответ на оскорбление, мы подразумеваем, что не воспринимаем обидчика и его слова всерьез. Тем самым мы оскорбляем его, но не напрямую, поэтому такая реакция, скорее всего, глубоко раздосадует нашего противника. По этой причине шуточный ответ может быть гораздо более эффективным, чем ответное оскорбление.

Проблема ироничных ответов в том, что они требуют как остроумия, так и присутствия духа. Многим из нас недостает этих качеств. Тогда оскорбление может застать нас врасплох: мы понимаем, что оскорблены, но не знаем, как реагировать. Если меткий ответ и приходит в голову, то сильно позже, когда от него мало толку. Ведь нет никого более жалкого, чем человек, который подходит к злопыхателю на следующий день после оскорбления, напоминает, в чем оно заключалось, и дает наконец свой ответ.

Стоики учитывали это и потому предлагали второй вид реакции — ее полное отсутствие. По словам Музония, вместо ответа можно «спокойно и молча перенести случившееся», ибо это «подобает тому, кто хочет быть человеком возвышенным»^[238]. Преимущество такой реакции, словно оскорбитель даже не открывал рта, в том, что она не требует от нас никаких размышлений. Очевидно, даже последний тугодум способен реагировать на оскорбления таким образом.

В этой связи Сенека описывает реакцию Катона, которого побил в общественных банях незнакомец, не знавший, кто он такой. Поняв впоследствии, на кого поднял руку, этот человек пришел просить прощения. Вместо того чтобы рассердиться или наказать его, Катон спокойно сказал: «Я не помню, чтобы меня побили»^[239]. Не признав стычки, он проявил более сильный дух, полагает Сенека, чем если бы простил за нее^[240].

Отказ отвечать на оскорбление парадоксальным образом оказывается одним из самых эффективных ответов. Во-первых, указывает Сенека, это может сбить с толку обидчика, который будет теряться в догадках, поняли мы его оскорбление или нет. Во-вторых,

мы лишаем его удовольствия видеть нас расстроенными – из-за чего, скорее всего, расстроится он сам^[241].

Игнорируя оскорбителя, мы показываем ему и всем очевидцам, что у нас просто нет времени на ребяческие выходки этого человека. Если шуточный ответ предполагает, что его не воспринимают всерьез, то отсутствие ответа – что нам нет до него дела: мы не просто не воспринимаем его всерьез, но не воспринимаем вообще! Однако поскольку никому не нравится, когда им пренебрегают, обидчик наверняка почувствует себя униженным из-за того, что ему не ответили – ни оскорблением, ни хотя бы шуткой.

Из вышеприведенного рассуждения можно заключить, будто в отношении оскорблений стоики – абсолютные пацифисты, которые никогда не ответят встречным выпадом и не захотят проучить грубияна. Это не так. Согласно Сенеке, бывают случаи, когда оскорбления требуют в ответ самых решительных действий.

Опасность шуточного или молчаливого ответа в том, что некоторые собеседники слишком глупы, чтобы понять, что таким образом вы демонстрируете пренебрежение. Вместо того чтобы посрамить, шутка или молчание может только раззадорить их – и они начнут бомбардировать вас бесконечным потоком оскорблений. Ситуация может быть особенно неловкой, если оскорбитель оказался чьим-то рабом в Античности, а в современности – чьим-то подчиненным, учеником или ребенком.

Стоики объясняли, как вести себя с такими людьми. Подобно матери, которая может пожурить или наказать малыша, дергающего ее за волосы, в некоторых случаях стоит сделать замечание или проучить человека, который донимает вас, словно непоседливый ребенок. Так, если ученик перед всем классом оскорбит учителя, неразумно оставлять это без ответа. Хулиган и его одноклассники могут принять отсутствие реакции за слабость и обрушить на учителя шквал издевательств. Такое поведение, очевидно, нарушит порядок в классе и помешает учебному процессу.

В таких случаях стоик не должен забывать, что наказывает нарушителя спокойствия не за оскорбление, а для исправления его неподобающего поведения. Сенека сравнивает это с дрессировкой животного: если тренер и наказывает лошадь, то не потому, что злится

на ее непослушание в прошлом, а поскольку хочет, чтобы она слушалась в будущем^[242].

Конечно, мы живем в такое время, когда мало кто готов встретить оскорбление шуткой или молчанием. Для сторонников политкорректности единственная правильная реакция – наказать того, кто нанес оскорбление. Больше всего их беспокоят выпады в адрес «ущемленных» социальных групп, включающих представителей меньшинств и ограниченных в физическом, психическом, социальном или экономическом отношении. Эти притесняемые лица, утверждают они, эмоционально уязвимы и будут страдать от психологических травм, если позволить оскорблять их, поэтому поборники политкорректности обращаются с петициями к вышестоящим инстанциям – чиновникам, работодателям, администрациям школ, – призывая наказать любого, кто задевает угнетенных.

Эпиктет отверг бы такую стратегию как ужасающе контрпродуктивную. Для начала он указал бы, что движение за политкорректность имеет несколько побочных эффектов. Во-первых, усилия по защите ущемленных от оскорблений чреваты тем, что те станут сверхчувствительны к ним: их будут ранить уколы не только явных оскорблений, но и мнимых. Во-вторых, они в конечном счете уверуют, что бессильны справиться с ними самостоятельно и беззащитны, если только власти не вступятся за них.

Затем Эпиктет сказал бы, что лучший способ противостоять подобным оскорблениям – не наказывать обидчиков, а обучать пострадавших техникам психологической самообороны. В частности, они должны научиться лишать жала любые оскорбления, какие бы ни получали, иначе так и продолжат страдать от них из-за своей сверхчувствительности.

По нынешним меркам Эпиктет считался бы ущемленным вдвойне: одновременно хромой и раб. Несмотря на эти ограничения, он нашел способ подняться над оскорблениями. И что еще важнее, научился радоваться жизни вопреки своей тяжелой участи. Современным «ущемленным», надо думать, есть чему поучиться у Эпиктета.

Глава 12. Горе. Разум против слез

Большинство родителей, пережив смерть ребенка, окажутся эмоционально раздавлены. Они будут плакать, возможно, сутки напролет, не в состоянии заниматься повседневными делами. Даже долгое время спустя их может настигнуть приступ горя, и они разрыдаются, скажем, при виде фотографии своего малыша. Как отреагирует на такую смерть стоик? Можно было бы вообразить, что никак: будет подавлять чувства или, еще лучше, научиться не испытывать горя вообще.

Убеждение, что стоики никогда не скорбят, сколь распространено, столь же и ошибочно. Они признавали, что эмоции наподобие горя в определенной степени рефлекторны. Мы не можем не вздрогнуть, неожиданно услышав громкий шум (физический рефлекс), и точно так же не можем не горевать, потеряв любимого человека (эмоциональный рефлекс). В утешении к Полибию, скорбящему о смерти брата, Сенека пишет: «Природа отчасти от нас требует скорби, но чаще мы омрачаемся беспричинно. Я никогда не потребую от тебя, чтобы ты совсем не печалился» [\[243\]](#).

Насколько сильно должен горевать стоик? При надлежащем горе, пишет Сенека, «разум сохраняет ту умеренность, которая не похожа ни на нечестие, ни на безрассудство, и пусть он держит нас в таком состоянии, какое соответствует любящей, но не смятенной душе». Как он рекомендует Полибию, «пусть слезы текут, но пусть они и прекращаются, пусть исторгаются из глубины души вздохи, но пусть они и кончаются» [\[244\]](#).

Хотя полностью устранить горе невозможно, Сенека полагает, что нам вполне под силу предпринять шаги, которые сведут его к минимуму. А раз такие шаги возможны, мы обязаны их осуществить. В конце концов, мир, в котором мы живем, предоставляет немало поводов для горя. Ввиду этого, говорит Сенека, мы должны расходовать свои слезы бережливо, ибо «ни в чем не следует проявлять больше сдержанности, как в том, что приходится употреблять так часто» [\[245\]](#). Именно с этими мыслями Сенека и другие стоики придумали стратегии, позволяющие избежать беспросветного горя и быстро преодолеть любое другое, выпавшее на нашу долю.

Основная стоическая стратегия предотвращения горя основывалась на практике негативной визуализации. Представляя смерть любимых

людей, мы смягчаем шок, который рано или поздно испытаем от нее; в каком-то смысле мы предвидим ее наступление. Более того, размышляя о смерти любимых, мы будем больше ценить отношения с ними, поэтому, когда они умрут, не испытаем угрызений совести по поводу всего того, что могли бы и должны были сделать для них, но упустили возможность.

Негативная визуализация помогает не только предотвратить горе, но и подавить его. Вспомните совет, который Сенека дает Марции – женщине, которая спустя три года после смерти сына была так же убита горем, как в день похорон. Вместо того чтобы проводить дни в горьких раздумьях, какого счастья лишила ее смерть ребенка, Марции следовало бы думать о том, насколько ей было бы хуже, если бы она никогда не испытала счастья материнства. Другими словами, она должна не оплакивать его кончину, а быть благодарной за то, что у нее вообще был сын^[246].

Такой подход можно назвать *ретроспективной* негативной визуализацией. При обычной, *проспективной* негативной визуализации мы представляем потерю того, что имеем; при ретроспективной – будто никогда не имели того, что потеряли. Ретроспективная техника, по Сенеке, помогает испытать вместо чувства сожаления из-за потери чего-то чувство благодарности за то, что некогда у нас это было.

В утешении к Полибию Сенека дает совет, как преодолеть любое горе. Наше лучшее оружие против него – разум, ибо «если разум не положит конец нашим слезам, то судьба этого не сделает». Римский стоик думает, что разум, даже если не избавит от горя полностью, способен устранить из него «то, что излишне и чрезмерно»^[247]. Затем Сенека прибегает к рациональным доводам, призванным излечить Полибия от безутешного горя. Например, утверждает, что брат, смерть которого он оплакивает, либо желал бы, либо не желал, чтобы Полибий так страдал. Если он желал ему этих страданий, то недостойн слез и Полибий должен перестать плакать; во втором случае на Полибии, если он любит и уважает брата, лежит обязанность перестать плакать. Также Сенека указывает, что брат Полибия, умерев, больше никогда не испытает горя и это благо, в свете чего было бы безумием продолжать убиваться по нему^[248].

Еще одно утешение Сенека адресовал своей матери Гельвии. В то время как Полибий скорбел о смерти близкого человека, Гельвия горевала об изгнании сына. В утешении к ней Сенека развивает аргумент к Полибию, что человек, из-за чьей смерти он скорбит, не желал бы видеть его скорбящим: так как Гельвия горюет из-за обстоятельств, в которые попал сын, он заявляет, что раз сам, будучи стойким, не скорбит о своем положении, то не должна и мать. (По словам Сенеки, его утешение уникально: он прочел все сочинения в этом жанре, какие только мог найти, но ни в одном автор не утешал человека, который сокрушается по поводу самого автора^[249].)

В некоторых случаях такие обращения к разуму, несомненно, облегчат (хотя бы на время) чью-то скорбь. Однако при всепоглощающем горе они едва ли увенчаются успехом по той простой причине, что эмоции скорбящего управляют его интеллектом. Но даже в этих случаях попытки донести до него доводы разума могут оказаться полезны, если заставят унывающего осознать, до какой степени его интеллект капитулировал перед эмоциями, – и тем самым, возможно, побудить вернуть интеллекту его законное место.

Эпиктет тоже касается управления горем. Он советует следить за тем, чтобы не дать «увлечь себя» чужим страданиям. Предположим, мы встретили убитую горем женщину. Мы должны сочувствовать ей и, быть может, даже сопровождать ее стенания своими собственными. Но при этом следует остерегаться «плакать в своей душе»^[250]. Другими словами, нужно проявлять признаки горя, не позволяя себе испытывать его на самом деле.

Кого-то возмутит такой совет. Когда другие скорбят, будут настаивать они, мы не можем просто притворяться: необходимо чувствовать их утрату и горевать с ними на самом деле. На этот упрек Эпиктет возразил бы, что откликаться на горе друзей собственным горем так же глупо, как помогать отравленному, приняв яд, или больному гриппом, намеренно подхватив от него вирус. Горе – негативная эмоция, ее следует избегать настолько, насколько это возможно. Когда друг скорбит, наша цель – помочь ему преодолеть это состояние (вернее, если мы интернализируем цели должным образом, в том, чтобы сделать для этого все возможное). Если этого можно добиться неискренним плачем, давайте же воспользуемся подобной

возможностью. В конце концов, «увлечься» горем друга означало бы не помочь ему, а только навредить себе.

Здесь некоторые читатели поставят мудрость и эффективность стоических техник управления негативными эмоциями под вопрос. Консенсус, которого в нашу эпоху придерживаются как врачи, так и общество в целом, гласит, что для эмоционального здоровья мы должны принимать свои чувства, делиться ими с окружающими и выражать без каких-либо оговорок. Стоики, напротив, рекомендуют иногда симулировать эмоции, а иногда подавлять подлинные. Вот почему кто-нибудь из читателей придет к выводу, что следовать стоическим советам касательно эмоций опасно, – а поскольку эти советы лежат в основе стоицизма, они откажутся рассматривать его в качестве философии жизни.

В главе 20 я обязательно отвечу на эти возражения – к удивлению некоторых, поставив под сомнение общепринятые представления об эмоциональном здоровье. Несомненно, определенным людям (например, охваченным глубоким горем) пойдет на пользу психотерапия. Однако я убежден, что многие способны поддерживать крепкое эмоциональное здоровье, не прибегая к консультациям. На мой взгляд, практикуя стоицизм, можно избежать множества эмоциональных кризисов, которым подвержены люди. А оказавшись во власти негативных эмоций – совладать с ними без посторонней помощи.

Глава 13. Гнев. Главный враг радости

Гнев – еще одна негативная эмоция, способная изничтожить покой. Это чувство можно по праву назвать антирадостью, поэтому стоики разработали стратегии, сводящие к минимуму количество испытываемого нами гнева.

Лучший источник советов по его предотвращению и управлению – трактат «О гневе» Сенеки. По его словам, ущерб от этого «кратковременного помешательства» огромен: «Ни одна чума не обошлась человеческому роду так дорого». Из-за гнева мы видим кругом людей, которых убивают, травят и судят; видим сокрушенные им города и народы. И помимо городов с народами его жертвой можете стать вы лично. В конце концов, в нашем мире много вещей могут

вызвать гнев, а значит, пока мы не научимся им управлять, постоянно будем выходить из себя. Гнев, заключает Сенека, представляет собой пустую трату драгоценного времени^[251].

Кто-то считает, что у гнева есть свои преимущества. Например, разгневанный человек сильнее мотивирован. Сенека не согласен. Люди и правда иногда выигрывают от гнева, говорит он, но из этого едва ли следует, что мы должны приветствовать его в своей жизни. Потерпевшие кораблекрушение тоже, бывает, извлекают из случившегося какую-то выгоду, но кто же в здравом уме будет прилагать усилия, чтобы поскорее в него угодить? Что касается гнева как мотивирующего инструмента, Сенеку беспокоит, что, один раз включив, выключить мы его уже не сможем: какую бы пользу он ни принес вначале, она (в среднем) нивелируется вредом, нанесенным в дальнейшем. Иными словами, «разум никогда не возьмет себе в помощники непредсказуемые и неистовые побуждения, для которых он сам ровно ничего не значит»^[252].

Значит, Сенека запрещает человеку, на чьих глазах убивают отца и насиляют мать, приходить в ярость? Говорит ему стоять, опустив руки? Нисколько. Он обязан спасти родителей и покарать преступника, но при этом, насколько возможно, сохранять спокойствие. Наверняка он лучше справится, если не будет разгневан. Шире говоря, когда кто-то причиняет нам зло, его надлежит исправить «увещанием и силой, мягко и сурово». Однако такие исправления нельзя делать в гневе. Людей следует наказывать не для возмездия за содеянное, а ради их же блага, чтобы удержать от повторения ошибок. Другими словами, наказание должно быть «выражением не гнева, а предосторожности»^[253].

В [главе про оскорбления](#) мы видели, что Сенека делает исключение из своего правила отвечать на них шуткой или молчанием: если нас оскорбил взрослый, шкодящий словно ребенок, ему можно пригрозить наказанием. Ведь это единственное, что он понимает. Также встречаются люди, причиняющие нам зло и не останавливающиеся, даже услышав взвешенные, рациональные просьбы. Имея дело с такого рода мелким негодяем, незачем впадать в настоящий гнев (что наверняка испортит нам весь день), но, пишет Сенека, не лишено смысла его *симулировать*^[254]. Поступая так, мы сможем заставить

этого человека исправиться, потревожив собственный покой наименьшим образом. Иными словами, Сенека против того, чтобы гневаться для поднятия своей мотивации, но не против притвориться разгневанным, чтобы мотивировать других. Сенека дает много конкретных советов по предупреждению гнева. Мы должны бороться со склонностью видеть в других худшее и делать поспешные выводы об их мотивах. Должны помнить, что, если обстоятельства складываются не так, как нам хочется, это не значит, что с нами поступили несправедливо. Нам надлежит помнить, что в некоторых случаях человек, на которого мы сердимся, на самом деле помог нам, а гневаемся мы из-за того, что он не помог нам еще больше^[255].

Если мы чересчур чувствительны, то будем быстро выходить из себя. Как говорит Сенека, если мы балуем себя, если позволяем удовольствиям разрушать себя, нам все будет казаться непереносимым. Вещи покажутся несносными, но не потому, что они жесткие, а потому, что мы мягкие. Во избежание этого Сенека рекомендует принять меры, чтобы никогда не ощущать избыточный комфорт. (Это, конечно, лишь одна из причин, почему стоики отказываются от комфорта, – другие рассмотрены в [главе 7](#).) Если мы закаляем себя таким образом, то будем обращать гораздо меньше внимания на крик слуги или хлопанье дверью, а потому гораздо реже сердиться из-за таких вещей. Мы перестанем остро реагировать на чужие слова или дела, и с меньшей вероятностью нас рассердят такие «ничтожные мелочи», как слишком теплая питьевая вода или незастеленная постель^[256].

Чтобы уклониться от гнева, говорит Сенека, следует держать в уме, что раздражающие нас вещи обычно не несут реального вреда – они просто раздражают. Позволяя себе сердиться по пустякам, мы берем едва заметный повод для волнения и взвинчиваем себя до состояния, не оставляющего от покоя и следа. Более того, «гневаемся мы дольше, чем ощущаем причиненную нам боль»^[257]. Какими же глупцами нужно быть, чтобы позволять мелочам нарушать нашу безмятежность.

Стоики, как мы видели, рекомендуют противопоставлять оскорблениям юмор: Катон пошутил, когда ему плюнули в лицо, Сократ – получив по голове. Сенека предполагает, что юмор не только служит эффективным ответом на оскорбление, но и предохраняет от гнева: «Насколько достойнее смеха то, из-за чего мы то и дело льем

слезы!»^[258] Если мы считаем неприятности, в которые попадаем, курьезными, а не возмутительными, то инцидент, который мог разгневать, вместо этого станет источником смеха. И правда, легко представить, как Катон и Сократ, отвечая с юмором на оскорбление, не только парировали его, но и избегали гнева.

Марк Аврелий тоже дает советы против гнева. Как мы помним, он рекомендует созерцать бренность окружающего мира. Это позволяет увидеть, что многие вещи, кажущиеся важными, на самом деле незначительны – по крайней мере, в масштабах космоса. Марк Аврелий обращается ко временам почти столетней давности – эпохе императора Веспасиана. Люди повсюду занимались своими обычными делами: женились, растили детей, возделывали землю, любили, завидовали, сражались и пировали. Но, заключает он, «что случилось с их жизнью? Она сгинула»^[259]. Схожая участь постигнет и наше поколение: что сегодня кажется жизненно важным, наши внуки сочтут чем-то несущественным, поэтому, чувствуя прилив возмущения, мы должны остановиться и оценить его космическую (не)значительность. Это даст нам шанс подавить гнев в зародыше.

Предположим, несмотря на все усилия, чье-то поведение все же разгневало вас. Чтобы преодолеть это чувство, пишет Сенека, полезно напомнить себе, что наше поведение тоже кого-то бесит: «Нам приходится жить дурными среди дурных. Единственное, что может обеспечить нам покой, – это договор о взаимной снисходительности». Следующий его совет имеет параллели в буддизме. Находясь в гневe, следует «все его внешние признаки сменить на прямо противоположные». Нужно расслабить лицо, смягчить голос, замедлить темп ходьбы. Если это удастся, вскоре внутреннее состояние придет в соответствие с внешним и гнев рассеется^[260]. Буддисты практикуют похожую технику замещения мыслей. Когда их посещает болезненная мысль, они принуждают себя думать о ее здоровой противоположности. Например, ощутив гнев, думать о любви. Идея в том, что две противоположные мысли не могут пребывать в уме одновременно, поэтому здоровая вытеснит тлетворную^[261].

Но что делать, если мы не в состоянии контролировать гнев? Если набрасываемся на того, кто нас разгневал? Мы должны извиниться. Во-первых, это может мгновенно устранить причиненный ущерб. Во-

вторых, акт извинения полезен для самого извиняющегося: он не только окажет успокаивающее воздействие, но и поможет впоследствии не заикливаться на том, что его разгневало. Наконец, извинения за вспышку гнева могут сделать вас лучше как человека: признавая свои ошибки, мы уменьшаем вероятность их повтора.

Каждый из нас время от времени испытывает гнев: как и горе, это эмоциональный рефлекс. Но бывают люди, раздраженные чуть ли не всегда. Их не просто легко разгневать – они на взводе даже тогда, когда никакого повода нет. В часы досуга они припоминают, с некоторым смакованием, события, которые бесили их или бесят сейчас. В то же самое время, когда гнев поглощает их, он, по-видимому, дает им энергию.

Подобные случаи стоики назвали бы трагедией. Жизнь слишком коротка, чтобы проживать ее в пелене гнева. Кроме того, если человек постоянно злится, общение с ним – настоящая пытка для окружающих. Почему бы вместо этого, спрашивает Сенека, не «постараться, чтобы при жизни тебя все любили, а после смерти о тебе жалели?»^[262] И вообще, ради чего испытывать антирадость, когда в нашей власти получать от жизни радость? Ради чего, в самом деле?

Глава 14. Личные ценности. О тщеславии

Стоики утверждают, что люди несчастливы во многом потому, что заблуждаются насчет ценности вещей. Из-за этой путаницы они проводят жизнь, стремясь к вещам, которые делают их не счастливыми, а тревожными и несчастными.

Одна из таких ошибочных целей – слава. Люди стремятся к ней в разной степени. Некоторые хотят быть всемирно известными. Другие ищут не мировой славы, а региональной или окрестной. Те, кому не нужна даже окрестная слава, тем не менее добиваются популярности в своем социальном кругу или признания в профессии. И почти все ждут восхищения друзей и соседей. Люди убеждены, что обретение славы (в самом широком смысле этого слова) принесет им счастье. Они не осознают, что слава, будь то всемирная или межсоседская, имеет свою цену. И цена эта, согласно стоикам, настолько высока, что намного перевешивает любые возможные выгоды.

Чтобы лучше представить цену славы, рассмотрим пример, который приводит Эпиктет. Допустим, вы стремитесь быть социально значимым, «знаменитым» в своем кругу, и ваш знакомый устраивает вечеринку. Если вас не пригласили, вы, вероятно, заплатите определенную цену, расстроившись из-за этого. Но даже если пригласили, пишет Эпиктет, то лишь потому, что вы заплатили соответствующую цену в прошлом: постоянно уделяли внимание этому знакомому, осыпая его похвалами. Того, кто рассчитывает на место за праздничным столом, не заплатив требуемую цену, философ называет одновременно жадным и глупым^[263].

Гораздо лучше в такой ситуации, полагает Эпиктет, быть безразличным к социальному статусу. Во-первых, вам не придется тратить время на заискивание перед организатором вечеринки. Во-вторых, вы лишите его возможности расстроить вас такой мелочью, как отсутствие приглашения.

Стоики ценят свою свободу, поэтому с крайней неохотой совершают поступки, из-за которых кто-то может получить власть над ними. Добиваясь высокого социального положения, мы наделяем других подобной властью, поскольку вынуждены делать вещи, рассчитанные на их восхищение, и воздерживаться от тех, что вызовут неодобрение, поэтому Эпиктет рекомендует не заботиться о социальном статусе: поставив перед собой цель угождать другим, вы потеряете свободу угождать себе. Вы добьетесь только того, предупреждает он, что поработите сами себя^[264].

Желающий сохранить свободу, говорит Эпиктет, должен при взаимодействии с людьми не забывать оставаться безразличным к тому, что о нем думают. Более того, нужно быть последовательным в своем безразличии, с одинаковым пренебрежением воспринимая как чужие похвалы, так и порицания. По словам Эпиктета, когда другие хвалят вас, правильнее всего рассмеяться над ними^[265]. (Но не вслух! Хотя Эпиктет и остальные стоики советуют быть безразличными к тому, что о нас думают, они рекомендуют скрывать свое безразличие. В конце концов, сказать кому-то, что вам нет до его мнения никакого дела, – возможно, самое болезненное оскорбление, которое можно нанести.)

Марк Аврелий согласен с Эпиктетом: глупо переживать из-за того, что думают о нас окружающие, и еще глупее искать одобрения тех, чьи

ценности нам чужды, поэтому нашей целью должно быть безразличие к чужому мнению. Достигнув его, добавляет он, мы заметно повысим качество своей жизни^[266].

Обратите внимание: совет игнорировать чужие мнения согласуется с советом не беспокоиться о том, что находится вне нашего контроля. Я не в силах заставить людей не насмехаться надо мной, поэтому глупо тратить время на попытки остановить их. Согласно Марку Аврелию, я должен уделить это время тому, что полностью контролирую, то есть не делать ничего заслуживающего насмешки^[267].

Император касается и той формы славы, которая многим кажется наивысшей, а именно посмертной. «Вздор все это», – заявляет Марк Аврелий. Вдумайтесь, как глупо желать, чтобы о вас помнили после смерти. Во-первых, будучи мертвы, мы не сможем насладиться славой. Во-вторых, глупо надеяться, что будущие поколения будут нас расхваливать, ни разу не увидев, учитывая, как редко мы хвалим даже тех современников, которых видим регулярно. Вместо надежд на славу в веках, говорит Марк Аврелий, следует озаботиться своим текущим положением и «подарить себе вот это время»^[268] ^[269].

Допустим, мы признали, что стоики правы: нужно игнорировать то, что думают о нас другие. Большинству людей будет нелегко последовать этому совету. В конце концов, многие из нас буквально одержимы чужим мнением: сначала мы лезем из кожи вон, чтобы завоевать людское восхищение, затем – чтобы не потерять.

Один из стоических способов преодолеть эту одержимость – осознать: чтобы завоевать восхищение других, придется принять их ценности. Точнее, вести такую жизнь, которая считалась бы успешной в соответствии с их представлениями об успехе. (Если ваша жизнь неуспешна с их точки зрения, у них не будет причин вами восхищаться.) Следовательно, прежде чем добиваться расположения этих людей, мы должны спросить себя, совместимы ли их представления об успехе с нашими. И что еще важнее, достигают ли они, преследуя свои цели, безмятежности, которой ищем мы. Если нет, следует без раздумий пренебречь их восхищением.

Еще один способ преодолеть одержимость расположением окружающих – делать все, чтобы вызвать у них презрение. Так, Катон взял за правило игнорировать веяния моды: когда все облачались в светло-пурпурные ткани, он одевался в темное, и хотя римляне

появлялись на публике в сандалиях и тунике, не носил ни того ни другого. Согласно Плутарху, он хотел не «снискать этими странными замашками славу», а приучить себя «стыдиться только истинно позорного, на любое же иное неодобрение отвечать презрительным равнодушием»^[270]. Другими словами, Катон сознательно вызывал у окружающих презрение, чтобы практиковаться в его игнорировании.

Многих людей преследует страх поражения, сильно сковывающий их свободу. Они могут размышлять над каким-то поступком, который испытал бы их мужество, решительность и умения, но в результате откажутся от него из-за страха неудачи. С их точки зрения, лучше не пытаться чего-то достичь, чем попытаться и потерпеть неудачу.

Безусловно, бывают неудачи, которых надеется избежать любой здравомыслящий человек – например, приводящие к смерти или увечью. Однако многие опасаются неудач, которые не будут стоить им ни жизни, ни здоровья. Для таких людей цена поражения включает необходимость испытать на себе открытые насмешки или, возможно, молчаливую жалость тех, кто стал свидетелем их провала. Они убеждены, что лучше не браться за дело, чем подвергнуться риску публичного унижения.

Многих других людей, включая, вполне возможно, ваших друзей и родственников, обрадует, если фиаско потерпите вы. Они могут не говорить вам этого в лицо, но желать неудачи втихаря. Отчасти люди поступают так потому, что ваши успехи причиняют им дискомфорт, выставляя в невыгодном свете: если преуспели вы, чем они хуже? Если вы решите воплотить какую-то смелую идею, они начнут высмеивать вас, пророчить катастрофические последствия и пытаться отговорить. Если же, несмотря на их потуги, вы все же осуществите задуманное и добьетесь успеха, в конечном счете они могут поздравить вас – а могут и проигнорировать.

Вспомним женщину из [главы 5](#), чья цель – написать роман. Предположим, она поделилась своими литературными амбициями с друзьями, близкими и коллегами. Некоторые из тех, кому она доверяет, искренне поддержат ее. Однако другиеотреагируют ликующим пессимизмом. Например, примутся доказывать, что она никогда не закончит роман (и чтобы досадить ей, будут то и дело интересоваться, как продвигается дело). Если же закончит – что ей не удастся найти

издателя. Если издатель найдется – что продажи книги будут плохими. А если окажутся хорошими, объяснят ее успех дурным вкусом читателей.

Женщина, конечно, может снискать одобрение этих скептиков – стоит ей отказаться от карьеры писательницы. Тогда скептики признают в ней родственную душу и примут с распростертыми объятиями. Позовут к себе на удобный диван, чтобы всем вместе издеваться над теми, кто преследует свои мечты, несмотря на риск провала. Но действительно ли эта компания подходит ей? Стоит ли жертвовать своей мечтой, чтобы добиться признания подобных людей?

Стоики заметили бы, что эта женщина поступила бы правильно, отнесись она с безразличием к мнению окружающих о ней. И упомянутые малoverы, следует понимать, находятся в самом верху списка тех, чьи взгляды ей предстоит научиться игнорировать.

По иронии судьбы стоик может завоевать людское восхищение (возможно, подспудное), хоть ничего для этого и не предпринимает. Многие, скажем, сочтут его безразличие к общественному мнению признаком уверенности в себе: только тот, кто доподлинно знает себя, кто в ладу с самим собой, может оставаться таким невозмутимым. Эти люди тоже хотели бы научиться игнорировать то, что о них думают другие.

В некоторых случаях их восхищение будет столь велико, что заставит их поинтересоваться, как ему это удастся. Когда он раскроет тайну – что является практикующим стоиком, – приведет ли это к обращению собеседников в стоицизм? Едва ли. Они могут подумать, что над ними подшучивают: какие еще стоики в наши дни, в самом деле? Или решить, что стоицизм, даже если для кого-то работает, им не подойдет из-за персональных особенностей. Или же, в подавляющем числе случаев, придут к выводу, что обрести стоическую уверенность, конечно, здорово, но есть и более стоящие вещи – например, слава... или жизнь в роскоши.

Глава 15. Личные ценности. О роскоши

Помимо славы традиционно люди ценят богатство. Эти ценности могут показаться несвязанными, но легко показать, что главная причина, по которой ищут богатства, заключается в жажде славы^[271]. Точнее, мы ищем богатства, поскольку думаем, что материальные блага, которые оно дает, вызовут восхищение других и тем самым принесут некоторую толику славы. Но если слава не стоит того, чтобы к ней стремиться, тогда как главным инструментом ее достижения служит богатство, оно тоже не должно заслуживать нашего внимания. Согласно стоикам, оно и не заслуживает.

Сенека в утешении к Гельвии, описав, как малы наши тела, спрашивает: «Разве не дикость и не полное умопомрачение – желать многого, когда можешь усвоить так мало?» До чего безрассудно, продолжает он, когда человек предпочитает иметь «много денег», а не «хоть сколько-то ума»^[272]. Музоний разделяет эту позицию. По его словам, богатство не освобождает человека от печалей и не утешает в старости. И хотя может обеспечить материальные блага и чувственные наслаждения, оно не способно принести удовлетворение или прогнать горе. В качестве примера Музоний приводит богачей, которые грустны и несчастны, несмотря на свое состояние^[273]. В том же духе Эпиктет заявляет, что «лучше умереть с голоду свободным от печали и страха, чем жить в изобилии, не имея покоя»^[274]. Шире говоря, на его взгляд, отсутствие потребности в богатстве ценнее, чем само богатство^[275].

Плохо, когда богатство не приносит счастья, однако Музоний полагает, что все еще хуже: оно делает человека несчастным. И правда, хотите сделать кого-то по-настоящему несчастным – сделайте его богатым. Однажды Музоний дал крупную сумму денег незнакомцу, выдававшему себя за философа. Когда ему объяснили, что это самозванец, плохой и порочный человек, Музоний не забрал деньги, но оставил ему. И с улыбкой заметил: если это действительно дурной человек, он заслужил их^[276].

Большинству людей богатство нужно для поддержания роскошной жизни, вызывающей восхищение окружающих. На взгляд стоиков,

такой образ жизни контрпродуктивен, если наша цель в благой, а не зажиточной жизни.

Подумайте об изысканных блюдах – одном из элементов роскошной жизни. Неужели те, кто их ест, получают больше удовольствия, чем довольствующиеся простой пищей? Музоний так не считает. Люди с экстравагантным рационом напоминают ему тупые ножи, постоянно требующие заточки: они недовольны едой, если только с ней не подают «чего-то остренького» вроде неразбавленного вина, уксуса или едкого соуса^[277].

Если вести роскошную жизнь, несомненно, высока опасность разучиться получать удовольствие от простых вещей. Некогда человек мог наслаждаться тарелкой макарон с сыром и стаканом молока, но после нескольких месяцев жизни в роскоши макароны перестанут удовлетворять его взыскательному вкусу; теперь он предпочел бы феттучине Альфредо и бутылку минеральной воды определенной марки. А вскоре, если сможет себе позволить, променяет и это блюдо на ризотто со сладкими креветками и свежесобранными цветками тыквы, к которым подается бутылка того самого рислинга, нахваливаемого критиками, и пикантный салат фризе, сервированный тушеными артишоками, бобами фава, сыром валансе, молодой спаржей и конфи из помидоров черри^[278].

Когда привыкшим к роскоши людям становится сложно угодить, происходит любопытная вещь. Вместо того чтобы оплакивать потерю способности наслаждаться простыми вещами, они гордятся новоприобретенной неспособностью наслаждаться чем-либо, кроме «самого лучшего». Стоики посочувствовали бы им, указав, что, разучившись получать удовольствие от простого и легко достижимого (тех же макарон с сыром), они в немалой степени разучились получать удовольствие от жизни в целом. Последователи стоицизма строго следят за тем, чтобы не стать жертвами подобной изнеженности. Само собой, они высоко ценят умение наслаждаться простой жизнью – и различать источники удовольствия, находясь даже в самых стесненных обстоятельствах.

Отчасти именно по этой причине Музоний ратовал за простую еду. На его взгляд, лучше всего есть продукты, которые не нужно готовить: фрукты, свежие овощи, молоко, сыр. Мясо он не ел, так как считал его пищей диких зверей. Он советовал выбирать еду «не для удовольствия,

а для пропитания, не для ублажения глотки, а для укрепления тела». А также следовать примеру Сократа: не жить, чтобы есть (то есть тратить свою жизнь на удовольствия от еды), а есть, чтобы жить^[279].

Почему Музоний лишал себя безобидных, на первый взгляд, гастрономических радостей? Потому что считал их не такими уж безобидными. Он вспоминает слова Зенона о том, что следует остерегаться приобретать вкус к деликатесам: начав двигаться в этом направлении, сложно остановиться. Бывают вещи, приносящие нам удовольствие раз в месяц или даже в год, тогда как едим мы ежедневно, и чем чаще будем чувствовать искушение при этом, тем выше опасность ему поддаться, поэтому, говорит Музоний, «из многих наслаждений, которые увлекают человека в прегрешения и побуждают его предаваться им в ущерб пользе, наслаждению пищей противостоят труднее всего»^[280].

Помимо смакования экстравагантных блюд живущие в роскоши носят дорогие костюмы и живут в изящно обставленных домах. По стойкам же, человек должен отдавать предпочтение простоте не только в еде, но и в одежде, жилище и мебели. Музоний рекомендует одеваться так, чтобы защищать тело, а не впечатлять окружающих. Таким же функциональным должен быть и дом: от него не требуется ничего, кроме как укрывать от сильной жары и холода, солнца и ветра. Какой-нибудь пещеры вполне хватило бы. Как указывает Музоний, усадьбы с внутренними двориками, причудливым декором и золочеными потолками трудно содержать. Кроме того, простой дом должен быть прост и внутри. Посуду на кухне лучше иметь не серебряную или золотую, а глиняную и железную: как замечает философ, она дешевле, в ней удобнее готовить и менее вероятно, что ее украдут^[281].

Люди, ведущие роскошную жизнь, редко бывают довольны: роскошь лишь разжигает в них жажду еще большей роскоши. Сенека предлагает своему другу Луцилию представить, что тот невероятно разбогател, живет в доме с мраморными полами и золотыми украшениями, носит пурпурные тоги. Все это не сделает его счастливым: «Излишества лишь научат тебя желать еще большего». Так происходит потому, что желание роскоши не является естественным. Естественные желания (например, воды, когда мы

испытываем жажду) могут быть утолены, противоестественные – нет^[282]. Поэтому, ощутив какое-то желание, нужно остановиться и спросить, естественно ли оно, – и в противном случае подумать дважды, прежде чем его удовлетворять.

Роскошь, предостерегает Сенека, своей изобретательностью способствует порокам: сначала она заставляет хотеть бесполезное, затем – вредное. Не успеем мы заметить, как разум станет рабом прихотей и плотских удовольствий^[283]. Музоний заявляет, что лучше заболеть, чем жить в роскоши. По его словам, болезнь может повредить телу, тогда как роскошь вредит душе, заражая ее «распушенностью и трусостью», поэтому роскошной «жизни следует всевозможно избегать»^[284].

Если мы прислушаемся к стоикам и откажемся от роскоши, то увидим: наши потребности легко удовлетворить, ибо, как говорит Сенека, самое необходимое в жизни дешево и легко достижимо^[285]. Те, кто жаждет роскоши, как правило, тратят уйму времени и сил, чтобы овладеть ею; те же, кто роскоши избегает, могут посвятить это время и силы гораздо более достойным делам.

Насколько обеспеченным нужно быть? По Сенеке, «наилучшая мера состояния та, которая и в бедность не впадает, и недалеко от бедности отстоит». Нужно учиться ограничивать роскошь, культивировать бережливость и «хладнокровно взирать на бедность»^[286]. Стоический образ жизни, добавляет он, где-то посередине между образом жизни мудреца и простого человека^[287].

Совет Эпиктета строже: «Заботы о теле принимай не далее необходимого». А что необходимо? Столько еды, чтобы поддерживать в теле жизнь, столько одежды, чтобы укрывать его, и такой дом, чтобы вместить^[288]. Стоит ли говорить, что стоик, даже если ведет спартанский образ жизни, благодаря негативной визуализации будет более доволен тем, что имеет, чем живущие в роскоши.

Эпиктет призывает помнить, что самоуважение, надежность и великодушие ценнее богатства, поэтому, если его можно достичь, только пожертвовав этими качествами, поступать так было бы крайне неразумно. Не говоря уже о том, что, если один человек богаче другого, это не означает, что он лучше^[289]. Следует иметь в виду и

замечание Сенеки, что «богат тот, кто приспособился к своей бедности, кто, имея мало, считает себя зажиточным»^[290]. (Кстати, так думали не одни стоики. Как писал на другом конце земного шара Лао-цзы, «знающий достаток богат»^[291].)

Хотя стоик не стремится к богатству, он тем не менее может разбогатеть. В конце концов, такой человек делает все от него зависящее, чтобы быть полезным обществу. Благодаря стоической практике он станет дисциплинированным и целеустремленным – эти черты облегчат выполнение стоящих перед ним задач. В результате стоик будет довольно эффективно помогать другим, а те – вознаграждать его в ответ. Иными словами, стоицизм может оказаться рентабельным.

Допустим, этот стоик (опять же благодаря своей практике) потерял интерес к роскоши и, шире, преодолел тягу к потребительству. Вследствие этого он сможет сохранить большую часть доходов и таким образом разбогатеть. Забавно, не правда ли: человек, пренебрегающий богатством, окажется богаче тех, кто пытается обзавестись им во что бы то ни стало. Римские философы, о которых идет речь, похоже, испытали на себе этот финансовый парадокс. Сенека и Марк Аврелий были невообразимо богаты, а Музоний и Эпиктет, главы успешных философских школ, как минимум материально обеспечены. (И впрямь у Музония, как мы видели, хватало денег, чтобы давать их какому-то проходимцу.)

Что делать стоику, если он разбогател, хотя не желал этого? Стоицизм не обязывает отказываться от богатства – напротив, позволяет наслаждаться им и использовать на благо себе и окружающим. Однако требует, чтобы наслаждение было вдумчивым. Стоик должен твердо помнить, что может лишиться своего имущества; более того, готовить себя к его потере – например, периодически практикуя бедность. А также осознавать, что без должной осторожности наслаждение богатством испортит характер и повредит умению наслаждаться жизнью. По этой причине он будет держаться подальше от роскошной жизни. Таким образом, стоик наслаждается богатством совершенно иначе, чем, скажем, обычный человек, только что выигравший в лотерею.

Важно учитывать различия между киниками и стоиками. Кинизм требовал от своих приверженцев жить в крайней нищете, стоицизм –

нет. Как пишет Сенека, стоическая «философия требует умеренности – не пытки»^[292]. В более общем смысле он утверждает, что для стоика совершенно приемлемо разбогатеть, если в ходе этого он никому не причиняет вреда. Приемлемо и наслаждаться богатством, если он осторожен и не привязывается к нему. Идея заключается в том, что можно наслаждаться чем-то – и в то же время оставаться безразличным к этому, поэтому, восклицает Сенека, «я стану презирать богатство, которое у меня есть, и не пожелаю того, которого у меня нет; не огорчусь, если оно будет лежать в другом доме, не обрадуюсь, если заблещет вокруг меня». Воистину, мудрый человек, «утопая в богатстве, тут-то и размышляет более всего о бедности»; он всегда настороже, рассматривая богатство как своего раба, а не господина^[293].

(При этом следует отметить, что стоические философы не имели единого мнения о том, насколько искренне стоик должен наслаждаться материальным благополучием. Музоний и Эпиктет, как кажется, полагали, что развращает даже минимальный контакт с роскошью, тогда как Сенека и Марк Аврелий считали возможным жить во дворце, не будучи развращенными.)

Буддийская точка зрения, кстати, весьма похожа на ту, которую я приписываю стоикам в целом: буддисту допустимо быть богатым, если только он не цепляется за свое богатство. Таков, во всяком случае, совет, который Анатхапиндики, «человеку необыкновенно богатому», дал Будда: «Тот, кто привязан к богатству, пусть лучше избавится от него, чем позволит своему сердцу стать им отравленным; но тот, кто не привязан к богатству и, обладая состоянием, использует его правильно, будет благословением для своих ближних»^[294].

Все вышесказанное относится и к славе. Как мы уже видели, стоикам она не нужна – напротив, они пытаются быть безразличны к тому, что о них думают другие. В самом деле, пользовались же известностью все четыре римских стоика, которых мы обсуждаем. (Конечно, Музоний и Эпиктет были не так знамениты, как Сенека и Марк Аврелий, но они получили признание в своей области и, вероятно, даже среди тех римлян, которые не посещали их школ.)

Что же делать стоику, если он стал знаменит, хоть и не стремился к этому? Должен ли он наслаждаться этой известностью так же, как и невольно приобретенным богатством? Думаю, к наслаждению славой

стоики отнеслись бы с большей осторожностью. Богатство опасно тем, что может развратить нас, особенно если тратить его на роскошную жизнь. Опасность быть развращенным славой еще выше. В сиянии славы захочется еще больше славы, и очевидный путь к ней – говорить и поступать из расчета на восхищение окружающих. Но для этого практически наверняка придется поступиться стоическими принципами.

Поэтому маловероятно, что стоик позволит себе купаться в лучах любой славы, которая настигнет его. В то же время он без колебаний воспользуется ею как инструментом в исполнении своего долга перед обществом. Музоний и Эпиктет, вероятно, не возражали против того, что их имена на слуху, – ведь это помогало привлекать новых учеников, а значит, эффективнее распространять стоические взгляды.

Глава 16. Изгнание. Как пережить вынужденный переезд

В Древнем Риме человека могли приговорить к изгнанию за многие преступления (как реальные, так и выдуманные) – и статус философа заметно увеличивал шансы на такой приговор. Философов изгоняли из Рима по меньшей мере трижды: в 161 году до н. э., при императоре Веспасиане и его сыне Домициане^[295].

Если философы не были застрахованы от изгнания, то философы-стоики подвергались этой угрозе вдвойне. С упорством выполняя то, что считали своим долгом (даже если тем самым бросали вызов власти), стоики наживали множество политических врагов. Из четырех великих римских стоиков ссылки избежал лишь Марк Аврелий – и то потому, что сам был императором. Сенеку и Эпиктета изгоняли по одному разу, Музония – дважды. Среди других выдающихся стоиков, переживших ссылку, были Рутилий Руф, Посидоний, Гельвидий Приск и Паконий Агриппин. И им, пожалуй, еще повезло. Иные умудрялись разозлить власть имущих настолько, что вместо ссылки приговаривались к смерти: такова участь Тразеи Пета и Барей Сорана. (Как пишет Тацит, казнь Нероном этих двух стоиков была попыткой «истребить саму добродетель»^[296].)

Реакция Пакония на изгнание – прекрасный пример стоического поведения в тех обстоятельствах, которые большинство людей сочли

бы жизненной катастрофой. Узнав, что его судят в Сенате, Паконий не проявил никакого интереса, приступив к своим ежедневным упражнениям и купанию. Когда кто-то доложил ему, что его приговорили, он поинтересовался, на изгнание или смерть. «На изгнание», – последовал ответ. Тогда он спросил, конфисковано ли его имущество в Ариции^[297], и, услышав, что нет, ответил: «Позавтракаем, значит, в Ариции». Эпиктет считает это образцовой стоической реакцией: «Вот это и есть приучить себя к тому, к чему следует приучать себя: сделать стремление и избегание неподвластным помехам и не терпящим неудач. Я должен умереть. Если уже, я умираю, а если через некоторое время, сейчас я завтракаю, поскольку настал час завтрака, и вот тогда я умру»^[298].

Философам, конечно, больше не грозит изгнание. Отчасти это объясняется тем, что власть теперь более просвещенная, но дело также и в том, что философам удалось сделать себя невидимыми как для политиков, так и для широкой публики. Иногда, в минуты праздности, я мечтаю, чтобы американское правительство изгнало философов – или хотя бы посадило нас под замок на несколько деньков, чтобы преподать урок. Не то чтобы я хочу отправиться в ссылку или желаю такой участи коллегам, но готовность государства изгнать какую-либо группу населения свидетельствует о том, что эта группа *имеет вес* и оказывает какое-то влияние на культуру – влияние, которое может быть неуютно властям. Чего я хочу на самом деле, так это чтобы философия имела в нашем обществе такое же значение, какое она имела для древних римлян.

В [главе 12](#) я упоминал утешение Сенеки к матери, которой не давала покоя его ссылка. Сенека успокаивает ее, объясняя, что изгнание является не таким уж и злом – во всяком случае, не таким, каким его обычно изображают люди. По его словам, это не более чем перемена места жительства. Более того, даже в самых гиблых краях, куда можно быть сосланным, изгнаннику встретятся люди, находящиеся там по собственной воле^[299].

Изгнание, говорит Сенека, может, и лишило его родины, друзей, семьи и собственности, но самое главное осталось при нем: его место в мироздании и добродетель. Он заключает: «Богатыми делает людей настрой ума. Разум сопровождает нас в изгнании, и в самой угрюмой

пустыне находит достаточно средств для поддержания тела, радуясь изобилию собственных благ»^[300]. Сам Сенека, разумеется, коротал время в изгнании за чтением, писательством и изучением природы.

Музоний, как вы помните, отбывал ссылку в одном из худших для этого мест на свете – на «жалком» островке Гиар^[301]. Тем не менее навещавшие философа в изгнании никогда не слышали его жалоб и не видели отчаявшимся. По его словам, изгнанник может лишиться дома, но не самой способности переносить изгнание. Более того, ссылка не лишает человека ничего ценного. Она не может помешать, например, быть храбрым или справедливым. Добродетельному человеку – то есть имеющему правильные ценности – она не причинит вреда или унижения. Но того, кто не отличается добродетелью, изгнание лишит многих вещей, которые он (ошибочно) считает ценными, и потому сделает его несчастным^[302].

Чтобы выжить и даже благоденствовать в ссылке, говорит Музоний, изгнаннику следует помнить, что его счастье больше зависит от ценностей, чем от места проживания. Себя философ называл гражданином не Рима, но «Зевсова града, который объединил людей и богов»^[303]. Как он указывает, даже в изгнании можно поддерживать связь со знакомыми: истинные друзья не откажутся общаться с человеком только потому, что тот попал в такое положение. Если же изгнаннику и не хватает чего-то, утверждает Музоний, то лишь из-за его стремления к роскоши. Наконец, ссылкиные располагают тем, чего не хватает жителям Рима, – свободой говорить открыто.

Музоний напоминает, что многих ссылка изменила к лучшему. Например, вынудила расстаться с излишествами и тем самым укрепила здоровье. Или превратила обычных людей в философов, как в случае с Диогеном Синопским^[304]. (Прежде чем стать киником, Диоген вынужден был бежать из Синопа, поскольку то ли он, то ли его отец-меняла занимался там подделкой монет^[305]. Когда позднее ему напомнили эту историю, пытаясь пристыдить, Диоген с типично киническим сарказмом ответил, что синопцы, хоть и приговорили его к изгнанию, сами были приговорены им оставаться в Синопе^[306].)

Очевидно, стоики уделяли ссылке столько внимания, потому что регулярно рисковали в ней оказаться. Сегодня никто больше не живет

в страхе изгнания, поэтому может показаться, что стоические советы на этот счет представляют сугубо теоретический и исторический интерес. Это не совсем так.

Едва ли читатели когда-нибудь подвергнутся ссылке со стороны властей, однако они могут быть (если нынешние социальные тенденции сохранятся) сосланы своими детьми – в дом престарелых. Такой поворот событий может оказаться тяжелым ударом по спокойствию. Существует совершенно реальная опасность, что он вынудит вас провести последние дни на земле, жалуясь на жизнь, а не радуясь ей. В следующей главе мы рассмотрим эту особую разновидность изгнания и другие проблемы, связанные со старением.

Глава 17. Старость. О ссылке в дом престарелых

Будучи университетским преподавателем, я ежедневно общаюсь с двадцатилетними студентами. Многие из них, как мне кажется, уверены, что покорят мир. Что станут рок-звездами – в прямом или переносном смысле. (Я понимаю, почему они так думают. Меня скорее озадачивает их уверенность в том, что, став рок-звездами, они обретут неисчерпаемое и продолжительное счастье. По-моему, им не помешало бы внимательнее следить за новостями шоу-бизнеса.) Эти двадцатилетние юноши и девушки не желают довольствоваться «просто спокойствием», ведь их манят столько вещей вокруг: идеальные бойфренд, герлфренд или супруг, идеальная работа, любовь и восхищение окружающих. Стоицизм кажется им философией неудачников, а они не неудачники.

В крайних случаях эти молодые люди отличаются беспрецедентным ощущением собственного превосходства. Им кажется, что жизнь должна расстилать перед ними красную дорожку, куда бы они ни направились. Когда этого не происходит и избранный путь оказывается в ухабах и колдобинах, а то и вовсе непроходимым, это их шокирует. Быть того не может! Произошла какая-то ужасная ошибка, сто процентов!

С годами такие ребята осознают, что жизнь, хочешь не хочешь, чинит препятствия, и начинают учиться преодолевать их. Когда мир не преподносит им славу и богатство на блюдечке с голубой каемочкой, они понимают, что должны потрудиться, чтобы получить желаемое. Зачастую мир вознаграждает их усилия. В результате, разменяв четвертый десяток, они признают, что внешние обстоятельства, пусть и не совсем те, на какие они рассчитывали в двадцать лет, все же вполне ничего. В этот момент они с удвоенной силой бросаются улучшать их в надежде каким-то образом достичь идеальной жизни, о которой всегда мечтали.

Следуя этой стратегии в течение еще одного десятилетия, эти люди постепенно обнаруживают, что не продвинулись ни на йоту. Они зарабатывают в двадцать раз больше, переехали из однушки в дом с четырьмя спальнями, удостоились лстивых статей в газетах, но счастья как не было, так и нет. Хуже того, сложность схем обретения

счастья обернулась тревогой, гневом и фрустрацией. Им также открылась обратная сторона успеха, делающего их объектом чужой зависти. Именно на этом этапе многие люди, никогда прежде не интересовавшиеся философией, задаются философскими вопросами: «И это все, что может предложить жизнь? Разве такой я себе ее представлял?»

Иногда этот период философских размышлений приводит к тому, что в нашей культуре принято называть кризисом среднего возраста. Человек, переживающий кризис, может трезво заключить, что его несчастье – результат неправильных желаний. Однако гораздо чаще такой человек заключает, что несчастен, так как жертвовал краткосрочными желаниями ради долгосрочных целей. И поэтому решает отказаться от этих жертв: например, покупает новую машину или бросает жену и заводит любовницу. Чуть погодя до него дойдет, что эта стратегия поиска счастья ничем не лучше, а во многих отношениях хуже предыдущих.

Тогда он, возможно, вновь обратится к поиску смысла жизни. Но если даже после этого не задумается над философскими вопросами, то процесс старения (вместе с перспективой приближающейся смерти) уж точно заставит. И размышляя над ними, он поймет, что стоицизм, ничем не привлекавший его в юные годы, теперь выглядит вполне подходящей философией жизни.

В молодости человек может гадать, каково это – быть старым. А если он стоик, то посредством негативной визуализации мысленно представлять, на что это похоже. Но рано или поздно настанет день, когда гадать или воображать больше не понадобится – все станет ясно и без того. Навыки, некогда казавшиеся само собой разумеющимися, начнут угасать. Раньше мы могли пробежать не один километр – теперь едва переводим дух, ковыляя по коридору. Раньше вели финансовые дела целой корпорации – теперь не в состоянии вести учет своей чековой книжки. Раньше помнили дни рождения всех знакомых – теперь не можем вспомнить даже собственного.

Угасание этих способностей означает, что человек больше не в состоянии позаботиться о себе, а это может послужить поводом отправить его в дом престарелых. Подобное заведение, конечно, мало чем похоже на пустынный остров, на котором отбывал ссылку

Музоний. В нем довольно комфортно, есть регулярное питание и персонал, стирающий вашу одежду, убирающий комнату и, возможно, даже помогающий мыться. Но, несмотря на материальные удобства нового места жительства, в социальном плане жизнь там наверняка вызовет значительные трудности. Отныне вы будете жить бок о бок с совершенно незнакомыми людьми. Из-за этого вам, возможно, придется изо дня в день терпеть за завтраком (пока не допьете кофе) одних и тех же настырных соседей. Каким бы высоким ни был ваш социальный статус в прошлом, в местной иерархии вы занимаете низшее место, поэтому, скажем, можете обнаружить в столовой «стол для своих», за который вас не приглашают.

Жизнь в доме престарелых чем-то напоминает школьные будни. Постояльцы объединяются в клики, члены которых проводят большую часть времени в попытках перекричать представителей вражеских группировок. Есть что-то и от студенческого общежития: вы живете в одноместной комнате, двери выходят в общий коридор. Можно либо сидеть в четырех стенах, либо рискнуть выйти и очутиться в социально напряженной среде.

Также она напоминает жизнь во время эпидемии чумы. Несколько раз в месяц (в большом доме несколько раз в неделю) вы наблюдаете, как подъезжает скорая помощь, чтобы увезти тела тех, кто не пережил эту ночь. Если вы живете не в доме престарелых, вам не будет мозолить глаза эта вереница неотложек, но все равно придется узнавать о смерти давних друзей, братьев, сестер и, возможно, даже собственных детей.

В двадцать лет можно отвергать стоицизм, пребывая в уверенности, что мир крутится вокруг тебя. В восемьдесят прекрасно понимаешь: мир не у твоих ног, а жить становится все труднее. Даже если в молодости ты казался себе бессмертным, теперь бренность до боли очевидна. Перед лицом смерти ты, возможно, наконец-то признаешь, что тебе требуется «просто спокойствие», таким образом созрев для стоицизма.

Однако вполне можно состариться, так и не созрев ни для стоицизма, ни для какой-либо другой жизненной философии. Множество людей на протяжении жизни раз за разом совершают одни и те же ошибки, и в восемьдесят лет они ничуть не ближе к счастью, чем в двадцать. Вместо того чтобы радовать, жизнь озлобила их,

поэтому они доживают ее остаток в жалобах – на обстоятельства, родню, еду, погоду, короче говоря, на все подряд.

Подобные случаи трагичны в той мере, в какой эти люди были в состоянии – а на самом деле в состоянии до сих пор – жить в радость, однако либо выбрали неверные жизненные цели, либо верные, но неверную стратегию их достижения. Такова обратная сторона неспособности выработать действенную жизненную философию: та единственная жизнь, что у вас была, в конечном счете окажется потрачена впустую.

Сенека считал, что пожилой возраст имеет свои преимущества: «Что ж, встретим старость с распростертыми объятиями: ведь она полна наслаждений, если знать, как ею пользоваться». Более того, приятнее всего тот этап жизни, который «идет под уклон, но еще не катится в пропасть». Даже тот возраст, «что стоит у последней черты», по-своему приятен. Как минимум тем, что по мере угасания способностей получать определенные удовольствия пропадает и желание испытывать их: «Как сладко утомить все свои вожделенья и отбросить их!»^[307]

Подумайте о вожделении – желании сексуального удовлетворения. Для многих людей (и мужчин, полагаю, в особенности) это один из главных отвлекающих факторов в повседневной жизни. Мы способны контролировать, действуем ли в ответ на вожделение или нет, но само это чувство, судя по всему, заложено в нашу природу. (Если бы его не было или оно могло быть чересчур легко подавлено, вряд ли мы выжили бы как вид.) Поскольку это желание отвлекает нас, оно существенным образом влияет на то, как мы живем.

Однако с возрастом вожделение и сопровождающий его морок ослабевают. Кто-то скажет, это плохо: очередной пример удовольствия молодости, которого человек лишается. Греческий трагик Софокл считал иначе. Когда в старости его спросили, может ли он, несмотря на свои годы, заниматься любовью с женщиной, тот ответил: «Помолчал бы ты, право. Я с величайшей радостью ушел от этого, как уходят от яростного и лютого повелителя»^[308].

Сенека указывает, что старость, усугубляя наше физическое состояние, приводит к разложению пороков и того, что им способствует. Однако тот же самый процесс старения необязательно

сопровождается умственной деградацией. Как говорит Сенека о самом себе, несмотря на возраст, душа его «бодра и рада, что ей уже почти не приходится иметь дело с плотью». Он благодарен за то, что его ум тем самым сбросил «большую часть своего бремени»^[309].

Один из недостатков старости заключается в том, что она приносит осознание неизбежности смерти. В юности мы обманываем себя, что смерть касается кого-то другого. В зрелом возрасте понимаем, что умрем, но рассчитываем, что у нас есть еще несколько десятков лет. Состарившись, со всей остротой ощущаем близость смерти – если не завтра, то скоро. Для большинства людей это делает старость самым депрессивным этапом жизни.

Однако стоические философы полагали, что перспектива смерти не угнетает, а делает жизнь приятнее, чем она была бы без нее. Мы рассматривали этот кажущийся парадокс в [главе 4](#). Размышляя о том, насколько хуже нам могло бы быть (в частности, представляя собственную смерть), мы увеличиваем свои шансы ощутить радость. В молодости мысли о своей смерти требуют усердия; в преклонном возрасте нужно приложить усилие, чтобы *не думать* о ней. Следовательно, старость побуждает нас делать то, что, по стоикам, мы и так должны были практиковать всю жизнь.

Таким образом, близость смерти, вместо того чтобы угнетать, может пойти нам на пользу. В юности нам казалось, что мы будем жить вечно, поэтому принимали пробежавшие дни как данность и в результате потратили многие из них впустую. В старости проснуться следующим утром – уже повод для праздника. Как замечает Сенека, «если бог подарит нам и завтрашний день, примем его с радостью»^[310]. И встретив с радостью еще один отведенный нам день, мы сможем прожить его с благодарностью. Нет ничего невозможного в том, чтобы восьмидесятилетняя бабушка была счастливее своей двадцатилетней внучки, особенно если первая (отчасти по причине слабого здоровья) ничто не принимает как должное, в то время как вторая (отчасти по той причине, что практически здорова) принимает все вокруг и потому уже решила, что жизнь скучна.

Из множества жизненных философий стоическая особенно пригодна на исходе жизни. Для большинства старость – сложнейший

период. Стоицизм же прежде всего учит не только справляться с жизненными трудностями, но и сохранять при этом спокойствие. В свою очередь, пожилые люди способны в большей мере оценить предлагаемую стоиками безмятежность, чем молодежь. Юношу может озадачить, что кто-то ищет в жизни «просто спокойствия»; восьмидесятилетний старик знает не только насколько драгоценно это чувство, но и сколь немногим удалось его обрести.

Отчасти именно поэтому Музоний советует принимать стоицизм молодыми – это лучший способ подготовиться к старости. По его словам, тот, кто последует этому совету, не будет по мере старения жаловаться на утрату молодости и ее удовольствий, слабеющий организм, пошатнувшееся здоровье и пренебрежение со стороны родственников, ибо «против всего этого у него будет отличное лекарство в собственном его уме – полученное им обучение»^[311].

Если же мы не обратились к стоической философии в молодости, ничто не мешает наверстать упущенное на склоне лет. Процесс старения может помешать заниматься боксом или решать дифференциальные уравнения, но практически никогда – практиковать стоицизм. Даже самые дряхлые и немощные старики способны читать стоиков и размышлять над их идеями. Им под силу заниматься негативной визуализацией и не волноваться о вещах, находящихся вне их контроля. Но что самое важное, ничто не помешает им стать фаталистами в отношении прошлого, отказавшись проводить свои последние годы в бессмысленных сетованиях, что все могло бы сложиться иначе.

Глава 18. Смерть. О хорошем завершении хорошей жизни

Обычно старость считают несчастьем не из-за дряхлости и сопутствующих болезней, указывает Музоний, а из-за близкой смерти^[312]. Но почему все – и стар и млад – так обеспокоены перспективой смерти? Некоторых страшит их загробная участь. Однако гораздо больше людей испуганы тем, что прожгли свою жизнь, то есть прожили ее, не обретя ничего по-настоящему ценного. Смерть лишает их последнего шанса на это.

Как ни парадоксально, непротиворечивая философия жизни, стоическая или какая-нибудь другая, помогает спокойнее принять смерть. Поскольку приверженец такой философии знает, какие вещи в жизни стоят того, чтобы к ним стремиться, он уделит время их обретению и, вероятно, достигнет своих целей в той мере, в какой для него возможно. Следовательно, на смертном одре он не будет чувствовать себя обманутым. Напротив, говорит Музоний, такой человек «уж во всяком случае избавится от страха перед смертью»^[313].

Возьмите, к примеру, последние дни стоического философа Юлия Кана. Когда Калигула, которого разгневал Кан, приговорил его к смерти, стоик сохранил самообладание: «Весьма благодарен, император». Через десять дней центурион пришел отвести Кана на казнь и застал его играющим в настольную игру. Вместо того чтобы горько жаловаться на судьбу или умолять о пощаде, Кан предупредил центуриона, что у него на одно очко больше, поэтому, если после его смерти противник заявит, что выиграл, это будет ложь. Спрошенный по дороге на казнь о душевном состоянии Кан отвечал, что готовится наблюдать момент смерти, чтобы узнать, ощущает ли в это мгновение душа, что покидает тело. Сенека одобрительно восклицает: «Вот какое спокойствие в столь бедственном положении!» И подчеркивает, что «никто не философствовал дольше»^[314].

Те же, чья жизнь прошла без непротиворечивой философии, будут отчаянно пытаться отдалить смерть. Отсрочка им нужна, поскольку они определили – наконец-то! – по-настоящему ценную для себя вещь, которой хотят успеть добиться. (Прискорбно, что их осенило так поздно, но, как замечает Сенека, «подоспеет конец – тогда и станет ясно, что ты успел»^[315].) Или потому, что, согласно их импровизированной жизненной философии, главное в жизни – иметь всего побольше, а смерть, очевидно, положит этому накопительству конец.

Здесь читатель может прийти к выводу, что стоики одержимы смертью. Они советуют представлять собственную смерть. Говорят жить каждый день так, как если бы он был последним. Призывают заниматься стоической философией в том числе потому, что она избавляет от страха смерти.

Помимо кажущейся заикленности на смерти у стоиков была злополучная традиция умирать неестественным образом. Первые греческие стоики Зенон и Клеанф, по-видимому, покончили с собой^[316], самоубийство Катона неоспоримо. Неясно, как умер Музоний, но при жизни он тоже был сторонником суицида. Например, советовал пожилым людям ловить «время, чтобы умереть хорошо, пока это возможно, а то как бы не вышло так, что немного спустя придется тебе умереть, а хорошо умереть уже не получится». По его словам, «блажен не тот, кто умирает поздно, а тот, кто хорошо и благостно»^[317].

Многие стоики, не совершавшие самоубийства открыто, тем или иным образом приближали смерть. Почувствовав ее близость, Марк Аврелий отказался от пищи. Сенека своим поведением навлек на себя смертный приговор, хотя мог избежать такого развития событий. То же самое касается Тразея Пета и Барей Сорана. Узнав о кончине всех этих стоиков, читатели могут заключить, что стоицизма следует избегать всякому, кто любит жизнь и желает умереть естественной смертью.

В ответ на эти опасения позвольте мне для начала отметить, что на самом деле нам неизвестно, действительно ли уровень неестественных смертей среди стоиков был необычайно высоким для Античности. Далее, во множестве случаев, когда стоики как-либо торопили смерть, их мотивы можно понять и объяснить. Так, нельзя исключать, что дожившие до глубоких седин Зенон и Клеанф совершили не столько «самоубийство», сколько добровольную эвтаназию: будучи неизлечимо больными, они могли предпринять шаги, чтобы ускорить смерть (именно это сделал и Марк Аврелий). И хотя Катон покончил с собой в расцвете сил, им руководило не безразличие к жизни, а осознание того, что его пленение политически выгодно Юлию Цезарю – диктатору, против которого он сражался. Чего мы не найдем в биографиях стоиков, так это нигилистов, расстающихся с жизнью по прихоти или потому, что она им наскучила.

Стоики размышляют о смерти не потому, что жаждут умереть, а чтобы получить максимум от жизни. Как мы уже видели, тот, кто думает, что будет жить вечно, растратит гораздо больше дней напрасно, чем твердо знающий, что его дни сочтены (а один из способов обрести это знание – периодически размышлять о смерти). Точно так же если стоик проживает день так, будто он последний, то

вовсе не потому, что и вправду планирует сделать его таковым, а чтобы осознать всю ценность этого дня – и тех, которые за ним последуют. Наконец, когда стоики учат не бояться смерти, они просто объясняют, как избежать негативных эмоций. В конце концов, все мы умрем – и лучше, если наш последний миг не будет омрачен страхом.

Важно также не забывать, что стоики считали самоубийство допустимым только при определенных обстоятельствах. Как говорит Музоний, нельзя выбирать смерть, если наша жизнь «полезна многим»^[318]. Поскольку стоики, исполняя свой долг перед обществом, полезны многим, подобные обстоятельства редко благоволят уходу из жизни.

В свете вышесказанного давайте вернемся к утверждению Музония, что старикам, чувствующим приближение смерти, стоит подумать о самоубийстве. Этот случай, как кажется, удовлетворяет поставленному условию: в конце концов, маловероятно, чтобы чье-то благополучие зависело от старого и больного человека. Кроме того, в таких случаях вопрос не в том, скоро ли умрет человек; вопрос в том, умрет ли он хорошей смертью от собственных рук или бессмысленной в своей болезненности смерти по естественным причинам. Музоний призывает не только жить хорошей жизнью, но и окончить ее, когда это возможно, хорошей смертью.

И последнее замечание о взглядах стоиков на смерть. Как вы могли убедиться, они были склонны занимать принципиальную позицию против власть имущих, навлекая на себя неприятности. Зачем они поступали так? Прежде всего потому, что считали это своим обязательством перед обществом. Более того, поскольку они не боялись ни смерти, ни изгнания, перспектива быть наказанными за такую позицию – перспектива, которая отпугнула бы обычных людей, – не страшила их.

Для многих современных людей такое поведение необъяснимо. Отчасти это связано с тем, что для них в жизни нет ничего, за что стоило бы умереть. Действительно, все их силы брошены не на исполнение долга и не на защиту радикальной точки зрения, чреватой серьезными проблемами, а на то, чтобы не прекращать наслаждаться удовольствиями, которые подкидывает жизнь. Уверен, к таким людям

стоики обратились бы с вопросом: стоит ли хоть чего-то жизнь, если в ней нет ничего, ради чего стоит умереть?

Глава 19. Как стать стоиком? Начните сейчас же и не бойтесь насмешек

Практиковать стоицизм нелегко. Немалых усилий потребует негативная визуализация, еще больших – практика самоотречения. Понадобятся как усилия, так и сила воли, чтобы отказаться от прежних целей наподобие славы и богатства и заменить их новой, а именно безмятежностью.

Услышав, что для следования жизненной философии придется приложить усилия, некоторые тут же ставят крест на ней. В ответ на это неприятели стоики заметили бы: чтобы практиковать стоицизм, действительно требуются усилия – но значительно больше уходит, если *не практиковать* его. По этому поводу, если помните, Музоний говорит, что люди тратят на тайные любовные связи гораздо больше времени и энергии, чем им потребовалось бы для выработки самоконтроля, позволяющего избегать таких отношений. Как он перечисляет далее, нам также будет гораздо лучше, если вместо того, чтобы усердно трудиться ради богатства, мы приучим себя довольствоваться тем, что имеем; вместо того чтобы искать славы, преодолеем зависимость от восхищения окружающих; вместо того чтобы тратить время на интриги в попытках навредить тому, кому мы завидуем, потратим его на подавление чувства зависти; вместо того чтобы изо всех сил пытаться стать популярными, будем поддерживать и укреплять наши отношения с теми, в чьих дружеских чувствах мы уверены^[319].

В более широком смысле жизненная философия, стоицизм или какая-то другая, значительно упрощает повседневную жизнь. Если у вас она есть, процесс принятия решений предельно прост: оценивая разные варианты, которые предлагает жизнь, вы просто выбираете тот, который с наибольшей вероятностью поможет достичь целей сообразно вашей жизненной философии. В отсутствие же таковой даже простейший выбор может перерасти в жизненный кризис. В конце концов, трудно понять, что выбрать, если вы не знаете твердо, чего хотите.

Но самая важная причина для принятия жизненной философии заключается в том, что без нее мы рискуем прожить жизнь насмарку, то есть потратить ее, преследуя цели, которые не стоили того, либо преследуя стоящие цели неразумными средствами, из-за чего так и не сможем их достичь.

Любой, кто хочет стать стоиком, должен делать это ненавязчиво. Ибо, прознав о вашем «обращении» в стоицизм, многие наверняка начнут высмеивать вас^[320]. Такого рода глумления можно избежать, если не выставлять напоказ свою философскую позицию, практикуя то, что можно было бы назвать *скрытым стоицизмом*. Следует брать пример с Сократа, который держался настолько неприметно, что собеседники, не понимая, что перед ними философ, спрашивали, может ли он познакомить их с какими-нибудь философами. Как напоминает Эпиктет, Сократ «переносил пренебрежение к себе»^[321] – и тот, кто практикует стоицизм, должен переносить точно так же.

Почему люди так себя ведут? Издеваются над кем-то за то, что тот придерживается определенной жизненной философии? Отчасти потому, что, принимая ее, человек демонстрирует: у него другие ценности, чем у них. Отсюда они могут заключить: этот человек считает, что их ценности в чем-то ошибочны, а людям такое отношение не нравится. Кроме того, своим философским обращением он фактически бросает им вызов, побуждая к тому, что им меньше всего хочется делать: размышлять над своей жизнью и тем, как они ее проживают. Если бы новообращенный бросил свою философию, подразумеваемый вызов растворился бы в воздухе, поэтому они начинают насмехаться над ним, пытаясь вернуть к нерефлексирующим массам.

Какова будет награда за то, что мы практикуем стоицизм? Согласно стоикам, мы станем более добродетельными в античном смысле этого слова. Будем испытывать меньше негативных эмоций (гнева, горя, разочарования и тревоги), благодаря чему обретем такую степень безмятежности, которая прежде была недостижима. Вместе с уменьшением негативных эмоций мы повысим наши шансы на одну особенно важную позитивную – восторг от окружающего мира.

Большинству людей для переживания восторга требуется перемена обстоятельств – например, покупка нового гаджета. Стоики не нуждаются в такого рода подпитках, чтобы прийти в восторг: благодаря практике негативной визуализации они будут ценить то, что у них уже есть. Кроме того, испытываемое большинством чувство восторга всегда несколько омрачено страхом потерять его источник. Стоики же вооружены трехэтапной стратегией, позволяющей минимизировать этот страх или вообще избежать его.

Во-первых, они делают все возможное, чтобы наслаждаться вещами, которые нельзя отнять у них, особенно личными качествами. Как говорит Марк Аврелий, даже став жертвой катастрофы, мы все равно можем радоваться тому факту, что не были сломлены ей благодаря своему характеру^[322].

Во-вторых, наслаждаясь также и теми вещами, которые *могут* быть отняты (стоицизм, как вы могли убедиться, не запрещает этого), одновременно они будут готовиться к их потере. В рамках практики негативной визуализации напоминая себе: мы наслаждаемся тем, чем наслаждаемся, по счастливой случайности; наслаждение этой вещью может внезапно оборваться; вполне возможно, мы никогда не сможем насладиться ею вновь. Другими словами, нужно научиться радоваться вещам, не чувствуя никаких прав на них и не привязываясь.

В-третьих, стоики следят за тем, чтобы не превратиться в привередливых ценителей в худшем смысле этого слова – то есть в людей, удовлетворить которых можно только «самым лучшим». Благодаря этому они способны наслаждаться широким спектром доступных вещей. Они будут твердо помнить слова Сенеки, что «никто не может иметь все, чего захочет, – зато всякий может не хотеть того, чего не имеет, и с радостью обойтись тем, что под рукой»^[323]. Таким образом, если жизнь вырвет у стоика один источник удовольствия, он быстро подыщет взамен другой: стоическое наслаждение, в отличие от испытываемого привередами, в высшей степени взаимозаменяемо. Вспомните, как угодившие в ссылку Сенека и Музоний не впали в депрессию, а принялись исследовать новую среду обитания.

Поскольку стоики научились получать удовольствие от вещей, которые легко раздобыть или нельзя отнять, жизнь преподносит им много приятного. В результате они ощущают, что им нравится быть тем, кто они есть, жить той жизнью, какой они живут, во Вселенной,

обитателями которой им выпало быть. Это, должен сказать, немалое достижение.

Еще стоикам приносят удовольствие не только те или иные вещи в жизни, но и сам факт того, что они живы: одним словом, они испытывают радость *per se*. Стоический мудрец, очевидно, ощущает ее непрерывно^[324]. Те же, чья практика стоицизма далека от совершенства, на это неспособны: доступная нам радость, напротив, лучше всего может быть описана как прерывистая. Тем не менее даже такая радость будет значительно глубже той, которая была знакома нам прежде, – что тоже немалое достижение.

Когда же мы должны приступать к стоической практике? Эпиктет приводит доводы в пользу безотлагательности. Мы уже не дети, говорит он, а все еще медлим. Продолжайте в том же духе, и в один прекрасный день обнаружите, что состарились, так и не овладев никакой философией жизни, а саму жизнь потратили впустую. Практика стоицизма, добавляет он, подобна подготовке к Олимпийским играм, но с одним важным отличием: если олимпийские соревнования, к которым мы готовились бы, пройдут в будущем, то состязание, представляющее собой нашу жизнь, уже идет. Следовательно, откладывать подготовку – роскошь, которую мы не можем позволить себе. Мы должны начать прямо сегодня^[325].

Часть IV. Стоицизм в современной жизни

Глава 20. Закат стоицизма

Марк Аврелий был одновременно философом-стоиком и, как римский император, самым могущественным человеком западной цивилизации. Такой синтез философии и политики мог принести стоицизму большую пользу, но Марк Аврелий не пытался склонить своих братьев-римлян к философии. В результате, по утверждению историка Уильяма Лекки, он стал «последним и достигшим наивысшего совершенства представителем римского стоицизма»^[326]. После его смерти эта философия пришла в упадок, от которого ей еще только предстоит оправиться.

Падение популярности стоицизма, как и любое сложное социальное явление, обусловлено несколькими факторами. По словам Уильяма Лекки (чьи взгляды, как мне говорили, теперь не в почете), из-за растущей развращенности и порочности римского общества стоицизм, требующий значительного самоконтроля, оказался непривлекателен для большинства римлян^[327]. Филолог-классик Мартин Кларк предлагал другое объяснение: Стоя пришла в упадок не в последнюю очередь из-за отсутствия выдающихся учителей после смерти Эпиктета^[328]. Связно излагать принципы философии умеют многие, но жизненная сила стоицизма заключалась в том, что такие люди, как Музоний Руф и Эпиктет, не только объясняли учение, но и в некотором смысле служили его воплощением. Они были ходячим доказательством того, что философия приносит плоды, обещанные стоиками. Когда же стоицизм преподавали простые смертные, он далеко не так сильно увлекал умы потенциальных учеников.

Еще один удар по Стое нанес подъем христианства, в том числе из-за сходства некоторых христианских положений со стоическими. Согласно стоикам, боги сотворили человека, заботятся о его благополучии и наделили частицей божественной природы, а именно разумом. Христиане верили, что человек сотворен богом, который заботится о нем и наделил божественной природой – душой. И стоицизм, и христианство велели преодолевать нездоровые желания и стремиться к добродетели. Совет Марка Аврелия «любить род человеческий» найдет отклик в сердце каждого христианина^[329].

Эти сходства заставляли стоиков и христиан конкурировать за одних и тех же потенциальных приверженцев. Но христианство в этом соревновании имело весомое преимущество: оно сулило не просто жизнь после смерти, но загробную жизнь, обещающую вечное блаженство. Стоики не были уверены в жизни после смерти, а если и допускали ее существование, то не знали, какой именно она будет.

После смерти Марка Аврелия стоицизм сошел со сцены, лишь изредка выходя на свет божий^[330]. В XVII веке его следы можно найти у Рене Декарта в «Рассуждении о методе». В этом трактате французский философ среди прочего перечисляет принципы, помогающие ему жить настолько счастливо, насколько это возможно. Третий из них он мог почерпнуть – и скорее всего, в самом деле почерпнул – у Эпиктета: «Всегда стремиться побеждать скорее себя, чем судьбу, изменять свои желания, а не порядок мира, и вообще привыкнуть к мысли, что в полной нашей власти находятся только наши мысли и что после того, как мы сделали все возможное с окружающими нас предметами, то, что нам не удалось, следует рассматривать как нечто абсолютно невозможное»^[331]. (Обратите внимание на интернализацию целей, которая подразумевается в словах Декарта о том, что мы должны «сделать все возможное».)

В XIX веке влияние стоицизма прослеживается в философии Артура Шопенгауэра. Его произведения «Афоризмы житейской мудрости» и «Поучения и максимы» не являются стоическими в строгом смысле слова, но имеют ярко выраженный стоический оттенок. По другую сторону Атлантики в ту же самую эпоху к стоицизму склонялись некоторые представители новоанглийского трансцендентализма^[332]. Хотя Генри Дэвид Торо ни разу не упоминает стоиков в своем шедевре «Уолден, или Жизнь в лесу»^[333], для тех, кто знает, что искать, стоическое влияние налицо. В дневнике Торо откровеннее: «Зенон-стоик занимал по отношению к миру точно такую же позицию, какую занимаю сейчас я»^[334].

Подобно стоикам Торо был заинтересован в выработке философии жизни. По словам исследователя Роберта Ричардсона, у него на уме «всегда был практический вопрос: как жить изо дня в день лучше всего?» Его жизненный путь представлял собой «непрерывный поиск конкретного практического воплощения стоической идеи, что законы,

управляющие природой, управляют также и человеческой жизнью»^[335]. Свой знаменитый эксперимент – два года дикарской жизни на берегу Уолденского пруда – Торо провел во многом ради того, чтобы отточить жизненную философию и тем самым избежать риска прожить жизнь зря. По собственному признанию, он удалился в лес в первую очередь для того, «чтобы не оказалось перед смертью, что я вовсе не жил»^[336].

Некоторые друзья, осознавая или нет тягу Торо к стоицизму, попрекали его в стоическом (в бытовом смысле) настрое – то есть в мрачности и бесчувственности. По словам Ричардсона, это обвинение беспочвенно. Хотя окружающие могли этого и не замечать, Торо, по-видимому, было знакомо то чувство радости, которое искали стоики. Это заметно, например, по его утверждению, что «радость, несомненно, есть условие жизни»^[337]. Ричардсон пишет, что дневник Торо «полон рассуждений, отражающих его энтузиазм, его жажду жизни, остроту его чувств, чистую радость быть живым»^[338].

На протяжении большей части XX века никому не было дела до стоицизма^[339]. Как заметила Марта Нуссбаум, философы этого столетия (как в Европе, так и в Северной Америке) обращались к стоицизму и другим эллинистическим учениям, в том числе эпикурейству и скептицизму, реже, чем «любая другая философская культура Запада начиная с IV века до н. э.»^[340]. На рубеже тысячелетий большинство людей отказались бы рассматривать стоицизм в качестве жизненной философии. Главным образом потому, что вообще не видели нужды в таковой. Но даже те из них, кто искал философию жизни, редко рассматривали всерьез стоическую. Они полагали, что имеют представление о стоицизме – доктрине, чьи сторонники лишены чувства юмора, угрюмы и безэмоциональны. Кто захочет присоединиться к таким персонажам?

Если книга выполнила свою задачу, читатели осознают, сколь далеки от реальности эти представления. В стоиках нет ничего «стоического» в словарном понимании! Их жизнь не была безрадостной! Более того, они радовались ей чаще, чем большинство нестоиков.

Однако осознания этого редко бывает достаточно, чтобы преодолеть неприязнь к стоицизму. Даже признав стоиков совершенно

нормальными людьми, способными радоваться и даже достойными нашего восхищения, окружающие продолжают относиться к ним с некоторой враждебностью. А потому давайте изучим некоторые причины этого неприятия – начиная с тезиса, что современная психология доказывает ошибочность стоицизма в качестве философии жизни.

Стоики совершили много важных психологических открытий. Например, что болезненны не оскорбления, а их интерпретация. Или что негативная визуализация учит радоваться тому, что у нас уже есть, тем самым противодействуя нашей склонности постоянно желать большего.

Даже если противники стоиков признают важность этих наблюдений, они настаивают, что за два тысячелетия, минувших с размышлений римских философов о человеческой психике, многое изменилось. В частности, психология в XX веке превратилась в полноценную научную дисциплину. Антистоики указывают, что одно из самых значимых открытий последних ста лет заключалось в осознании опасности, которой люди подвергают себя, если пытаются подавлять эмоции на манер стоиков. Действительно, психотерапевты сходятся во мнении, что мы должны прислушиваться к своим эмоциям: не отрицать их, а осознавать и принимать, не держать в себе, а давать им выход. И если нас беспокоят негативные эмоции, следует не разбираться с ними самостоятельно, а обратиться за помощью к психотерапевту, ведь это его вотчина.

Возьмем, к примеру, чувство горя. С точки зрения современной психологии, подчеркнут антистоики, это совершенно естественная реакция на приключившуюся с вами беду. Скорбящий человек должен излить свое горе, а не подавлять его. Если ему хочется плакать – пусть плачет. Пусть поделится переживаниями с друзьями и родственниками или обратится к профессиональному психотерапевту, который будет периодически проводить с ним встречи, обсуждая эти переживания и помогая справиться с ними. Если же он последует совету стоиков и попытается подавить горе, то в краткосрочной перспективе может облегчить свои мучения, но запрограммирует себя на эффект «отсроченного горя» спустя многие месяцы или даже годы.

Несомненно, определенным людям, переживающим горе, при определенных обстоятельствах пойдет на пользу психологическое консультирование. Однако психологи единодушны в том, что это на пользу всем без исключения, что в итоге сказалось на практике оказания помощи пережившим природные катастрофы и антропогенные аварии. В наши дни, сделав все необходимое для спасения жертв, власти спешат вызвать специалистов, занимающихся консультированием и терапией горя^[341], чтобы помочь тем, кто пережил катастрофу, потерял близких или стал свидетелем произошедшего. Например, после теракта 1995 года в федеральном комплексе имени Альфреда П. Марра в Оклахома-Сити, унесшего жизни 168 человек, город заполонила целая армия психологов. Точно так же, когда в 1999 году два старшеклассника устроили стрельбу в школе «Колумбайн» в Литтлтоне, штат Колорадо, убив двенадцать человек и ранив еще два десятка, преодолеть горе выжившим ученикам, их родителям и местным жителям помогала бригада психологов^[342].

Весьма поучительно сопоставить эти меры с тем, как власти реагировали на чрезвычайные происшествия в середине XX века. Когда, например, в 1966 году оползень с угольного карьера похоронил под собой деревенскую школу в Аберфане, Южный Уэльс, родители 166 погибших детей остались наедине со своим горем^[343]. Многие перенесли трагедию с присущей британцам стойкостью. Но уже к концу столетия едва ли удалось бы найти психотерапевта, который в качестве адекватной реакции на такую трагедию рекомендовал бы проявлять стойкость духа.

В ответ на эту критику стоической психологии позвольте мне напомнить, что стоики, несмотря на расхожее мнение, не призывали «держат эмоции в себе». Они действительно советовали принимать меры для предотвращения негативных эмоций и преодоления в том случае, если избежать их не удалось. Но это не то же самое, что сдерживать их: если эмоция предотвращена или преодолена, вам просто нечего будет держать в себе.

Представим, что стоик оплакивает потерю близкого человека. Чего он не будет делать, так это пытаться заглушить горе – скажем, прикидываясь равнодушным или сдерживая слезы. Вместо этого он

вспомнит слова Сенеки Полибию: тому, кто переживает личную трагедию, совершенно естественно скорбеть. Однако после рефлекторно нахлынувшего горя стоик приложит усилие, чтобы развеять остатки этого чувства доводами разума. В частности, оживит в памяти аргументы из увещаний Сенеки: «Разве умершая хотела бы, чтобы я так убивался? Конечно нет! Она хотела бы видеть меня счастливым! Лучший способ почтить ее память – перестать скорбеть и жить дальше».

Стоики боролись с горем, поскольку это негативная эмоция. В то же время они понимали: будучи простыми смертными, мы неминуемо время от времени испытываем горе – как и страх, тревогу, гнев, ненависть, унижение и зависть, поэтому их цель состояла не в полном устранении этого чувства, а в сведении его к минимуму.

Тут антистоик заметил бы, что минимизировать горе не так плохо, как подавлять, но все равно неправильно. По мнению психотерапевтов, горе следует проработать. Конечно, противодействие ему средствами разума – один из вариантов проработки, но гораздо лучше вызвать какую-нибудь распространенную реакцию, связанную с горем: например, как следует выплакаться, даже если не очень хочется. Или излить душу перед кем-то, даже если вы не склонны эмоционально раскрываться. Но самое главное, если вы убиты горем, обратиться к профессионалу, который поможет проработать это состояние.

В ответ я поставил бы под вопрос нынешние психологические воззрения на то, как стоит обходиться со своими эмоциями. Я подверг бы сомнению разделяемое многими психотерапевтами убеждение, будто мы недостаточно подготовлены к тому, чтобы справиться с горем самостоятельно. Уверен, в эмоциональном плане люди гораздо менее хрупки и более устойчивы, чем кажется большинству психотерапевтов.

Чтобы понять мою точку зрения, давайте вернемся к катастрофе в Аберфане. Родители, чьи дети были погребены заживо под оползнем, пережили глубочайшую травму, не получив никакой профессиональной поддержки. Согласно нынешнему психологическому консенсусу, без терапии эти люди должны были оказаться эмоционально раздавлены. Правда же заключается в том, что они обошлись без посторонней помощи^[344]. Твердость характера сослужила им отличную службу.

За другим примером самостоятельной работы с негативными эмоциями обратимся к бедственному положению британцев во время Второй мировой. Когда разразилась война, психологи опасались, что психиатрические лечебницы переполнятся гражданскими, неспособными вынести ужасы военного времени. Однако оказалось, что жители Великобритании вполне способны постоять за себя в эмоциональном плане: психических расстройств не стало больше^[345]. В отсутствие профессиональной психологической помощи у британцев не было иного выбора, кроме как встретить невзгоды со стоической решимостью, – и для них эта самотерапия оказалась в высшей степени успешной.

Ладно бы, если психотерапия горя была неэффективна. В некоторых случаях она, судя по всему, усугубляет и продлевает состояние пациентов, то есть делает только хуже. Одно из исследований, посвященных эффективности терапии горя, проводилось среди родителей, потерявших малышей из-за синдрома внезапной детской смерти. Сравнивалось состояние родителей, которые сознательно прорабатывали утрату согласно психотерапевтическим принципам, и тех, которые этого не делали. Через три недели после смерти ребенка сильнее страдали родители из первой группы, и даже спустя полтора года они испытывали больший эмоциональный дискомфорт. Очевидный вывод состоит в том, что «принудительное горевание» в рамках психотерапии горя способно не излечить, а затормозить естественный процесс выздоровления: это психологический эквивалент ковыряния корки на ране. Схожие исследования проводились среди лиц, переживших холокост, женщин, подвергшихся насилию, и мужчин, потерявших партнеров из-за СПИДа, – и давали схожие результаты^[346].

Но что насчет отсроченного горя? Досрочно переставая горевать, не обрекаем ли мы себя на гораздо более тяжелые мучения позже? Эксперты не сомневаются в существовании подобного феномена^[347]. Хочу ли я сказать, что они заблуждаются?

Именно так. Понятие отсроченного горя, по всей видимости, впервые появилось в статье 1937 года *The Absence of Grief* психиатра Хелен Дойч. По ее словам, если человек не переживает и не оплакивает утрату, это спровоцирует горе в будущем, «такое же свежее и интенсивное, как если бы несчастье только что произошло»^[348]. К

сожалению, Дойч не удосужилась проверить свою гипотезу эмпирическим путем. Ученых, пытавшихся сделать это впоследствии, ждало разочарование: случаи отсроченного горя оказались довольно редки^[349].

Психиатр Салли Сэйтл и философ Кристина Хофф Соммерс в книге, оспаривающей некоторые положения современной психотерапии, пишут: «Как показывают недавние исследования, сдержанность и подавление чувств, отнюдь не угрожая психологическому благополучию, могут быть здоровыми и адаптивными чертами. Чрезмерный акцент на интроспекции и самораскрытии может быть депрессивен для обладателей самых разных темпераментов. Реакции перенесших какую-либо утрату или трагедию значительно различаются: кому-то терапевтическое вмешательство идет на пользу; большинству людей – нет, поэтому психотерапевты не должны склонять их к определенному эмоциональному отклику. Психологи и психотерапевты массово ошибались в этом отношении». Авторы отвергают общепринятую ныне доктрину, что «для психического здоровья необходима полная эмоциональная открытость»^[350].

Наконец, следует отметить, что, хотя советы стоиков об управлении негативными эмоциями старомодны, это не делает их менее действенными. По словам Сенеки, «каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным», поэтому он призывает «отбросить все жалобы на миновавшую боль, все речи вроде этих: “Никому не бывало хуже! Какие муки, какие страдания я перенес!”» В конце концов, какой смысл «быть несчастным от прежних несчастий»?^[351]

Еще одно препятствие на пути стоицизма – современная политика. Мир полон политиков, голосащих, что мы несчастны не по своей вине. Напротив, наше несчастье вызвано действиями (или бездействием) государства. В стремлении к счастью нас, граждан, поощряют прибегать к политике, а не философии. Маршировать по улицам или писать петиции парламентариям, а не читать Сенеку или Эпиктета. И что еще важнее, поощряют голосовать за кандидата, заверяющего, что он сделает нас счастливыми – стоит только дать ему полномочия.

Стоики, конечно, отвергали такого рода мышление. Они были убеждены, что между большинством из нас и счастьем стоит не правительство или общество, а дефекты нашей жизненной философии – или вообще неспособность выработать таковую. Да, правительство и общество в значительной степени определяют внешние обстоятельства нашей жизни, но стоики хорошо понимали: между данными обстоятельствами и тем, насколько мы счастливы, в лучшем случае существует лишь слабая связь. Сосланный на необитаемый остров вполне может оказаться счастливее того, кто живет в роскоши.

Стоики знали не понаслышке, что государство может причинять зло гражданам: в Риме, как вы помните, они то и дело оказывались жертвами несправедливого наказания со стороны властей. Они согласились бы с нынешними реформаторами в том, что борьба с социальной несправедливостью – наш долг. Но разошлись бы в понимании человеческой психологии. Стоики, например, не находят ничего полезного в том, чтобы человек считал себя жертвой общества – да и вообще чьей бы то ни было, раз уж на то пошло. Тому, кто так о себе думает, хорошая жизнь не светит. Но если вы отказываетесь считать себя жертвой – то есть признавать свое внутреннее «я» побежденным внешними обстоятельствами, – ваша жизнь будет хорошей, как бы эти обстоятельства ни обернулись. (В частности, полагали стоики, человек способен оставаться безмятежным, даже подвергшись наказанию за попытку реформировать окружающее его общество.)

Другие могут контролировать, как вы живете и даже живете ли вообще, но разрушить вашу жизнь не в состоянии. Это только в нашей власти: мы разрушим свою жизнь, если не будем жить сообразно с правильными ценностями.

Стоики верили в преобразование не только общества, но и личности. Точнее, они верили, что на пути к такому обществу, где хорошей жизнью живут все, первым делом следует научить людей делать свое счастье как можно менее зависимым от внешних обстоятельств. Изменение самих обстоятельств – лишь второй шаг в преобразовании общества. На взгляд стоиков, если мы не в состоянии преобразить себя, то не достигнем хорошей жизни, сколько бы ни реформировали общество, в котором живем.

Многие думают, что счастье должен даровать им кто-то другой, будь то психотерапевт или политик. Стоицизм отвергает это. Он учит, что мы в большей мере, чем кто-либо, ответственны как за свое счастье, так и за несчастье. Только взяв ответственность на себя, человек получает реальный шанс стать счастливым. Это, безусловно, не то, чего хотела бы услышать преданная аудитория психотерапевтов и политиков.

Если стоицизм чужд современной психологии и политике, то нынешней философии тем более. До XX века все, кто имел то или иное отношение к философии, практически наверняка были знакомы со стоиками. Однако в XX веке философы утратили интерес не только к стоицизму, но и к философии жизни в целом. Стало возможно, как показывает мой собственный опыт, провести на философском факультете десять лет, ни разу не открыв стоиков и не потратив ни минуты на обдумывание философии жизни, не говоря уже о ее принятии.

Философы потеряли интерес к стоицизму отчасти из-за посетившей их в первые десятилетия XX века догадки, что многие традиционные философские проблемы вызваны небрежным использованием языка. Отсюда следовало, что решение этих проблем лежит в плоскости не исследования человеческой природы (как поступали стоики), а чрезвычайно тщательного анализа языка и того, как он применяется. Одновременно с лингвистическим поворотом у профессиональных философов росло убеждение, что философия не имеет ничего общего с тем, чтобы учить жизни.

Спросив Эпиктета, что вам делать для хорошей жизни, вы тут же услышали бы: «Живи согласно природе». Затем он в мельчайших подробностях объяснил бы, как это делается. Если бы вы подошли с тем же вопросом к аналитическому философу XX века, вместо ответа он, вероятно, проанализировал бы сам вопрос: «Все зависит от того, что вы имеете в виду под “хорошей жизнью”. Это, в свою очередь, зависит от того, что имеется в виду под “хорошей” и под “жизнью”». Затем он перечислил бы все возможные значения ваших слов, объяснив, почему каждое из них логически запутанно, туманно и противоречиво. И пришел бы к выводу: вопрос о хорошей жизни не имеет смысла. Когда этот философ завершит свою тираду, вы можете

поразиться его аналитическому таланту, но в то же время заключить – и не без оснований, – что ему явно не хватает последовательной философии жизни.

Последнее, но довольно весомое препятствие для принятия стоицизма сегодня – степень требуемого самоконтроля. Захотели немного известности? Это желание необходимо подавить. Замечтались об особняке с красивым интерьером? Гораздо лучше жить проще. Помимо жажды славы и богатства стоики призывали отбросить любые другие желания, мешающие исполнять долг и служить ближним. Долг был для них превыше всего; в отличие от множества современных людей стоики верили, что в жизни есть нечто большее, чем они сами.

Услышав о самоконтроле, которого требует стоицизм, многие откажутся рассматривать эту философию. Если у вас нет желаемого, рассуждают они, вы, очевидно, несчастливы. Следовательно, лучший способ стать счастливым – получить желаемое, а лучший способ сделать это – воспользоваться трехэтапной стратегией: во-первых, провести инвентаризацию желаний, скрывающихся в уголках вашей души; во-вторых, разработать план исполнения желаний; в-третьих, внедрить этот план. У стоиков же все ровно наоборот. В некоторых случаях они советуют не исполнять желания, а подавлять, в других – делать то, чего вы не желаете, ибо таков ваш долг. Стоицизм выглядит как верный рецепт несчастья.

Хотя предложенная стратегия счастья очевидна и использовалась на протяжении всей истории человечества большинством людей самых разных культур, она имеет серьезный дефект, который осознавали мыслящие люди: на месте каждого исполненного желания тут же рождается новое. Как бы человек ни трудился над исполнением желаний, состояние удовлетворенности будет так же далеко, как если бы он не претворил в жизнь ни одного. Иными словами, вы останетесь вечно неудовлетворенными.

Гораздо более надежный, хотя и менее очевидный способ достижения довольства – не исполнять желания, но обуздывать их. Для этого необходимо замедлить в себе процесс их формирования. Мы должны не утолять первое возникшее желание, а пресекать на корню и устранять многие из тех, что успели сформироваться. И вместо того

чтобы постоянно хотеть нового – приучать себя желать того, что уже имеем.

Именно это советуют стоики. Стоицизм, может, и требует дисциплины и жертв во имя долга, но стоики указали бы, что мы с большей вероятностью достигнем счастья – и подлинной радости – на этом пути, чем если, подобно большинству, растратим жизнь, бросаясь исполнять любое желание, что приходит в голову.

Слово «жертва», которое я только что употребил, может ввести в заблуждение. Исполняя долг перед обществом, стоик не мыслит в терминах жертвенности. В идеале стоическая практика приводит к тому, что он *желает* то, что обязан делать. Если вам это кажется странным, подумайте о родительских обязанностях. Родители многое делают для своих детей, но родители-стоики (да и хорошие родители в целом) не считают воспитание обременительной задачей, требующей бесконечных жертв; напротив, они думают о том, как замечательно иметь детей и обладать возможностью изменить их жизнь к лучшему.

Стоики, как я уже говорил, не одни считали, что надежду на счастье дарит жизнь, посвященная самодисциплине и (до известной степени) самопожертвованию, а не потаканию желаниям. Схожих взглядов придерживались другие школы, в том числе эпикурейство и скептицизм, а также многие религии, включая буддизм, индуизм, христианство, ислам и даосизм. Вопрос здесь, по-моему, вовсе не в том, могут ли дисциплинированные и неукоснительно исполняющие долг люди вести счастливую и осмысленную жизнь, но в том, доступна ли такая жизнь тем, кто лишен самоконтроля и пребывает в уверенности, что нет ничего важнее их собственной персоны.

Глава 21. Открывая стоицизм заново

В предыдущей главе я описал закат стоицизма и возможные причины его полумертвого состояния сегодня. В этой же попытаюсь реанимировать стоическую философию. Моей целью при этом будет сделать ее более привлекательной для тех, кто ищет философию жизни.

Во введении я упоминал, что жизненная философия включает два компонента: она объясняет, к чему стоит стремиться, а к чему нет и как достичь достойных целей. Стоики, в чем мы имели возможность неоднократно убедиться, считали, что стремиться следует к спокойствию, а именно психологическому состоянию, при котором человек испытывает мало негативных эмоций (вроде тревоги, горя или страха) и в изобилии позитивные, особенно радость. Стоики не доказывали ценность спокойствия – скорее, они исходили из того, что большинству людей она в какой-то момент станет очевидна.

Чтобы изобрести и довести до совершенства стратегию поиска покоя, стоики стали проницательными исследователями человеческой природы. Они пытались определить, какого рода вещи выводят из состояния покоя, можно ли их избежать и как быстро вернуться обратно, если вас что-то вывело из равновесия. Так стоики составили свод советов для тех, кто ищет покоя. Вот некоторые из них:

- Вы должны практиковать осознанность: наблюдать за собой в ходе повседневных дел, периодически анализируя свою реакцию на происходящее. Как вы отреагировали на оскорбление? На утрату какого-то имущества? На стрессовую ситуацию? Успешно ли применяли в своих реакциях стоические психологические стратегии?

- Вам надлежит преодолевать негативные эмоции через рассуждения, а также управлять своими желаниями – настолько, насколько это возможно. Следует средствами разума убедить себя, что слава и богатство не стоят того, чтобы ими обладать (во всяком случае если ваша цель – безмятежность), а потому и добиваться их не нужно. Аналогичным образом необходимо убедить себя, что определенные занятия несовместимы с покоем, даже если приятны, а потерянный покой перевесит полученное удовольствие.

- Если вы разбогатели, хотя не стремились к этому, можете наслаждаться обретенным достатком. Радикальный аскетизм проповедовали киники, а не стоики. Тем не менее нельзя привязываться к полученному богатству; более того, даже наслаждаясь им, следует мысленно готовить себя к его потере.

- Люди – социальные существа; обрывая контакт с другими, мы обрекаем себя на несчастье. Если вы ищете безмятежности, то должны выстраивать и поддерживать социальные отношения. При этом следует проявлять осторожность в выборе друзей. А также сторониться, насколько это возможно, носителей дурных ценностей, поскольку они могут испортить ваши собственные.

- Однако некоторые люди неизменно раздражают нас, поэтому отношения с ними возможны только ценой потери душевного покоя. Стоики вложили много времени в создание техник, делающих такие отношения безболезненными. В частности, техник борьбы с оскорблениями, благодаря которым нас больше не разозлит.

- Стоики указывают два основных источника человеческого несчастья – ненасытность и склонность беспокоиться о том, что вне нашей власти, – а также предлагают техники их устранения.

- Против ненасытности они советуют негативную визуализацию. Вы должны созерцать непостоянство всего сущего. Представлять утрату того, что цените больше всего, включая дорогие вам вещи и близких людей. И даже утрату собственной жизни. Это позволит вам ценить то, что у вас есть, и реже хотеть чего-то сверх имеющегося. Следует не только представлять, как ситуация могла бы ухудшиться, но и порой делать ее хуже собственноручно; Сенека советует «практиковать бедность», Музоний – добровольно отказываться от возможностей наслаждения и комфорта.

- Для подавления беспокойства из-за того, что находится вне вашей власти, следует ранжировать все элементы окружающей реальности на те, что вы не контролируете, полностью контролируете и контролируете, но не полностью. Вы не должны беспокоиться о вещах вне вашего контроля. Вместо этого следует сосредоточиться на контролируемых целиком целях и ценностях и большую часть времени уделять тем, которые контролируете лишь частично. Так вы избежите множества напрасных тревог.

- Имея дело с вещами, над которыми у вас нет полного контроля, не забывайте интернализировать цели. Цель игры в теннис должна состоять не в том, чтобы выиграть матч, но в том, чтобы сыграть его как можно лучше.

- Следует быть фаталистом в отношении внешнего мира: то, что происходило в прошлом и происходит сейчас, находится вне вашей власти, поэтому не должно расстраивать.

Стоики могли дать философию жизни, не объясняя, чем она хороша. То есть сделать обращение в стоицизм «прыжком веры», каким оно является в дзен-буддизме. Но им хотелось доказать, что их философия «правильная», тогда как альтернативные школы тем или иным образом ошибаются.

Их доказательство начинается с того, что Зевс сотворил человека непохожим на других животных, дав ему разум. Поскольку Зевсу дороги люди, он хотел создать нас всегда счастливыми, но ему не хватило могущества, поэтому он дал нам средства сделать жизнь не просто сносной, но и приятной. Точнее, подготовил для людей жизненный паттерн, ведущий к процветанию. Благодаря способности рассуждать стоики раскрыли этот паттерн. Затем создали философию жизни, позволяющую жить согласно с ним (как выразились бы стоики, согласно с природой) и тем самым преуспевать. Таким образом, если следовать стоическим принципам, у человека будет самая лучшая жизнь, на какую он только может рассчитывать. Что и требовалось доказать.

Представители большинства религий, конечно, отвергнут это доказательство вместе с тезисом, что людей сотворил Зевс. Тем не менее они могут принять слегка модифицированную версию, заменяющую все упоминания Зевса на Бога. Тем самым они совместят доводы в пользу стоицизма со своей религией.

Рассмотрим, однако, затруднительное положение современных стоиков, отрицающих существование как Зевса, так и Бога. Предположим, они верят, что человек появился в процессе эволюции, а не был создан с какой-либо целью. В таком случае они не могут установить цель человеческого существования, добросовестное преследование которой вело бы их к процветанию. Думаю, эти люди выйдут из своего затруднительного положения, отказавшись от

стоического доказательства в пользу такого, которое опиралось бы на научные открытия, неизвестные античным стоикам. Позвольте показать, как такое возможно.

Если бы меня спросили, почему стоицизм работает, я не стал бы пускаться в рассуждения о Зевсе (или Боге), а обратился бы к теории эволюции, согласно которой мы появились в результате любопытной серии биологических случайностей. Затем перешел бы к эволюционной психологии, утверждающей, что в ходе эволюционных процессов сформировалась не только анатомия и физиология человека, но и определенные психологические черты – например, склонность испытывать страх или тревогу при одних обстоятельствах и удовольствие при других. Я объяснил бы, что эти склонности развились у нас не для того, чтобы мы вели хорошую жизнь, но чтобы выживали и размножались. В отличие от Зевса (или Бога) эволюционным процессам нет дела до людского процветания – значение имеет только наше выживание и репродукция. Очевидно, совершенно несчастный индивид, сумевший, несмотря на свое несчастье, выжить и оставить потомство, сыграет в эволюции большую роль, чем радостный соплеменник, решивший не продолжать род.

Здесь я сделал бы паузу, чтобы убедиться, что слушатель понимает, каким образом эволюционное прошлое обуславливает нашу текущую психологию. Почему, например, мы чувствуем боль? Не потому, что богами или Богом было так устроено, поскольку человеку чем-то полезно такое переживание, а потому, что наши первобытные предки, для которых (благодаря эволюционному «эксперименту») ранения оказались болезненными, имели гораздо больше шансов избежать их – и, следовательно, выжить – в сравнении с теми, кто боли не чувствовал. Чувствующие боль были более удачливы в передаче своих генов – и в результате эту особенность унаследовали мы.

Эволюция наделила нас чувством страха: животные, боявшиеся львов, в меньшей степени рисковали быть съеденными, чем те, кто не обращал внимания на хищников. Корнями в эволюционное прошлое уходят состояния беспокойства и ненасытности. Наши далекие предшественники, беспокоившиеся, достаточно ли у них еды, реже голодали, чем те, кто искал пропитание от случая к случаю. Равным

образом они не были удовлетворены тем, что имели, хотели еды побольше или укрытия получше, поэтому с большей вероятностью выживали и размножались, чем легко достигавшие удовлетворения.

Способность получать наслаждение тоже имеет эволюционное объяснение. Почему, например, нам нравится заниматься сексом? Наши предки, находившие его приятным, размножались гораздо чаще, чем те, кто был равнодушен к половому акту или, хуже того, кому он был неприятен. Мы унаследовали гены тех, кому секс доставлял удовольствие, поэтому он доставляет его и нам.

Стоики, как мы видели, полагали, что Зевс сотворил человека склонным жить сообща. Я согласен с ними в том, что мы «от природы» общественные существа. Однако не верю, что нас такими создал Зевс (или Бог). Скорее, мы общественны, потому что наши предки, чувствовавшие тягу к сородичам и объединявшиеся в группы, имели больше шансов на выживание и размножение.

Полагаю, мы эволюционно «запрограммированы» не только строить отношения, но и стремиться к высокому социальному статусу. Вероятно, образованные нашими предками группы имели примерно такую же социальную иерархию, как у стаи обезьян. Член группы низкого статуса рисковал быть лишенным общих припасов или даже быть изгнанным, что угрожало его выживанию. Кроме того, самцы с низким статусом вряд ли оставляли потомство. Следовательно, мотивированные добиваться высокого статуса (кому его получение доставляло удовольствие, а потеря – дискомфорт) чаще выживали и размножались, чем те, кто не был в нем заинтересован. Благодаря такому эволюционному прошлому сегодня людям приятно обретать социальный статус и неприятно терять. Вот почему нам нравятся похвалы и больно получать оскорбления.

По стоикам, Зевс наделил людей способностью размышлять, чтобы они были подобны богам. Я, в свою очередь, думаю, что мы обрели эту способность так же, как и все остальные, – в процессе эволюции. Наши пращуры, умевшие рассуждать, выживали и размножались лучше тех, кто не умел. Важно понимать: мы обрели навыки мышления вовсе не затем, чтобы подняться над эволюционно запрограммированными желаниями. Совсем наоборот: умение рассуждать служило тому, чтобы мы эффективнее утоляли эти

желания – например, придумывали сложные стратегии, обеспечивающие нас сексом или высоким статусом.

В нас заложены определенные способности, так как они позволяли нашим предкам выживать и размножаться (потому мы их и унаследовали). Однако из этого не следует, что мы должны использовать их в тех же целях. Дело в том, что разум позволяет нам обращаться со своим эволюционным наследием «нецелевым» способом.

Взять, к примеру, способность слышать. Мы обзавелись ею в ходе эволюции: те, кто мог расслышать приближение хищника, выживал с большей вероятностью. Однако современные люди редко пользуются слухом для этого. Вместо этого они, например, слушают Бетховена, что ни в коей мере не способствует выживанию или размножению. Мы используем нецелевым образом не только слух, но и развивавшиеся в непосредственной связи с ним уши: например, носим солнечные очки или серьги. Сходным образом мы получили навык ходьбы, ибо он помогал нашим предкам выжить, и все же некоторые люди прибегают к нему для восхождения на Эверест, что явно снижает их шансы на выживание.

Подобно «нецелевому» использованию слуха или ходьбы (когда к ним обращаются в целях, никак не способствующих выживанию или воспроизводству вида), можно нецелевым образом пользоваться способностью к мышлению. В частности, обойти с ее помощью поведенческие паттерны, запрограммированные эволюцией. Например, благодаря эволюции человек получает награду (оргазм) за половой акт. Однако благодаря умению размышлять может отказаться от секса, если он уводит в сторону от целей, которые мы поставили перед собой и которые не имеют ничего общего с выживанием и размножением. (В наиболее радикальном варианте, например, он может хранить целибат, что сводит шансы на размножение к нулю.) Что еще важнее, прибегнув к умению строить рассуждения, можно прийти к выводу: многие вещи, которых заставляет искать эволюционная программа, будь то статус или приумножение всего, что у нас уже есть, ценны, если человек стремится к выживанию и размножению, но не имеют никакой ценности, если его цель – жить в спокойствии.

Стоики считали, что Зевс создал человека восприимчивым к страданиям, но дал инструмент – разум, при должном обращении предотвращающий многие из них. То же самое, на мой взгляд, может быть сказано и об эволюции: она сделала нас восприимчивыми к страданиям, но дала – случайно – инструмент, позволяющий частично их избежать. Как и в первом случае, речь идет о нашем разуме. Рассуждая логически, мы можем не только осознать свои эволюционные затруднения, но и предпринять сознательные шаги, чтобы преодолеть их, насколько это возможно.

Хотя эволюционная программа помогла нам как виду добиться значительных результатов, во многих отношениях ее полезность теперь можно подвергнуть сомнению. Рассмотрим, к примеру, боль от оскорблений. Чуть выше я привел ее эволюционное объяснение: наши предшественники, внимательно заботившиеся о своем социальном статусе, имели больше шансов выжить, чем те, кто был к нему безразличен и потому не чувствовал уколов оскорблений. Но с тех пор, как предки человека бродили по африканским саваннам, мир изменился до неузнаваемости. Сегодня вполне можно выживать, несмотря на низкий статус; даже если человека кто-то презирает, закон не позволит отнимать у него еду или выселить на улицу. Кроме того, низкий статус больше не мешает размножению: наоборот, во многих частях света показатели рождаемости выше среди представителей социальных низов, чем верхушки общества.

Если ваша цель – не просто выжить и оставить потомство, но наслаждаться безмятежным существованием, то болезненные переживания в связи с потерей социального статуса не просто бесполезны, но контрпродуктивны. Покуда вы занимаетесь повседневными делами, другие люди, ведомые эволюционной программой, будут искать (зачастую неосознанно) социального статуса. А вследствие этого относиться к вам с пренебрежением, оскорблять и, шире говоря, так или иначе пытаться поставить на место. Стоит им только позволить, они выведут вас из душевного равновесия. Что вам следует предпринять в таком случае, так это «нецелевым» образом воспользоваться разумом, чтобы обойти эволюционную программу, из-за которой оскорбления кажутся болезненными. Иначе говоря, посредством рассуждений лишить

оскорбление жалящего острия, сделав менее вредоносным для вашего внутреннего покоя.

В том же ключе подумайте о ненасытности. Наши эволюционные предки выигрывали от желания заполучить побольше всего, поэтому к нему предрасположены и мы. Но если для обуздания ненасытности ничего не предпринимать, она положит конец спокойствию: вы будете не радоваться тому, что имеете, а проведете жизнь в поисках вещей, которых лишены, пребывая в прискорбном заблуждении, что, стоит их найти, начнете ими наслаждаться и оставите поиски. В данном случае опять же вас спасет «нецелевое» применение разума. Вместо того чтобы придумывать с его помощью изощренные стратегии, призванные заполучить побольше всего, нужно подавить в себе тягу к ненасытности. А один из прекрасных способов сделать это – использовать разум для негативной визуализации.

Подумайте, наконец, о беспокойстве. Мы эволюционно запрограммированы на него: предки человека, которые не заботились о пропитании или не тревожились из-за рыка в кустах, а сидели сложа руки, блаженно любясь закатом, редко доживали до старости. Но сегодня люди (во всяком случае в развитых странах) живут в безопасной и предсказуемой среде: в кустах никто не рычит, на ужин что-нибудь да найдется. Вокруг гораздо меньше поводов для беспокойства – и все же мы беспокоимся не меньше, чем в доисторические времена. «Нецелевое» использование разума позволяет избавиться от этой склонности. В соответствии со стоическим советом следует определить, что в жизни вы не контролируете. Затем посредством рассуждений искоренить тревогу в отношении этих вещей. Это приблизит вас к безмятежности.

Подытожим. Стоики считали, что могут доказать истинность своей философии. В своем доказательстве они отталкивались от того, что Зевс создал человека с определенной целью. Я утверждаю, что можно отвергнуть стоическое обоснование, не отвергая самого стоицизма. Мы можем не разделять стоического взгляда, что созданы для какой-либо цели, но тем не менее признавать, что в рамках своей жизненной философии стоики преследовали верную цель (спокойствие) и открыли множество техник ее достижения.

Отвечая на вопрос, зачем практиковать стоицизм, я не стану ссылаться на Зевса (или Бога) и человеческое предназначение. Вместо этого я расскажу о нашем эволюционном прошлом: о том, как мы запрограммированы эволюцией на определенные желания и эмоции в определенных обстоятельствах; как эволюционная программа позволяла нашим предкам выживать и размножаться, но современного человека делает несчастным; как посредством «нецелевого» употребления разума обойти эту запрограммированность. Стоики, хоть и не догадывались о процессе эволюции, придумали психологические техники, позволяющие обойти аспекты эволюционной программы, нарушающие наш покой.

Понятый надлежащим образом стоицизм суть лекарство. Болезнью являются тревога, горе, страх и другие негативные эмоции, отравляющие людям существование и мешающие радоваться жизни. Стоические техники помогают вылечить болезнь и тем самым обрести спокойствие. Иными словами, античные стоики открыли «лекарство» от негативных эмоций, хотя заблуждались относительно того, почему оно работает.

Понять, как это произошло, можно на примере аспирина. То, что он работает, не подлежит сомнению: человечество на протяжении тысячелетий догадывалось о его лекарственных свойствах. Но как он работает?

Древние египтяне, которые применяли в лечебных целях кору ивы, содержащую то же действующее вещество, что и аспирин, придерживались следующей теории. В человеческом организме находятся четыре субстанции: кровь, воздух, вода и вехуду. Избыток последней вызывает воспаление и боль. Жевание ивовой коры или питье настоя на ней уменьшают количество вехуду в организме больного, что в конечном итоге приводит к его выздоровлению^[352]. Конечно, эта теория неверна: никакого вехуду нет в помине. Но хотя египтяне неправильно представляли себе принцип действия аспирина, он все же действовал на них.

В начале I тысячелетия лекарственное использование ивовой коры было широко распространено, но впоследствии европейцы, по-видимому, забыли о ее целебных свойствах. Заново их открыл в XVIII веке английский священник Эдвард Стоун. Он установил, что

кора ивы служит эффективным болеутоляющим и жаропонижающим средством, но причины этого понимал не больше, чем древние египтяне. В XIX веке химики открыли активный компонент ивовой коры – салициловую кислоту, – по-прежнему оставаясь в неведении относительно того, как она работает. Лишь в 1970-х годах ученые разобрались в этом: из мембран поврежденных клеток высвобождается арахидоновая кислота, из нее синтезируются простагландины, которые, в свою очередь, вызывают жар, воспаление и боль. Препятствуя образованию простагландинов, аспирин предотвращает этот процесс^[353].

В этой истории важно, что непонимание людьми того, как аспирин работает, не мешало ему работать. То же самое можно сказать о стоицизме. Стоики похожи на древних египтян, которые наткнулись на лекарство от распространенных недугов и пользовались им, не понимая механизма действия. Если египтяне обнаружили средство от головной боли и жара, то стоики – от негативных эмоций; точнее, они разработали комплекс психологических техник, несущих спокойствие. И египтяне, и стоики заблуждались относительно того, как обнаруженное средство действует, но не в отношении его эффективности.

Не забывайте, ранние стоики живо интересовались наукой. Увы, наука в то время была примитивной и не могла ответить на многие их вопросы. В результате им пришлось прибегнуть к *априорным* объяснениям действенности стоицизма – объяснениям, основывающимся на философских первопринципах, а не на эмпирических наблюдениях. Как знать, каким было бы их обоснование, располагай они нашими знаниями об эволюции и, самое главное, эволюционной психологии?

Читатель может продолжить аналогию с аспирином, обратив ее против стоицизма. Мы не только продвинулись в науке дальше стоиков, но и (благодаря этому прогрессу) создали лекарства, которых им не хватало. Например, транквилизаторы наподобие ксанакса, которые снимают чувство тревоги, мешающее спокойной жизни. Словно появился кратчайший путь к спокойствию, который искали стоики: вместо того чтобы идти в книжный магазин за сочинениями Сенеки, достаточно выписать у врача рецепт на ксанакс. Если

продолжать в том же духе, стоическую стратегию достижения спокойствия следовало бы признать устаревшей. Две тысячи лет назад стоицизм еще имело смысл практиковать: медицина была в зачаточном состоянии, успокоительных не существовало. Но пробовать избавиться с их помощью от тревоги сегодня – все равно что лечить язву у знахарки.

В ответ на это позвольте заметить: хотя ксанакс действительно может облегчить тревожные состояния, имеются весомые причины предпочесть ему стоицизм. Чтобы понять эти причины лучше, обратимся к смежной теме. При современном уровне развития медицины у человека с ожирением есть два варианта действий. Он может изменить образ жизни: меньше есть, соблюдать диету, заняться спортом. Либо воспользоваться плодами науки: принимать препараты для похудения, сделать резекцию желудка.

Большинство врачей порекомендуют старомодное изменение образа жизни, несмотря на наличие более технологичных альтернатив. Медикаментозная терапия или хирургическое вмешательство будут показаны только в том случае, если первый вариант не приведет к снижению веса. В защиту этого врачи подчеркнут, что операция опасна, а таблетки могут иметь побочные эффекты. В свою очередь, физические упражнения, выполняемые правильно, не только не опасны, но и укрепляют здоровье. Более того, польза от тренировок, вероятно, затронет и другие сферы жизни. Например, человек почувствует такой прилив энергии, какого прежде не бывало. Наверняка повысится и его самооценка.

То же самое касается применения стоицизма для борьбы с тревожностью. Во-первых, это безопаснее медикаментозных альтернатив – толпа зависимых от ксанакса тому доказательство. Во-вторых, плюсы стоицизма распространяются на многие области жизни. Стоическая практика, может, и не приведет к такому приливу сил, какой дают физические упражнения, но принесет уверенность в себе – в частности, в способности справиться с любыми ударами судьбы. Потребитель ксанакса лишен подобной уверенности и убежден разве что в том, насколько ему будет плохо, если он вдруг лишится препарата. Еще одно преимущество стоицизма – он помогает ценить жизнь по достоинству и благодаря этому испытывать от нее

настоящую радость. Как вы догадываетесь, от курса ксанакса такого эффекта ожидать не приходится.

Я понимаю, не всем придется по нраву моя «модернизация» стоицизма. Коллеги-философы укажут, что, заменив философское обоснование научным, я, в сущности, оторвал у стоицизма голову (советы и техники) и пришил к телу (обоснованию) совершенно другого существа. В результате родилась вовсе не изящная комбинация, а жуткий, противоестественный монстр, Франкенштейн от философии.

Вдобавок они могли бы заметить, что научное обоснование стоицизма по сути своей антистоическое. Стоики призывают жить в согласии с природой. Я же предлагаю с помощью разума преодолеть нашу эволюционную программу – то есть в каком-то смысле жить в противоречии с природой!

Пуристы посетуют, что в своей интерпретации стоицизма я игнорирую различия между философами, на которых опираюсь. Например, Марк Аврелий, как кажется, больше остальных придавал значение выполнению долга. Музоний и Сенека признавали, что стоики не обязаны быть аскетами и философия не должна мешать им наслаждаться жизнью, но расходились в том, как сильно можно предаваться этому наслаждению. Кого-то возмутит, что об этих и многих других различиях не сказано ни слова.

Мой ответ на такого рода критику сводится к следующему. На протяжении большей части этой книги я исполнял роль философского детектива, пытаюсь определить, что делать современному человеку, если он решил жить согласно философии римских стоиков. Я столкнулся с тем, что они не завещали нам руководства, как стать стоиком: даже «Руководство» Эпиктета нельзя считать таковым. (А если и посвящали трактаты тому, как практиковать стоицизм, так эти сочинения безвозвратно утрачены^[354].) И понятно почему: в их эпоху желающим обучиться стоицизму не требовалось пособий – они шли напрямую в философскую школу.

Мне пришлось скомпоновать некую разновидность стоицизма из указаний, разбросанных по текстам римских стоиков. Хотя получившаяся философия и основывается на этих авторах, она не похожа на учение каждого из них в отдельности. Не исключено, что

моя версия во многих отношениях отличается от тех, каким могли обучать в античных стоических школах.

Я старался создать такой вариант стоицизма, который пригодился бы мне самому и, возможно, окружающим, – и для этого прилаживал античную философию к нашим обстоятельствам. Если кто-то сказал бы мне, что ищет покоя, я посоветовал бы опробовать описанные в книге стоические техники, а также познакомиться с трактатами античных стоиков. При этом сразу бы предупредил, что моя версия стоицизма отличается от той, которой придерживался, скажем, Эпиктет. Если для чьих-то нужд больше подходит философия Эпиктета, следует остановиться на ней.

Будьте уверены, я не первый стоик, решивший модифицировать стоицизм. Во-первых, римляне, как вы помните, приспособили греческий стоицизм к своим нуждам. Во-вторых, конкретные стоики не боялись «кастомизировать» его под себя. Как пишет Сенека, «выслушай наше мнение. Только не подумай, что “наше” – это мнение кого-то из маститых стоиков, к которому я присоединяюсь: дозволено и мне иметь свое суждение»^[355]. Школьные догматы были для стоиков не высечены в камне, а вылеплены из глины, позволяющей в определенных границах придать стоицизму такую форму, в какой они нуждались.

Я представил здесь стоицизм в таком ключе, в каком, как мне кажется, его предлагали использовать сами стоики. Они придумали его вовсе не для развлечения будущих поколений академических философов. Их философия была инструментом, который при должном использовании позволял прожить хорошую жизнь. Этот инструмент, пыльный и заброшенный, попался мне на дальней библиотечной полке. Я взял его в руки, сдул пыль, заменил несколько деталей и решил проверить, по-прежнему ли он годится для того, ради чего был некогда создан. К моему изумлению и восторгу, годится еще как. Более того, как я убедился, он справляется со своей работой гораздо лучше, чем множество схожих инструментов, изобретенных с тех пор, как этот вышел из употребления.

Нефилософы (то есть, как я говорил, основная аудитория книги) не будут волноваться по поводу сохранения чистоты стоицизма. Для них важно другое: работает ли он вообще? Даже в случае положительного

ответа они продолжают спрашивать, существует ли альтернативная философия, которая работает еще лучше – то есть приносит такую же (или большую) пользу при меньших затратах. Если стоицизм работает не лучше альтернатив, думающий человек откажется следовать ему, отдав предпочтение эпикурейству или дзен-буддизму.

Я принял стоицизм в качестве собственной философии жизни, но не утверждаю, что это единственная «работающая» философия или что для любого человека при любых обстоятельствах нет ничего лучше. Я утверждаю только, что для некоторых людей в некоторых обстоятельствах (я, видимо, принадлежу к их числу) стоицизм послужит удивительно эффективным средством достижения спокойствия.

Кому же он подходит? Прежде всего тем, кто ищет покоя, – в конце концов, именно его обещает принести эта философия. Глупо практиковать стоицизм тому, для кого в жизни есть что-то более ценное, чем душевный покой.

Сделав своей целью безмятежность, вы сразу же отсекаете некоторые потенциальные философии жизни. Например, гедонизм, ведущий не к успокоению, а максимизации удовольствия. Однако даже после этого остается целый ряд учений, имеющих спокойствие основной целью: человеку придется выбирать, допустим, между стоицизмом, эпикурейством, скептицизмом и дзен-буддизмом. Какая философия подойдет ему больше? С какой он надежнее всего обретет покой? Полагаю, ответ на этот вопрос зависит от личности и обстоятельств каждого человека: что работает для одного, бесполезно другому, чьи черты характера или обстоятельства отличаются. Когда речь идет о философии жизни, универсальных рецептов нет.

Характер некоторых людей идеально подходит для стоицизма. Даже если никто формально не знакомит их с этой философией, они придут к какому-то ее подобию самостоятельно. Эти «прирожденные стоики» всегда оптимистичны и высоко ценят мир, в котором им выпало жить. Открыв для себя трактаты Сенеки, они сразу же узнают в нем родственную душу.

Другим в силу склада характера стоическая практика дается с трудом. Такие люди просто отказываются рассматривать возможность того, что сами являются источником своего недовольства. Они проводят дни в ожидании, часто нетерпеливом, той единственной

вещи, которая наконец сделает их довольными собой и своей жизнью. Им кажется, что недостающий ингредиент является чем-то внешним – тем, что должен вручить им кто-то другой. Это может быть некая работа, денежная сумма или косметическая операция. Они уверены, что, стоит обзавестись этим ингредиентом, неудовлетворенность жизнью как рукой снимет и они заживут счастливо. Если посоветовать хронически недовольному человеку стоицизм, он наотрез откажется: «Это не сработает!» Такие случаи трагичны; этим людям не под силу преодолеть врожденный пессимизм, резко снижающий их шансы почувствовать радость жизни.

Большинство людей где-то посередине между этими крайностями. Они не прирожденные стоики, но и не хронические пессимисты. Хотя практика стоицизма пошла бы на пользу многим из них, они не видят нужды ни в ней, ни в какой-либо другой философии жизни. Вместо этого они день за днем живут на биологическом автопилоте: ищут предлагаемые эволюционной программой награды, будь то удовольствие от секса или плотного обеда, и сторонятся программных наказаний, например боли от публичного оскорбления.

Может наступить день, когда их снимет с автопилота какое-то событие – личная трагедия или озарение. Поначалу человек будет дезориентирован. Со временем он, возможно, начнет искать философию жизни. Первым делом на этом пути ему следовало бы проанализировать личные черты и обстоятельства. После этого найти философию, но не единственно истинную философию, а ту, которая больше всего ему подходит.

Во введении я упоминал, что одно время в качестве философии жизни меня привлекал дзен-буддизм, но чем больше я узнавал о нем, тем меньше он мне нравился. В конечном счете я понял, что дзен несовместим с моей личностью. Я человек аналитического склада ума до мозга костей. Чтобы преуспеть в дзене, мне пришлось бы отказаться от своей природы. Стоицизм же, наоборот, ставит ее себе на службу. В результате стоическая практика требует от меня значительно меньших усилий, чем дзен. Скорее всего, я был бы несчастен, пытаясь решать *коаны* и часами держать ум пустым, но для кого-то это не составляет проблемы.

Вышесказанное может прозвучать так, будто я релятивист в отношении философий жизни и считаю их все равноценными. Это, разумеется, не так. Я не намерен никого убеждать, что нет ничего ценнее безмятежности, однако приложу усилия, чтобы отговорить людей от некоторых других жизненных целей. Если вы назовете основной целью своей философии боль, она не будет для меня равнозначна дзен-буддизму или стоицизму; напротив, я сочту вас жертвой фатального заблуждения. Ради чего искать боли?

Предположим теперь, вы скажете, что у вас такая же цель, как у буддистов и стоиков, а именно безмятежность, но иная стратегия достижения: на ваш взгляд, лучший способ ее достичь – засветиться на обложке журнала People. Похвалив вас за проницательность при выборе цели, я выскажу серьезные сомнения относительно ваших средств. Неужели вы всерьез верите, что упоминание в People дарит спокойствие? Как долго оно, по-вашему, продлится?

Мой совет искателям философии жизни подобен тому, что я дал бы ищущим спутника жизни. То, какой партнер им подходит, зависит от их личности и обстоятельств. Это означает, что никто не бывает идеальной парой для всех, а некоторые люди вообще никому не подходят. Кроме того, для большинства жизнь с не самым идеальным партнером лучше, чем вообще без него.

Точно так же нет одной философии, подходящей всем, а некоторые учения не стоит принимать никому. И почти всегда человеку лучше следовать далекой от идеала философии, чем пытаться жить вообще без таковой. Даже если эта книга не обратит ни одного читателя в стоицизм, но хотя бы побудит задуматься о своей жизненной философии, я почувствую, что оказал услугу моим ближним – в полном соответствии со стоическими принципами.

Глава 22. Стоическая практика

В завершение я хотел бы поделиться идеями, посетившими меня в ходе собственной практики стоицизма. Среди прочего они касаются того, как именно желающие испытать стоицизм в качестве философии жизни могут извлечь из этого испытания максимальную пользу с минимальными усилиями и фрустрацией. Помимо этого, я опишу некоторые сюрпризы и удовольствия, ожидающие будущих стоиков.

Первая моя подсказка начинающим стоикам – придерживаться того, что выше было названо *скрытым стоицизмом*: вам не следует раскрывать свою принадлежность к стоической философии. (Именно такой была бы моя позиция, если бы я не взял на себя смелость стать учителем стоицизма.) Незаметная практика стоицизма позволяет получить его преимущества, избегнув одной существенной издержки: подтрунивания и издевательства со стороны друзей, родственников, соседей и коллег.

Практиковать стоицизм украдкой легко: никто не заподозрит, что вы занимаетесь, скажем, негативной визуализацией. Если вы успешны в своей практике, окружающие могут подметить в вас перемену к лучшему, но испытают затруднения с тем, чтобы ее объяснить. Если они подойдут к вам и в недоумении спросят, что вы скрываете, можете открыть им грязную правду: вы подпольный стоик!

Следующий совет состоит в том, чтобы не пытаться освоить все стоические техники разом, а обучаться им последовательно. Неплохая техника на самом старте – негативная визуализация. Возьмите за правило в свободные минуты мысленно созерцать утрату всего, что вам дорого. Привычка к такому интеллектуальному упражнению может радикальным образом изменить ваши взгляды на жизнь. Оно заставит осознать (хотя бы на время), как вам повезло: как много у вас того, за что вы должны быть благодарны независимо от сложившихся обстоятельств.

По моему ощущению, негативная визуализация столько же важна в повседневной жизни, сколь значима соль в кулинарии. Хотя для того, чтобы добавить соль во время готовки, практически не требуется времени, сил и таланта, это улучшит вкус большинства блюд. Точно так же, хотя негативная визуализация требует минимума времени, сил

и таланта, практикующие ее гораздо сильнее наслаждаются жизнью. Вы можете обнаружить, что после занятий негативной визуализацией охотно принимаете жизнь, на которую еще недавно жаловались, что она ничего не стоит.

Вместе с тем моя стоическая практика показала, что о визуализации легко забыть на несколько дней или даже недель. Мне кажется, я понял, почему так происходит. Занимаясь негативной визуализацией, мы ощущаем большую удовлетворенность обстоятельствами, что естественным образом позволяет просто наслаждаться жизнью. Тому, кто всем доволен, совершенно неестественно тратить время на размышления о неприятностях, которые могут произойти. Однако стоики напомнили бы, что негативная визуализация помогает не только ценить то, что мы имеем, но и не привязываться к тому, что ценим. Следовательно, заниматься ей, когда вы счастливы, так же важно, как и в сложный период жизни.

Я пытался практиковать визуализацию вечером в постели в рамках «предсонной медитации», описанной в [главе 8](#), но эксперимент провалился. Я засыпал, едва голова касалась подушки, — для размышления просто не находилось времени. Тогда я стал заниматься негативной визуализацией (и, шире, оценкой своего стоического прогресса в целом) за рулем по пути на работу. Это позволило мне с пользой проводить время, которое в интеллектуальном плане обычно ничем не занято.

Освоив негативную визуализацию, начинающий стоик должен перейти к трихотомии контроля, описанной в [главе 5](#). Все вещи в жизни следует разделить на неподконтрольные вам, полностью подконтрольные и подконтрольные частично, сосредоточив внимание на двух последних категориях. Мы тратим время впустую и тревожимся понапрасну, если печемся о вещах, находящихся вне нашей власти.

Я заметил, что трихотомия контроля помогает мне не только справляться с собственными тревогами, но и успокаивать нестоиков, чьи переживания могли бы нарушить мое спокойствие. Когда родственники и друзья делятся со мной тревогами, часто оказывается, что они вызваны вещами, находящимися вне их контроля. В таких случаях я указываю им на это: «Что ты можешь сделать в этой

ситуации? Да ничего! Так почему же ты волнуешься? Это от тебя никак не зависит, так что нечего беспокоиться». (А если я в ударе, то заканчиваю цитатой из Марка Аврелия: «Зря ничего не следует делать».) И хотя некоторые мои собеседники, мягко говоря, тревожные по жизни, они практически всегда принимали логику трихотомии: их тревога рассеивалась, хотя бы на время.

Для овладения трихотомией контроля в совершенстве стоику-новичку предстоит научиться интернализации целей. Например, ставить целью не победу в теннисном матче, а отличную подготовку к нему и игру с максимальной отдачей. Последовательно интернализируя цели, можно уменьшить (но едва ли устранить полностью) мощный источник терзаний – разочарование от того, что вы не достигли очередной цели.

Наконец, еще одно следствие трихотомии контроля – фатализм по отношению к прошлому и настоящему (но не будущему). Стоику ничто не мешает размышлять о прошлом или настоящем, чтобы узнавать вещи, помогающие справиться с препятствиями на пути к безмятежности, однако он запрещает себе всякое сожаление о событиях текущих или прошедших. Прошрое и настоящее невозможно изменить, поэтому бессмысленно желать, чтобы они были другими. Сделайте все возможное, чтобы смириться с прошлым, каким бы оно ни было, и принять настоящее, каким бы ни был текущий момент.

Другие люди – враги в нашей битве за душевный мир. Именно по этой причине стоики уделяли столько времени стратегиям борьбы с этим врагом – в частности, с их оскорблениями. Одним из самых любопытных достижений моей практики было то, что я перестал бояться оскорблений и превратился в их тонкого ценителя и знатока. Во-первых, я стал коллекционером оскорблений: удостоившись очередной грубости, я ее анализирую и классифицирую. Во-вторых, я с нетерпением жду, когда меня оскорбят, чтобы отточить мастерство в «игре оскорблений». Знаю, звучит странно, но практика стоицизма заставляет человека постоянно искать возможность для применения стоических техник на деле. Дальше я еще вернусь к этому.

С оскорблениями так тяжело справиться не в последнюю очередь из-за их внезапности. Вы спокойно общаетесь с кем-то, как вдруг – бац! – собеседник бросает слова, которые, даже если не были

задуманы как оскорбление, могут быть легко истолкованы в этом ключе. Например, недавно я обсуждал с коллегой книгу, которую он пишет. Он сказал, что собирается прокомментировать одну мою статью на политическую тему. Я обрадовался, что коллега в курсе моей публикации и намерен ее упомянуть, как вдруг он осадил меня: «Все не могу решить, должен ли в своем отклике охарактеризовать вашу позицию как злой умысел или просто досадное заблуждение».

Надо понимать, что такого рода реплики в академической среде не редкость. Научные сотрудники – невыносимо сварливый народ. Мы хотим, чтобы коллеги не только знали о нашей работе, но и восхищались ею, а еще лучше – признавали сделанные в ней выводы. Проблема в том, что коллеги ждут такого же восхищения и признания от нас. Остаться должен кто-то один, поэтому в кампусах то и дело вспыхивают словесные дуэли. Резким замечанием в таких случаях никого не удивишь – и вот оскорбления слетают с языка.

В прежние, достойные времена я почувствовал бы укол обиды и рассердился. Бросился бы защищать свою статью и извернулся, придумывая ответное оскорбление. Однако в тот день, поскольку я уже попал под влияние стоиков, у меня хватило присутствия духа, чтобы ответить подобающим образом – самоуничижительной шуткой. «Почему бы вам не изобразить меня погрязшим *и* во зле, *и* в заблуждениях?» – поинтересовался я.

Самоирония стала моей стандартной реакцией на оскорбления. Когда меня критикуют, я говорю, что все обстоит еще хуже, чем кажется критику. Обвиняют в лени? Чудо уже то, что я вообще хоть сколько-то работаю. Называют эгоистом? Обычно я лишь к обеду вспоминаю, что на этой планете обитает кто-то еще. Такие ответы могут показаться контрпродуктивными, коль скоро в некотором смысле подтверждают критику в мой адрес. Но они показывают обидчику, что я достаточно уверен в себе, чтобы не замечать его выпадов, которые могут разве что рассмешить меня. Отказываясь вступать в игру оскорблений, то есть воздерживаясь от ответной колкости, я даю понять, что считаю себя выше подобного поведения. Этот отказ наверняка рассердит его сильнее, чем контроскорбление.

Худшее, что можно сделать, когда вас кто-то злит, – выйти из себя, ведь гнев – серьезная помеха спокойствию. Стоики считали это

чувство антирадостью, способной разрушить человеческую жизнь. Анализируя свои эмоции, я уделял гневу пристальное внимание, сделав несколько ценных наблюдений.

Во-первых, я в полной мере осознал, что гнев внутри меня живет собственной жизнью. Он может ждать своего часа в латентном состоянии, словно вирус, только чтобы ожить и испортить мне жизнь в самый неподходящий момент. Допустим, я пытаюсь очистить голову от мыслей на йоге и вдруг, как гром среди ясного неба, меня переполняет гнев из-за какой-то неприятности, случившейся много лет назад.

Во-вторых, я пришел к выводу, что Сенека заблуждался, утверждая, что в проявлении гнева нет ничего приятного^[356]. В том-то и проблема: приятно выпустить пар – и неприятно копить в себе. Когда мы испытываем праведный гнев (то есть уверены в своей правоте и неправоте оппонента), так сладостно дать ему выход и выплеснуть на обидчика, чтобы тот почувствовал его на себе сполна. Иными словами, гнев похож на комариный укус: чесать приятно, сдерживаться нет. Расчесав укус комара, об этом обычно жалеют: зуд возвращается и усиливается, в ранку можно занести инфекцию. То же самое можно сказать и о гневе. Приятно отвести душу, но впоследствии наверняка придется пожалеть.

Вроде бы гнев (а лучше его симуляция), призванный изменить чье-то поведение, полезен: люди и правда реагируют на это. Однако я обнаружил, что мой гнев, как правило, не таков. Например, за рулем я периодически сержусь (оправданно, по-моему) на водителей, нарушающих правила дорожного движения, иногда даже кричу на них. Поскольку боковые стекла подняты, водители не слышат меня и не могут принять мои слова к сведению (и не начнут водить аккуратнее). Таким образом, даже если это и праведный гнев, он совершенно бессмысленный, ведь, выплескивая его, я лишаю себя покоя.

В других случаях я (праведно) злюсь на кого-то, но в силу обстоятельств не могу обрушить гнев непосредственно на этого человека, из-за чего у меня в голове начинают роиться темные мысли о нем. Опять же, эти переживания бессмысленны: они не дают мне покоя и никак не влияют на того, кто меня злит. Если уж на то пошло, они лишь усугубляют вред, который от него исходит. Разве оно того стоит?

Благодаря стоической практике я стал гораздо меньше сердиться на других водителей: теперь я кричу на них, наверное, раз в десять реже. Скверные мысли по поводу людей, которые когда-то задели меня, тоже приходят ко мне нечасто. А если и приходят, то не задерживаются в голове.

Поскольку гнев обладает упомянутыми свойствами (то есть может подолгу дремать в нас, а пробудившись, быть приятным), его трудно контролировать. Научиться этому – одна из сложнейших задач, стоящих перед практикующим стоиком. Однако вот что я подметил: чем больше вы размышляете об этом чувстве, тем легче им управлять. Однажды в очереди к врачу я читал трактат Сенеки о гневе. Доктор ужасно отставал от графика, я просидел в приемной почти час. У меня были все основания сердиться – и в прежние времена такая реакция не заставила бы себя ждать. Но поскольку я целый час читал о гневе, то понял, что просто не могу позволить себе рассердиться.

Еще я понял, что от гнева хорошо помогает юмор. Отличный способ не разозлиться – представлять себя персонажем абсурдистской пьесы: вещи в ней лишены смысла, люди не бывают компетентны, а справедливость если и имеет место быть, то по чистой случайности. Вместо того чтобы злиться на все это, я убеждаю себя посмеяться. А заодно представить, как воображаемый драматург мог бы сделать жизнь еще абсурднее.

Сенека был прав, называя смех адекватной реакцией на «то, из-за чего мы то и дело льем слезы»^[357]. Как он подчеркивает, «не сдерживать смеха – это свойство более великой души, по сравнению с той, которая отвечает слезами даже на легчайшие переживания и не извлекает из такого устройства [человеческой жизни] ничего значительного, ничего серьезного и даже ничего достойного сожаления»^[358], ^[359].

Стоики, как вы помните, советовали не только представлять неприятности, но и чинить самим себе неудобства в рамках программы добровольного дискомфорта. Сенека рекомендовал жить иногда как нищий, Музоний Руф – намеренно совершать дискомфортные поступки. Следование этим советам требует большей самодисциплины, чем другие стоические техники, поэтому лучше отложить их, пока вы не станете «продвинутым стоиком».

Мне доводилось экспериментировать с программой добровольного дискомфорта. Я не ходил босиком, как того требует Музоний, но прибегал к менее радикальным мерам: зимой легко одевался, не включал в машине обогреватель (а летом – кондиционер).

Я записался на йогу. Занятия улучшили равновесие и гибкость, напомнили о том, как важна физическая активность, и заставили острее осознать, сколь слабо я контролирую собственные мысли. Йога не только преподнесла мне эти и другие плюсы, но и оказалась прекрасным источником дискомфорта. Я скручиваю себя в позы, неудобство которых подчас граничит с болью. Например, сгибаю ноги до тех пор, пока их не начнет сводить судорогой. Тренер по йоге никогда не предупреждает о боли: вместо этого она говорит, что некоторые позы вызывают «слишком много ощущений». Она научила меня «вдыхать» тем местом, которое болит, что, конечно, физиологически невозможно, если речь идет о ноге. И все же эта техника удивительным образом работает.

Еще один источник дискомфорта (а также, конечно, развлечения и радости) – академическая гребля. Вскоре после того, как я начал практиковать стоицизм, я научился грести на гоночной восьмерке и стал принимать участие в соревнованиях. Мы, гребцы, летом окружены жарой и влагой, весной и осенью – холодом, ветром, иногда снегом. Порой нас окатывает водой с головы до ног. На руках возникают волдыри, потом мозоли (борьба с которыми – главное занятие профессиональных гребцов на суше).

Гребля приносит не только физический, но и эмоциональный дискомфорт. У меня появилось множество новых страхов, которые нужно побороть. Гоночные снаряды, в которых мы сидим, весьма неустойчивы: стоит дать им полшанса, они с радостью отправят гребца в воду. Мне потребовалось приложить немало усилий, чтобы перестать бояться переворачивания лодки (пережив три таких случая). После этого я начал работать над остальными страхами: грести в предрассветной мгле, стоя отталкиваться от причала или оказаться в нашей крошечной лодке (которая уже трижды предала меня) посреди озера в сотнях метров от берега.

Когда вы делаете что-то, что может обернуться публичным провалом, у вас по спине могут бегать мурашки. Как я уже сказал,

стоическая практика сделала из меня коллекционера оскорблений. «Мурашки» я тоже начал коллекционировать. Мне нравятся такие занятия, как академическая гребля, за то, что учат противостоять мурашкам. Эти переживания – важный компонент боязни провала, поэтому, имея дело с ними, я работаю и над преодолением последней. Незадолго до старта я чувствую мурашки особенно остро. Я ставлю их себе на службу: они заставляют меня сосредоточиться на предстоящем соревновании. Когда гонка начинается, я с удовлетворением отмечаю, как мурашки разбегаются прочь.

В погоне за ними я обращался и к другим источникам. Занявшись стоицизмом, я решил научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, чего прежде никогда не делал. Мой выбор пал на банджо. Через несколько месяцев учитель предложил мне поучаствовать в творческом вечере его учеников, выступающих с сольными номерами. Сначала я отказался: чего ради подвергаться риску публичного унижения, пытаюсь играть на банджо перед незнакомцами? Но вскоре до меня дошло, что это прекрасная возможность, столкнувшись с психологическим дискомфортом, одержать верх над своим страхом неудачи. Я согласился.

Это выступление было самым стрессовым, что со мной случалось за долгое время. Дело не в страхе перед зрителями: я могу спокойно войти в аудиторию и начать читать лекцию шестидесяти студентам, которых вижу впервые в жизни. Но тогда все было иначе. Перед выходом на сцену по моей спине бегали мурашки размером с теннисный мяч. Мало того, я впал в какое-то измененное состояние сознания: время исказилось и законы природы, казалось, перестали работать. Одному богу известно, как я пережил это мероприятие.

Мурашки во время регаты или концерта – это, конечно, симптомы тревоги, поэтому может показаться, что я противоречу стоическим постулатам, разыскивая на свою голову тревожные состояния. Если целью стоицизма является спокойствие, разве я не должен во что бы то ни стало избегать занятий, провоцирующих тревогу? Отгонять мурашки, а не собирать их?

Ничуть. Вызвав тревогу необходимостью играть на банджо перед публикой, я тем самым избавил себя от многих других тревог. Теперь, столкнувшись с новым вызовом, я буду иметь под рукой надежный довод: «Это полная ерунда по сравнению с тем выступлением.

Выдержал тогда, выдержу и теперь». Иными словами, выступив тогда, я выработал иммунитет против схожих тревог в будущем. Однако со временем этот иммунитет ослабнет – и мне потребуются вакцинация новой дозой мурашек.

Причиняя себе физический или психологический дискомфорт, я рассматриваю себя (или, во всяком случае, часть себя) как противника в некой игре. Этот противник, если угодно, мое другое «я» на эволюционном автопилоте – оно не хочет ничего, кроме как чувствовать себя комфортно и наслаждаться чем попало. Ему недостает самодисциплины: если предоставить его самому себе, оно всю жизнь будет идти по пути наименьшего сопротивления и в результате окажется немногим больше туповатого искателя удовольствий. Да еще и трусом. Мое другое «я» мне не друг; напротив, правильнее всего поступает тот, кто, по выражению Эпиктета, «караулит себя как врага и злоумышленника»^[360].

Чтобы набрать очки в этой игре, я должен взять верх над другим «я». Для этого необходимо заставить его испытывать дискомфорт, которого оно обычно избегает, и помешать получать привычные удовольствия. Если оно пугается чего-то – принудить его осознать и превозмочь эти страхи.

Зачем вести эту игру? Отчасти для самодисциплины. А зачем ее развивать? Потому что наделенные ею способны сами определять, что им делать со своей жизнью. Жизненный путь тех, кто лишен дисциплины, определяется кем-то или чем-то другим, поэтому они немало рискуют потратить жизнь зря.

Поединок против другого «я» также помогает закалять характер. В наши дни, насколько понимаю, люди ухмыляются разговорам о воспитании характера, но стоики только приветствовали это занятие и посоветовали бы его всякому, кто хочет жить хорошо.

Еще одна несколько неожиданная причина заключается в увлекательности этой игры. Приятно «выиграть очко», поборов какой-нибудь из страхов. Стоики прекрасно понимали это. Эпиктет, как мы видели в [главе 7](#), говорил об удовольствии, которое приносит отказ от привычных удовольствий^[361]. Сенека напоминает, что, даже если человеку неприятно что-то терпеть, в конечном итоге, успешно пройдя это испытание, он будет доволен собой^[362].

Когда я участвую в соревнованиях, может показаться, будто я пытаюсь победить другие команды, но на самом деле речь идет о гораздо более важном состязании: я против моего другого «я». Оно не хотело учиться гребле. Оно не хотело ходить на тренировки, предпочитая проводить предрассветные часы в теплой постели. Не хотело подгребать к стартовой линии гонки (и без умолку жаловалось на усталость). А во время гонки хотело бросить весла и взвалить всё на плечи других гребцов. («Если бы ты просто перестал грести, наши мучения закончились бы. Так почему бы тебе не бросить? Только представь, как это приятно!» – искушало оно.)

Забавно, но мои соперники в гонке – это одновременно товарищи по команде в состязании против моего другого «я». Пытаясь обогнать друг друга, мы в то же время соперничаем сами с собой, хоть и не все сознаем это. Чтобы соревноваться друг с другом, каждый из нас должен преодолеть себя – свои страхи, лень, нехватку самодисциплины. И вполне возможно, кто-то проиграет соревнование другим гребцам – даже придет последним, – но в процессе этого одержит победу над самим собой.

Стоические философы также рекомендовали придерживаться простого образа жизни. Такого рода опрощение, как и программа добровольного дискомфорта, – задача для опытных стойков. Как уже говорилось, новичкам лучше не афишировать свою философскую принадлежность. Если вы начнете одеваться не по погоде, окружающие сразу это заметят. И тем более заметят, если вы годами будете водить одну и ту же машину или – о ужас! – променяете ее на автобус или велосипед. Окружающие будут думать самое худшее: что вы на грани банкротства или даже психического расстройства. А если вы возьметесь объяснять, что больше не хотите производить впечатление на тех, кого впечатляют всевозможные внешние побрякушки, то лишь усугубите ситуацию.

Мне потребовалось некоторое время, чтобы привыкнуть к более простому образу жизни. Например, однажды меня спросили, где я купил футболку, которая была в тот момент на мне. Отвечая, что в благотворительном магазине, я почувствовал стыд. Этот случай заставил меня оценить то, как с подобными переживаниями справлялся Катон. В качестве своеобразной тренировки он одевался не

так, как все, приучая себя «стыдиться только истинно позорного». Последовательно делая вещи, вызвавшие у него неуместное чувство стыда, он практиковался в подавлении этого чувства. Я стараюсь подражать Катону в этом отношении.

С тех пор как я стал стойком, мои желания преобразились. Я перестал желать многих вещей, которые некогда казались мне необходимыми для нормальной жизни. Раньше я любил одеваться со вкусом – теперь мой гардероб сугубо утилитарный: у меня есть один галстук и один спортивный пиджак, которые я могу надеть в случае необходимости; к счастью, требуется это редко. Раньше я мечтал о новой машине, но, когда моя шестнадцатилетняя приказала долго жить, купил подержанную девяти лет, что в прежние времена мне даже в голову не пришло бы. (У нее, кстати, целых два новшества по сравнению с предыдущей: подстаканники и работающее радио. Чистое наслаждение!) Было время, я мог понять людей с часами «Ролекс» – теперь они меня озадачивают. Раньше денег у меня было меньше, чем идей, на что их потратить; сейчас это не проблема, но скорее потому, что мне не хочется практически ничего, что можно приобрести за деньги.

Я читал: мои соотечественники испытывают серьезные финансовые трудности. Американцы имеют прискорбную черту израсходовать все доступные кредиты и продолжать тратить деньги даже в том случае, если это не удовлетворяет их жажду потребительских товаров. Многие из них были бы гораздо богаче (не говоря уже о том, что счастливее), если бы только знали толк в простых радостях жизни.

Я стал дисфункциональным с потребительской точки зрения. Оказавшись в торговом центре, я не делаю покупок, а смотрю вокруг и дивлюсь всем тем вещам, которые не просто не хочу, но даже не могу себе представить, при каких обстоятельствах захотел бы. Мое единственное развлечение в молле – наблюдать за другими посетителями. Подозреваю, большинство из них оказываются в торговом центре вовсе не для того, чтобы купить что-то конкретное. Скорее, они приходят в надежде, что захотят купить что-то такое, о чем до посещения торгового центра даже не думали: кашемировый свитер, набор гаечных ключей, последнюю модель телефона.

Зачем лезть из кожи вон, чтобы пробудить в себе это желание? Потому что оно позволяет им испытать сиюминутное удовольствие, когда они купят желаемое. Стоит ли говорить, что это ощущение имеет столь же мало общего с состоянием долгосрочного счастья, сколь инъекция героина со счастьем героинового наркомана.

У меня мало потребительских желаний не потому, что я сознательно борюсь с ними. Просто в какой-то момент они перестали появляться или, во всяком случае, стали появляться гораздо реже. Иными словами, моя способность желать потребительские товары просто атрофировалась.

Как это произошло? Благодаря достигнутому в результате стоической практики осознанию, что приобретение вещей, которых обычно желают в моем социальном кругу, вообще никак не скажется на том, счастлив ли я, и не приблизит меня к хорошей жизни. Если у меня появится новая машина, целый гардероб изысканных костюмов, «Ролекс» и большой дом, я испытаю не больше радости, чем сейчас. А может, и меньше.

Судя по всему, как потребитель я пересек некую точку невозврата. Миновав ее, я едва ли когда-нибудь вернусь к бездумному консьюмеризму, который некогда казался мне таким увлекательным.

Позвольте мне теперь описать неожиданный побочный эффект стоической практики. Как стоик, вы будете беспрестанно готовить себя к неприятностям – например, посредством негативной визуализации или добровольного дискомфорта. Однако, если неприятностей так и не последует, вас может посетить любопытное чувство досады. Вы можете захотеть подвергнуть свою философию испытанию, чтобы проверить, действительно ли обладаете навыками менеджмента жизненных трудностей, над совершенствованием которых столько трудились. Словом, вы станете похожи на пожарного, который годами отрабатывал навыки пожаротушения, но ни разу не выезжал на настоящий пожар, или футболиста, который, несмотря на прилежные тренировки в течение всего сезона, не получил места в основном составе.

В этой связи историк Поль Вен замечает, что для практикующего стоицизм «тихая жизнь на самом деле беспокойна, так как мы не понимаем, сохраним ли самообладание в случае бури»^[363]. Именно

поэтому, согласно Сенеке, если кто-то попытается причинить вред мудрецу, тот будет только за, ибо это не повредит, а поможет ему: «Удары, наносимые ему людьми или обстоятельствами, настолько безвредны для него, что он обращает обиды себе же на пользу, испытывая себя и свою добродетель»^[364]. Сенека также предполагает, что настоящий стоик будет приветствовать смерть, – это итоговое испытание его стоицизма^[365].

Я тоже захотел испытать свой стоицизм, хоть и практиковал его недолго. Я уже упоминал о желании получить оскорбление и посмотреть, смогу ли отреагировать подобающим образом. Помимо этого, я искал ситуаций, которые испытали бы мою смелость и силу воли, чтобы увидеть, пройду ли я такую проверку. Пока я писал книгу, мне подвернулся подходящий случай, позволивший глубже понять желание стоиков испытать себя.

Все началось с того, что я начал видеть вспышки на периферии своего зрения, когда моргал в темном помещении. Я обратился к офтальмологу, который диагностировал разрыв сетчатки и посоветовал лазерную операцию, чтобы предотвратить ее отслоение. Медсестра перед операцией объяснила, что мою сетчатку подвергнут воздействию лазерного луча высокой мощности. Она спросила, видел ли я когда-нибудь световое шоу, заверив, что мне предстоит гораздо более яркое зрелище. Затем в операционную вошел врач и начал орудовать лазером. Первые вспышки действительно были интенсивными и красивыми, но вдруг произошло нечто неожиданное: они пропали. Я по-прежнему слышал, как щелкает лазер, но никаких вспышек не было. Когда аппарат наконец выключили, я видел прооперированным глазом одно размытое фиолетовое пятно. У меня закралась мысль, что во время операции что-то пошло не так (может, лазер дал осечку), из-за чего я ослеп на один глаз.

Эта мысль, конечно, была тревожной, но за ней последовала еще одна: я попытался понять, как мне реагировать на частичную слепоту. Смогу ли я справиться с ней, как подобает стоику? То есть моей первой реакцией на возможную потерю глаза была попытка оценить стоический тестовый потенциал такой потери! Эта мысль, наверное, покажется вам странной – мне тоже так показалось. Тем не менее, реагируя таким образом, я, очевидно, испытывал предсказуемый

(некоторые сказали бы, что извращенный) побочный эффект стоической практики.

Я сообщил сестре, что ничего не вижу прооперированным глазом. Она ответила (наконец-то! почему нельзя было предупредить заранее?), что это нормально и в течение часа зрение вернется. Так оно и произошло, и я, к счастью, лишился уникальной возможности испытать свой стоицизм.

Если только безвременная смерть не помешает, лет через десять меня в любом случае ждет большое испытание. Мне перевалит за шестьдесят, и я окажусь на пороге старости.

На протяжении всей своей жизни я искал образцы для подражания – людей на следующем этапе жизни, которые, как мне казалось, успешно с ним справляются. Когда мне исполнилось пятьдесят, я начал присматриваться к знакомым 70–80 лет, пытаюсь найти среди них такой образец. Оказалось, в этой возрастной группе легко найти людей, которые могут послужить *отрицательным* примером: моя цель состояла в том, чтобы *избежать* такой старости, как у них. Положительные примеры, увы, были в дефиците.

Большинство моих знакомых этого возраста, которых я спрашивал, как справиться с наступлением старости, имели раздражающую привычку предлагать одну и ту же премудрость: «Не старейте!» Если не брать в расчет открытие «фонтана молодости», их призыву можно последовать единственным способом – совершить самоубийство. (Впоследствии мне подумалось, что именно это они и советовали, пусть и в завуалированной форме. Еще я понял, что их позиция перекликается со словами Музония Руфа: «Блажен не тот, кто умирает поздно, а тот, кто хорошо и благостно».)

Возможно, когда мне самому будет за восемьдесят, я тоже решу, что небытие предпочтительнее старости. Но не менее вероятно, что многие из тех, кто считает старость столь обременительной, сами виноваты в этом, поскольку в молодости пренебрегли подготовкой к ней. Если бы они нашли время, чтобы подготовиться должным образом (например, начали бы практиковать стоицизм), старость не оказалась бы для них такой тяжелой. Напротив, они согласились бы с Сенекой, что это одна из самых приятных стадий жизни, которая «полна наслаждений, если знать, как ею пользоваться»^[366].

Когда я писал книгу, моя 88-летняя мать перенесла инсульт и была сослана (так уж вышло, что мною) в дом престарелых. Удар так ослабил левую половину ее тела, что она не могла самостоятельно встать с постели. Также она с трудом глотала, что делало опасным прием самой обычной пищи и воды, которые могли попасть в трахею и привести к смертельно опасным осложнениям, поэтому еда для нее должна была быть протертой, а напитки, наоборот, загущенными. (Так я узнал, что существует целая линейка густых напитков для людей с проблемами глотания.)

Мама, как можно догадаться, была недовольна таким поворотом судьбы – и я делал все от меня зависящее, чтобы ободрить ее. Будь я верующим человеком, молился бы вместе с ней и за нее. Или сказал бы, что попросил помолиться за ее здоровье десятки или даже сотни людей. Однако оказалось, что лучшие слова поддержки, которые я мог предложить, имели явно стоический оттенок. Мама, например, могла жаловаться, как ей тяжело, а я цитировал Марка Аврелия: «Искусство жизни более напоминает искусство борьбы, нежели танцев».

«Это точно», – выдавливала она в ответ.

Она спрашивала, что ей делать, чтобы снова начать ходить. Я сомневался, что она встанет на ноги, но не говорил об этом. Вместо этого я побуждал ее (без формальных лекций о стоицизме) интернализировать свои цели: «Пока что сосредоточься на том, чтобы делать все, что нужно, на сеансах физиотерапии».

Она жаловалась, что не может пошевелить левой рукой, а я пытался помочь ей негативной визуализацией: «По крайней мере ты можешь говорить! В первые дни после инсульта ты еле бормотала. И правая рука тогда тебя тоже не слушалась, ты даже поесть самостоятельно не могла. Сама видишь, тебе есть за что быть благодарной».

Она выслушивала меня и после минутного молчания обычно соглашалась: «Да, есть». Опыт негативной визуализации, казалось, смягчал ее муки, хотя бы на время.

Раз за разом я поражался в эти дни, насколько помогают стоические принципы тому, кто страдает от старости и болезней.

Как я уже говорил, из-за инсульта маме было опасно пить обычную, незагущенную воду. Из-за этого, что вполне естественно, ей

хотелось выпить именно ее. Она умоляла принести стакан воды – «не этой густой, а из-под крана». Я отказывал ей, объясняя, чем это чревато, но стоило мне закончить, как слышал опять: «Ну пожалуйста! Один стакан!» Я оказался в нелепом положении любящего сына, отказывающего своей престарелой матери в просьбе выпить самой обычной воды.

Некоторое время я терпел ее мольбы, а затем посоветовался с медсестрой. Она сказала: «Давайте ей кубики льда. Они тают медленно, можно не опасаться, что вода попадет не в то горло».

Так я стал для мамы личным ледовозом, во время каждого визита принося ей стакан льда. («Дорогу ледовозу!» – восклицал я, заходя к ней в комнату.) Я клал кубик ей в рот, и она, рассасывая его, говорила, какой же он вкусный. Моя мать, в расцвете сил ценившая изысканные блюда и напитки, теперь стала ценителем кубиков льда. Ей доставляло невероятное удовольствие то, что она считала само собой разумеющимся всю свою жизнь, на протяжении которой кубик льда был для нее разве что средством охлаждения какого-нибудь напитка. Я видел, что она наслаждается им больше, чем гурман винтажным шампанским.

Наблюдая, с какой признательностью она рассасывает кубики льда, я немного завидовал. Разве не здорово получать столько удовольствия от такой простой вещи? Очевидно, с помощью негативной визуализации я едва ли научусь ценить кубики льда так же сильно; увы, для этого мне потребовалось бы пережить такой же обширный инсульт. И все же наблюдать за мамой было весьма поучительно. Это заставило меня осознать очередную вещь, которую я без раздумий принимал за должное: способность выпить залпом стакан холодной воды жарким летним днем.

Во время одного из визитов к матери я встретил Дух Будущих Святых. Я шел по коридору дома престарелых к маминой комнате. Впереди санитарка везла пожилого господина в инвалидной коляске. Когда я поравнялся с ними, она махнула мне и сказала о своем подопечном: «Тоже профессор». (Оказалось, мама уже успела всем разболтать о моих регалиях.)

Я остановился и поздоровался с коллегой, который, как оказалось, недавно вышел на пенсию. Мы немного поболтали, и в ходе нашей

беседы меня не отпускала мысль, что через несколько десятилетий она повторится, только на этот раз в коляске буду я, а передо мной будет какой-нибудь молодой профессор, уделивший несколько минут из своего напряженного графика, чтобы перекинуться парой слов с академическим экспонатом из прошлого.

«Мой черед близится, – сказал я себе, – и следует сделать все возможное, чтобы подготовиться к нему».

Итак, цель стоицизма – спокойствие. Читатели могут справедливо поинтересоваться, достиг ли я этой цели в ходе своей стоической практики. Увы, она не принесла мне абсолютного покоя, однако сделала на порядок более спокойным человеком.

Я преуспел в обуздании негативных эмоций. Стал менее подвержен гневу, а если все же сержусь на кого-нибудь, то гораздо охотнее извиняюсь. Не просто стал терпимее к оскорблениям, но выработал к ним практически полный иммунитет, особенно если они заурядные. Меня меньше тревожат несчастья, которые могут случиться, в том числе собственная смерть, хотя подлинная цена этому будет видна, как говорит Сенека, когда я буду испускать последний вздох.

Хотя у меня получилось в какой-то степени обуздать негативные эмоции, я не избавился от них полностью и вряд ли когда-либо избавлюсь. Тем не менее я рад, что лишил их той власти, которую они надо мной некогда имели.

Благодаря практике стоицизма я также гораздо реже испытываю неудовлетворенность. Техника негативной визуализации научила меня по достоинству ценить то, что я имею. Конечно, остается неясным, буду ли я по-прежнему так относиться к жизни, если обстоятельства резко изменятся. Возможно, сам того не осознавая, я слишком сильно привязался к тому, что ценю, поэтому утрата этого сделает меня несчастным. Само собой, я не узнаю ответа, пока мой стоицизм не испытает судьба.

Еще одно открытие, совершенное мною в ходе стоической практики, касается радости. Чувство радости, которого искали стоики, лучше всего можно описать как беспредметное наслаждение – не чем-то конкретным, а *всем вообще*. Это удовольствие просто от причастности к жизни. От осознания, что все эти вещи вокруг нас не

обязаны существовать, но *существуют* самым непостижимым и великолепным образом.

Прошу заметить, стоицизм не принес мне чувства непрерывной радости, вовсе нет. Не испытал я и той высшей радости, которая доступна стоическому мудрецу и не может быть прервана внешними событиями. И все же из-за стоической практики периодически *все вообще* стало приводить меня в восторг.

Забавно, но поначалу я не вполне понимал, как реагировать на эти приливы восторга. Должен ли я принять радостные ощущения или держать на почтительном расстоянии? Или вообще, будучи трезвомыслящим гражданином, подавить их? (Позже я обнаружил, что не я один относился с подозрением к радости.) В конечном счете я понял, насколько глупа любая другая реакция, кроме полного принятия этих эмоций. Что я и сделал.

Понимаю, все это может звучать самодовольно и хвастливо. Но будьте уверены, практика стоицизма не требует рассказывать всем подряд, как вы рады жизни. Стоики осудили бы такое поведение. Зачем тогда я описываю свое душевное состояние? Потому что это может послужить ответом на справедливый вопрос читателя: приносит ли стоицизм те психологические блага, которые сулит? В моем случае так оно и есть, более чем. Закончив с этим аргументом, впредь постараюсь быть максимально сдержанным в любых публичных оценках своего душевного состояния.

Хоть я и практикующий стоик, в заключительных абзацах должен признаться, что у меня есть некоторые опасения в отношении стоицизма.

Согласно стоикам, если я ищу безмятежности, то должен отказаться от других целей, свойственных людям моего положения: скажем, дорогого модного автомобиля или дома за миллион долларов. Но что, если стоики ошибаются, а большинство право? Тогда нельзя исключать, что наступит день и я оглянусь на то, что назову «моим стоическим периодом», в крайнем недоумении и смятении: «О чем я только думал? Если бы можно было вернуть эти годы!»

Я не единственный стоик, которого тяготят подобные сомнения. В своем трактате о спокойствии Сенека ведет воображаемый диалог с колеблющимся стоиком Сереном. Когда Серен оказывается среди

людей, разделяющих ценности большинства, например на пиршестве в доме, «изобилующем драгоценными вещами, рассыпанными по всем углам», к нему «подкрадываются молчаливая скорбь и недоумение» по поводу того, не лучше ли такая жизнь, чем стоическая^[367]. Как видите, мне тоже знакома эта «молчаливая скорбь»^[368].

От того, что людей, ценящих славу и достаток, гораздо больше, чем ищущих покоя, легче не становится. Разве могут все они ошибаться? Если тут кто-то ошибается, так это я!

С другой стороны, благодаря исследованию желаний я знаю, что практически все философы и религиозные мыслители, наблюдавшие за людской жизнью, приходили к выводу, что неправильно живет именно большинство. Эти мыслители также единодушно рассматривали спокойствие как нечто чрезвычайно ценное, даже если не разделяли стоических стратегий его обретения.

Когда я начинаю сомневаться в стоицизме, то напоминаю себе, что мы живем в мире, в котором точной бывает только математика. Что бы мы ни делали, всегда существует опасность ошибки. И хотя я могу ошибаться, практикуя стоицизм, точно так же я могу ошибиться, отвергнув его в пользу какой-либо другой жизненной философии. И крупнейшая ошибка подавляющего большинства людей в том, что у них вообще нет никакой философии. Они нащупывают путь в жизни, следуя сигналам своей эволюционной программы: старательно ищут приятное, избегая неприятного. У них может быть комфортная жизнь или даже полная удовольствий. Вопрос в том, не станет ли их жизнь еще лучше, если вместо следования эволюционной программе они посвятят время и силы поиску жизненной философии. Согласно стоикам, такая жизнь *будет* лучше: возможно, в ней меньше комфорта и удовольствия, но значительно больше радости.

Подозреваю, в ближайшие десятилетия (если я столько проживу) все мои сомнения в отношении стоицизма развеются, поскольку возраст возьмет свое. Стоические техники могут улучшить жизнь, даже когда у вас все хорошо, но в тяжелые времена их эффективность очевидна. Если на шестом десятке стоицизм мне полезен, то на восьмом или девятом, скорее всего, будет незаменим. Ведь самые большие испытания у меня впереди. Надеюсь, я в полной мере освою стоицизм до того, как они начнутся.

Было бы неплохо доказать «правильность» стоической (или любой другой) философии. К сожалению, предложенное стоиками доказательство неубедительно, а альтернативное едва ли возможно. В отсутствие такового остается действовать на основе вероятностей. У некоторых людей (в определенных обстоятельствах с определенным складом личности) немало причин стать стоиками. Стоическая практика не требует много усилий – на самом деле она требует значительно меньше, чем потратит впустую человек без философии жизни. Можно практиковать стоицизм незаметно, некоторое время следовать ему, а затем отказаться и ничего не потерять от этой попытки. Напротив, она может вам многое принести.

Ведь, как говорит Марк Аврелий^[369], практика стоицизма может принести новую жизнь.

Программа чтения стойка

Многие философские труды тяжелы для далеких от философии людей, однако большинства стоических текстов это не касается, поэтому я призываю всех читателей этой книги ознакомиться с первоисточниками. Возможно, вы обнаружите, что вам по душе иная интерпретация обсуждаемых авторов, и увидите, что мне пришлось опустить множество важнейших черт стоической философии.

Я рекомендую начать с Сенеки, особенно с трактатов «О блаженной жизни», «О безмятежности духа» и «О скоротечности жизни». Их английские переводы изданы в сборнике *Seneca: Dialogues and Essays* (Oxford University Press, 2008). Или во втором томе *Seneca: Moral Essays* серии Loeb Classical Library. (Это издание хорошо тем, что помещается в карман или маленькую сумочку. Если читателя вдруг занесет на пиршество, устроенное нефилософами, беседующими на неподобающие темы, он сможет ускользнуть в тихий угол, незаметно достать Сенеку и погрузиться в чтение^[370].)

Письма Сенеки к Луцилию тоже заслуживают внимания. Всего их больше сотни, и некоторые представляют больший интерес, чем другие. Как правило, они посвящены разным темам. Скажем, в письме 83 Сенека обсуждает алкоголь, в 12-м и 26-м – старость, в 7-м – гладиаторские представления (он описывает, как во время перерывов зрители скандируют, чтобы на арене хоть кого-нибудь убили, иначе им скучно), поэтому вам не помешает обзавестись книгой с подборкой этих писем.

Музоний Руф полезен практическими советами по повседневным вопросам. Единственный известный мне изданный английский перевод Музония Руфа – это *Musonius Rufus: The Roman Socrates* Кори Лутц в десятом томе *Yale Classical Studies* (1947), который в наше время трудно разыскать, поэтому я рекомендую заглянуть на мой сайт williambirvine.com, где можно узнать, как получить перевод Синтии Кинг, которым я пользуюсь в этой книге^[371].

Знакомство с Эпиктетом стоит начать с «Руководства» (также известного как «Энхиридион»). Это короткий, широкодоступный и философски понятный текст. Жемчужина философской литературы^[372].

«Размышления» Марка Аврелия тоже доступны и легки для понимания. Однако читать их не так просто, поскольку это собрание разрозненных (за исключением общей темы стоицизма) и иногда повторяющихся наблюдений^[373].

Читатели, которые захотят выйти за пределы непосредственно стоической литературы, могут обратиться к биографиям греческих стоиков у Диогена Лаэртского. Очерки о Зеноне Китийском, Клеанфе и Хрисиппе находятся во втором томе сочинений Диогена Лаэртского в уже упоминавшейся Loeb Classical Library^[374]. Если вы возьметесь за эту книгу, заодно обязательно прочтите биографию киника Диогена Синопского. Она восхитительным образом сочетает в себе мудрость и юмор.

Я также рекомендовал бы «Афоризмы житейской мудрости» и «Поучения и максимы» Артура Шопенгауэра. Эти книги не являются стоическими в прямом смысле слова, но выдержаны в стоическом духе. Читателей может заинтересовать роман Тома Вулфа «Мужчина в полный рост», один из героев которого случайно открывает для себя стоицизм и начинает его практиковать. Наконец, некоторое представление о практике стоицизма в условиях военного плена можно получить из книги Джеймса Стокдэйла *Courage under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior*.

Приятного чтения!

Благодарности

Для создания книги недостаточно одного лишь автора, поэтому позвольте поблагодарить тех, кто сделал эту работу возможной.

Прежде всего благодарю Университет Райтов^[375] за предоставленный творческий отпуск, во время которого была написана большая часть книги. Я благодарен также моему факультету за возможность прочитать осенью 2005 года курс по эллинистической философии, в рамках которого мне удалось опробовать черновые варианты рукописи.

Спасибо всем, кто (в большинстве случаев сам того не подозревая) сыграл немалую роль в моей «программе добровольного дискомфорта», в том числе Джиму Маккатчену из McCutcheon Music, Дебби Стирسمан из Inner Dance Yoga Center и моим товарищам по Greater Dayton Rowing Association – в особенности тем, кто имел смелость грести на местах позади меня: Джуди Драйер, Крису Луну и Майклу Маккарти. Спасибо Майклу и за то, что помогал мне покорять мир дискомфорта гребных тренажеров, а также за ценные советы по терминологии в [главе 7](#).

Благодарю Синтию Кинг, прочитавшую и прокомментировавшую рукопись. А также Билла Кинга, который пусть и не желает признаваться в верности стоическому кредо, тем не менее был вдохновителем своей супруги-стойка.

Спасибо многочисленным анонимным читателям, которые помогли мне отточить аргументы. Кибеле Том из Oxford University Press за то, что была столь терпеливой и упорной книжной повитухой.

Но больше всего я признателен моей жене Джейми – ты дала мне время, а главное – место, чтобы написать эту книгу.

Библиография

Адо П. Духовные упражнения и античная философия / Пер. под общ. ред. изд. «Логос» при участии В. Воробьева. М.; СПб.: Степной ветер; Коло, 2005.

Адо П. Что такое античная философия? / Пер. В. П. Гайдамака. М., 1999.

Гай Музоний Руф. Фрагменты / Вступ. ст., пер. и коммент. А. Столярова. М.: ИФ РАН, 2016.

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / Пер. и прим. М. Гаспарова. М.: Мысль, 1979.

Дион Кассий. Римская история. Книги LXIV–LXXX / Пер. А. Махлаюка. СПб.: Филологический факультет СПбГУ, 2015.

Дион Хрисостом. Речь VI. Диоген, или О тирании / Пер. И. Нахова // Антология кинизма. Фрагменты сочинений кинических мыслителей / Сост. И. Нахов. М.: Наука, 1984.

Дион Хрисостом. Речь VIII. Диоген, или О доблести / Пер. М. Грабарь-Пассек // Антология кинизма. Фрагменты сочинений кинических мыслителей / Сост. И. Нахов. М.: Наука, 1984.

Карус П. Провозвестие Будды / Пер. Н. Сизовой. М.: Ганга, 2014.

Лао-цзы. Дао дэ цзин / Пер. Ян Хин-шуна // Древнекитайская философия. В 2 т. М.: Мысль, 1972. Т. 1.

Луций Анней Сенека. Нравственные письма к Луцилию / Пер. и прим. С. Ошерова; Отв. ред. М. Гаспаров. М.: Наука, 1977.

Луций Анней Сенека. О безмятежности духа / Пер. и коммент. Н. Ткаченко // Труды кафедры древних языков исторического факультета МГУ / Отв. ред. И. Чичуров. М.; СПб.: Алетейя, 2000.

Луций Анней Сенека. Утешение к Марции / Пер. М. Браша и Б. Ерогина; Под ред. М. Позднева // Луций Анней Сенека. О милосердии / Сост. М. Позднев. СПб.: Азбука-Аттикус, 2018.

Луций Анней Сенека. Утешение к матери Гельвии / Пер. М. Позднева // Луций Анней Сенека. О милосердии / Сост. М. Позднев. СПб.: Азбука-Аттикус, 2018.

Луций Анней Сенека. Утешение к Полибию / Пер. Н. Керасиди // Луций Анней Сенека. О милосердии / Сост. М. Позднев. СПб.: Азбука-Аттикус, 2018.

Луций Анней Сенека. Философские трактаты / Пер. Т. Бородай. СПб.: Алетейя, 2001.

Марк Аврелий. Наедине с собой / Пер. и прим. С. Роговина. М.: Издательство Сабашниковых, 1914.

Марк Аврелий. Размышления / Пер. А. Гаврилова; Изд. подгот. А. Доватур, А. Гаврилов, Я. Унт. СПб.: Наука, 1993.

Марк Туллий Цицерон. Тускуланские беседы / Пер. М. Гаспарова // Марк Туллий Цицерон. Избранные сочинения / Сост. и ред. М. Л. Гаспарова, С. А. Ошерова, В. М. Смирин. М.: Художественная литература, 1975.

Марру А.-И. История воспитания в античности / Пер. А. Любжина, М. Сокольской, А. Пахомовой. М.: ГЛК, 1998.

Платон. Государство / Пер. А. Егунова // Платон. Соч. в 4 т. / Под общ. ред. А. Лосева, В. Асмуса. СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, «Издательство Олега Абышко», 2007. Т. 3.

Плутарх. Как осознать свои успехи в добродетели / Пер. сайта Symposium.ru. URL: <http://simposium.ru/ru/node/13592>.

Плутарх. Катон / Пер. С. Маркиша // Плутарх. Сравнительные жизнеописания: В 3 т. М.: Наука, 1964. Т. 3.

Рене Декарт. Рассуждение о методе / Пер. М. Гарнцева // Рене Декарт. Соч. в 2 т. / Сост. и ред. В. Соколова. М.: Мысль, 1989. Т. 1.

Страбон. География / Пер. и коммент. Г. Стратановского; Под общ. ред. С. Утченко. М.: Наука, 1964.

Тацит. Анналы / Пер. А. Бобовича; Под ред. Я. Боровского // Тацит. Соч. в 2 т. СПб.: Наука, 1969. Т. 1.

Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу / Пер. З. Александровой. М.: Издательство АН СССР, 1962.

Шопенгауэр А. Мир как воля и представление / Пер. Ю. Айхенвальда // Шопенгауэр А. Собр. соч. в 6 т. М.: ТЕРРА – Книжный клуб; Республика, 2001. Т. 2 / Под. ред. А. Чанышева.

Эпиктет. Беседы / Пер. и прим. Г. Тароняна. М.: Ладомир, 1997.

Эпиктет. Энхиридион. Краткое руководство к нравственной жизни / Пер. и прим. А. Тыжова. СПб.: Владимир Даль, 2012.

Эпикур. Письма и фрагменты Эпикура / Пер. С. Соболевского // Материалисты Древней Греции. М.: Госполитиздат, 1955.

Юлий Капитолин. Жизнеописание Марка Антонина Философа / Пер. С. Кондратьева; Под ред. А. Доватура // Вестник древней истории. 1957. № 2.

Arnold E. V. Roman Stoicism: Being Lectures on the History of the Stoic Philosophy With Special Reference to Its Development Within the Roman Empire. Freeport, NY: Books for libraries Press, 1911.

Becker L. C. A New Stoicism Princeton: Princeton University Press, 1998.

Birley A. R. Marcus Aurelius: A Biography. New Haven: Yale University Press, 1987.

Bogni B. The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering. Seattle: BPS Pariyatti Editions, 2000.

Clarke M. L. The Roman Mind: Studies in the History of Thought from Cicero to Marcus Aurelius. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1956.

Cooper J. H. Pursuits of Wisdom: Six Ways of Life in Ancient Philosophy from Socrates to Plotinus. New Jersey, 2012.

Cornford F. M. Before and after Socrates. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1962.

Frederick Sh., Loewenstein G. Hedonic Adaptation // Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology / Edited by D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz. New York: Russell Sage Foundation, 1999. P. 302–329.

Furedi F. Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age. London: Roudedge, 2004.

Irvine W. B. On Desire: Why We Want What We Want. New York: Oxford University Press, 2006.

Jeffreys D. Aspirin: The Remarkable Story of a Wonder Drug. New York: Bloomsbury, 2004.

Johnson's Dictionary: A Modern Selection / Edited by E. L. McAdam Jr. and M. George. New York: Pantheon, 1963.

Kekes J. Moral Wisdom and Good Lives. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1995.

Lecky W. E.H. History of European Morals: From Augustus to Charlemagne. New York: George Braziller, 1955.

Long A. A. Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life. Oxford: Clarendon Press, 2002.

Lutz C. E. Introduction to 'Musonius Rufus: 'The Roman Socrates' // Yale Classical Studies. New Haven: Yale University Press, 1947. Vol. 10. P. 3–147.

Navia L. E. Socrates, the Man and His Philosophy. Lanham, MD: University Press of America, 1985.

Nussbaum M. C. The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics. Princeton: Princeton University Press, 1994.

Price S. Religions of the Ancient Greeks. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1999.

Richardson R. D. A Perfect Piece of Stoicism // Thoreau Society Bulletin. 1980. No. 153. P. 1–5.

Sommers C. H., Satel S. One Nation under Therapy: How the Helping Culture Is Eroding Self-Reliance. New York: St. Martin's Press, 2005.

Stockdale J. B. Courage under Fire: Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior. Palo Alto, CA: Hoover Institution, Stanford University, 1993.

Veyne P. Seneca: The Life of a Stoic / Translated by David Sullivan. New York: Routledge, 2003.

Эту книгу хорошо дополняют:

Беседы о счастье

Аркадий Панц

Философия хорошей жизни

52 нетривиальные идеи о счастье и успехе

Рольф Добелли

Радость изнутри

Источник счастья, доступный каждому

Чед-Менг Тан

Искусство жить

Гармония и свобода – здесь и сейчас

Тит Нат Хан

Книга радости

Как быть счастливым в меняющемся мире

Его Святейшество Далай-лама XIV, Дуглас Абрамс и архиепископ
Кейптаунский Десмонд Туту

Сноски

1

В оригинале игра слов: автор благодарит за то, что его научили to keep head in the boat (то есть сохранять спокойствие) не только в лодке во время гребли. *Прим. науч. ред.*

2

Почитать о движении, расширяющемся с 2012 года, можно на сайте организаторов Stoic Week и Stoicon ^{modernstoicism.com}. *Прим. науч. ред.*

3

Адрес московской группы, входящей в международную сеть The Stoic Fellowship: facebook.com/groups/russianstoa. *Прим. науч. ред.*

4

Вот только некоторые из них в порядке перечисленных тем: *Sherman N.* Stoic Warriors: The Ancient Philosophy behind the Military Mind. New York: Oxford University Press, 2007; *Grahn-Wilder M.* Gender and Sexuality in Stoic Philosophy. New York: Palgrave Macmillan, 2018; *Zuckerberg D.* Not All Dead White Men: Classics and Misogyny in the Digital Age. Cambridge: Harvard University Press, 2018; *Holiday R., Hanselman S.* The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living. New York: Portfolio, 2016. (готовится издание на русском языке: *Холидей Р., Хансельман С.* Стоицизм на каждый день. 366 размышлений о мудрости, воле и искусстве жить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021) *Прим. науч. ред.*

5

Цит. по: *Гаврилов А. К.* Марк Аврелий в России // *Марк Аврелий Антонин. Размышления* / Изд. подгот. А. И. Доватур, А. К. Гаврилов,

Я. Унт. Л.: Наука, 1985. С. 173.

6

Сотонин К. Идея философской клиники: введение в систему философии. Казань, 1922. Глава III «Терапия недовольства».

7

См.: *Robertson D. J. The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy. London: Karnac Books, 2010. P. 7–9.*

8

Буквальный перевод оригинального названия – «Руководство к благой жизни» (или «Руководство к хорошей жизни»). *Прим. ред.*

9

Письма и фрагменты Эпикура // Материалисты Древней Греции. М., 1955. С. 232, фр. 54.

10

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. CVIII.4.

11

American Heritage Dictionary of the English Language, 1994. 3rd edition.

12

Англ. *a stoic* обозначает человека со стоическим (в современном бытовом понимании) характером, тогда как *a Stoic* – античного философа-стоика. *Прим. науч. ред.*

13

Сенека. О безмятежности духа. II.4.

14

Сенека. О блаженной жизни. IV.4.

15

Музоний Руф. Большие фрагменты. XVII.90,1.

16

Сенека. О стойкости мудреца. II.1–2.

17

Англ. *lesson plan* – руководство учителя по проведению урока с планом занятий, содержанием курса, учебными целями, etc. *Прим. науч. ред.*

18

Так, св. Иероним, рассуждая о Плодах Духа Святого, на совершенно стоический лад называет мир Христов *tranquilla mens nullis passionibus perturbetur* («спокойным умом, не встревоженным никакими страстями»). *Прим. науч. ред.*

19

Цит. из Марка Аврелия (VII.31) здесь и далее, кроме специально оговоренных мест, даются в пер. С. Роговина. *Прим. науч. ред.*

20

Широко известна первая строфа, принятая в качестве официального мотто организациями 12 шагов по всему свету:

Боже, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.

Прим. науч. ред.

21

Англ. *tranquility*. Во избежание повторов, связанных с регулярным употреблением этого понятия на протяжении всей книги, используются такие синонимы, как «покой», «безмятежность», «невозмутимость». Все они соответствуют ключевому латинскому стоическому термину *tranquillitas*. Цицерон первым употребил это слово в качестве одного из вариантов перевода понятия греческих стоиков *apatheia* (букв. «бесстрастие»). Прим. науч. ред.

22

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. I.13–14.

23

Насколько удачно само деление Лаэртием ранней греческой философии на ионийскую и италийскую, настолько несостоятельны с точки зрения истории философии проводимые им линии преемств: Эпикур и Сократ одинаково далеки от италийского идеализма и ионийского натурализма соответственно. Прим. науч. ред.

24

Наряду с Антисфеном основателем кинизма предание называет его младшего современника Диогена Синопского. Вопросом о первом кинике задавались уже в Античности; современные ученые сломали много копий в попытках установить первопроходца «собачьей жизни». В последнее время преобладает точка зрения, согласно которой Антисфен лишь предтеча кинизма, чье влияние испытал непосредственный родоначальник школы Диоген (*Prince S.*

H. Antisthenes of Athens. Text, Translations, and Commentary. Ann Arbor, 2015. P. 10). Любопытный довод в пользу первенства Антисфена: *Goulet-Cazé M.-O. Who Was the First Dog? // The Cynics. The Cynic Movement in Antiquity and Its Legacy / Ed. by R. B. Branham, M.-O. Goulet-Gazé. Los Angeles, 1996. P. 414–416. Прим. науч. ред.*

25

Цицерон. Тускуланские беседы. V.10.

26

Cornford F. M. Before and after Socrates. Cambridge, 1962. P. 5.

27

Navia L. E. Socrates. The Man and His Philosophy. Lanham, 1985. P. I.

28

Такое деление можно провести с большой натяжкой, так как вопрос о правильной жизни, как выше отмечает и сам автор, был определяющим для большинства философских школ Античности, включая платоников, чьи интересы далеко не исчерпывались умозрительным «теоретизированием». См. посвященные Академии и платонизму главы: *Адо П. Что такое античная философия? / Пер. В. П. Гайдамака. М., 1999* и *Cooper J. H. Pursuits of Wisdom: Six Ways of Life in Ancient Philosophy from Socrates to Plotinus. New Jersey, 2012. Прим. науч. ред.*

29

Marrou H. I. A History of Education in Antiquity / Transl. by G. Lamb. New York, 1956. P. 96; издано на русском: Марру А.-И. История воспитания в античности (Греция) / Пер. А. И. Любжина, М. А. Сокольской, А. В. Пахомовой; под ред. А. И. Любжина. М., 1998. С. 95.

30

Возникшее в XVI веке течение анабаптизма, названное по имени его первого лидера Якоба Гуттера. В общинах гуттеритов принято обобществление имущества и денег. *Прим. науч. ред.*

31

Диоген Лаэртский. I.17–19.

32

Диоген Лаэртский. VII.25.

33

Аристотель, однако, упоминает сторонников Антисфена, занимавшихся логикой (Met. VIII.1043b). О влиянии логических теорий Антисфена на киническую философию жизни: *Long A. A. The Socratic Tradition: Diogenes, Crates, and Hellenistic Ethics // The Cynics. The Cynic Movement in Antiquity and Its Legacy / Ed. by R. B. Branham, M.-O. Goulet-Gazé. Los Angeles, 1996. P. 31–41. Прим. науч. ред.*

34

Price S. Religions of the Ancient Greeks. Cambridge, 1999. P. 141.

35

Рождение свыше – протестантская богословская концепция. В отличие от крещения рождение свыше происходит не по инициативе человека, а в ответ на божественное воздействие, которое приводит к духовному перерождению верующего. *Прим. ред.*

36

Veyne P. Seneca. The Life of a Stoic / Transl. by D. Sullivan. New York, 2003. VIII.

37

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. VII.2–4.

38

Эпиктет. Беседы. III.22.100.

39

Диоген Лаэртский. VI.3, VI.4, VI.12, VI.15.

40

Диоген Лаэртский. VI.44, VI.71, VI.66.

41

Диоген Лаэртский. VI.35.

42

Дион Хрисостом. Речь. VI.12.

43

Диоген Лаэртский. VI.63.

44

Др.-греч. θυρεπανοίκτης – букв. «Всех-дверей-открыватель». Прим. науч. ред.

45

Диоген Лаэртский. VI.86.

46

Arnold E. V. Roman Stoicism. Freeport, 1911. P. 67.

47

Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. М., 2001. Т. 2. С. 128.

48

Диоген Лаэртский. VII.24–25.

49

Arnold E. V. Roman Stoicism. Freeport, 1911. P. 71.

50

Сохранилась красноречивая эпиграмма о популярности Зенона, написанная его современником поэтом Тимоном Флиунтским (пер. М. Гаспарова):

*Целую тучу согнал мужиков, которые были
Самые нищие, самые глупые между сограждан.*

Прим. науч. ред.

51

Диоген Лаэртский. VII.5.

52

Диоген Лаэртский. VII.40.

53

Kekes J. Moral Wisdom and Good Lives. Ithaca, 1995. P. 1.

54

Becker L. C. A New Stoicism. Princeton, 1998. P. 20.

55

Veyne P. Seneca. The Life of a Stoic / Transl. by D. Sullivan. New York, 2003. P. 31.

56

Диоген Лаэртский. VII.87.

57

Диоген Лаэртский. VII.108.

58

Диоген Лаэртский. VII.40.

59

Диоген Лаэртский. VII.117–119.

60

Сципион Африканский Младший (185–129) – римский государственный деятель и полководец, в 146 году разрушил Карфаген, положив конец Пуническим войнам. Один из просвещеннейших людей эпохи, глава так называемого «кружка Сципиона» – группы молодых сенаторов-филэллинов, покровительствовавших поэтам и философам. Кружок послужил очагом распространения греческой культуры в Риме. Под влиянием Панетия многие видные римские политики из Сципионова окружения стали стоиками. *Прим. науч. ред.*

61

Марк Аврелий. Размышления. I.17.

62

В английском варианте *serenity*. Из-за разницы переводов дальнейшее заключение Ирвина лишено смысла. Буквально греческое εὖροια означает «благое течение» и отсылает к фр. 184 Зенона: «Счастье – это благое течение жизни». *Прим. науч. ред.*

63

Эпиктет. Беседы. I.4.3–6.

64

Англ. *virtuous circle* – противоположность порочного круга, т. е. замкнутый цикл положительно влияющих друг на друга событий.
Прим. науч. ред.

65

Arnold E. V. Roman Stoicism. Freeport, 1911. P. 94.

66

Диоген Лаэртский. I.21.

67

Строго говоря, Эпиктет не был римлянином, поскольку не был римским гражданином. Тем не менее стоицизм он практиковал в латинизированном изводе, поэтому я включаю его в число римских стоиков.

68

Сенека. Утешение к матери Гельвии. VII.9.

69

Veyne P. Seneca. The Life of a Stoic / Transl. by D. Sullivan. New York, 2003. P. 9.

70

Тацит. Анналы. XIV.53.

71

Тацит. Анналы. XV.62–64.

72

Юний Анней Галлион был проконсулом провинции Ахайя. Когда иудеи привели к нему Павла, которого обвиняли в том, что тот «учит чтить Бога не по закону», Галлион ответил: «Иудеи! Если бы какая-нибудь была обида или злой умысел, то я имел бы причину выслушать вас, но когда идет спор об учении и об именах и о законе вашем, то разбирайте сами; я не хочу быть судьей в этом». *Прим. науч. ред.*

73

Англ. *reasoning ability* – букв. «способность рассуждать». Подразумевается не только умение логически мыслить и строить рассуждения, но и «разумность» как таковая. *Прим. науч. ред.*

74

Сенека. О блаженной жизни. III.4, IV.4.

75

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XXIII.3.

76

Не все антиковеды принимают слова Сенеки о радости за чистую монету. Марта Нуссбаум указывает, что, дав вышеупомянутый совет Луцилию, Сенека уточняет, что под радостью понимает не столько «ласковое» чувство, сколько «суровое». (См.: *Nussbaum M. C. The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics. Princeton, 1994. P. 400.*) На это я возразил бы, что Сенека просто пытается провести различие между стоической радостью и схожими психическими состояниями. Скажем, советуя Луцилию не думать, что «радуется тот, кто смеется» (Нравственные письма к Луцилию, XXIII.3), он отличает радость от приподнятого настроения: можно быть в возбуждении и смеяться, но не испытывать радости.

Представьте себе человека в эйфорическом состоянии от метамфетамина.

77

Тацит. Анналы. XV.71.

78

Гиар (Гиарос, Ярос) – необитаемый остров в Эгейском море; отличался небольшими размерами (в длину едва достигал 1,5 км, а в самом широком месте 1,2 км), суровым климатом и отсутствием источников питьевой воды. Во время Римской империи сюда отправляли государственных преступников. Остров оставался местом ссылки и в XX веке: с 1948 по 1974 год через местную тюрьму прошли 22 000 политических заключенных. *Прим. ред.*

79

Страбон. География. X.V.3.

80

Сенека. Утешение к матери Гельвии. VI.4.

81

В 1967–1974 годах власть в Греции была захвачена хунтой, получившей название «черных полковников». *Прим. науч. ред.*

82

New York Times Index (1973), 929.

83

Lutz C. E. Introduction to Musonius Rufus “The Roman Socrates” // Yale Classical Studies. 1947. Vol. 10. P. 15, 16.

84

Музоний Руф. Большие фрагменты. VIII.37,15.

85

Музоний Руф. Малые фрагменты. XLIX.131,5.

86

Эпиктет. Беседы. III.23.29.

87

Музоний Руф. Большие фрагменты. III.9,1

88

Long A. A. Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life. Oxford, 2002.
P. 10.

89

Arnold E. V. Roman Stoicism. Freeport, 1911. P. 120.

90

Long A. A. Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life. Oxford, 2002.
P. 108.

91

Эпиктет. Беседы. II.17.29–31.

92

Эпиктет. Беседы. III.23.30.

93

Long A. A. Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life. Oxford, 2002. P. 91.

94

Эпиктет. Беседы. I.15.2–3.

95

Long A. A. Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life. Oxford, 2002. P. 146.

96

Эпиктет. Беседы. I.1.11–12.

97

Эпиктет. Беседы. I.24.1–2.

98

Сенека. О Провидении. I.6, II.2, III.2.

99

Марк Аврелий. Размышления. II.1.

100

Юлий Капитолин. Жизнеописание Марка Антонина Философа. II.1 // Властелины Рима / Пер. С. П. Кондратьева; под ред. А. И. Доватура. М.: Наука, 1992.

101

Birley A. Marcus Aurelius: A Biography. New Haven, 1987. P. 37–38.

102

Юлий Капитолин. Жизнеописание Марка Антонина Философа.
II.6.

103

Марк Аврелий. Размышления. I.8, I.7.

104

Несмотря на значительный крен в сторону этики, оба философа отдают должное и физике с логикой. Согласно Пьеру Адо, в основе «Размышлений» лежат техники, отсылающие ко всем трем стоическим дисциплинам: «физика, преобразующая взгляд, устремленный на мир, этика, которая упражняется в справедливости в действии, логика, производящая бдительность в суждении». Эту троичную схему Марк Аврелий унаследовал от Эпиктета. См.: Адо П. Духовные упражнения и античная философия / Пер. с франц. при участии В. А. Воробьева. М.; СПб.: Изд-во «Степной ветер»; ИД «Коло», 2005. С. 147–170. *Прим. науч. ред.*

105

Марк Аврелий. Размышления. VII.67.

106

Birley A. Marcus Aurelius: A Biography. New Haven, 1987. P. 104.

107

Юлий Капитолин. Жизнеописание Марка Антонина Философа.
VII.5–6.

108

Юлий Капитолин. Жизнеописание Марка Антонина Философа.
X.6, XI.1.

109

Кассий Дион. Римская история. LXXII.33.2.

110

Birley A. Marcus Aurelius: A Biography. New Haven, 1987. P. 160.

111

Цит. по: *Birley A. Marcus Aurelius: A Biography. New Haven, 1987. P. 11.*

112

Lecky W. E.H. History of European Morals: From Augustus to Charlemagne. New York, 1955. P. 292.

113

Марк Аврелий. Размышления. III.6 (пер. А. Гаврилова).

114

Birley A. Marcus Aurelius: A Biography. New Haven, 1987. P. 179, 182, 183, 191, 196.

115

Юлий Капитолин. Жизнеописание Марка Антонина Философа. XII.2.

116

Birley A. Marcus Aurelius: A Biography. New Haven, 1987. P. 149, 158; Юлий Капитолин. Жизнеописание Марка Антонина Философа. XI; Birley. Marcus Aurelius... P. 205.

117

Марк Аврелий. Размышления. VII.61.

118

Кассий Дион. Римская история. LXXII.36.3, LXXII.34.5.

119

Юлий Капитолин. Жизнеописание Марка Антонина Философа. XXVIII.3.

120

Birley A. Marcus Aurelius: A Biography. New Haven, 1987. P. 209.

121

Кассий Дион. Римская история. LXXII.35.2.

122

Сенека. Утешение к Марции. IX.5.

123

Сенека. О безмятежности духа. XI.6.

124

Эпиктет. Беседы. IV.5.27.

125

Frederick S., Loewenstein G. Hedonic Adaptation // Well-Being. The Foundations of Hedonic Psychology / Ed. by D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz. New York, 1999. P. 302, 313.

126

Veyne P. Seneca. The Life of a Stoic / Transl. by D. Sullivan. New York, 2003. P. 178, прим. 38. Эту технику также называли предуготовлением к бедам (76).

127

Сенека. Утешение к Марции. I.7, IX.2, X.3.

128

Эпиктет. Беседы. III.24.86–88.

129

Марк Аврелий. Размышления. XI.34.

130

Эпиктет. Беседы. III.24.86–88.

131

Эпиктет. Энхиридион. XXI.

132

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XII.8, XCIII.6, LXI.1–2.

133

Марк Аврелий. Размышления. XI.34.

134

Росс Перо – американский бизнесмен, миллиардер, в качестве независимого кандидата на президентских выборах 1992 года набрал 19 % голосов, что стало одним из рекордных результатов для беспартийного выдвиженца в XX веке. Входявший в его команду Стокдэйл баллотировался в вице-президенты. *Прим. науч. ред.*

135

Stockdale J. B. Courage under Fire. Testing Epictetus's Doctrines in a Laboratory of Human Behavior. Palo Alto, 1993. P. 18–19.

136

Негласному табу на белую одежду в США изначально следовали представители верхушки общества, носившие белое на летних каникулах. День труда, отмечающийся в первый понедельник сентября, знаменовал конец сезона отпусков и смену гардероба. В середине XX века традицию перенял растущий средний класс. *Прим. науч. ред.*

137

Сенека. О безмятежности духа. XI.10.

138

Эпиктет. Энхиридион. XXVI.

139

Марк Аврелий. Размышления. VII.27.

140

Сенека. О блаженной жизни. III.3.

141

Сенека. О блаженной жизни. III.4.

142

Сенека. Утешение к Марции. XXI.1.

143

Марк Аврелий. Размышления. X.34, VI.15 (пер. А. Гаврилова).

144

Эпиктет. Энхиридион. XXIX, XLVIII.

145

Эпиктет. Беседы. III.15.12.

146

Эпиктет. Беседы. III.24.17.

147

См. больше на эту тему: *Irvine W. B. On Desire: Why We Want What We Want. New York, 2007.*

148

Эпиктет. Энхиридион. XIV, XIX.

149

Эпиктет. Энхиридион. I.

150

Эпиктет. Энхиридион. II, I.

151

Эпиктет. Энхиридион. XIV.

152

Эпиктет возразил бы на это, что перечисленные душевные акты подвластны нам в той степени, в какой причастны разумной душе и зависят от наших представлений о чувственной реальности. «Правильное пользование представлениями» (что для стоика, по сути, является стоической практикой *per se*) дает власть над движениями души, даже если изначально мы могли бы назвать их полу- или бессознательными. Это, собственно, и позволяет стоикам считать разум «управителем влечения». Стоик дает ход только тем влечениям, которые согласны с природой и в конечном счете развиваются в

добродетели. В том, что бытовое понимание этих психических процессов не совпадает со значением оригинальных стоических терминов, сомневаться не приходится. Как пишет по поводу желаний и стремлений переводчик Эпиктета Г. Таронян, «разница между *órexis* и *ormé* у стоиков неясна, перевод условный». См.: *Inwood B. Ethics and Human Action in Early Stoicism. Oxford, 1985. P. 113–126; Klein J. Desire and Impulse in Epictetus and the Older Stoics. Прим. науч. ред.*

153

Трапписты (орден цистерцианцев строгого соблюдения) – католический монашеский орден, возникший в 1663 году как более строгое и суровое направление цистерцианского ордена. Получили свое название по аббатству Ла-Трапп во Франции, которое стало центром нового движения. Трапписты жили в изоляции от мира, в обязательном порядке занимались тяжелым физическим трудом (на полях, на скотном дворе, в мастерских), проводили дни в строгой дисциплине и аскезе (пробуждение в 2 ночи, практики молчания, скудное питание, отказ от мяса). *Прим. ред.*

154

Марк Аврелий. Размышления. XI.16, VII.2, XII.22.

155

Марк Аврелий. Размышления. X.32, VIII.29, VIII.8, V.5 (пер. А. Гаврилова).

156

Марк Аврелий. Размышления. VIII.17.

157

Англ. *external failure* – неисправность, вызванная внешними факторами, а не внутренними дефектами. *Прим. науч. ред.*

158

Сенека. О провидении. V.8.

159

Эпиктет. Энхиридион. XVII, VIII.

160

Марк Аврелий. Размышления. II.16, X.25, VI.39, III.4, III.16, X.6, III.4, III.16 (пер. А. Гаврилова).

161

Английским понятием *Fates* обозначаются и греческие Мойры, и соответствующие им римские Парки. Хотя автор говорит о древних римлянах, далее он перечисляет имена греческих богинь судьбы, чьими римскими аналогами были Нона, Децима и Морта соответственно. *Прим. науч. ред.*

162

Во власти Зевса, как верховного бога, было отменить решения Мойр, но обычно он предпочитал не делать этого по прагматическим соображениям. К примеру, в «Илиаде» (XVI.440–449) Гомер описывает, как Зевс жалуется Гере, что Сарпедону суждено погибнуть от рук Патрокла. Зевс размышляет, не вмешаться ли в ход событий, чтобы спасти героя. Однако Гера умоляет его не делать этого, иначе другие боги тоже начнут вмешиваться в земные дела, что, в свою очередь, приведет к великому разладу между всеми ними.

163

Марк Аврелий. Размышления. II.14, III.10.

164

Сенека. О блаженной жизни. III.3.

165

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XVIII.5–6.

166

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XVIII.9.

167

Музоний Руф. Большие фрагменты. XIX.106,5–107,15; VI.24,5.

168

Музоний Руф. Большие фрагменты. VI.25,10.

169

Сенека. О блаженной жизни. XIV.2.

170

Дион Хрисостом. Речь. VIII.21–25.

171

Имеется в виду недоверие к удовольствиям, несущим угрозу здоровью, а также к более безобидным наслаждениям. И тех и других стоики рекомендовали избегать, но в разной степени.

172

Марк Аврелий. Размышления. II.2, V.26, VII.55 (пер. А. Гаврилова).

173

Эпиктет. Энхиридион. XXXIV.

174

Сенека. О блаженной жизни. X.3.

175

Музоний Руф. Большие фрагменты. VII.28,4.

176

Сенека. О гневе. II.13.

177

Эпиктет. Энхиридион. XXXIV.

178

Эпиктет. Энхиридион. XXXIV.

179

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XVIII.10.

180

Сенека. О гневе. III.36.

181

От лат. *meditatio* – размышление, обдумывание. В контексте западноевропейской традиции не имеет отношения к восточной околорелигиозной практике. По словам Адо, «греко-римская философская медитация не связана с телесной позой, но является чисто рациональным, или воображаемым, или интуитивным упражнением». См.: Адо П. Духовные упражнения и античная философия. С. 247. *Прим. науч. ред.*

182

Сенека. О гневе. III.36–37.

183

Эпиктет. Беседы. IV.12.19.

184

Марк Аврелий. Размышления. III.11, V.11, X.37.

185

Эпиктет. Энхиридион. XLVI, XII.

186

Эпиктет. Энхиридион. XLVIII.

187

Плутарх. Как осознать свои успехи в добродетели, 12.

188

Эпиктет. Энхиридион. L, XLVII, XLVI.

189

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XXVI.5.

190

Сенека. О блаженной жизни. XVII.3.

191

Эпиктет. Энхиридион. XXXIII.

192

Марк Аврелий. Размышления. V.9.

193

Марк Аврелий. Размышления. XII.6 (пер. А. Гаврилова).

194

Сенека. О блаженной жизни. II.4.

195

Марк Аврелий. Размышления. VIII.19–20, X.8 (пер. А. Гаврилова).

196

Музоний Руф. Большие фрагменты. XIV. 72, 10.

197

Марк Аврелий. Размышления. V.16, VI.44.

198

Марк Аврелий. Размышления. III.4, IV.3, II.1, VII.5, V.20.

199

Марк Аврелий. Размышления. V.6, IV.32, VI.22, V.1.

200

Марк Аврелий. Размышления. XI.9, VI.39 (пер. А. Гаврилова).

201

Марк Аврелий. Размышления. II.1, V.10, XI.15.

202

Марк Аврелий. Размышления. IX.3, X.36, X.19.

203

Lecky W. E.H. History of European Morals: From Augustus to Charlemagne. New York, 1955. P. 250.

204

Марк Аврелий. Размышления. V.6, IX.12.

205

Марк Аврелий. Размышления. III.7, V.34, VII.28, XII.3, VI.40, VIII.26.

206

Эпиктет. Энхиридион. XXXIII.

207

Сенека. О безмятежности духа. VII.4.

208

Эпиктет. Энхиридион. XXXIII.

209

Сенека. О безмятежности духа. VII.6.

210

Johnson's Dictionary: A Modern Selection / Ed. by E. L. McAdam Jr., G. Milne. New York, 1963. s. v. seeksorrow.

211

Эпиктет. Энхиридион. XXXIII.

212

Марк Аврелий. Размышления. XI.18, X.30, XI.18.

213

Марк Аврелий. Размышления. III.4.

214

Марк Аврелий. Размышления. IX.42, VII.63, XII.12, IV.6, X.42.

215

Марк Аврелий. Размышления. XII.16.

216

Марк Аврелий. Размышления. XI.18.

217

Как выражается Сенека, душа мудреца «проникает во всю вселенную» (Нравственные письма к Луцилию, LXVI, 6). Адо называет это «космическое сознание» одной из определяющих черт стоического мудреца, результатом «духовного упражнения, которое заключалось в осознании места индивидуального существования в большом течении космоса, в перспективе Всего». См.: Адо П. Духовные упражнения и античная философия. С. 280. *Прим. науч. ред.*

218

Марк Аврелий. Размышления. XI.9, XI.13, VII.65, VI.6.

219

Музоний Руф. Большие фрагменты. XII.64,5.

220

Эпиктет. Энхиридион. XXXIII.

221

Марк Аврелий. Размышления. XI.16, VI.13 (пер. А. Гаврилова).

222

Bodhi B. The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering.
Seattle, 2000. P. 83–85.

223

Материалисты Древней Греции // Письма и фрагменты Эпикура.
С. 226, фр. 8.

224

Музоний Руф. Большие фрагменты. XIV. 70, 11–72,1; XIII(A).68,5.

225

Музоний Руф. Большие фрагменты. XV(A).79,1.

226

Музоний Руф. Большие фрагменты. X.52,5.

227

Сенека. О стойкости мудреца. X.2.

228

Сенека. О стойкости мудреца. XVI.4.

229

Эпиктет. Энхиридион. XLII.

230

Сенека. О стойкости мудреца. XII.1–2.

231

Марк Аврелий. Размышления. VII.26.

232

Эпиктет. Энхиридион. XX, XXX.

233

Эпиктет. Энхиридион. V.

234

Сенека. О гневе. III.38.

235

Сенека. О гневе. III.11. Согласно другим источникам шутка по поводу шлема принадлежит не Сократу, а кинику Диогену.

236

Сенека. О стойкости мудреца. XVII.3.

237

Эпиктет. Энхиридион. XXXIII.

238

Музоний Руф. Большие фрагменты. X.54,10.

239

Сенека. О гневе. II.32.

240

Сенека. О стойкости мудреца. XIV.3.

241

Сенека. О стойкости мудреца. XVII.4.

242

Сенека. О стойкости мудреца. XII.3.

243

Сенека. Утешение к Полибию. XVIII.4–5.

244

Сенека. Утешение к Полибию. XVIII.6.

245

Сенека. Утешение к Полибию. IV.3.

246

Сенека. Утешение к Марции. XII.1.

247

Сенека. Утешение к Полибию. IV.2, XVIII.6.

248

Сенека. Утешение к Полибию. V.3, IX.2.

249

Сенека. Утешение к матери Гельвии. IV.1, I.2.

250

Эпиктет. Энхиридион. XVI.

251

Сенека. О гневе. I.1, I.2, III.28.

252

Сенека. О гневе. I.12, I.10.

253

Сенека. О гневе. I.12–15, II.31.

254

Сенека. О гневе. II.14.

255

Сенека. О гневе. II.22, III.31.

256

Сенека. О гневе. II.25, III.35, II.25.

257

Сенека. О гневе. III.28, III.27.

258

Сенека. О гневе. III.33.

259

Марк Аврелий. Размышления. IV.32.

260

Сенека. О гневе. III.26, III.13.

261

Bodhi B. The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering. Seattle, 2000. P. 32, 69.

262

Сенека. О гневе. III.42–43.

263

Эпиктет. Энхиридион. XXV.

264

Эпиктет. Энхиридион. XXIII, XIV.

265

Эпиктет. Энхиридион. L, XLVIII.

266

Марк Аврелий. Размышления. XII.4, III.4, VIII.1, IV.18.

267

Марк Аврелий. Размышления. XI.13.

268

То есть текущее, настоящий момент. Переводчик и комментатор Марка Аврелия А. Фаркухарсон в связи с этим местом обращает внимание на схожее в книге IV: «Жизнь коротка, так поживись настоящим с благоразумием». *Прим. науч. ред.*

269

Марк Аврелий. Размышления. IV.33, IV.19, VI.18, VIII.44 (пер. А. Гаврилова).

270

Плутарх. Сравнительные жизнеописания: Катон. VI.3.

271

Irvine W. B. On Desire: Why We Want What We Want. New York, 2006. P. 31–43.

272

Сенека. Утешение к матери Гельвии. X.6, X.10.

273

Музоний Руф. Большие фрагменты. XVII.93,5.

274

Эпиктет. Энхиридион. XII.

275

Эпиктет. Беседы. IV.9.2–3.

276

Музоний Руф. Малые фрагменты. L.

277

Музоний Руф. Большие фрагменты. XVIII(A).97,15.

278

Нет, я не выдумал эти блюда – на момент написания книги все их можно было заказать в одном популярном ресторане в Беверли-Хиллз.

279

Музоний Руф. Большие фрагменты. XVIII(A).94,10–96,10; XVIII(B).101,15.

280

Музоний Руф. Большие фрагменты. XVIII(A).98,15; XVIII(B).100,10.

281

Музоний Руф. Большие фрагменты. XIX.108,1; XX.111,10.

282

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XVI.8–9.

283

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XC.19.

284

Музоний Руф. Большие фрагменты. XX.113,10; XX.114,5.

285

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XC.16.

286

Сенека. О безмятежности духа. VIII.9, IX.2–3.

287

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. V.5.

288

Эпиктет. Энхиридион. XXXIII, XXXIX.

289

Эпиктет. Энхиридион. XXIV, XLIV.

290

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. CVIII.11.

291

Лао-цзы. Дао дэ цзин, 33 (пер. Ян Хин-шуна).

292

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. V.5.

293

Сенека. О блаженной жизни. XXIII.1, XX.3, XXVI.1.

294

Провозвестие Будды / Сост. П. Карус; пер. Н. Сизова. М., 2014. Гл. «Анатхапиндика».

295

Имеются в виду акты изгнания в отношении коллектива философов или целых школ. Индивидуально философов изгоняли в правление и других императоров: тот же Сенека, которого автор приводит в пример ниже, угодил в ссылку при Клавдии. *Прим. науч. ред.*

296

Тацит. Анналы. XVI.21.

297

Город на Аппиевой дороге к юго-востоку от Рима, служивший первой остановкой выезжающих в этом направлении. *Прим. науч. ред.*

298

Эпиктет. Беседы. I.1.

299

Сенека. Утешение к матери Гельвии. V.6, VI.1, VI.4.

300

Сенека. Утешение к матери Гельвии. VIII.3, XI.5.

301

Гиар (Гиарос, Ярос) – необитаемый остров в Эгейском море; отличался небольшими размерами (в длину едва достигал 1,5 км, а в самом широком месте 1,2 км), суровым климатом и отсутствием источников питьевой воды. Во время Римской империи сюда отправляли государственных преступников. Остров оставался местом ссылки и в XX веке: с 1948 по 1974 год через местную тюрьму прошли 22 000 политических заключенных. *Прим. ред.*

Страбон. География. X.V.3.

Сенека. Утешение к матери Гельвии. VI.4.

302

Музоний Руф. Большие фрагменты. IX.50,5.

303

Музоний Руф. Большие фрагменты. IX.42,10.

304

Музоний Руф. Большие фрагменты. IX.43,15.

305

По сообщению Диокла Магнезийского, Диоген, сын «менялы Гикесия», «бежал из родного города, так как его отец, будучи казенным менялой, подделывал монеты (*παράχαράξαντος τὸ νόμισμα*)». По другой версии он сам стал подделывать деньги, не поняв предписания оракула «сделать переоценку ценностей» (*παράχαράξει τὸ νόμισμα*), подразумевавшего переустройство общественных устоев: *νόμισμα* может означать как «монету», так и «обычай». Вопреки неясностям

анекдот о Диогене-фальшивомонетчике содержит историческое зерно. В XIX веке в Синопе была раскопана серия монет с именем казначея Гикесия, имевших хождение после 360 года. На основании этого ученые сдвинули традиционные даты изгнания Диогена и его прибытия в Афины на более поздний срок. Это заставило усомниться в правдивости рассказов о том, что он учился в Афинах у Антисфена, умершего до 360 года. См.: *Donald R. Dudley. History of Cynicism: From Diogenes to the Sixth Century A. D. London, 1937. P. 54–55. Прим. науч. ред.*

306

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. VI.49.

307

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XII.4–6.

308

Платон. Государство, 329с.

309

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XXVI.2.

310

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XII.9.

311

Музоний Руф. Большие фрагменты. XVII.91,10.

312

Музоний Руф. Большие фрагменты. XVII.92,5.

313

Музоний Руф. Большие фрагменты. XVII.92,1.

314

Сенека. О безмятежности духа. XIV.4–10.

315

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XXVI.6.

316

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. VII.28, 31; VII.176.

317

Музоний Руф. Малые фрагменты. XXVIII, XXXV.

318

Музоний Руф. Малые фрагменты. XXIX.

319

Музоний Руф. Большие фрагменты. VII.28,4–29,10.

320

Эпиктет. Энхиридион. XXII.

321

Эпиктет. Энхиридион. XLVI.

322

Марк Аврелий. Размышления. IV.49.

323

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. СХХIII.3.

324

Сенека. О безмятежности духа. II.4.

325

Эпиктет. Энхиридион. LI.

326

Lecky W. E.H. History of European Morals: From Augustus to Charlemagne. New York, 1955. P. 249.

327

Lecky W. E.H. History of European Morals: From Augustus to Charlemagne. New York, 1955. P. 255.

328

Clarke M. L. The Roman Mind: Studies in the History of Thought from Cicero to Marcus Aurelius. New York, 1968. P. 133.

329

Марк Аврелий. Размышления. VII.31.

330

О судьбе стоицизма в Средние века см.: *Colish M. L. The Stoic Tradition from Antiquity to the Early Middle Ages, II: Stoicism in Christian Latin Thought Through the Sixth Century. Leiden, 1985; Ebbesen S. Where Were the Stoics in the Late Middle Ages? // Stoicism. Traditions and Transformations / Ed. by S. Strange, J. Zupko. Cambridge, 2005. P. 108–131. Прим. науч. ред.*

331

Рене Декарт. Рассуждение о методе. III.

332

Американское философское и политическое течение, сформировавшееся в 1830-х годах на почве унитаризма, неоплатонизма и немецкого идеализма вокруг главы бостонского «Трансцендентального клуба» Ральфа Уолдо Эмерсона, чье эссе «Природа» стало манифестом трансценденталистов. *Прим. науч. ред.*

333

Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу / Пер. З. Е. Александрова. М., 2018.

334

Цит. по: *Richardson R. D. A Perfect Piece of Stoicism // Thoreau Society Bulletin. 1980. No. 153. P. 4.*

335

Richardson R. D. A Perfect Piece of Stoicism // Thoreau Society Bulletin. 1980. No. 153. P. 4.

336

Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу / Изд. подгот.: З. Е. Александрова, А. И. Старцев, А. А. Елистратова. М.: Изд-во АН СССР, 1962. С. 108.

337

Цит. по: *Richardson R. D. A Perfect Piece of Stoicism // Thoreau Society Bulletin. 1980. No. 153. P. 4.*

338

Richardson R. D. A Perfect Piece of Stoicism // Thoreau Society Bulletin. 1980. No. 153. P. 1.

339

Один из главных современных исследователей стоической философии Тони Лонг в своем докладе на конференции Stoicon-2018 вспоминал, что в середине XX века в англо-американской академической среде было распространено убеждение, что стоицизм не представляет никакого исследовательского интереса. В 1964 году университетский преподаватель посоветовал ему заняться Сторей, поскольку на тот момент это была «наиболее обойденная вниманием философская школа античности». *Прим. науч. ред.*

340

Nussbaum M. C. The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics. Princeton: Princeton University Press, 1994. P. 4.

341

Англ. *grief counselors* – психологи и психотерапевты, консультирующие клиентов в состоянии горя. Психотерапия горя (*grief counseling*) стала востребованной разновидностью психологической помощи в последние несколько десятилетий. Включает подробную нозологию форм горевания, методики борьбы с «травматическим горем», «отложенным», «осложненным», «продолженным», etc. *Прим. науч. ред.*

342

Sommers C. H., Satel S. One Nation under Therapy: How the Helping Culture Is Eroding Self-Reliance. New York, 2005. P. 180.

343

Furedi F. Therapy Culture: Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age. London, 2004. P. 19.

344

Furedi. Therapy Culture... P. 19.

345

Furedi. Therapy Culture... P. 16.

346

Sommers C. H., Satel S. One Nation under Therapy: How the Helping Culture is Eroding Self-Reliance. New York, 2005. P. 136.

347

Sommers, Satel. One Nation under Therapy... P. 133–134.

348

Цит. по: *Sommers, Satel*. One Nation under Therapy... P. 133.

349

Sommers, Satel. One Nation under Therapy... P. 134.

350

Sommers, Satel. One Nation under Therapy... P. 7.

351

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. LXXVIII.14.

352

Jeffreys D. Aspirin: The Remarkable Story of a Wonder Drug. New York, 2004. P. 9–10, 12.

353

Jeffreys D. Aspirin: The Remarkable Story of a Wonder Drug. New York, 2004. P. 15, 17–18, 39, 230.

354

Адо П. Духовные упражнения и античная философия / Пер. с франц. при участии В. А. Воробьева. М.; СПб.: Изд-во «Степной ветер»; ИД «Коло», 2005. С. 25. Прим. 17.

355

Сенека. О блаженной жизни. III.2.

356

Сенека. О гневе. II.32.

357

Сенека. О гневе. III.33.

358

Сенека. О безмятежности духа. XV.3.

359

В русский перевод Н. Г. Ткаченко вкралась грубая ошибка, искажающая смысл этой цитаты. В оригинале говорится о том, что человек, не сдерживающий смеха, более велик, чем не сдерживающий слез, так как смех – это более мягкая эмоция (*lenissimum adfectum*), показывающая, что в жизни нет ничего важного, серьезного или жалкого. *Прим. науч. ред.*

360

Эпиктет. Энхиридион. XLVIII.

361

Эпиктет. Энхиридион. XXXIV.

362

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. LXXVIII.14.

363

Veyne P. Seneca: The Life of a Stoic / Translated by David Sullivan. New York, 2003. P. 112.

364

Сенека. О стойкости мудреца. IX.3.

365

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XXVI.5.

366

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. XII.4–5.

367

Сенека. О безмятежности духа. I.8–9.

368

Русский перевод этого места вносит терминологическую путаницу. Серен чувствует *tacitus morsus*, что скорее можно перевести как молчаливый или скрытый укол. Такому значению близок классический перевод Д. Бейсора (*secret sting*), которым пользуется Ирвин. Для скорби у стоиков были такие термины, как *aegritudo*, *dolor* и др. В письме 99 Сенека совершенно четко отделяет это чувство от рефлекторного укола боли: «Знай, это не боль, а укол, – боль из него делаешь ты сам» (*non est dolor iste sed morsus: tu illum dolorem facis*). Прим. науч. ред.

369

Марк Аврелий. Размышления. VII.2.

370

Луций Анней Сенека. Философские трактаты / Пер. с лат., вступ. ст., коммент. Т. Ю. Бородай. СПб.: Алетейя, 2001. Прим. науч. ред.

371

Гай Музоний Руф. Фрагменты / Вступ. ст., пер. и коммент. А. А. Столярова; Рос. акад. наук, Ин-т философии. М.: ИФРАН, 2016. Прим. науч. ред.

372

Эпиктет. Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни) / Перевод с греческого: А. Я. Тыжов. СПб.: «Владимир Даль», 2012. Прим. науч. ред.

373

Перевод «Размышлений» А. Гаврилова, вышедший в 1985 году в серии «Литпамятники», несмотря на многочисленные достоинства этого издания, отличается некоторой техничностью и сухостью. Возможно, для первого ознакомления с Марком Аврелием следует предпочесть более живой перевод, выполненный в начале XX века С. Роговиным под заглавием «Наедине с собой» (переиздан АСТ). *Прим. науч. ред.*

374

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / Пер. и прим. М. Л. Гаспарова. М.: Мысль, 1979. Прим. науч. ред.

375

Wright State University – названный в честь братьев Райт университет в Огайо, где автор преподает философию с 1983 года.
Прим. науч. ред.