

## Глава 19

# Как стать стойком?

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 неприятие 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<sup>319</sup>.

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<sup>320</sup>. 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»<sup>321</sup> — и тот, кто практикует стоицизм, должен переносить точно так же.

<sup>319</sup> *Музоний Руф*. Большие фрагменты. VII.28,4–29,10.

<sup>320</sup> *Эпиктет*. Энхиридион. XXII.

<sup>321</sup> *Эпиктет*. Энхиридион. XLVI.

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 к восторгу: 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<sup>322</sup>.

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»<sup>323</sup>. 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.

---

<sup>322</sup> Марк Аврелий. Размышления. IV.49.

<sup>323</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. CXXIII.3.

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<sup>324</sup>. 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<sup>325</sup>.

---

<sup>324</sup> *Сенека*. О безмятежности духа. II.4.

<sup>325</sup> *Эпиктет*. Энхиридион. LI.