

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. СТАВКА НА ФИЛОСОФА-РАБА

I.1. Эпиктет и я	9
I.2. Как пользоваться этой книгой	19
I.3. Учение стоиков. Основы	22
I.4. Философия Эпиктета. Основы	29

ЧАСТЬ II. РУКОВОДСТВО

II.1. Наведение порядка в вещах.....	47
II.2. Воспитание желаний и уклонений.....	52
II.3. Умение действовать в мире.....	92
II.4. Умение думать лучше	113
II.5. Умение хорошо жить	119
II.6. Четыре совета Эпиктета	131

ЧАСТЬ III. СТОИЦИЗМ 2.0

III.1. Обновление стоицизма	135
III.2. Не в первый раз и не в последний.....	165
Приложение I	171
Приложение II.....	176
Благодарности	184
Примечания	185

ЧАСТЬ I

Ставка
на философа-раба

ЭПИКТЕТ И Я

Жизнь моя поменялась в одно-
частье — и к лучшему — осенью
2014 года¹. По крайней мере,
именно тогда началась важная, яркая
и полезная метаморфоза, продолжающаяся
во мне до сих пор. Толчок дало знакомство
с философом, о котором раньше мне никогда
не приходилось слышать, несмотря на то
что имя его за восемнадцать веков стало
нарицательным. Я говорю об Эпиктете. Вот
его слова, с которых все и началось:

Я должен умереть. Если уже, я умираю, а если
через некоторое время, сейчас я завтракаю,
поскольку настал час завтрака, и вот тогда
я умру².

Этот фрагмент меня потряс. Кем, скажите на милость, был этот парень из I века, в двух предложениях показавший, что у него есть и восхитительное чувство юмора, и практичное отношение к жизни и смерти? Известно о нем не так уж и много, даже его настоящего имени мы не знаем. «Эпиктетос» (ἐπίκτετος) на древнегреческом означает просто «приобретенный», ибо был он рабом, рожденным около 55 года в Иераполе (ныне Памуккале на западе Турции). Купил же его Эпафродит, богатый вольноотпущенник и секретарь императора Нерона.

Через какое-то время после приезда в Рим Эпиктет начал изучать стоическую философию у самого почитаемого наставника тех дней Музония Руфа. Возможно, это помогло ему, когда с ним случилось событие, во многом определившее его дальнейшую жизнь: он навсегда сделался хромым. Ориген рассказал нам, как Эпиктет перенес это несчастье:

Вот вам Эпиктет, который, когда его хозяин выкручивал его ногу, улыбаясь спокойно говорил: «Сломаешь», и, когда тот сломал, он сказал: «Не говорил я, что сломаешь?»³

В конце концов Эпиктет обрел свободу и начал сам преподавать философию в Риме.

Поначалу дело шло не очень хорошо. Ссылаясь на случай, произошедший с ним во время мудрствований на улицах имперской столицы, он предостерегал одного из своих учеников:

И вот здесь опасность, как бы он сначала не сказал: «А какое тебе дело, милейший? Кто ты мне?», а затем, если и дальше не оставишь его в покое, не надавал тебе тумаков. Когда-то и сам я ревностно занимался этим делом, пока не попал в такое положение⁴.

Нам известно, что раздражал Эпиктет не только уличных прохожих. Подобно многим стойкам до и после него, он имел опасную привычку говорить правду властям предержащим, за что император Домициан в 93 году изгнал его из города. Эпиктет, не пав духом, перебрался в Никополь, находящийся в северо-западной Греции, и основал там собственную школу. Она стала самой известной философской школой Средиземноморья. Позже ее посетил император Адриан, пожелавший лично выразить уважение прославленному учителю.

Подобно Сократу, примеру которого он следовал, Эпиктет ничего не писал, сосредоточившись вместо этого на обучении своих

многочисленных учеников и беседах с ними. К счастью, одним из них был Арриан из Никомедии, ставший позже чиновником, военским начальником, историком и самобытным философом. Именно в его изложении дошли до нас две подборки поучений Эпиктета, собранные в четыре книги «Бесед» (половина трактата, увы, позже была потеряна), и короткий сборник наставлений, известный как «Энхиридион» («Краткое руководство»).

Жизнь Эпиктет вел простую, в браке не состоял, а собственности почти не имел. Уже в зрелых годах он усыновил ребенка своего друга, которому иначе грозила смерть, и воспитал его с помощью некой женщины. Умер Эпиктет в 135 году в возрасте примерно восьмидесяти лет, что по тем временам — да и для любой иной эпохи — было случаем выдающимся⁵.

Возвращаясь к моему собственному открытию Эпиктета, скажу, что я был ошеломлен. Почему мне не пришлось сталкиваться с его идеями раньше? И почему даже имени его не довелось услышать? Ведь я довольно хорошо был знаком с трудами других именитых стоиков, особенно Сенеки и Марка Аврелия, но вот Эпиктет мне не попадался даже в годы философских штудий в аспирантуре.

Для современных философов-профессионалов, занятых, как это часто бывает, кропотливой сортировкой всякой ерунды, которую мудрец из Иераполя презирал⁶, его звезда, вероятно, давно закатилась. И тем не менее влияние его не ослабевало на протяжении веков и продолжает расти сегодня.

Поучения Эпиктета, и в особенности его «Энхиридион», произвели впечатление не только на последнего римского стоика, императора Марка Аврелия. «Энхиридион» переводился и исправлялся на потребу дня христианами в Средние века, а в монастырях его применяли в духовных упражнениях. Первое издание на латыни увидело свет в 1479 году благодаря Анджело Полициано, посвятившего свой перевод одному из флорентийских Медичи. Пиком популярности книги, как и следовало ожидать, стали 1550–1750 годы — период от Возрождения до Просвещения. Первый перевод на английский — с французского — был сделан Джеймсом Стэнфордом в 1567 году. Миссионер-иезуит Маттео Риччи перевел книгу на китайский в начале XVII века. Джон Гарвард завещал принадлежавшую ему копию основанному им в 1638 году колледжу, а Адам Смит, Бенджамин Франклин и Томас Джефферсон име-

ли по экземпляру этого сочинения в личных библиотеках.

За много веков «Энхиридион» Эпиктета иногда всплывал и в весьма необычных обстоятельствах. Так, Шекспир вкладывает в уста Гамлета следующие слова: «...сами по себе вещи не бывают хорошими и дурными, а только в нашей оценке» («Гамлет», акт II, сцена 2), а это не что иное, как легкий парфраз фрагмента 5-й главы «Энхиридиона». Эпиктет также упоминается Франсуа Рабле в «Гаргантюа и Пантагрюэле», Лоренсом Стерном в «Жизни и мнениях Тристрама Шенди, джентльмена», Джеймсом Джойсом в «Портрете художника в юности». Его часто перефразировал Джон Мильтон.

Если говорить о временах не столь далеких, можно упомянуть о том, что Дэвид Мэмет и Уильям Мэйси, назвавшие свой новаторский метод режиссуры «практической эстетикой», упомянули Эпиктета в числе вдохновивших их источников. То же самое сделал и Альберт Эллис, основатель рациональной эмотивно-поведенческой терапии — новейшего психотерапевтического метода, показывающего сегодня наилучшую результативность.

В изданном в 1998 году романе Тома Вулфа «Мужчина в полный рост» есть герой, чья