

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1

Древний, но поразительно современный путь..... 7

Глава 2

Путешествие к стоицизму: дорожная карта..... 23

Глава 3

Одни вещи зависят от нас, другие нет 37

Глава 4

Жить согласно с природой..... 57

Глава 5

Игра в мяч с Сократом 73

Глава 6

Бог или атомы? 89

Глава 7

Все упирается
в личность (и добродетель)..... 105

Глава 8

Ключевое слово 119

Глава 9

Важность достойных образцов для подражания..... 133

Глава 10

Ограниченные физические возможности и психические
заболевания 149

Глава 11

О смерти и самоубийстве..... 169

Глава 12

Как справиться с гневом, беспокойством
и одиночеством 183

Глава 13

О любви и дружбе..... 199

Глава 14

Практические духовные упражнения..... 213

Приложение

Эллинистические школы практической философии 245

Благодарности 253

Примечания..... 255

ГЛАВА

1

ДРЕВНИЙ, НО ПОРАЗИТЕЛЬНО СОВРЕМЕННЫЙ ПУТЬ

Земную жизнь пройдя до половины,
Я очутился в сумрачном лесу,
Утратив правый путь во тьме долины.

ДАНТЕ. БОЖЕСТВЕННАЯ КОМЕДИЯ. АД. ПЕСНЬ ПЕРВАЯ*

Главный вопрос любой известной нам культуры — светской, религиозной или этнической: как жить? Как справляться с трудностями и неудачами? Каких правил придерживаться в обществе и как относиться к другим людям? И, наконец, как подготовиться к последнему испытанию — моменту смерти?

Для решения этих вопросов люди создали многочисленные религии и философии, которые дают не менее многочисленные ответы — от мистических до гиперрациональных. К процессу подключили даже науку — вспомним обилие написанных специалистами статей и книг о том, что такое счастье и как стать счастливым. Иллюстрациями для таких работ часто служат результаты сканирования

* Перевод М. Лозинского.

головного мозга, которые показывают, как какое-то действие или решение может увеличивать или уменьшать нашу удовлетворенность жизнью. Инструменты для поиска ответов на экзистенциальные вопросы тоже весьма разнообразны — от священных текстов до глубокой медитации, от философских диспутов до научных экспериментов.

Вырисовывается поистине поразительная картина, которая отражает и человеческую креативность, и то огромное значение, которое мы придаем поискам смысла жизни и верных целей в ней. Вы можете искать себе «руководство к действию» в идеях иудейско-христианско-исламских религий, среди множества школ буддизма или же встать на путь даосизма или конфуцианства — выбор велик. Если предпочитаете религии философию, то можно обратиться к экзистенциализму, светскому гуманизму, секулярному буддизму, этической культуре и так далее. В конце концов, вы можете прийти к заключению, что ответов на главные вопросы нет вовсе, — стало быть, поиск их бессмыслен — и пополнить ряды приверженцев «счастливого» направления в нигилизме (да, есть и такое).

Ну а я стал стоиком. Это не означает, что я превратился в камень, чуждый каких-либо эмоций. Как бы я ни любил мистера Спока (в образе которого создатель «Звездного пути» Джин Родденберри воплотил весьма наивное понимание стоицизма), эта безэмоциональность представляет собой самый распространенный и самый ошибочный стереотип о стоицизме. Но в действительности стоицизм — это не подавление или сокрытие эмоций, а их осознание, размышление об их причинах и умение направлять их себе на благо. Это понимание того, что находится под нашим контролем, а что — нет: следует

сосредоточить усилия на первом, вместо того чтобы напрасно тратить их на второе. Стоик стремится к добродетели, совершенству и живет по принципу: «Делать все настолько хорошо, насколько это возможно», он осознает моральный аспект всех своих действий. Я объясню в этой книге, что быть стоиком — значит использовать динамичную комбинацию размышлений над теоретическими концепциями, читать вдохновляющие тексты и практиковать медитации, осознанности и другие духовные упражнения.

Один из главных принципов стоицизма состоит в умении различать вещи, которыми мы можем управлять и которыми — нет. Это разделение (а оно существует и в некоторых буддийских доктринах) часто воспринимают как причину якобы присущего стоикам стремления уклониться от социальной активности, от участия в общественной жизни. Между тем пристальный взгляд на сочинения стоических философов и, что еще важнее, на жизнь известных стоиков опровергает это ошибочное представление: стоицизм «проповедует» социальную активность, любовь ко всему человечеству и природе. Это кажущееся противоречие между социальным аспектом стоицизма и советом сосредоточиться на собственных мыслях и привлекло в свое время мое внимание к этой философии.

Я пришел к стоицизму не «по пути в Дамаск», но благодаря стечению культурных обстоятельств, превратностей жизни и обдуманного философского выбора. Сегодня, оглядываясь назад, я думаю, что в любом случае — рано или поздно — пришел бы к стоицизму. Я вырос в Риме и, с тех пор как в средней школе познакомился с античной историей и философией, рассматривал стоицизм как часть своего культурного наследия, хотя решил сделать

его принципы частью своей повседневной жизни лишь недавно.

По профессии я ученый и философ, поэтому всегда искал наиболее целостные системы понимания мира (через науку) и способы лучше прожить свою жизнь (через философию). Несколько лет назад я написал книгу «Ответы по Аристотелю: Как наука и философия могут привести к более осмысленной жизни» (Answers for Aristotle: How Science and Philosophy Can Lead Us to a More Meaningful Life), где исследовал основы того, что называю научно-философским подходом к жизни. Суть этого подхода — совместить древнюю идею этики добродетелей (по которой смысл жизни состоит в развитии личности и стремлении к самосовершенствованию) и учения современных естественных и социальных наук о человеческой природе, о том, как мы работаем, терпим неудачи и учимся, в том числе и на собственных ошибках. Но оказалось, что этот подход стал лишь началом моего пути к философскому самоосознанию.

В тот период в моей жизни случилось нечто, заставившее меня остановиться и задуматься. Надо сказать, я никогда не был религиозным человеком. В старших классах школы я прочитал знаменитое эссе Бертрانا Рассела «Почему я не христианин» (Why I Am Not a Christian), но были и другие причины, из-за которых еще в подростковом возрасте я отказался от католицизма и сам искал ответы на многочисленные вопросы о морали и смысле жизни. Кстати, все больше людей в Соединенных Штатах и по всему миру идут тем же путем. Я всецело поддерживаю идею о том, что атеизм — такой же приемлемый выбор в жизни, как и принадлежность к любой из религий. Также я твердый сторонник конституционного разделения

церкви и государства — в Соединенных Штатах и в других странах мира. Тем не менее нетерпимость так называемых новых атеистов вроде Ричарда Докинза или Сэма Харриса разочаровывает и даже раздражает меня. Хотя публичная критика религии (да и вообще любой идеи) является главным признаком здорового демократического общества, люди не любят, когда их чувства оскорбляют. В этом отношении мое мнение полностью совпадает с цитатой стоического философа Эпиктета, который в свое время с характерным для него чувством юмора написал: «И вот здесь есть опасность¹, 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 положение».

Разумеется, если вы хотите следовать нерелигиозному подходу к жизни, есть и альтернативы новому атеизму, например секулярный (светский) буддизм и гуманизм. Два этих пути обычно привлекают людей, которые ищут осмысленного существования вне церковного влияния, однако меня этот выбор не прельстил, хотя и по совершенно противоположным причинам. Доминирующие в настоящее время формы буддизма я нахожу слишком мистическими, а их тексты — туманными и трудными для понимания, особенно в свете современных научных открытий о мире и человеческой природе (которые, впрочем, благодаря нейробиологическим исследованиям убедительно доказывают пользу медитации). Светский гуманизм, которым я увлекался много лет, страдает от противоположной проблемы: он *слишком* зависит от науки и собственной рациональности. В результате, несмотря на все усилия его сторонников, он воспринимается как нечто

холодное и бездушное, это не тот предмет, о котором вы хотели бы поговорить со своим детьми в воскресное утро. Собственно, в том и заключается причина того, почему у организаций, проповедующих философию светского гуманизма, так мало последователей.

В стоицизме же я нашел рациональную, дружественную к науке философию, включающую в себя метафизику с духовным измерением и имманентно открытую для любых «ревизий». Но самое главное, эту философию можно с успехом применять в реальной жизни. Стоики жили по принципу универсальной причинности: все в мире случается не просто так, и процессы во Вселенной идут по естественным законам. Они верили не в трансцендентные чудеса, а в то, что мир устроен согласно *логосу* (это может быть интерпретировано как универсальный разум, Бог и даже так называемый «Бог Эйнштейна», суть которого в том простом и несомненном факте, что природа познаваема через причину).

Главный плюс стоицизма — это (однозначно) его практичность, хотя и другие отличительные особенности стоической системы не менее важны. Стоицизм родился и всегда воспринимался как форма поиска пути к счастливой и осмысленной жизни. Бóльшая часть ранних сочинений этого учения была утеряна, почти все фундаментальные тексты относятся к периоду Поздней римской Стои (так называлась стоическая школа). И все они представляют собой образец ясного мышления. Эпиктет, Сенека, Музоний Руф и Марк Аврелий говорят с нами на простом языке, который так непохож на загадочные буддийские тексты и витиеватые иносказания раннего христианства. Одна из моих любимых цитат того же Эпиктета весьма наглядно иллюстрирует эту земную практичность:

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

«Смерть — неизбежная необходимость²... Я имею в виду, куда мне убежать от смерти?»

Отношение к смерти — одна из главных причин того, почему я обратился к стоицизму: эта философия предельно прямо и честно говорит о неизбежности окончания жизни и о том, как к нему следует подготовиться. Недавно мне исполнилось 50 лет, целых полвека, и это заставило меня глубоко задуматься над вопросами: кто я и что делаю? Как нерелигиозный человек, я захотел найти и некое руководство, которое помогло бы мне подготовиться к неминуемой смерти. Надо сказать, что благодаря достижениям современной науки и медицины продолжительность нашей жизни постепенно увеличивается. С годами все больше людей будут задаваться вопросом, что же им делать со своим существованием на протяжении тех несколько десятилетий, что у них останутся после выхода на пенсию. Но как бы мы ни распорядились смыслом нашей «продленной» жизни, мы должны готовить и себя, и своих близких к тому, что наше сознание будет неизбежно угасать — как и наше уникальное присутствие в этом мире. Знание того, как умереть достойно, позволит нам не только достичь необходимого душевного и умственного спокойствия, но и подарить его тем, кто нас переживет.

Известно, что стоики посвятили немало сочинений тому, что Сенека называл главной проверкой человеческой личности и ее жизни. «Каждый день мы умираем»³, — написал он в письме к Гаю Луцилию. Сенека напрямую связывал конечное испытание со всем предшествующим земным существованием: «Человек, не знающий, как достойно умереть⁴, не сумеет и достойно жить». Жизнь для стоиков — текущий проект, и в его логическом,

естественном завершении (смерти) нет ничего особенного: ничего, что могло бы вызывать страх. Эта точка зрения сразу же стала мне близка, ведь она позволила гармонично примирить два противоположных (и одинаково неудовлетворительных, на мой взгляд) подхода, которые предлагает современный мир. С одной стороны, в отношении стоиков к смерти отсутствуют фантазии о бессмертии, верить в которое нет ни научных, ни разумных оснований. С другой стороны, нет и секулярного пренебрежения или, что еще хуже, избегания мыслей о будущей смерти и исчезновении своей личности.

По этим и другим причинам стоицизм привлекает очень многих людей, так что я не одинок в своем стремлении возродить это древнее направление практической философии и адаптировать его к жизни в XXI веке. Каждую осень исследователи из Эксетерского университета в Великобритании проводят Стоическую неделю⁵ — международное мероприятие и одновременно социально-научный эксперимент, в котором принимают участие тысячи академических философов, специалистов по когнитивной психотерапии и практиков стоицизма со всего мира. Кроме того, что на Стоической неделе людям рассказывают о стоицизме и его применении в повседневной жизни, на этом мероприятии можно еще и собрать систематизированные данные, чтобы установить, действительно ли практика стоицизма позволяет изменить жизнь к лучшему. Пока результаты носят предварительный характер (в будущем на Стоических неделях планируется использовать более сложные экспериментальные протоколы и бóльшие по размеру выборки), но они обнадеживают. Например, участники третьей Стоической недели сообщили о 9%-ном росте положительных эмоций,

11 %-ном снижении негативных эмоций и 14 %-ном повышении удовлетворенности жизнью всего после одной недели практики. (Это были первоначальные результаты, а последнее долгосрочное контрольное наблюдение за людьми, применяющими принципы стоицизма в повседневной жизни, подтвердило их.) 56% участников также считают, что стоицизм делает их более добродетельными. Разумеется, эти результаты сделаны по «самозаявленной» выборке людей, которые интересуются стоицизмом и верят в обоснованность по крайней мере некоторых его положений и методов. Но факт того, что даже люди, уже довольно долго практикующие стоицизм, обнаруживают в себе такие большие перемены после всего лишь нескольких дней Стоической недели, должен у многих пробудить интерес к этому учению.

Между тем эти результаты вовсе не удивительны, ведь стоицизм — философский фундамент целого ряда методов доказательной психотерапии, в том числе логотерапии Виктора Франкла и рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса. Об Эллисе говорят, что «ни один другой человек — даже сам Фрейд⁶ — не оказал большего влияния на современную психотерапию». Что касается Виктора Франкла, то он был австрийским неврологом и психиатром, пережил холокост и написал знаменитую книгу «Сказать жизни “Да!”». Психолог в концлагере» (Man’s Search for Meaning)*. Этот волнующий и воодушевляющий очерк о человеческой стойкости можно рассматривать как современный пример применения стоической философии в жизни. И Эллис,

* Франкл В. Сказать жизни “Да!”. Психолог в концлагере. — М.: Альпина нон-фикшн, 2017.

и Франкл признавали важное влияние стоицизма на формирование своих терапевтических подходов, логотерапию Франкл характеризовал как разновидность экзистенциального анализа. Еще один убедительный пример применения стоицизма в жизни можно найти в мемуарах «В любви и на войне» (In Love and War) вице-адмирала ВМС США Джеймса Стокдейла — офицера, который получил рекордное количество наград за всю историю американского военно-морского флота. Стокдейл считает, что именно стоицизм (в частности, чтение трудов Эпиктета) помог ему выжить в адских условиях вьетнамского лагеря для военнопленных. Глубокими корнями в стоицизм уходит и разнообразное семейство практик под общим названием «когнитивно-поведенческая терапия» (КПТ). Первоначально она была разработана для лечения депрессии, а сегодня применяется для коррекции широкого спектра психических состояний. Автор труда «Когнитивная терапия депрессии» (Cognitive Therapy of Depression) Аарон Бек воздал должное истокам КПТ, написав, что «философские предпосылки когнитивной терапии⁷ восходят к школе стоиков».

Хочу подчеркнуть важную вещь: стоицизм — это философия, а не вид психотерапии, и разница между ними огромна. Терапия краткосрочна, она помогает людям преодолеть конкретные проблемы психологического характера, но не предлагает им жизненную позицию, философию, на которую они будут опираться годами (во всяком случае такой задачи терапия перед собой не ставит). Между тем философия жизни — это то, без чего не может обойтись ни один человек, каждый из нас формирует ее для себя, сознательно или нет. Некоторые люди перенимают ту жизненную парадигму, которую диктует им их религия. Другие

не слишком задумываются над тем, как они живут, однако их решения и поступки четко отражают присущие им представления о мире. Третьи не жалеют времени и сил, чтобы выполнить знаменитое требование Сократа «изучать свою жизнь» и прожить ее более достойно и счастливо.

Стоицизм, как и любая другая философия жизни, не может подходить абсолютно всем. Он зиждется на том, что человеческая личность — это единственное, что действительно достойно культивирования. Здоровье, образование и богатство считаются «предпочтительными безразличными вещами», стоики не пропагандировали аскетизм, многие из них не чурались жизненных благ и умели наслаждаться ими. Однако эти вещи не определяют нас как уникальных индивидуумов и не имеют ничего общего с нашей личностной ценностью, а она зависит исключительно от нашего характера и наших добродетелей. В этом смысле стоицизм — в высшей степени демократичная философия: ведь богаты вы или бедны, здоровы или больны, образованны или нет, это никак не влияет на вашу способность жить по законам нравственности и таким образом достичь «атараксии» — так стоики называют спокойствие духа.

При всей своей уникальности стоицизм имеет множество точек соприкосновения с другими направлениями философии, с религиями (буддизмом, даосизмом, иудаизмом и христианством) и современными движениями (например, светским гуманизмом и этической культурой). Для меня, человека нерелигиозного, очень привлекательна идея такой объединительной, экуменической философии, у которой есть общие цели или по крайней мере общие отношения с другими мировыми этическими традициями. Эта общность подтолкнула меня еще решительнее отказаться от нового атеизма, который я уже

критиковал выше за бесцеремонность. Ну а верующим людям эта общность позволяет дистанцироваться от чумы наших дней — фундаментализма всех мастей. В стоицизме не имеет значения, в кого верить — в Логос, Бога или Природу. Главное — признавать, что достойная человеческая жизнь строится на культивировании собственной личности и заботе о других людях (и о Природе), а это достигается путем разумного — но не фанатичного — отказа от мирских благ.

Разумеется, в стоицизме есть свои неразрешенные проблемы, и в этой книге мы вместе исследуем их.

Изначально стоицизм был всеобъемлющей философией, которая включала в себя не только этику, но и метафизику, естественные науки и специфические подходы к логике и эпистемологии (теории познания). Эти аспекты философии обеспечивали стоиков необходимыми знаниями и глубоким пониманием вопроса, который интересовал их больше всех остальных: как жить правильно? А сделать это, как считали стоики, можно только при условии глубокого понимания природы мира (метафизика), того, как он функционирует (естественные науки), и способов его познания (эпистемология).

Однако многие из представлений, развитых древними стоиками, сегодня уступают место новым, введенным современной наукой и философией. Например, как объясняет в своей книге «Путеводитель по хорошей жизни» (A Guide to the Good Life) профессор философии Университета Райта в Дейтоне (штат Огайо) Уильям Ирвин, стоики проводили слишком строгую дихотомию⁸ между тем, что находится под нашим контролем и что нет. Но кроме наших собственных мыслей и взглядов есть еще множество вещей, на которые мы можем и в зависимости

от обстоятельств должны оказывать влияние, — вплоть до осознания того, что больше не в силах что-либо сделать. Надо сказать, что стоики были чрезмерно оптимистичны по поводу степени контроля людей над собственными мыслями. Современная когнитивная наука неоднократно доказала, как часто мы становимся жертвами своих предубеждений и заблуждений. Хотя, на мой взгляд, это знание лишний раз доказывает необходимость⁹ целенаправленно обучать себя правильному и добродетельному мышлению, к чему и стремились стоики.

Я не упомянул еще об одной привлекательной особенности стоицизма — конструктивном отношении ко всему, что бросало вызов доктринам этой философии, и готовности к соответствующей корректировке оных. Эта открытая философия была готова учитывать критику других школ (например, так называемых античных скептиков) и расширять свои горизонты за счет новых знаний и открытий. Как хорошо сказал об этом Сенека, «все, кто до нас занимались тем же¹⁰ [поиском истины], не наши повелители, а наши вожатые. Истина открыта для всех, ею никто не завладел. Немалая доля ее останется и потомкам». В мире фундаментализма и непререкаемых догм такое открытое для новых идей мировоззрение подобно глотку свежего воздуха.

Избрав стоицизм своей жизненной философией, я решил исследовать его и поделиться этими знаниями с людьми, которые извлекут из них пользу для своей жизни. Стоицизм — непростой путь, но он был создан для формирования целостного взгляда на мир, для понимания того, кто мы есть и как вписываемся в общий миропорядок. Пожалуй, такое понимание нужно всем, и в своей книге я постараюсь провести читателя по этому древнему, но поразительно современному пути.

Однако есть одна проблема: в вопросах стоической философии сам я скорее новичок, так что нам с вами придется обратиться к более опытному наставнику, который укажет верное направление, предостережет от распространенных ошибок и поможет преодолеть основные препятствия на пути к просветлению. Когда Данте Алигьери отправился в свое духовное путешествие, вылившееся в написание гениальной «Божественной комедии», то поначалу «очутился в сумрачном лесу», не зная, куда идти дальше. Оказалось, что он наткнулся на (воображаемый) вход в Ад. К счастью для Данте, ему на помощь пришел римский поэт Вергилий и стал его проводником по загробному миру. Путешествие, в которое отправляемся мы, не столь грандиозно, как визит в Ад, и моя книга — не «Божественная комедия». Но все мы, как и Данте, немного заплутали на жизненном пути и нуждаемся в надежном гиде. Я считаю, что на эту роль идеально подходит первый философ-стоик Эпиктет, с трудов которого я начал свое знакомство с миром стоицизма.

Эпиктет родился в Иераполе (Памуккале в современной Турции) в 55 году. Настоящее имя философа неизвестно: Эпиктет было его прозвищем, это слово означает «приобретенный», поскольку в молодости он был рабом в Риме; возможно, тогда же философ и получил увечье, из-за которого всю жизнь страдал хромотой. Его хозяином был Эпафродит, богатый и влиятельный вольноотпущенник (бывший раб), который служил секретарем у императора Нерона. Эпафродит хорошо обращался с Эпиктетом и даже отправил его изучать стоическую философию к одному из самых знаменитых в Риме преподавателей — Гаю Музонии Руфу¹¹.

После смерти Нерона в 68 году хозяин отпустил Эпиктета на волю (что было в Риме общепринятой практикой в отношении особенно умных и образованных рабов), и тот создал в столице империи собственную школу, где и преподавал до 93 года. После этого все философы по приказу императора Домициана были высланы из города. Философы вообще и стоики в частности не пользовались благосклонностью многих римских императоров, особенно Веспасиана и Домициана. Стремление стоиков говорить правду о власти не нравилось тем, кто из всех сил за эту власть держался. Поэтому десятки философов были убиты (в том числе Сенека — незадолго до смерти Нерона), многие изгнаны, как это дважды случилось с Гаем Музонием Руфом.

После своего изгнания Эпиктет перенес философскую школу в город Никополь на северо-западе Греции — там, по слухам, его посещал сам император Адриан, один из пяти так называемых «хороших императоров» (последний из них, Марк Аврелий, является, пожалуй, самым знаменитым стоиком в истории¹²). В Никополе Эпиктет сразу стал знаменитым, его слава быстро росла: философа приходили послушать многие знатные римляне, в том числе сенатор Арриан из Никомедии — именно он записал несколько лекций своего учителя (сам Эпиктет трактатов никогда не писал). Сегодня эти лекции известны как «Беседы Эпиктета», и именно их я буду использовать в своей книге в качестве основы для исследования стоицизма. Эпиктет не был женат, хотя в зрелом возрасте стал жить с женщиной, которая помогала ему воспитывать сына его друга (иначе ребенок был обречен на смерть). Умер Эпиктет около 135 года.

Вы оценили масштаб этой личности? Хромой раб, который получил образование и свободу, затем создал

философскую школу, был изгнан одним императором, но находился в дружеских отношениях с другим, бескорыстно спас сына своего друга и дожил до очень преклонного (особенно по тем временам), 80-летнего возраста. Да, и самое главное: Эпикет — автор, пожалуй, самых ценных мыслей, когда-либо произнесенных философами во всем западном мире и за его пределами. Он идеальный проводник для нашего путешествия — и не только потому, что стал моим первым учителем-стоиком, но и потому, что его уникальная чувствительность и интеллект, его мрачное чувство юмора и его разногласия со мной по ряду важных вопросов позволят мне как нельзя лучше продемонстрировать удивительную гибкость философии стоицизма и ее способности адаптироваться к столь различным эпохам и географическим местам, как Рим II века нашей эры и Нью-Йорк XXI века.

Итак, давайте вместе совершим путешествие в мир стоицизма, используя в качестве путеводителя мудрые «Беседы Эпиктета». Мы будем говорить на такие разнообразные темы, как Бог, космополитизм во все более разобщенном мире, забота о семье, значимость личности, управление гневом, умение жить с ограниченными физическими возможностями, моральные аспекты (или их отсутствие) самоубийства и многое другое. Время от времени я буду призывать на помощь других стоических авторов — античных и современных, чтобы лучше объяснить учение Эпиктета, а иногда буду вежливо противоречить некоторым его концепциям, основываясь на достижениях науки и философии за прошедшие столетия и рассуждая, каким может быть взгляд на эти вещи у современных стоиков. Главная цель нашего путешествия — найти ответ на самый фундаментальный вопрос: как правильно прожить свою жизнь?

ГЛАВА

2

ПУТЕШЕСТВИЕ К СТОИЦИЗМУ: ДОРОЖНАЯ КАРТА

Каково назначение добродетели, если не привести к счастью... и к благоденствию в жизни?

«Беседы Эпиктета», I. 4

Отправляясь по незнакомому маршруту, я всегда беру с собой карту. Так можно понять, куда следует направляться, как не сбиться с пути, а иногда — и с чем предстоит столкнуться во время путешествия. В этой главе я снабжу вас такой картой, обрисовав общие контуры стоицизма и кратко объяснив ключевые принципы, которые структурируют остальную часть моей книги. Это поможет вам извлечь максимум пользы из ее прочтения. Я убежден, что невозможно в полной мере понять и оценить какую бы то ни было философию или религию (да и любую сложную идею, если уж на то пошло), если не знать пути ее развития, а он далеко не всегда бывает прямым и ясным. Следовательно, я предлагаю вам поближе познакомиться с историей философии, которую мы собираемся исследовать в этой книге и которую вы, возможно, решите сделать

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

своей жизненной позицией, хотя бы на уровне отдельных ее постулатов.

Согласно труду Диогена Лаэртского «О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов», стоицизм зародился в Афинах примерно в 300 году до нашей эры. Финикийский купец по имени Зенон родом из Кития¹ (современный Кипр), который, по свидетельству автора, любил есть зеленые фиги и загорать на солнце, однажды вез партию пурпура из Финикии в Пирей, попал в кораблекрушение и чудом остался жив. Пережив таким образом в 30 лет свое второе рождение, Зенон живо заинтересовался философией и стал изучать все, что было связано с этим предметом. В Афинах он нашел в одной из лавок вторую книгу «Воспоминаний о Сократе» Ксенофонта, тут же начал читать ее, пришел в восторг и спросил продавца, где можно найти людей, подобных Сократу. В это время мимо лавки проходил философ-киник Кратет. Продавец показал на него и сказал: «Вот за ним и ступай». Так Зенон стал учеником Кратета, который начал с того, что попытался исцелить своего подопечного от стыда перед вещами, в которых не было ничего постыдного. Например, однажды он приказал Зенону пройти по городу с горшком, полным чечевичной похлебки. Увидев, что ученик смущается и старается спрятать ношу от людей, Кратет разбил горшок своим посохом. Похлебка потекла у Зенона по ногам, он бросился бежать, а Кратет кричал ему вслед: «Что ж ты бежишь, финикийчик? Ведь ничего страшного с тобой не случилось!» Несколько лет Зенон учился у Кратета и других наставников, после чего открыл собственную школу.

Изначально его ученики вполне предсказуемо именовались зеноновцами, но, поскольку Зенон проводил с ними свои философские беседы в Расписной Стое (так

назывался небольшой общественный портик в центре города), вскоре их стали называть стоиками. Любой мог прийти и послушать рассуждения Зенона о человеческой природе, долге, законе, образовании, поэзии, риторике, этике и множестве других вещей. (К сожалению, до нас дошло мало сочинений Зенона, но названия его разнообразных трудов перечислены в книге Диогена Лаэртского.) Зенон жил очень долго и скончался, согласно тому же источнику, в 98 лет, причем умер он не своей смертью. По одной из версий, причиной стало неудачное падение, по другой — Зенон решил, что не может быть больше полезен обществу, и заморил себя голодом.

После смерти философа школу возглавил его ученик по имени Клеанф, на смену которому пришел другой знаменитый ученик Зенона — Хрисипп родом из Сол. Он и стал второй ключевой фигурой в истории стоицизма. До того как «профессионально» заняться философией, Хрисипп был бегуном на длинные дистанции². Обратившись к стоицизму, он написал огромное количество книг на самые разные темы (Диоген Лаэртский называет невероятную цифру: 705 сочинений!) и, что более важно, выдвинул множество новых идей, которые послужили развитию философии. В древности даже говорили: «Не будь Хрисиппа³, не было бы и Портика». Все эти события относятся к начальному периоду развития стоицизма, который называют «ранняя Стоя».

Разумеется, стоицизм не родился из ниоткуда. Ранние стоики находились под сильным влиянием предыдущих философских школ и мыслителей, в частности Сократа и киников, а также академиков — последователей Платона (более подробно об этих школах смотрите в приложении). Они посвящали массу времени и сил философским

спорам с представителями соперничающих школ, особенно с академиками, перипатетиками (последователями Аристотеля) и, конечно же, с эпикурейцами. В «Беседах Эпиктета» целых три главы посвящены опровержению учения Эпикура! Все школы, включая стоицизм, относились к «эвдемоническому» направлению, то есть ставили своей целью поиск лучшего способа провести человеческую жизнь. Одни делали акцент на добродетели (перипатетики, киники и стоики), другие — на удовольствии (эпикурейцы, киренаики), третьих больше интересовала метафизика (академики) или пределы человеческого знания (скептики). Но все они считали высшей целью жизни счастье.

Так продолжалось до 155 года до нашей эры, когда произошло очень важное для античной философии событие⁴: главы Стои (в лице Диогена Вавилонского), Академии и Перипатетической школы были выбраны послами, чтобы представлять Афины на политических переговорах с Римом. Дело в том, что за три года до описываемых событий афинские воины вторглись в небольшой греческий город Ороп, находившийся под протекцией Рима, и разграбили его. Теперь Рим требовал от Афин компенсации.

Философы отправились в столицу республики, чтобы добиться уменьшения суммы выплаты, и не только успешно выполнили свою дипломатическую миссию, но и вызвали значительный культурный резонанс. Своими лекциями члены делегации ошеломили довольно-таки консервативный римский истеблишмент и впервые в истории разожгли интерес римлян к философии.

Затем, в 88–86 годы до нашей эры, перипатетик Афений и эпикуреец Аристон, пусть и на короткое время, захватили в Афинах абсолютную власть (только представьте

себе: философы в роли узурпаторов!), но совершили стратегическую ошибку: объединились с царем Митридатом в борьбе против Рима, что в итоге привело к осаде и разграблению Афин. Этот эпизод стал поворотным моментом в истории западной философии, потому что с тех пор Афины перестали считаться почтенной философской столицей античного мира, ведь ведущие представители всех школ предпочли перебраться в более спокойные места — на Родос, в Александрию и в сам Рим.

Этот переходный период в истории стоицизма носит название «средняя Стоя». Для нас одним из основных источников сведений о ранней и средней Стое является великий римский оратор Цицерон, который симпатизировал идеям стоиков. «Поздняя Стоя» — время процветания стоицизма как ведущей философской школы. Это тот период, когда после убийства Юлия Цезаря и прихода к власти Октавиана Августа на смену Римской республике пришла империя. В «позднюю Стою» творили все знаменитые ныне стоики, такие как Гай Музоний Руф (учитель Эпиктета), Сенека (советник императора Нерона), сам Эпиктет, а также император-философ Марк Аврелий.

Когда император Константин в 312 году легализовал христианство, стоицизм, как и ряд других школ мысли, находился уже в упадке. В конце концов византийский император Юстиниан в 529 году закрыл Академию и таким образом положил конец всей античной греко-римской философской традиции. Однако многие исторические личности находились под влиянием идей стоицизма, хотя подчас и критиковали их. Эти идеи нашли отражение в трудах некоторых отцов церкви, а также философов Аврелия Августина, Боэция, Фомы Аквинского, Джордано Бруно, Томаса Мора, Эразма Роттердамского, Монтеня, Френсиса

Бэкона, Рене Декарта, Монтескье и Спинозы. Современный экзистенциализм и даже неоортодоксальная протестантская теология тоже попали под влияние стоицизма. Уже в XX веке, после Второй мировой войны, стоическая философия пережила свое возрождение, когда легла в основу логотерапии Виктора Франкла, рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса и обширного семейства методов когнитивно-поведенческой терапии.

С самого начала стоицизм развивался как в высшей степени практическая философия (та, которая изучает человеческую деятельность на практике). Но он не был бы «философией» без теоретической основы, а ею является такая идея: чтобы хорошо (в эвдемоническом смысле) прожить жизнь, необходимо понимать две вещи: природу мира (и свое место в нем) и природу человеческого мышления (со всеми его ошибками и стремлением расставлять самому себе ментальные ловушки). К пониманию этих вещей и стремился каждый стоик.

Ученик стоической школы шел к главной цели путем изучения трех основных предметов: физики, логики и этики. Надо учесть, что каждый из этих терминов в античности означал не совсем то, что мы подразумеваем под ним сегодня. Стоическая физика изучала устройство мира и включала в себя естественные науки в их современном понимании, а также метафизику (сегодня это одно из направлений философии) и даже теологию. (Стоики верили в Бога, хотя и рассматривали его как материю в определенном состоянии, существующую в космосе и неотделимую от него.) Стоическая логика включала в себя логику в ее современном понимании, то есть науку о формах и законах правильного мышления (необходимо признать,

что современная логика весьма многим обязана античным стоикам). Но плюс к этому стоическая логика охватывала современную эпистемологию (теорию познания), риторику (ораторское искусство или как лучше донести свои мысли до других людей) и психологию (понимание того, как работает человеческий ум, как и когда он дает сбой).

Стоики не изучали науку ради науки. Их, так же как и предшествующего им Сократа, в отличие от многих других философов, не интересовала теория ради теории. Если философия не приносила пользу человеческой жизни, она не была полезна вообще. Но как именно физика и логика были связаны с достижением главной стоической цели под названием «Хорошо прожить свою жизнь»? Здесь полезно будет разобраться с происхождением современных слов «этика» и «мораль». «Этика» происходит от греческого слова *êthos*, то есть «нравственное измерение личности», а «мораль» — от латинского слова *moralis*, что означает «привычки, устои». Но на самом деле именно словом *moralis* Цицерон перевел на латинский язык греческое слово *êthos*! Следовательно, основополагающая идея заключалась в том, что развить правильную личность и практиковать правильные привычки в жизни можно, только обладая двумя вышеуказанными знаниями.

Чтобы объяснить эту идею, стоики использовали ряд метафор. Самую образную и убедительную предложил Хрисипп: он сравнивал стоическую философию с садом, а этику — с плодами, выращиваемыми в этом саду. Чтобы получить богатый урожай, мы должны удобрять почву правильными питательными веществами и выращивать хорошие деревья. Почва и деревья — это физика, дающая нам понимание мира, в котором мы живем. Кроме того, наш сад должен быть защищен от пагубных влияний,

иначе он зарастет бурьяном, и урожай пропадет. Функцию защиты выполняет логика, ограждающая нас от ошибок мышления.

Наш проводник Эпиктет предлагал свое весьма оригинальное толкование трех направлений стоического обучения:

Есть три вопроса⁵, в которых следует упражняться на деле тому, кто намерен стать добродетельным человеком: вопрос, касающийся стремлений и избеганий, — для того, чтобы ни в своем стремлении не терпеть неуспеха, ни в своем избегании не терпеть неудачи; вопрос, касающийся влечений и невлечений, словом, касающийся надлежащего, — для того, чтобы вести себя порядком, благоразумно, небеззаботно; третий — это вопрос, касающийся незаблуждаемости и неопрометчивости, в общем, согласий.

Их часто называют тремя стоическими дисциплинами: дисциплиной желания, дисциплиной действия и дисциплиной согласия. Они связаны с тремя областями стоического обучения, а также с четырьмя добродетелями (о которых мы поговорим чуть позже) следующим образом.

Эта диаграмма представляет собой фундаментальную схему стоической мысли и позволяет понять, что же такое стоицизм. *Дисциплина желания* (также называемая *стоическим принятием*) указывает, что нам надлежит и не надлежит хотеть. Это, в свою очередь, проистекает из того факта, что одни вещи находятся в нашей власти, тогда как другие нет. Однако мы можем отличить одно от другого, только понимая, как устроен мир. Ведь люди, не обученные физике, склонны ошибочно полагать, будто контролируют больше, чем на самом деле (принимают

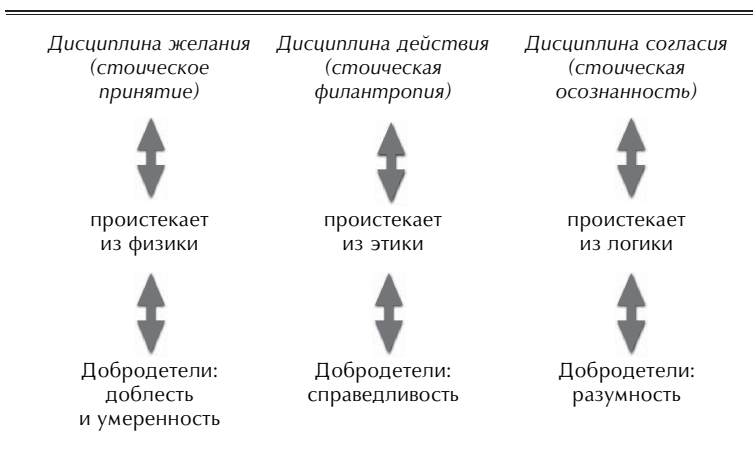


Рис. 2.1. Отношения между тремя стоическими дисциплинами (желание, действие и согласие), тремя разделами философской системы (физика, этика и логика) и четырьмя основными стоическими добродетелями (доблесть, умеренность, справедливость и разумность)⁶

желаемое за действительное). За управление желаниями отвечают две из четырех стоических добродетелей: доблесть (умение смотреть в лицо фактам и действовать соответственно) и умеренность (умение обуздывать свои желания и соизмерять их с тем, что достижимо). *Дисциплина действия* (также известная как *стоическая филантропия*, в смысле заботы о других) регулирует наше поведение в мире. Дисциплина действия — результат надлежащего понимания этики, размышлений над тем, какую жизнь мы ведем. Она опирается на добродетель справедливости. Наконец, *дисциплина согласия* (или *стоическая осознанность*) указывает, как реагировать на различные ситуации, когда мы либо соглашаемся с нашими первоначальными впечатлениями о данной ситуации, либо опровергаем их.

Эта дисциплина основана на изучении логики — как надлежит и не надлежит мыслить — и требует такой добродетели, как разумность.

Моя книга построена вокруг трех этих дисциплин.

Начнем с дисциплины желания: чего надлежит и не надлежит хотеть. Но сначала изучим фундаментальное различие, проводимое стоиками между тем, что находится в нашей власти и вне нее. Это различие задает ориентиры для принятия всех важных решений в нашей жизни. Мы с вами разберемся, почему стоики советовали «жить в согласии с природой» и что означает «понять человеческую природу и свое место в космосе». Мы, метафорически выражаясь, «поиграем в мяч» с Сократом, который поможет нам поместить внешние блага (здоровье, богатство, образование) или их отсутствие в правильную перспективу. Также изучим отношение стоиков к Богу и их представление о предназначении человека во Вселенной.

Вторая часть книги посвящена дисциплине действия, или тому, как мы должны вести себя в мире. Мы поймем, почему стоики придавали огромное значение человеческой личности и почему они считали, что люди не делают зла, хотя ошибочные взгляды некоторых представителей человечества на мир порой приводят к ужасающим вещам. Мы разберемся, почему они считали наличие надлежащих образцов для подражания важнейшим условием нашего воспитания и источником вдохновения. Наконец, мы узнаем, как стоицизм помогает в очень сложных жизненных ситуациях, например людям с психическими заболеваниями и с ограниченными физическими возможностями.

В третьей же части мы поговорим о дисциплине согласия — о том, как следует реагировать на различные

ситуации. Эта дисциплина затрагивает широкий спектр повседневных проблем, таких как управление гневом, тревогой и чувством одиночества, а также положительных аспектов нашей жизни, включая дружбу и любовь. Мы узнаем, как стоики готовили себя к неизбежному завершению жизни, и рассмотрим их воззрения на такой деликатный вопрос, как самоубийство. Наконец, я предложу вам выполнить двенадцать избранных духовных упражнений, которые помогут вам вступить на путь стоицизма и стать лучше: человеком, живущим достойной и счастливой жизнью.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Часть I

ДИСЦИПЛИНА ЖЕЛАНИЙ: ЧТО НАДЛЕЖИТ И НЕ НАДЛЕЖИТ ХОТЕТЬ