



Радость

жизни

Философия

стоицизма

для

XXI

века

Уильям

Ирвин

Оглавление

Предисловие научного редактора	11
Введение. Жизненный план	17
Часть I. Рождение стоицизма	
Глава 1. Философия обретает интерес к жизни	33
Глава 2. Первые стоики	47
Глава 3. Римский стоицизм	61
Часть II. Психологические техники стоиков	
Глава 4. Негативная визуализация. <i>Как подготовиться к наихудшему?</i>	83
Глава 5. Дихотомия контроля. <i>Как стать неуязвимым?</i>	103
Глава 6. Фатализм. <i>Отпустить прошлое... и настоящее</i>	119
Глава 7. Самоотречение. <i>О темной стороне удовольствий</i>	127
Глава 8. Медитация. <i>Самонаблюдение в стоицизме</i>	135
Часть III. Советы стоиков	
Глава 9. Долг. <i>О любви к человечеству</i>	143
Глава 10. Социальные связи. <i>Об отношениях с окружающими</i>	149
Глава 11. Оскорбления. <i>Как не дать себя в обиду</i>	157
Глава 12. Горе. <i>Разум против слез</i>	167
Глава 13. Гнев. <i>Главный враг радости</i>	173
Глава 14. Личные ценности. <i>О тщеславии</i>	179
Глава 15. Личные ценности. <i>О роскоши</i>	185
Глава 16. Изгнание. <i>Как пережить вынужденный переезд</i>	195
Глава 17. Старость. <i>О ссылке в дом престарелых</i>	201
Глава 18. Смерть. <i>О хорошем завершении хорошей жизни</i>	209

Глава 19. Как стать стойком? <i>Начните сейчас же и не бойтесь насмешек</i>	215
---	-----

Часть IV. Стоицизм в современной жизни

Глава 20. Закат стоицизма	223
Глава 21. Открывая стоицизм заново	241
Глава 22. Стоическая практика	263
Программа чтения стойка	289
Благодарности	293
Библиография	295

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 добродетели². 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 Гаджикурбановой³. 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

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/russianstoia. *Прим. науч. ред.*

другое⁴. «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 делается 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.

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: *Холлидей 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.*

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 подхода⁷. 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,

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.

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 «стойк» 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 ближних 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 подержанную 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» Ирвина⁸ — 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 памятью, сводом главных стоических принципов. Заглавие исконно означало «кинжал», дословно — «то, что в руке». Эти коннотации сохранило позднейшее значение энхиридиона как «руководства».

⁸ Буквальный перевод оригинального названия — «Руководство к благой жизни» (или «Руководство к хорошей жизни»). *Прим. ред.*

Предисловие научного редактора

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 стойкам 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 врачуются 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

⁹ Письма и фрагменты Эпикура // *Материалисты Древней Греции*. М., 1955. С. 232, фр. 54.

¹⁰ *Сенека*. Нравственные письма к Луцилию. CVIII.4.

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 настроенно 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 сложились так, что мне пришлось познакомиться 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 неофитом. 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 буквы¹² виделись мне «стоическими» на манер строчных — то есть эмоционально подавленными. Однако

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.

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 быющая 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 — стоиком¹⁶). Стоическое мировоззрение не мешало ему храбро сражаться за восстановление Римской республики. Точно так же и Сенека отличался исключительной

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.

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

¹⁷ Англ. *lesson plan* — руководство учителя по проведению урока с планом занятий, содержанием курса, учебными целями, etc. *Прим. науч. ред.*

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. Дзэн-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

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.*

«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 Нибуру²⁰.

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 спокойствия²¹.

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.*

Затем привожу их советы, как лучше всего справляться с невзгодами повседневной жизни: например, как реагировать, если вас кто-нибудь оскорбил. Много 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 подзревает 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.

