

Философия
безмятежности

THE FOURFOLD REMEDY

EPICURUS AND THE ART OF HAPPINESS

John Sellars



W.W. NORTON & COMPANY
NEW YORK • LONDON

Джон Селларс

Философия
безмятежности
Тетрафармакос
Эпикура

Перевод с английского



АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

МОСКВА, 2022

УДК 14(652)
ББК 87.3(0)322-243
С29

Переводчик Татьяна Лисицына
Научный редактор Станислав Наранович
Редактор Николай Родосский

Селларс Дж.

С29 Философия безмятежности: Тетрафармакос Эпикура / Джон Селларс ;
Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2022. — 92 с.

ISBN 978-5-00139-650-5

История не была добра к древнегреческому философу Эпикуру: мало кого из мыслителей так превратно понимали потомки. Уже много веков эпикурейцами называют обжор, гедонистов, любителей пожить в свое удовольствие — и все из-за того, что высшим благом в жизни философ считал наслаждение. Но в чем на самом деле состояло наслаждение для Эпикура, призывавшего довольствоваться малым и показывавшего своим ученикам путь к духовной безмятежности? Книга английского философа Джона Селларса правдиво и просто рассказывает о тетрафармакосе — эпикурейском учении, исцеляющем от тревог и страхов и основанном на атомистической теории.

УДК 14(652)
ББК 87.3(0)322-243

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

- © John Sellars, 2021
First published as THE FOURFOLD REMEDY in 2021 by Allen Lane, an imprint of Penguin Press.
Penguin Press is part of the Penguin Random House group of companies.
- © Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2022

ISBN 978-5-00139-650-5 (рус.)
ISBN 978-0241419564 (англ.)

Содержание

Пролог	7
1. Философия как терапия	11
2. Путь к спокойствию	22
3. Что нам нужно?	32
4. Радости дружбы	41
5. Зачем изучать природу?	49
6. Не бойся смерти	61
7. Объяснение всего	70
Эпилог	80
Рекомендуемая литература	84
Предметно-именной указатель	86

Пролог

Что нужно для счастья? Многие из нас растрачивают время и силы на то, что *считается* нужным для хорошей жизни. Но многие ли могут остановиться и подумать: а что нам *действительно* нужно, чтобы быть довольными жизнью? Более двух тысяч лет назад об этом задумался древнегреческий философ Эпикур. Он спросил себя, чего мы хотим на самом деле и что нам необходимо, чтобы добиться желаемого. Его ответ был на первый взгляд простым: люди хотят наслаждений. Сегодня мы склонны ассоциировать слово «эпикуреизм» с наслаждением от изысканных яств и вина, ненасытным удовлетворением телесных потребностей и декадентским потворством собственным слабостям. Но все это очень далеко от тех представлений о благой жизни, которые разделяли первые эпикурейцы. Эпикура больше интересовали интеллектуальные, а не физические удовольствия, и в определенном смысле он больше думал об избавлении от страданий, нежели о самом удовольствии. В его

видении идеальной жизни основное внимание уделялось не удовлетворению потребностей тела, а скорее достижению такого состояния, в котором человек был бы свободен от всех душевных терзаний. Он называл его *атараксия* — это слово буквально означает «отсутствие тревог», но лучше перевести его как «безмятежность». Он считал, что именно к этому состоянию на самом деле стремится каждый человек, и утверждал, что знает, как его достичь.

Как же мы можем преодолеть душевные страдания и прийти к той самой безмятежности? Эпикур полагал, что в первую очередь необходимо выяснить причины наших тревог, а потом убедиться в их беспочвенности. В целом у нас нет особых поводов для беспокойства. Эпикур выделил четыре причины душевного напряжения и предложил доводы, чтобы их развенчать. Это побудило одного из поздних последователей учения Эпикура назвать его философию «четверолекарствием» — *тетрафармакосом*.

Прошли века, и на философию Эпикура стали смотреть косо. Она ассоциировалась с атеизмом, безнравственностью и потаканием чувственным желаниям. Долгое время ее демонизировали, называли опасным, развращающим учением. Но как же это представление далеко от истины! На деле Эпикур был поборником скромного образа жизни, основанного на

простых удовольствиях, стремился достичь душевного спокойствия здесь и сейчас. Идея Эпикура состоит в том, что у нас уже есть все необходимое, чтобы быть счастливыми. Стоит это осознать, и все тревоги исчезнут сами собой.

Эта книга, в зависимости от того, как на нее посмотреть, может или дополнить мои «Уроки стоицизма», или поспорить с ними. Эпикур был современником Зенона, основателя стоицизма, и в Античности эти две философские школы считались соперничающими. Действительно, эпикурейцы и стоики часто критиковали друг друга. Если стоики выступали за воспитание добродетели и считали, что природа устроена разумно и в ней царит порядок, то эпикурейцы отстаивали идею удовольствия и видели окружающий мир порождением случайности и хаоса. Но в чем-то философы сходились между собой. Представители обеих школ полагали, что все знания мы получаем из ощущений, что все существующее материально и что человеческая жизнь заканчивается со смертью тела. И те и другие утверждали, что благая жизнь не зависит от мирских богатств, а главное значение имеет спокойствие духа. Античный философ-стоик Сенека часто цитировал и Эпикура, и римского поэта-эпикурейца Лукреция, считая, что слова обоих имеют общечеловеческую значимость. В начале

XIX века Иоганн Вольфганг Гёте писал, что некоторые люди по натуре наполовину эпикурейцы, наполовину стоики, тем самым опровергая традиционное мнение, что эти две школы принципиально несовместимы*. В наше время Альберт Эллис, основатель рационально-эмоциональной поведенческой терапии, причислял Эпикура вместе со стоиками Эпиктетом и Марком Аврелием к античным предшественникам современной когнитивной психотерапии**.

И сегодня эпикуреизм может многому нас научить. В эти беспокойные времена он показывает путь к душевному равновесию. В атмосфере чрезмерного материального потребления он заставляет задуматься, много ли нам на самом деле нужно для хорошей жизни. В эпоху растущей социальной изоляции он напоминает о ценности дружбы. И, что важнее всего, в мире, перенасыщенном недостоверной информацией, он настаивает на значимости правды без прикрас.

* *Austin S., Müller F., Falk J. D.* Characteristics of Goethe. London: Wilson, 1833. Vol. 1. P. 99.

** Альберт Эллис упоминает Эпикура во многих работах, в том числе в книге, написанной в соавторстве с Робертом Харпером: *Ellis A., Harper R.* A Guide to Rational Living. Chatsworth, CA: Wilshire, 1997. P. 5.

ФИЛОСОФИЯ КАК ТЕРАПИЯ

«Пусты слова того философа, которыми не врачуется никакое страдание человека»*.

Так говорил философ Эпикур, который родился и вырос на греческом острове Самос в середине IV века до н. э. Он заинтересовался философией еще будучи подростком, поскольку, как гласит предание, разочаровался в своем учителе, который не мог объяснить ему смысл стихов Гесиода. Родители Эпикура были родом из Афин, и он унаследовал афинское гражданство. Когда ему исполнилось восемнадцать лет, он

* *Эпикур*. Отрывки из неизвестных источников, 54. Здесь и далее тексты Эпикура даются в переводе С. И. Соболевского по изданию: *Тит Лукреций Кар*. О природе вещей: В 2 т. Т. II. Статьи и комментарии. Фрагменты Эпикура и Эмпедокла / под ред. Ф. А. Петровского. — М.: Издательство АН СССР, 1947. С. 641.

отправился на родину своей семьи, вероятно, чтобы пройти воинскую службу, обязательную для граждан полиса. Как раз в то время, когда он должен был вернуться домой, его семью вместе с остальными афинскими переселенцами изгнали с Самоса, и несколько лет Эпикуру пришлось скитаться, не имея постоянного пристанища. Какое-то время он жил в Митилене, на острове Лесбос, где и начал преподавать философию и повстречал Гермарха, дружбу с которым пронес через всю жизнь. Местные жители не одобряли афинской манеры философствовать публично, поэтому Эпикуру, Гермарху и, по-видимому, еще несколькими его последователям пришлось перебраться в Лампсак, который находился на территории Малой Азии, недалеко от древней Трои. Там за несколько лет Эпикур создал свою школу, но на этот раз он и его ученики держались скромно, памятуя о митиленском опыте. Со временем эти родственные души решили перебраться в Афины, где Эпикур купил участок земли сразу за стенами полиса. Это место стало называться просто Садам, и именно там, отгородившись ото всех, жили Эпикур, его друзья и новые ученики. Как философская община Сад Эпикура благополучно просуществовал два столетия. В начале I века до н. э. в ходе продолжительной осады города римским полководцем Суллой Сад был разрушен,

и сообщество, по-видимому, распалось, хотя эпикурейцев, безусловно, можно было встретить в Афинах и позже*.

Эпикур возглавлял школу около сорока лет. Община вела скромную жизнь. Хотя многие древние философы считали, что у друзей все должно быть общее, Сад Эпикура не был коммуной, и каждый член общины имел частную собственность. Как мы увидим в дальнейшем, это был важный момент в учении Эпикура о дружбе. Он завещал и Сад, и библиотеку Гермарху, своему старому другу, который и занял его место во главе общины. День рождения Эпикура стал ежегодным праздником, в его честь устанавливали статуи. Вокруг фигуры философа сложился настоящий культ, как было с Буддой в Индии. Плиний Старший сообщает, что он сохранился и среди римских последователей Эпикура, которые в день его рождения совершали жертвоприношения и носили с собой маленькие портреты философа**. Из-за этого эпикуреизм больше походит на религиозное движение,

* Подробности о жизни Эпикура сообщает Диоген Лаэртий (X.1–29). Русский перевод М. Л. Гаспарова см.: *Диоген Лаэртский*. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. — М.: Мысль, 1986.

** Плиний упоминает обычаи римских эпикурейцев в своей «Естественной истории» (35.2.5) (см.: *Плиний Старший*. Естествознание: об искусстве / пер. Г. А. Тароняна. — М.: Ладомир, 1994).

чем на философское учение, опирающееся на разум. И все же в обоих случаях — и с Буддой, и с Эпикуром — культ был выражением почтения к смертному человеку, который учил освобождению от страданий.

Некоторые последователи Эпикура даже слишком любили своего учителя. Примерно через пятьсот лет после того, как Эпикур впервые приехал в Афины, его пожилой единомышленник из маленького городка в Ликии (сейчас это территория юго-западной Турции) возвел огромную стену с колоннадой и на этой стене высек слова философа, чтобы все могли их прочитать. Этого человека звали Диоген. Самой стены больше не существует, но многие каменные блоки сохранились среди руин Эноанды — так назывался городок, а надпись была частично восстановлена. По оценкам ученых, протяженность стены составляла более сорока метров. Диоген высек на стене собственное изложение философии Эпикура, а также подлинные слова учителя. Зачем он это сделал? Наверняка это стоило огромных денег. К счастью, Диоген сам рассказал нам об этом практически в самом начале надписи: все ради соотечественников, которым, по его замыслу, эпикурейская терапия могла пойти на пользу. Многие люди, пишет он, «страдают от распространенного недуга, имея ложные представления о вещах». Эта

путаница, продолжает Диоген, поражает всё новые умы, поскольку люди заражают друг друга, как больные овцы. По задумке автора, надпись должна была, как снадобье, излечить от ложных представлений. Диоген был уверен, что его средство сработает, поскольку он сам и другие эпикурейцы уже опробовали его на опыте:

Мы изгнали страхи, которые неоправданно овладевают нами, а что до страданий, то от беспочвенных мы избавились полностью, а естественные сделали почти незаметными*.

Диоген излагал эпикурейские идеи в форме писем, одно из которых было посвящено физике, а другое — этике. В этом он следовал примеру самого Эпикура, который тоже доносил главные идеи своей философии в письмах к друзьям. Сохранились три таких письма: к Геродоту (не путать со знаменитым историком!) о физической теории, к Пифоклу о метеорологии и к Менекею о вопросах этики, а в более широком смысле — о благополучной и счастливой жизни. Эти письма являются одним из главных источников наших знаний об учении Эпикура.

* Отрывки из надписи Диогена см. в: *Smith M. F. Diogenes of Oinoanda: The Epicurean Inscription. Naples: Bibliopolis, 1993. Fr. 3.*

В первых строках «Письма к Менекею» Эпикур говорит о пользе своей философии:

Пусть никто в молодости не откладывает занятия философией, а в старости не устает заниматься философией: ведь никто не бывает ни недозрелым, ни перезрелым для здоровья души*.

Уже в те стародавние времена говорили о психическом здоровье — буквально о «гигиене души». Значение философии непреходяще, продолжает Эпикур, поскольку это единственная вещь, которая может помочь нам обрести счастье. А счастье, в свою очередь, — единственная вещь, к которой стремимся мы все:

Когда оно есть, у нас все есть; а когда его нет, мы все делаем, чтобы его иметь**.

Может ли философия принести счастье? Для Эпикура важно обрести душевное спокойствие и безмятежность. Как же достичь счастья? Путем преодоления двух родственных зол — нереализованных желаний и тревог о будущем. Эпикур считал, что в его философии содержится действенное средство против этих

* Эпикур. Письмо к Менекею. 122 // Лукреций. О природе вещей. Т. II. С. 589.

** Там же. С. 591.

двух причин душевного смятения. Вооружившись его рассуждениями об этих вещах, мы, по его мнению, можем обрести счастье, к которому стремимся.

В этом смысле философия Эпикура действительно является формой психологической терапии. Как мы уже отмечали раньше, Альберт Эллис считал эпикуреизм разновидностью когнитивной психотерапии. С его точки зрения, эпикуреизм, наравне со стоицизмом и буддизмом, исходит из того, что наши эмоциональные проблемы — это в первую очередь результат наших представлений о мире, а раз так, то они нам подвластны*. Но если все дело именно в этом, зачем Эпикур писал письма о физике и метеорологии? Какое отношение эти предметы имеют к душевному здоровью? Ответ прост: многие наши страхи и тревоги порождены неумением видеть вещи такими, каковы они есть в действительности. Мы можем неправильно понимать, что нам нужно для благой жизни, или воображать опасности там, где их нет. Эпикур настаивал: знание того, как устроен мир, освобождает.

Мысль о том, что изучение природы играет основную роль в избавлении от душевных тревог, лежит в основе сочинения самого знаменитого из последователей

* Эллис упоминает эпикуреизм, стоицизм и буддизм в: *Rational Emotive Behaviour Therapy: A Reader* / ed. W. Dryden. London: Sage, 1995. P. 1–2.

Эпикура — Лукреция. Мы почти ничего не знаем об этом человеке, за исключением того, что он был римлянином и жил в I веке до н. э., по-видимому, где-то в районе Неаполитанского залива, где существовало сообщество эпикурейцев. До нас дошла только одна его поэма «О природе вещей», посвященная богине Венере. В ней Лукреций главным образом излагает и отстаивает физическую теорию эпикурейцев. Поэма адресована Меммию — вероятно, имеется в виду римский политический деятель Гай Меммий, который, возможно, был покровителем Лукреция и которому какое-то время принадлежали руины дома Эпикура в Афинах*.

В первую очередь поэма Лукреция дает натуралистическое, а если точнее, атомистическое объяснение устройства мира — от образования вселенной до развития человеческой культуры (к атомизму мы вернемся позже). Но вот в чем особенность поэмы: автор периодически напоминает, что познание природы вещей ценно не само по себе, а как своего рода терапия.

Главным злом в тексте поэмы выступают предрассудки — ложные и сбивающие с толку представления,

* О Меммии и руинах дома Эпикура см.: Письмо Цицерона к Меммию. XIII, 1 (см.: Письма Марка Туллия Цицерона к Аттику, близким, брату Квинту, М. Бруту. В 3 т. Т. I. — М.; Л.: Издательство АН СССР, 1949).

которые заставляют людей совершать ошибки. В начале первой книги Лукреций пишет:

Значит, изгнать этот страх из души и потемки
рассеять
Должны не солнца лучи и не света сиянье дневного,
Но природа сама своим видом и внутренним
строем*.

О том, что Лукреций придавал особое значение мысли, заключенной в этих строках, говорит тот факт, что дальше в тексте поэмы они повторяются трижды**. Только разум может исцелить нас от тревог и страхов, которые не дают спать по ночам, пишет он в другом месте. Разум может это сделать, раскрывая подлинную «природу вещей». Заключая эту рациональную терапию в форму поэмы, Лукреций сравнивает себя с врачом, который покрывает сахаром свои пилюли. Способность философии преображать жизнь людей делает ее в глазах Лукреция величайшим достижением человечества (даже более важным, чем сельское хозяйство!), поскольку без нее невозможна спокойная и счастливая жизнь.

* *Лукреций*. О природе вещей. 1.146–148. Здесь и далее перевод Ф. А. Петровского дается по изданию: *Тит Лукреций Кар*. О природе вещей. — М.: Художественная литература, 1983.

** Там же. 2.59–61, 3.91–93, 6.39–41.

Лукреций был не единственным эпикурейцем в Риме. Как уже упоминалось, он мог быть членом общины, расположившейся на берегах Неаполитанского залива. Одной из главных фигур в этом сообществе был эпикуреец Сирон, учеником которого числился поэт Вергилий. После смерти учителя поэт унаследовал его дом. В одной из ранних поэм Вергилия можно найти строки, очень близкие к тем, что мы только что видели у Лукреция:

Счастливы те, кто вещей познать сумели основы,
Те, кто всяческий страх и Рок, непреклонный
к мольням,
Смело повергли к ногам*.

Еще одним римским поэтом, испытавшим на себе влияние эпикурейской философии, был Гораций. Это лучше всего видно в его «Сатирах». И на Вергилия, и на Горация повлиял Филодем — поэт и философ-эпикуреец, о котором мы еще поговорим подробнее. Помимо упомянутых литераторов, почитателями философии Эпикура были и некоторые политические деятели Древнего Рима, в частности Брут и Кассий, которые вошли в историю как участники убийства

* *Вергилий*. Георгики. 2.490–492 // *Вергилий*. Буколики. Георгики. Энеида. — М.: Художественная литература, 1979. С. 102. Перевод С. В. Шервинского.

Юлия Цезаря. При этом и соратники Цезаря, например его тесть Луций Кальпурний Пизон, тоже, по-видимому, разделяли симпатии к эпикурейству. Пизону принадлежала вилла в Геркулануме на побережье Неаполитанского залива, недалеко от Помпей, где вполне могли собираться местные эпикурейцы. Вероятно, Пизон покровительствовал философам-эпикурейцам, самым значительным из которых был Филодем, а в библиотеке на вилле Пизона хранилось немало эпикурейских сочинений, в том числе за авторством Филодема и самого Эпикура.

Именно среди идиллических пейзажей итальянского побережья, вдали от погрязшего в интригах Рима эпикурейцы — Лукреций, Вергилий, Филодем и другие — пытались возродить дух Сада Эпикура. Они сохранили ключевые эпикурейские идеи о терапевтической силе философии и о возможности спасения через познание мира.

ПУТЬ К СПОКОЙСТВИЮ

Сегодня эпикурейцем назовут человека, для которого счастье сводится к телесным удовольствиям, например к тому, чтобы вкусно поесть и хорошо выпить. Однако образ эпикурейца как чревоугодника отнюдь не нов. Еще в Античности эпикурейцев часто сравнивали со свиньями. В одном из посланий поэт Гораций шутливо описывает себя:

Хочешь смеяться — взгляни на меня: Эпикурова стада

Я поросенок; блестит моя шкура холеная жиром*.

Один античный недоброжелатель Эпикура распространял слухи о том, что того дважды в день рвало

* *Гораций*. Послания. 1.4.16 // Гораций. Оды, эподы, сатиры, послания. — М.: Художественная литература, 1970. С. 330. Перевод Н. Гинцбурга.

от переедания. Другой утверждал, что философ и его ученики сожительствуют с проститутками. Стоики обвиняли Эпикура в изнеженности. На самом деле философ жил очень скромно, обходился хлебом и водой, лишь изредка добавляя к ним кусок сыра, что воспринимал как роскошь.

Так откуда пошла такая слава? Причина заключается в идеях самого Эпикура о том, что наслаждение является ключом к благой жизни. Наслаждение есть благо, а боль — зло, поэтому нужно стремиться к наслаждению и избегать боли. Эпикур считал, что в этом принципе заключается и причина, и цель всех человеческих поступков. Причина — потому, что мы инстинктивно стремимся к удовольствию и избегаем боли, а цель — потому, что в конечном итоге именно этого мы пытаемся достичь всеми нашими действиями. Проблема заключается в том, что мы слишком часто все усложняем. А ведь ничего сложного нет: стремись к удовольствию и избегай боли. Вот и все.

В таком изложении мысль Эпикура кажется невероятно простой, пожалуй, даже банальной. На самом деле его философия была гораздо более утонченной и изощренной. Он тщательно проводил различия между типами удовольствий. Особенно важно для него различать удовольствия активные и статические. Можно видеть здесь различие между удовольствием

от действия или процесса и удовольствием от определенного состояния или положения вещей, то есть радость «делать» в отличие от радости «пробыть». Например, можно провести различие между активным удовольствием от процесса еды и последующим статическим удовольствием от чувства насыщения и удовлетворения голода. Хотя нам может нравиться сам процесс приема пищи, Эпикур считал, что мы едим для того, чтобы перестать чувствовать голод. Цель не в удовольствии от еды, а в избавлении от страданий голода. В этом смысле эпикуреизм довольно далек от современных представлений о ценностях «эпикурейца»*, который наслаждается изысканным обедом. Цель — наслаждение, но не бесконечное продление активного удовольствия, а достижение статического, то есть состояния удовлетворенности. Удовольствие следует находить не в самой еде, а в удовлетворении голода. Для Эпикура не быть голодным — это не просто отсутствие страданий, что звучит довольно пресно. Не быть голодным — это наслаждение. Философ считал, что между страданием и наслаждением нет вообще никакого нейтрального состояния. Не бывает так, чтобы человек совсем ничего не чувствовал. Поэтому отсутствие страданий

* Англ. *epicure* — гурман, гедонист. Следует отличать от *an Epicurean* — представитель эпикурейской школы. — Прим. науч. ред.

само по себе является приятным состоянием, в то время как жизнь, начисто лишенная удовольствий, воспринималась бы как страдание.

Отметим еще один важный момент. Активные удовольствия могут отличаться количественно: всегда можно съесть что-то еще. Но состояние удовлетворения, когда ты наелся и чувство голода исчезло, неисчислимо. Если ты уже сыт, то, продолжая есть, ты не станешь более «неголодным». К статическому удовольствию нельзя ничего добавить. Если попытаться, то дело может кончиться несварением желудка, что будет скорее страданием, нежели наслаждением. Поэтому Эпикур считал, что стремление к удовольствию ограничено. Предел наступает, когда мы достигаем состояния статического наслаждения. Как говорил сам Эпикур, «не увеличивается удовольствие в плоти, когда устранено страдание, происходящее от недостатка, но оно только разнообразится»*. Иными словами, когда мы более не голодны, новая еда нас только позабавит, что несущественно в сравнении с базовой потребностью утолить голод. Жажда удовольствий оказывается, по сути, стремлением унять страдания: не быть голодным, не мерзнуть, не болеть — словом,

* Эпикур. Главные мысли. XVIII // Лукреций. О природе вещей. Т. II. С. 605.

не ощущать ничего неприятного. Таким образом, эпикурейское наслаждение не имеет ничего общего с обжорством. Это достижение удовлетворения скромными, но необходимыми средствами.

Пока мы говорили только о телесных наслаждениях и страданиях: активном удовольствии от еды и статическом удовольствии от сытости. Хотя Эпикур считал, что удовольствия тела являются основой всех прочих, его гораздо больше интересовало то, что происходит в умах людей. Голод — состояние отнюдь не из приятных, но его можно вытерпеть, по крайней мере если он не затягивается надолго. Но душевные страдания, например страх или тревога, могут терзать куда сильнее и преследовать человека на протяжении всей жизни. Поэтому именно им Эпикур уделял особое внимание.

Философ обратился к изучению душевных удовольствий и страданий после размышления о настоящих причинах наших беспокойств. Приведем пример из нашего времени. Человек, который боится идти к зубному врачу, больше страдает от тревожных мыслей *о предстоящем* визите, нежели от сверла бормашины после должного обезболивания. Многие из нас тратят немало душевных сил, беспокоясь о возможной нехватке денег в будущем, при этом не нуждаясь в них на текущий момент. В то же время реальная физическая

боль — ушибленный палец ноги или ломота в спине — какое-то время тревожит нас, но вскоре забывается. Мы хорошо справляемся с физической болью, но умудряемся страшно перенервничать, представляя ее в будущем (а ведь даже не факт, что нам будет больно). Получается, самые сильные страдания — это те, которые мы причиняем себе сами, — душевные. Но есть и хорошая новость: по крайней мере, это означает, что справиться с ними — тоже в нашей власти.

Телесные наслаждения недолги и мимолетны. Хороший обед забывается на следующий день. Но душевная радость, полученная от приятной беседы с друзьями за этим обедом, вполне возможно, останется с нами надолго. И правда, мы можем испытать новое удовольствие, даже просто вспомнив об этом разговоре. Таким образом, именно душевные наслаждения, скорее, сделают нашу жизнь счастливой.

Итак, согласно Эпикуру, существует четыре типа наслаждений: активные телесные (такие как удовольствие от еды), статические телесные (от отсутствия чувства голода), активные душевные (от беседы с друзьями) и статические душевные (от отсутствия беспокойства о чем-либо). Философ утверждал, что все типы наслаждения хороши, но самый важный из них — последний: отсутствие тревоги, беспокойства или страха. По сути, это психологический эквивалент

отсутствия чувства голода. Для описания такого состояния Эпикур использовал слово «атараксия», которое буквально означает «отсутствие тревог», но обычно переводится как «безмятежность».

Такое душевное спокойствие, отсутствие смятения и есть то, что нам действительно нужно. Конечно, по возможности хорошо бы избегать и телесных страданий. В эпикурейской философии они также по сути своей зло. Но сам Эпикур считал, что перенести физическое страдание гораздо проще. Один из способов справиться с ним — уравновесить его душевными наслаждениями. Представьте, что вы провели весь свой выходной, путешествуя по интересным местам, где вы раньше не бывали. Не исключено, что после такого дня ваши ноги устанут, да и голова разболится. Но радость от новых впечатлений с лихвой окупает это, и впоследствии вы будете вспоминать об этом дне с улыбкой.

В каком-то смысле Эпикур занимается тем, что «взвешивает» различные наслаждения и страдания и смотрит: что перевесит? Такой процесс иногда называют «гедонистическим исчислением». Эпикур говорил, что мы порой воздерживаемся от удовольствий, которые можем получить здесь и сейчас, или безропотно переносим страдания, потому что знаем, что в будущем это окупится. Мы будем избегать некоторых

быстрых удовольствий, если решим, что из-за них потом придется пострадать. «Никакое удовольствие не есть зло само по себе; но средства, производящие некоторые удовольствия, приносят беспокойства, во много раз превышающие удовольствия»*. Равным образом мы сможем примириться со страданием в текущий момент, если будем знать, что это впоследствии принесет нам наслаждение или даже просто поможет избежать больших страданий. Следовательно, хотя любое удовольствие — благо, это не означает, что за всяким удовольствием следует гоняться. В конечном итоге мы научимся оценивать и с умом выбирать себе наслаждения. Ключевое значение имеет мысль Эпикура о том, что душевные удовольствия всегда перевесят физические страдания, и поэтому концентрироваться следует на том, что происходит в нашей душе, а не на мимолетных наслаждениях тела, которые в наши дни ассоциируются с гедонизмом. Эпикур считал, что воспоминание о прошлом удовольствии может даже пересилить острую физическую боль, испытываемую в данный момент. Как выразил это Гораций, пребывая в эпикурейском расположении духа, «ибо не в запахе яств, а в тебе самом наслажденье!»**.

* Эпикур. Главные мысли. VIII. С. 603.

** Гораций. Сатиры. 2.2.19 // Гораций. Оды, эподы, сатиры, послания. С. 282. Здесь и далее «Сатиры» даны в переводе М. Дмитриева.

Неудивительно, что никакие ароматы и благовония не решают наших душевных проблем.

У Эпикура есть и другие идеи о том, как помочь людям справиться с физическими страданиями. Он говорил, что боль обычно бывает двух типов: или она сильная и быстро проходит, или затяжная, но умеренная. Понимание того, что страдание будет *либо* недолгим, *либо* терпимым, может помочь справиться с тревогой, которая часто сопутствует боли, например с беспокойством о том, сможем ли мы ее перенести. В тех редких случаях, когда сильная боль затягивается, она (или то, что ее вызывает), вероятнее всего, убьет человека и закончится вместе со смертью. Пожалуй, это не слишком утешает, но суть этой эпикурейской максимы в следующем: нам не следует бояться телесной боли. Мы можем научиться справляться с ней, и вряд ли нам придется испытывать нестерпимую боль хоть сколько-то долго. А раз так, то можно и потерпеть, тем более что сравнения с душевными удовольствиями боль не выдерживает и вскоре отходит на второй план.

Учение Эпикура предлагает сложный и утонченный образ жизни, посвященной наслаждениям, который совсем не похож на карикатурный гедонизм. В письме к Менекею философ объясняет, что приятной жизнь делают не роскошные пиршества или плотские утехы,