

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЧАСТЬ I. СТАВКА НА ФИЛОСОФА-РАБА

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

ЧАСТЬ II. РУКОВОДСТВО

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

ЧАСТЬ III. СТОИЦИЗМ 2.0

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

ЧАСТЬ I

Ставка
на философа-раба

ЭПИКТЕТ И Я

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ли по экземпляру этого сочинения в личных библиотеках.

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

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

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

жизнь в тюрьме налаживается благодаря чтению «Энхиридиона». Джеймс Стокдейл, боевой летчик, воевавший во Вьетнаме, попавший в плен, позже получивший Медаль Почета, а в 1992 году выдвигавшийся на пост вице-президента Соединенных Штатов, в своих воспоминаниях рассказывает, что Эпиктет спасал ему жизнь в годы, проведенные в печально известной тюрьме «Ханойский Хилтон», где его пытали и держали в одиночной камере.

В начале XX века американский теолог Рейнхольд Нибур написал стихотворную «Молитву о душевном покое», которая получила широкую известность и активно используется в организациях, подобных «Анонимным алкоголикам». Вот ее слова:

Боже, даруй мне душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу,
И мудрость отличить одно от другого.

Ту же идею мы находим у Соломона ибн Габироля, еврейского философа XI века, а также у Шантидевы, буддийского мудреца VIII века. Но все же самый ранний вариант этой молитвы встречается на первых страни-

цах «Энхиридиона» – и скоро мы убедимся в этом.

Арриан, ученик Эпиктета, которому, как уже говорилось, мы обязаны текстами «Краткого руководства» и «Бесед», писал своему другу Луцию Геллию:

...он [Эпиктет], ведя их [беседы], явно стремился только к тому, чтобы направить мысли слушателей к самому лучшему... Когда он сам вел беседы, слушатель неизбежно приходил к тому, к чему он и хотел привести его⁷.

Поскольку Арриан сохранил для нас поучения Эпиктета, мир стал лучше. Бесчисленное множество людей извлекли пользу из озарений философа о том, как устроен космос и как вести себя с другими людьми. А если посмотреть шире, то живучесть стоицизма на протяжении тысячелетий свидетельствует о прагматизме доктрин, лежащих в его основе, а также о ценности стоической философии в качестве инструкции эвдемонической жизни – той жизни, которая стоит того, чтобы жить.

Я уверен, что Арриан постарался сохранить слова Эпиктета отчасти из уважения или даже любви, которые питал к своему

наставнику. Спустя почти два тысячелетия то же уважение и та же (невысказанная) любовь подвигли меня разработать собственное «Руководство по стоицизму для современного человека» – согласовать поучения «Энхиридиона», а вместе с ним и всю философскую систему стоицизма, с запросами современности. Вдохновляет же меня надежда на то, что еще большее число людей сможет воспользоваться могуществом этой философии, меняя свою жизнь к лучшему.

Разумеется, некоторые будут возражать против моей новаторской интерпретации; собственно, среди самих древних стоиков тоже не было согласия в том, к каким практическим последствиям должна вести их философская система. И конечно же, даже предлагаемая мной версия когда-нибудь устареет и потребует обновления, учитывающего прогресс познания. Впрочем, стоики и сами предсказывали такое развитие событий и приветствовали его.

Кое-что, однако, с античных времен не сильно изменилось: я говорю о самой человеческой природе. И как раз поэтому слова, написанные для людей, живших почти 2000 лет назад, их современниками, по-прежнему находят глубокий отклик у нас, живущих сей-

час. У греков или римлян не было смартфонов и социальных медиа, самолетов и атомного оружия. Но они любили, надеялись, боялись и умирали точно так же, как мы сегодня. И пока жизнь человеческая, независимо от эпохи, будет оставаться в основах своих одной и той же, стоицизм пригодится людям в качестве одного из самых мощных средств, позволяющих выносить неизбежные жизненные невзгоды и наслаждаться жизненными дарами, — если, конечно, мы сумеем оставаться скромными и мудрыми.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Э то «Руководство» представляет собой то, что называют латинским словом *vademecum* – а именно подручное справочное пособие. Иначе говоря, его можно отнести к давней традиции издания небольших по размеру «карманных» книг, которые люди могли носить с собой (буквальный перевод с латинского: *vade* – идти, *tecum* – со мной). Название «Руководство» я выбрал потому, что наша жизнь есть многотрудный путь, причем большая ее часть проходит отнюдь не в тиши библиотеки или покое гостиницы.

Первый раздел книги, который вы сейчас читаете, задуман как введение в стоицизм

вообще и в учение Эпиктета в частности. К этому разделу можно будет возвращаться, когда потребуется – чтобы освежить в памяти основные постулаты этой философии.

Самым важным разделом является центральный – он, собственно, и есть руководство как таковое. Его можно читать, вообще не имея представления о стоицизме, Эпиктете, да и философии в целом. Раздел состоит из 53 параграфов, каждому из которых соответствует глава «Энхиридиона». В некоторых случаях содержание моей версии не слишком отличается от того, что написал Эпиктет, и тогда вам придется читать его слова, просто переложенные на современный язык и обранные более привычными примерами.

Но среди них есть 27 параграфов – почти половина центрального раздела, – относительно которых мое видение более или менее отличается от трактовок, предложенных Эпиктетом. Для меня эта часть текста представляется ключевой: в ней я шаг за шагом реализую свое намерение осовременить стоицизм в контексте XXI века и будущих времен. Именно это начинание я амбициозно называю Стоицизмом 2.0. Темы, поднимаемые в отличающихся от оригинала параграфах,

остались теми же, что и у Эпиктета, однако подхожу я к ним по-иному.

Насколько по-иному? Это я покажу в третьем, и заключительном, разделе «Руководства по стоицизму для современного человека». Эту часть книги предлагаю считать компактным изложением того, чем современный стоицизм – по крайней мере, в моей версии – отличается от «оригинала». При этом, разумеется, стоит иметь в виду, что стоическая мудрость менялась и обновлялась на протяжении веков и тысячелетий.

УЧЕНИЕ СТОИКОВ. ОСНОВЫ

История стоицизма начинается примерно в конце IV века до н.э., когда финикийский купец Зенон, уроженец города Китий, потеряв в кораблекрушении все, что имел, прибыл в Афины. О том, что случилось после, рассказывает Диоген Лаэртский:

Он плыл из Финикии в Пирей с грузом пурпура и потерпел кораблекрушение. Добравшись до Афин – а было ему уже тридцать лет, – он пришел в книжную лавку и, читая там II книгу Ксенофоновых «Воспоминаний о Сократе», пришел в такой восторг, что спросил, где можно найти подобных людей? В это самое время

мимо лавки проходил Кратет; продавец показал на него и сказал: «Вот за ним и ступай!» С тех пор он и стал учеником Кратета¹.

«Воспоминания о Сократе», написанные Ксенофонтом, — книга о жизни Сократа, а Кратет Фиванский — известный философ-киник. Слово «киник» тогда не имело того значения, каким оно обладает сегодня* (как и слово «стоик», между прочим), и, скорее, отсылало к философскому учению, озабоченному тем, как жить, пользуясь лишь самым необходимым, и при этом воспитывать в себе добродетель — совершенствовать нравственный облик. Зенон обучался у Кратета и нескольких других философов, пока примерно в 300 году до н.э. не принял решение самому стать учителем. Подбирая место для занятий, он остановил свой выбор на открытом и очерченном колоннадой пространстве, находившемся в непосредственной близости от главной рыночной площади Афин — Агоры. Это место было известно как «пестрая

* В английском языке слова «киник» и «циник» имеют одинаковое написание: *stupid*. «Название школы происходит от прозвища Диогена [Синопского] — *κύων* “пес”, по другому объяснению — от афинского гимнасия “Киносарг” (*Κυνόσαργες*), где занимался с учениками Антисфен [Афинский]». Античная философия: Энциклопедический словарь. — М.: Прогресс-Традиция, 2008. С. 412. — *Прим. пер.*

стоя» (расписной портик). Отсюда и пошло название «стоицизм», сохранившееся за философской школой Зенона до сих пор.

Новая философия учила, что жить следует в согласии с природой. Подразумевалось под этим не то, что люди должны, сбросив с себя одежды, бежать в лес поближе к деревьям, а то, что им нужно воспринимать свою человеческую природу серьезно. По учению стоиков, наиболее важные отличия человека от любого другого живого существа заключаются в том, что люди обладают способностью к мышлению (хотя это не значит, что мы всегда – или часто – ведем себя разумно) и склонностью к социализации. Из этого наблюдения стоики выводили основную аксиому своей философии: благая человеческая жизнь – та, какую древние называли эвдемонической, – это жизнь, сознательно посвящаемая совершенствованию общества.

Соответственно, стоики были космополитами, считавшими все человечество одним большим сообществом братьев и сестер. В отличие от представителей большинства других философских школ того времени, стоики полагали, что женщины интеллектом не уступают мужчинам. Они разработали весьма

практичную житейскую философию: их подход порой называют «искусством жить».

Начиная думать и действовать как стоик, следует принять в качестве универсального нравственного ориентира набор так называемых кардинальных* добродетелей. Всего их четыре: практическая мудрость, смелость, справедливость и умеренность. Определяются они следующим образом:

Практическая мудрость заключается в понимании того, что для нас хорошо и что плохо. У стоиков это сводится к осознанию важной истины: единственным благом для человека выступает добродетель (нравственное совершенство), а единственным злом — порок (нравственный изъян). Все остальное, в том числе и блага, обладания которыми желает большинство людей — здоровье, богатство, слава и тому подобное, — относится к разряду «индифферентного»: это значит, что наличие таких вещей можно счесть разумным и в силу этого уделять им внимание, но в нравственном отношении они всегда остаются нейтральными. Другими словами, жизнь в богатстве, возмож-

* От лат. *cardo* — «стержень». — Прим. ред.

но, и хороша, но сама по себе она человека хорошим не делает. Аналогичным образом жизнь в бедности может доставлять неудобства, но от пребывания в таком состоянии человек плохим не становится. И наоборот: богатый необязательно плох, бедный необязательно хорош.

Смелость есть упорное стремление действовать нравственно перед лицом опасности или в ситуациях, в которых кто-то другой предпочел бы бездействие, чтобы избежать критики или наказания.

Справедливость характеризует действие, лишенное пристрастности по отношению к другим. Справедлив тот, кто, всегда проявляя уважение к достоинству других людей, поступает с ними так, как хотел бы, чтобы и они поступали с ним.

Умеренность означает склонность в любой ситуации делать не менее, но и не более того, чем требуется в конкретном случае.

Важнейшая особенность учения стоиков заключается в том, что все четыре добродетели считаются неразрывно связанными

между собой: взятые в совокупности, они составляют лишь различные грани самой главной добродетели, которую можно назвать мудростью – в широком смысле этого слова. Нельзя, например, быть смелым и одновременно несправедливым. Если вы храбритесь перед лицом опасности, руководствуясь неправильными резонами, то вы не можете считаться нравственно смелым человеком: вы просто самонадеянны или даже хуже того.

Давайте предположим, что ваш начальник у вас на глазах притесняет сослуживца. Следует ли вам вмешаться? Стоический подход предполагает «активацию» всех четырех добродетелей разом. Практическая мудрость напоминает вам, что вмешиваться в такого рода ситуации хорошо для вашей репутации, тогда как не вмешиваться плохо, а это означает положительный ответ на поставленный выше вопрос. Смелость требует, чтобы вы вступились за сослуживца, несмотря на то что начальник может вам за это отомстить. Справедливость говорит, что вы сами не захотели бы подвергнуться подобным притеснениям и оценили бы по достоинству помощь любого, кто вступился бы за вас. Следовательно, логика требует от вас поступать так же

и в отношении других. Наконец, умеренность подсказывает надлежащий ответ начальнику: тихо возражать себе под нос – слишком мало, но накинуться с кулаками – слишком много.

Помогая людям стать лучше, стоики придумали целый ряд практических упражнений, среди которых ведение дневника, медитация, мягкие формы временного самоограничения². Постоянное и вдумчивое обращение к четырем добродетелям, полагали они, поведет вас долгим путем совершенствования собственного нрава и подготовит к служению тому, что стоики называли «человеческим космополисом».

ФИЛОСОФИЯ ЭПИКТЕТА. ОСНОВЫ

Эпиктет жил на несколько веков позже Зенона. В философию стоиков он ввел ряд новшеств, в том числе предложив радикально новый способ практического осуществления положений этого учения. Удивлять это не должно, поскольку каждая философская (и, безусловно, религиозная) доктрина, все время сталкивающаяся с внутренними и внешними вызовами, представляет собой постоянно меняющийся набор идей. Вследствие этого любая философия подвержена преобразованиям; через них она приспособливает себя для практического использования в конкретную эпоху.

В подтверждение этого можно заметить, что всего лишь через два поколения после Зенона один из величайших логиков Древнего мира Хрисипп из Сола внес так много уточнений в изначальные положения стоицизма, что Диоген Лаэртский сообщает: «Не будь Хрисиппа, не было б и Портика»¹. Под этим имелась в виду серьезность тех новаций, которые он привнес в учение стоиков. Но еще до Хрисиппа, равно как и после него, истинность этого учения оспаривалась представителями эпикурейства и скептицизма, а само оно в своей эволюции выявило три самостоятельных периода, которые без особых затей стали называть ранней, средней и поздней Стоей.

Одно из новшеств Эпиктета заключалось в разработке замысловатой «этики ролей» – морального подхода, основанного на вдумчивом отношении к различным ролям, исполняемым нами в жизни. В их число входят: главная роль – человека, живущего в обществе; роли, выбираемые нами, – например, отца или друга; а также роли, задаваемые нам обстоятельствами, – например, сына или дочери. Предложенная Эпиктетом ролевая этика была, в свою очередь, развитием и конкретизацией похожей теории, разрабо-

танной Панетием Родосским, философом средней Стои, жившим в 185–109 годах до н.э.

Теперь я хотел бы сосредоточиться на двух важнейших аспектах философии Эпиктета, поскольку именно они послужат опорой для наилучшего понимания и правильного использования этого «Руководства по стоицизму». Речь идет о так называемой дихотомии контроля и трех навыках стоической практики².

Дихотомия контроля обозначается Эпиктетом в самом начале «Энхиридиона»:

Из существующих вещей одни находятся в нашей власти, другие нет. В нашей власти мнение, стремление, желание, уклонение – одним словом все, что является нашим. Вне пределов нашей власти – наше тело, имущество, доброе имя, государственная карьера, одним словом – все, что не наше.

Изложенное современным языком, это положение означает, что мы отвечаем только и исключительно за вынесенные нами суждения, принятые нами мнения и разделяемые нами ценности, а также за наши решения действовать или бездействовать. И ни за что больше. Мы даже не властны

контролировать нашу умственную активность, которая, по мнению современной науки о мозге, во многом осуществляется без нашего участия. На все остальное – в особенности на такие внешние обстоятельства, как здоровье, богатство, репутация и тому подобное, – мы можем пытаться влиять, но в конечном итоге они зависят от поступков других людей, а также от сложившихся обстоятельств. Как и в упомянутой выше «Молитве о душевном покое», основная идея здесь в том, что нам нужно культивировать в себе мудрость различать между тем, что находится в рамках нашего контроля, и тем, что остается вне его, воспитывая в себе смелость энергично подступаться к первому и с невозмутимостью принимать второе.

Дихотомия контроля не была изобретением Эпиктета: он просто выдвинул ее в центр своей версии стоицизма. В отличие от своих предшественников, Эпиктет сформулировал дихотомию контроля наиболее ясно, всесторонне исследовал вытекающие из нее следствия и неизменно обращался к ней в своей практике учителя философии. При этом более ранний вариант этой идеи можно найти у Сенеки: тот противопоставлял добродетель, всегда остающуюся на совести самого

человека, внешним обстоятельствам, всецело определяемым Фортуной³. Дихотомию контроля можно обнаружить и в сочинении Цицерона «О пределах блага и зла». И хотя Цицерон, живший между 106 и 43 годами до н.э., принадлежал скорее к школе скептиков, а не стоиков, он сочувственно относился к стоицизму, узнав о нем от Посидония, представителя средней Стои, – то есть из первых уст. Более того, именно Цицерон, на мой взгляд, предложил лучшую из встречавшихся мне метафор, позволяющую правильно понять дихотомию контроля:

Ведь подобно тому, как кому-то нужно прицелиться, бросая копье и стреляя из лука во что-то, так и мы понимаем предельное благо. В этом сравнении стрелок или метатель должен делать все, чтобы прицелиться; именно это [старание] делать все для достижения объекта оказывается чем-то вроде того предела, который в жизни мы называем высшим благом; само же поражение мишени есть только предмет выбора, но не предмет желания⁴.

Присмотримся внимательнее, что у лучника находится под контролем, а что из него выпадает. Его исключительная ответствен-

ность включает в себя выбор лука, стрел и уход за ними, упражнения в прицельной стрельбе, выбор момента, когда надо отпустить тетиву. Но, помимо этого, ему неподконтрольно ничего более: скажем, вражеский солдат, заметив стрелу, может отойти в сторону, или внезапный порыв ветра сведет на нет самый лучший выстрел.

Естественно, на ум незамедлительно приходит соображение о том, что дихотомия излишне строга: ведь на свете есть немало вещей, не подпадающих, насколько может показаться, ни под одну из категорий, — эти вещи ни под контролем, ни вне контроля. Это обстоятельство подвигло современного стоика Уильяма Ирвина предложить «трихотомию», делящую мир не только на подконтрольное и неподконтрольное человеку, но еще и на поддающееся его влиянию⁵. С моей точки зрения, это предложение ошибочно, поскольку в конечном счете оно угрожает разрушить одно из оснований стоицизма. Представим себе такую картину. Как убедительно показано в отрывке из Цицерона, все, на что мы способны повлиять, можно, в свою очередь, разделить на две категории: подконтрольное и неподконтрольное. При этом стрельба из лука относится к первой кате-