Радость жизни. Философия стоицизма для XXI века

Автор:
Уильям Ирвин

Радость жизни. Философия стоицизма для XXI века

Уильям Ирвин

МИФ Саморазвитие

Книга, вместившая в себя мудрость стоицизма. Поможет привнести в жизнь радость, уменьшить уровень тревоги и справиться с негативом, который нас окружает.

В современном мире острой конкурентной борьбы мы постоянно соревнуемся с другими и преодолеваем себя в стремлении стать лучшими и прийти к финишу первыми. В этом вечном цейтноте у нас нет времени остановиться и оглядеться, понять, где наши истинные желания, а что навязано нам социумом, разобраться, что нам дарит радость, а от чего мы испытываем грусть. Такой режим изматывает, усиливает тревогу и нередко приводит к депрессии.

И все это время в глубине души шевелится наш самый большой страх: а что если, несмотря на все старания и усилия, мы впустую растрачиваем жизнь?

Как понять, ради чего жить? Как наслаждаться жизнью и ее благами и делать это осознанно, не становясь их рабами? Как пережить утрату и преодолеть душевную боль? Как справиться с негативом? Как уменьшить тревогу и отпустить прошлое, сосредоточив свои усилия на том, что нам под силу контролировать? Что мы можем предпринять, чтобы сделать нашу жизнь не просто сносной, но радостной?

Ответы на эти вопросы позволяет найти стоицизм.

Эта философия помогает осознать, что мир хаотичен и несправедлив, многое в нем определяется случайностью и, несмотря на это, нам есть на что опереться и на чем строить свою жизнь. Постигая стоическую мудрость, мы начинаем отличать неподвластное нам от подконтрольного, первое учимся стойко переносить, а второе – обуздывать или даже предотвращать. Гораздо продуктивнее тратить свое время на то, чтобы «возделывать свой собственный сад» и обустраивать его так, как нам на самом деле нужно.

Сегодня стоическая философия, возникшая более 2000 лет назад, переживает возрождение. Ежегодно тысячи людей, стремящихся опробовать учение стоиков на практике, принимают участие в Stoic Week, тренируя выносливость, самообладание и другие стоические добродетели.

Обратившись к античному учению, Уильям Ирвин предлагает позаимствовать у стоиков те практики, которые актуальны для XXI века. Свою книгу он составил как руководство для практикующих стоиков, чтобы каждый день недели они могли посвящать конкретному стоическому принципу или стоической технике, меняя свою жизнь к лучшему.

Для кого эта книга

Для всех, кто хочет обрести счастье, подлинное и крепкое, найти смысл жизни и постичь истину целиком, провести жизнь с пользой для себя и не в ущерб другим.

Для тех, кто стремится жить, максимизируя радости и уменьшая уровень тревоги.

На русском языке публикуется впервые.

Уильям Ирвин

Радость жизни. Философия стоицизма для XXI века

Научный редактор Станислав Наранович

Издано с разрешения ALEXANDER KORZHENEVSKI AGENCY jointly with PROJEX INTERNATIONAL LLC

Книга рекомендована к изданию Хадисом Махиевым

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2009 by William B. Irvine

A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy was originally published in English in 2009. This translation is published by arrangement with Oxford University Press. Publishing House MANN, IVANOV and FERBER is solely responsible for this translation from the original work and Oxford University Press shall have no liability for any errors, omissions or inaccuracies or ambiguities in such translation or for any losses caused by reliance thereon.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

?

Памяти Чарли Дойла, научившего меня держаться на плаву не только в академической гребле[1 - В оригинале игра слов: автор благодарит за то, что его научили to keep head in the boat (то есть сохранять спокойствие) не только в лодке во время гребли. Прим. науч. ред.]

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, бесстрастие и другие стоические добродетели[2 - Почитать о движении, расширяющемся с 2012 года, можно на сайте организаторов Stoic Week и Stoicon modernstoicism.com (http://modernstoicism.com/). Прим. науч. ред.]. 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 Гаджикурбановой[3 - Адрес московской группы, входящей в международную сеть The Stoic Fellowship: facebook.com/groups/russianstoa (http://facebook.com/groups/russianstoa). Прим. науч. ред.]. 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 другое[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: Холидей Р., Хансельман С. Стоицизм на каждый день. 366 размышлений о мудрости, воле и искусстве жить. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021) Прим. науч. ред.]. «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 сделается 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 - 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 - Сотонин К. Идея философской клиники: введение в систему философии. Казань, 1922. Глава III «Терапия недовольства».]. 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 подхода[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.]. 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, 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 «стоик» 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» Ирвина[8 - Буквальный перевод оригинального названия – «Руководство к благой жизни» (или «Руководство к хорошей жизни»). Прим. ред.] – 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 памяткой, сводом главных стоических принципов. Заглавие исконно означало «кинжал», дословно – «то, что в руке». Эти коннотации сохранило позднейшее значение энхиридиона как «руководства». 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 стоикам XXI века.

Станислав Наранович, философ, организатор московского Stoicon-X, автор телеграм-канала об Античности @parakharatteintonomisma (https://tlgrm.ru/channels/%40parakharatteintonomisma)

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’?tre 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 врачуется 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 - Письма и фрагменты Эпикура // Материалисты Древней Греции. М., 1955. С. 232, фр. 54.]. 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 - Сенека. Нравственные письма к Луцилию. CVIII.4.].

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 эмоциями, будь то гнев, тревога, страх, горе или зависть, не может быть хорошей. Вследствие этого они стали зоркими наблюдателями человеческого сознания, прослыв 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 настороженно 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 книгочей, 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 сговорились познакомить меня 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 - American Heritage Dictionary of the English Language, 1994. 3rd edition.]. Исходя из этого, стоики с прописной буквы[12 - Англ. a stoic обозначает человека со стоическим (в современном бытовом понимании) характером, тогда как a Stoic – античного философа-стоика. Прим. науч. ред.] виделись мне «стоическими» на манер строчных – то есть эмоционально подавленными. Однако 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 - Сенека. О безмятежности духа. II.4.]. По его словам, к тому, кто практикует стоицизм, «по необходимости – хочешь не хочешь – приходит постоянное веселье и глубокая, из самой глубины бьющая радость, наслаждающаяся тем, что имеет»[14 - Сенека. О блаженной жизни. IV.4.]. Схожим образом говорит философ-стоик Гай Музоний Руф: если жить согласно стоическим принципам, «благое веселье и возвышенная радость»[15 - Музоний Руф. Большие фрагменты. XVII.90,1.] 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 – стоиком[16 - Сенека. О стойкости мудреца. II.1–2.]). Стоическое мировоззрение не мешало ему храбро сражаться за восстановление Римской республики. Точно так же и Сенека отличался исключительной 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 - Англ. lesson plan – руководство учителя по проведению урока с планом занятий, содержанием курса, учебными целями, etc. Прим. науч. ред.] 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 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, покуда 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. Дзен-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 - 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.]. Не говоря уже о наказе Марка Аврелия «любить род человеческий»[19 - Цит. из Марка Аврелия (VII.31) здесь и далее, кроме специально оговоренных мест, даются в пер. С. Роговина. Прим. науч. ред.]. 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 Нибуру[20 - Широко известна первая строфа, принятая в качестве официального мотто организациями 12 шагов по всему свету:Боже, дай мне разум и душевный покойпринять то, что я не в силах изменить,мужество изменить то, что могу,и мудрость отличить одно от другого.Прим. науч. ред.].

Наконец, ничто не мешает быть одновременно практикующим стоиком и агностиком.

Книга поделена на четыре части. Первая (#ch1) 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 (#litres_trial_promo) и третьей (#litres_trial_promo) частях я разъясняю, как практиковать стоицизм. Я начинаю с описания психологических техник, созданных стоиками для достижения и поддержания спокойствия[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. Многое 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 (#litres_trial_promo) 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 подозревает 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.

Часть I. Рождение стоицизма

Глава 1. Философия обретает интерес к жизни

Вероятно, в определенном смысле слова философы существовали всегда. Они были теми, кто не просто задавал вопросы – откуда взялся мир? а люди? почему появляется радуга? – но, что еще важнее, продолжал задавать дополнительные. Услышав, допустим, что мир сотворили боги, эти протофилософы сочли бы ответ неполным. Они продолжили бы расспрашивать: зачем это богам понадобилось, как именно те его сотворили и – самый неудобный вопрос – кто сотворил самих богов?

Независимо от того, когда и как философия зародилась, около VI века до н. э. философское мышление совершает гигантский скачок вперед. Пифагор (570–500) философствует в Италии; Фалес (636–546), Анаксимандр (641–547) и Гераклит (535–475) в Греции; Конфуций (551–479) в Китае; Будда (563–483) в Индии. Сложно сказать, открывали ли они философию независимо друг от друга; как и указать пути философского влияния, если таковое вообще имело место.

Древнегреческому биографу Диогену Лаэртскому с высоты его III века н. э. удалось создать чрезвычайно доступную (хотя и не во всем достоверную) историю ранней греческой философии. По Диогену, она имела две независимые ветви[22 - Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. I.13–14.]. Первая, названная им «италийской», началась с Пифагора. Проследив вереницу его последователей, в конечном счете мы придем к Эпикуру, чья философская школа была заклятым соперником стоической. У истоков другой ветви, «ионийской», стоит Анаксимандр, породивший (интеллектуально, педагогически) Анаксимена, породившего, в свою очередь, Архелая, который, наконец, породил Сократа (469–399)[23 - Насколько удачно само деление Лаэрцием ранней греческой философии на ионийскую и италийскую, настолько несостоятельны с точки зрения истории философии проводимые им линии преемств: Эпикур и Сократ одинаково далеки от италийского идеализма и ионийского натурализма соответственно. Прим. науч. ред.].

Сократ прожил выдающуюся жизнь. И умер незаурядно: осужден за развращение афинской молодежи и другие предполагаемые преступления, признан виновным своими же согражданами и приговорен к смерти от яда цикуты. Он мог избежать приговора, попросив о помиловании или сбежав после

его оглашения. Однако философские принципы не позволяли ему так поступить. После смерти Сократа его многочисленные последователи не только продолжали заниматься философией, но и обретали собственных последователей. Платон, самый известный из его учеников, открыл философскую школу, получившую название Академии, Аристипп основал киренскую школу, Евклид – мегарскую, Федон – элидскую, а Антисфен – киническую[24 - Наряду с Антисфеном основателем кинизма предание называет его младшего современника Диогена Синопского. Вопросом о первом кинике задавались уже в Античности; современные ученые сломали много копий в попытках установить первопроходца «собачьей жизни». В последнее время преобладает точка зрения, согласно которой Антисфен лишь предтеча кинизма, чье влияние испытал непосредственный родоначальник школы Диоген (Prince S. H. Antisthenes of Athens. Text, Translations, and Commentary. Ann Arbor, 2015. P. 10). Любопытный довод в пользу первенства Антисфена: Goulet-Caze M.-O. Who Was the First Dog? // The Cynics. The Cynic Movement in Antiquity and Its Legacy / Ed. by R. B. Branham, M.-O. Goulet-Gaze. Los Angeles, 1996. P. 414–416. Прим. науч. ред.]. Что до Сократа было тонким философским ручейком, после его смерти превратилось в бурный поток.

Почему произошел такой всплеск интереса к философии? Отчасти потому, что Сократ сместил ее фокус. До него философы занимались в первую очередь объяснением окружающего мира и явлений природы – то есть тем, что сегодня мы назвали бы наукой. Хотя в молодости Сократ тоже увлекался подобными исследованиями, он оставил их, чтобы сосредоточиться на природе человека. По словам римского оратора, политика и философа Цицерона, он «первый свел философию с неба, поселил в городах, ввел в дома и заставил рассуждать о жизни и нравах, о добре и зле»[25 - Цицерон. Тускуланские беседы. V.10.]. Схожим образом о значении Сократа для философии говорит филолог-классик Фрэнсис Корнфорд: «Досократическая философия начинается ‹…› с открытия природы; сократическая – с открытия человеческой души»[26 - Cornford F. M. Before and after Socrates. Cambridge, 1962. P. 5.].

Почему Сократ остается такой впечатляющей фигурой даже двадцать четыре века спустя? Не из-за философских открытий – в конце концов, выводы его философии носили в основном негативный характер: он указал нам на то, чего мы не знаем. Скорее, из-за того, в какой степени он позволил философским размышлениям определять свой образ жизни. Сократ, как пишет философ Луис Навиа, «больше, чем любой другой крупный философ, служит примером человека, сумевшего интегрировать в свою жизнь теоретические и спекулятивные проблемы в контексте повседневных забот». Навиа называет его

«истинным образцом философской деятельности как в мыслях, так и в делах»[27 - Navia L. E. Socrates. The Man and His Philosophy. Lanham, 1985. P. I.].

По-видимому, среди тех, кого привлекал Сократ, одних впечатляло его теоретизирование, других – образ жизни. К первым принадлежал Платон, в своей Академии интересовавшийся скорее развитием философской теории, чем раздачей житейских советов. На Антисфена, наоборот, наибольшее влияние оказал сократовский образ жизни: основанная им киническая школа сторонилась философского теоретизирования, вместо этого предпочитая советовать людям, что им следует делать, чтобы жить хорошо[28 - Такое деление можно провести с большой натяжкой, так как вопрос о правильной жизни, как выше отмечает и сам автор, был определяющим для большинства философских школ Античности, включая платоников, чьи интересы далеко не исчерпывались умозрительным «теоретизированием». См. посвященные Академии и платонизму главы: Адо П. Что такое античная философия? / Пер. В. П. Гайдамака. М., 1999 и Cooper J. H. Pursuits of Wisdom: Six Ways of Life in Ancient Philosophy from Socrates to Plotinus. New Jersey, 2012. Прим. науч. ред.].

Все обстояло так, словно Сократ, умерев, расщепился на Платона и Антисфена, первому завещав свой интерес к теории, а второму – заботу о правильной жизни. Было бы здорово, если бы в последующие тысячелетия процветали обе эти стороны философии, коль скоро людям несет пользу как философское теоретизирование, так и применение философии к их собственной жизни. К сожалению, пока теоретическая сторона философии расцветала, практическая целиком зачахла.

При таком деспотическом правлении, как в Древней Персии, для чиновников были важны навыки письма, чтения и простейших расчетов, в отличие от дара убеждения. Им достаточно было только отдавать приказы, чтобы те, кто находился под их властью, беспрекословно повиновались. В свою очередь, рост демократии в Древней Греции и Риме вел к тому, что успешную политическую или юридическую карьеру с большей вероятностью делали те, кто умел убеждать. Отчасти именно по этой причине обеспеченные греческие и римские родители подыскивали ребенку после школы учителей, которые натаскали бы его в красноречии.

Родители могли прибегнуть к услугам софиста, чтобы научить юношу побеждать в спорах. С этой целью их обучали разным техникам убеждения, взывающим как

к разуму, так и к чувствам. В частности, софисты показывали ученикам, что доказать или опровергнуть можно любое утверждение. Помимо навыков аргументации софисты развивали у своих подопечных ораторское мастерство, чтобы те могли успешно донести аргументы до аудитории.

В качестве альтернативы родители могли обратиться к философу. Подобно софистам, философы тоже учили искусству убеждения, но в отличие от них избегали апелляций к чувствам. Кроме того, в отличие от софистов философы считали, что должны научить своих воспитанников не только убеждать людей, но и тому, как хорошо жить самим. Именно поэтому, пишет историк Анри-Ирене Марру, они делали акцент на «нравственном аспекте образования, на формировании личности, на внутренней жизни»[29 - Marrou H. I. A History of Education in Antiquity / Transl. by G. Lamb. New York, 1956. P. 96; издано на русском: Марру А.-И. История воспитания в античности (Греция) / Пер. А. И. Любжина, М. А. Сокольской, А. В. Пахомовой; под ред. А. И. Любжина. М., 1998. С. 95.]. В ходе такого обучения многие философы помогали своим ученикам обрести философию жизни, показывая, какие вещи в жизни стоят того, чтобы их добиваться, и как это делать лучше всего.

Некоторые родители, желавшие дать своим детям философское образование, нанимали философа в качестве домашнего наставника: так, македонский царь Филипп II позвал Аристотеля воспитывать Александра, впоследствии прослывшего Великим. Родители, которым частный воспитатель был не по карману, отправляли сыновей (но едва ли дочерей) в философскую школу. После смерти Сократа такие школы стали отличительной чертой Афин, а когда римляне во II веке до н. э. попали под очарование афинской культуры, то начали появляться и в Риме.

Школ философии больше нет – и очень зря. Да, философией всё еще занимаются в стенах школ – точнее, философских факультетов, – но культурная роль этих факультетов мало чем напоминает ту, которую играли античные школы. Начать хотя бы с того, что на университетские курсы философии редко записываются из желания обрести философию жизни: студенты посещают их после слов куратора, что в противном случае им не видать диплома. Если же кого-то и впрямь интересует философия жизни, то в большинстве вузов у него возникнут трудности с поиском подходящего курса.

Но даже если философские школы и канули в прошлое, в жизненной философии люди нуждаются так же сильно, как и прежде. Вопрос в том, где им ее искать. На ближайшем философском факультете, как я уже говорил, их, скорее всего, ждет разочарование. А если вместо этого они отправятся в церковь по соседству? Святой отец мог бы поведать им, что делать, чтобы быть хорошим человеком, то есть морально порядочным. Они получат, к примеру, наказ не красть, не лгать или (в некоторых религиях) не делать аборт. Далее священник, вероятно, объяснит, как нужно себя вести, чтобы заслужить хорошую загробную жизнь: исправно посещать церковные службы, молиться и (в некоторых религиях) платить десятину. Но о чем он наверняка не скажет почти ничего, так это как достичь просто хорошей жизни. Ведь большинство религий, объяснив верующим, что делать, чтобы быть добропорядочными и попасть на небеса, предоставляют им самим определять, какие вещи в жизни стоят того, чтобы к ним стремиться, а какие нет. Эти религии не видят ничего плохого в том, что верующий усердно трудится, чтобы купить огромный особняк и дорогой спорткар, покуда он не нарушает никаких законов; равно как и в том, если он променяет особняк и автомобиль на хижину с велосипедом.

Если же религии и дают своим приверженцам советы о вещах стоящих и нет, они делают это в манере столь сдержанной, что верующие могут счесть их скорее за пожелание, чем за предписание как жить, а потому проигнорировать. Именно поэтому, как представляется, последователи разных религий, несмотря на различия в вероисповедании, в конечном счете следуют стихийной философии жизни – одной из разновидностей просвещенного гедонизма. Хотя лютеране, баптисты, иудеи, мормоны и католики расходятся в религиозных взглядах, вне церкви или синагоги они удивительно похожи. Они занимают похожие должности и лелеют похожие карьерные амбиции. Живут в похожих домах, обставленных похожим образом. И в одинаковой степени жаждут любой потребительской продукции, которая нынче в моде.

Очевидно, религия может потребовать от верующих придерживаться конкретной жизненной философии. Возьмем в качестве примера религиозное учение гуттеритов[30 - Возникшее в XVI веке течение анабаптизма, названное по имени его первого лидера Якоба Гуттера. В общинах гуттеритов принято обобществление имущества и денег. Прим. науч. ред.], ревнители которого полагают, что одна из самых ценных вещей в жизни – это чувство общности. Ввиду этого гуттеритам запрещено иметь частную собственность, поскольку она может вызвать чувство зависти, что, в свою очередь, нарушит чувство общности, которым они так дорожат. (Можно, конечно, задаться вопросом, насколько здравой является такая философия.)

Однако большинство религий не требуют от своих последователей принятия конкретного образа жизни. До тех пор, пока верующие не вредят другим и не гневят бога, они вольны жить так, как им заблагорассудится. Несомненно, если гуттеритская вера и представляется большинству людей одновременно экстремальной и экзотической, то лишь потому, что они не в состоянии представить себе религию, которая диктовала бы им, как жить.

Именно поэтому нет ничего удивительного в том, что в наши дни человек, воспитанный в вере и прослушавший курс по философии, все еще может испытывать нехватку жизненной философии (именно в такой ситуации оказалось большинство моих студентов). Что же тогда делать этим искателям? Возможно, лучшее решение – открыть для себя виртуальную философскую школу, читая труды философов, руководивших античными школами. Во всяком случае, именно к этому я буду призывать читателей на протяжении книги.

В Древней Греции, когда философские школы были еще заметной чертой культурного ландшафта, существовало сколько душе угодно школ, куда родители могли отправить своих детей. Представьте, что нам удалось бы вернуться назад в прошлое, в 300 год до н. э., чтобы совершить пешую экскурсию по Афинам мыслящего человека. Мы могли бы начать нашу прогулку с агоры, где веком ранее философствовал Сократ. На северной стороне агоры мы увидим Стою Пойкиле, то есть Расписной Портик, а разглагольствующим в нем, возможно, самого Зенона Китийского, основателя стоической школы. Этот портик представлял собой колоннаду, украшенную фресками.

Прогуливаясь по Афинам, мы могли бы столкнуться с киником Кратетом, чью школу некогда посещал Зенон. Хотя первые киники собирались рядом с гимнасием Киносарг – откуда получили свое прозвище, – их можно встретить в Афинах тут и там, и повсюду они пытаются втянуть (или втащить, если понадобится) простых горожан в философские дискуссии. В то время как родители с готовностью послали бы ребенка учиться к Зенону, они едва ли сподвигли бы его стать киником, ибо кинические доктрины, будучи успешно усвоенными, гарантировали бы ребенку жизнь в постыдной нищете.

Направляясь на северо-запад и покинув город через Дипилонские ворота, мы попадем в Сад эпикурейцев во главе с самим Эпикуром. Если Стоа Пойкиле располагалась в центре полиса, где речи стоиков, как можно представить, то и

дело прерывались уличным гамом и репликами прохожих, в Саду Эпикура царила загородная атмосфера. Среди прочего там был самый настоящий огород, в котором эпикурейцы выращивали для себя овощи.

Продолжая путь на северо-запад, примерно в полутора километрах от агоры мы сравняемся с Академией – школой философии, основанной Платоном в 387 году до н. э., чуть более десяти лет спустя после смерти Сократа. Как и Сад Эпикура, Академия была выдающимся местом для занятий философией. Она представляла собой уединенный, похожий на парк участок с дорожками и фонтанами. На территории Академии находились строения, приобретенные Платоном и его друзьями. Здесь в 300 году мы застали бы за рассуждениями Полемона, унаследовавшего пост главы школы (стоик Зенон, как мы увидим, некоторое время посещал и его школу).

Если вернуться назад, вновь пересечь город и выйти через городские ворота в восточный пригород Афин, мы окажемся в Ликее. В этой лесистой местности, рядом с храмом Аполлона Ликейского, мы увидим перипатетиков – последователей Аристотеля, прогуливающихся и беседующих под руководством Теофраста.

Но это лишь верхушка образовательных возможностей, доступных древнегреческим родителям. Кроме упомянутых школ существовали названные ранее киренская, скептическая, мегарская и элидская, к которым можно добавить еще несколько, о которых говорил Диоген Лаэртский, включая эретрийскую, анникеридовскую и феодоровскую, а также школы, управляемые евдемониками, филалетами-правдолюбцами, эленктиками-опровергателями, аналогетами-сопоставителями, физиками, этиками и диалектиками[31 - Диоген Лаэртский. I.17–19.].

Случалось, философские школы посещали не одни только юноши (и гораздо реже девушки). Иногда отцы приходили учиться со своими сыновьями. В иных случаях взрослые посещали лекции по собственному выбору. Некоторые просто интересовались философией: быть может, они уже посещали некую школу подростком и теперь хотели получить «дополнительное образование» в философии жизни, которую эта школа предлагала. Другие, никогда не входившие в школу, ходили на лекции как свободные слушатели. Их мотивы наверняка напоминали те, что движут современными посетителями публичных лекций: тогда тоже искали просвещения и развлечения.

У иных бывали и скрытые мотивы: желая открыть собственную школу, они слушали представителей наиболее успешных школ и заимствовали философские идеи, которые могли им пригодиться. Именно в этом Зенона Китийского обвинял Полемон, жаловавшийся, что Зенон ходил в Академию лишь затем, чтобы выкрасть его учение[32 - Диоген Лаэртский. VII.25.].

Соперничающие философские школы различались предметами, которые они преподавали. Ранние стоики, к примеру, интересовались не только философией жизни, но также физикой и логикой – по той простой причине, что считали эти области знания неразрывно связанными. Эпикурейцы разделяли интерес стоиков к физике (хоть и представляли себе физический мир совершенно иначе), но не к логике. Киренаиков и киников не интересовала ни физика, ни логика: в их школах обучали только философии жизни[33 - Аристотель, однако, упоминает сторонников Антисфена, занимавшихся логикой (Met. VIII.1043b). О влиянии логических теорий Антисфена на киническую философию жизни: Long A. A. The Socratic Tradition: Diogenes, Crates, and Hellenistic Ethics // The Cynics. The Cynic Movement in Antiquity and Its Legacy / Ed. by R. B. Branham, M.-O. Goulet-Gaze. Los Angeles, 1996. P. 31–41. Прим. науч. ред.].

В свою очередь, школы, специализировавшиеся на философии жизни, отличались философией, которую они предлагали. Киренаики, скажем, считали главной целью жизни получение удовольствия, поэтому призывали использовать любую возможность для его достижения. Киники были сторонниками аскетического образа жизни: если вы хотите хорошей жизни, утверждали они, то должны научиться не хотеть почти ничего. Стоики вклинились где-то между теми и другими: они полагали, что люди могут наслаждаться хорошими вещами, которые преподносит жизнь, в том числе дружбой и богатством, но только если не привязываются к ним. Именно поэтому они считали, что периодически мы должны отвлекаться от этих вещей, мысленно представляя потерю того, что приносит нам удовольствие.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

В оригинале игра слов: автор благодарит за то, что его научили to keep head in the boat (то есть сохранять спокойствие) не только в лодке во время гребли. Прим. науч. ред.

2

Почитать о движении, расширяющемся с 2012 года, можно на сайте организаторов Stoic Week и Stoicon modernstoicism.com (http://modernstoicism.com/). Прим. науч. ред.

3

Адрес московской группы, входящей в международную сеть The Stoic Fellowship: facebook.com/groups/russianstoa (http://facebook.com/groups/russianstoa). Прим. науч. ред.

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: Холидей 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.

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.

8

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

9

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

10

Сенека. Нравственные письма к Луцилию. CVIII.4.

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.

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.

17

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

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.

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.

22

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. I.13–14.

23

Насколько удачно само деление Лаэрцием ранней греческой философии на ионийскую и италийскую, настолько несостоятельны с точки зрения истории философии проводимые им линии преемств: Эпикур и Сократ одинаково далеки от италийского идеализма и ионийского натурализма соответственно. Прим. науч. ред.

24

Наряду с Антисфеном основателем кинизма предание называет его младшего современника Диогена Синопского. Вопросом о первом кинике задавались уже в Античности; современные ученые сломали много копий в попытках установить первопроходца «собачьей жизни». В последнее время преобладает точка зрения, согласно которой Антисфен лишь предтеча кинизма, чье влияние испытал непосредственный родоначальник школы Диоген (Prince S. H. Antisthenes of Athens. Text, Translations, and Commentary. Ann Arbor, 2015. P. 10). Любопытный довод в пользу первенства Антисфена: Goulet-Caze M.-O. Who Was the First Dog? // The Cynics. The Cynic Movement in Antiquity and Its Legacy / Ed. by R. B. Branham, M.-O. Goulet-Gaze. Los Angeles, 1996. P. 414–416. Прим. науч. ред.

25

Цицерон. Тускуланские беседы. V.10.

26

Cornford F. M. Before and after Socrates. Cambridge, 1962. P. 5.

27

Navia L. E. Socrates. The Man and His Philosophy. Lanham, 1985. P. I.

28

Такое деление можно провести с большой натяжкой, так как вопрос о правильной жизни, как выше отмечает и сам автор, был определяющим для большинства философских школ Античности, включая платоников, чьи интересы далеко не исчерпывались умозрительным «теоретизированием». См. посвященные Академии и платонизму главы: Адо П. Что такое античная философия? / Пер. В. П. Гайдамака. М., 1999 и Cooper J. H. Pursuits of Wisdom: Six Ways of Life in Ancient Philosophy from Socrates to Plotinus. New Jersey, 2012. Прим. науч. ред.

29

Marrou H. I. A History of Education in Antiquity / Transl. by G. Lamb. New York, 1956. P. 96; издано на русском: Марру А.-И. История воспитания в античности (Греция) / Пер. А. И. Любжина, М. А. Сокольской, А. В. Пахомовой; под ред. А. И. Любжина. М., 1998. С. 95.

30

Возникшее в XVI веке течение анабаптизма, названное по имени его первого лидера Якоба Гуттера. В общинах гуттеритов принято обобществление имущества и денег. Прим. науч. ред.

31

Диоген Лаэртский. I.17–19.

32

Диоген Лаэртский. VII.25.

33

Аристотель, однако, упоминает сторонников Антисфена, занимавшихся логикой (Met. VIII.1043b). О влиянии логических теорий Антисфена на киническую философию жизни: Long A. A. The Socratic Tradition: Diogenes, Crates, and Hellenistic Ethics // The Cynics. The Cynic Movement in Antiquity and Its Legacy / Ed. by R. B. Branham, M.-O. Goulet-Gaze. Los Angeles, 1996. P. 31–41. Прим. науч. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/irvin_uil-yam/radost-zhizni-filosofiya-stoicizma-dlya-xxi-veka

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить