
Для Кейли Луна, которая недавно начала свое путешествие в мир философии. Пусть это изменит ее жизнь к лучшему, как изменило мою. Для Коринны, которая показала мне, что, живя по принципам стоицизма, можно стать лучше

**PIGLIUCCI
MASSIMO**

**HOW TO BE
A STOIC**

*Using Ancient Philosophy
to Live a Modern Life*

BASIC BOOKS
New York

**МАССИМО
ПИЛЬЮЧЧИ**

**КАК БЫТЬ
СТОИКОМ**

*АНТИЧНАЯ
философия и
СОВРЕМЕННАЯ
ЖИЗНЬ*

2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1

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

Глава 2

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

Глава 3

Одни вещи зависят от нас, другие нет 37

Глава 4

Жить согласно с природой..... 57

Глава 5

Игра в мяч с Сократом 73

Глава 6

Бог или атомы? 89

Глава 7

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

Глава 8

Ключевое слово 119

Глава 9

Важность достойных образцов для подражания 133

Глава 10

Ограниченные физические возможности и психические
заболевания 149

Глава 11

О смерти и самоубийстве 169

Глава 12

Как справиться с гневом, беспокойством
и одиночеством 183

Глава 13

О любви и дружбе 199

Глава 14

Практические духовные упражнения 213

Приложение

Эллинистические школы практической философии 245

Благодарности 253

Примечания 255

ГЛАВА

1

ДРЕВНИЙ, НО ПОРАЗИТЕЛЬНО СОВРЕМЕННЫЙ ПУТЬ

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

ДАНТЕ. БОЖЕСТВЕННАЯ КОМЕДИЯ. АД. ПЕСНЬ ПЕРВАЯ*

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

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

* Перевод М. Лозинского.

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

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

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

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

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

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

его принципы частью своей повседневной жизни лишь недавно.

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

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

церкви и государства — в Соединенных Штатах и в других странах мира. Тем не менее нетерпимость так называемых новых атеистов вроде Ричарда Докинза или Сэма Харриса разочаровывает и даже раздражает меня. Хотя публичная критика религии (да и вообще любой идеи) является главным признаком здорового демократического общества, люди не любят, когда их чувства оскорбляют. В этом отношении мое мнение полностью совпадает с цитатой стоического философа Эпиктета, который в свое время с характерным для него чувством юмора написал: «И вот здесь есть опасность¹, как бы он сначала не сказал: “А какое тебе дело, милейший? Кто ты мне?”, а затем, если и дальше не оставишь его в покое, не надавал тебе тумаков. Когда-то и сам я ревностно занимался этим делом, пока не попал в такое положение».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Между тем эти результаты вовсе не удивительны, ведь стоицизм — философский фундамент целого ряда методов доказательной психотерапии, в том числе логотерапии Виктора Франкла и рационально-эмоционально-поведенческой терапии Альберта Эллиса. Об Эллисе говорят, что «ни один другой человек — даже сам Фрейд⁶ — не оказал большего влияния на современную психотерапию». Что касается Виктора Франкла, то он был австрийским неврологом и психиатром, пережил холокост и написал знаменитую книгу «Сказать жизни “Да!”». Психолог в концлагере» (Man’s Search for Meaning)⁷. Этот волнующий и воодушевляющий очерк о человеческой стойкости можно рассматривать как современный пример применения стоической философии в жизни. И Эллис,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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