

Галина
Иванченко

ЗАБОТА О СЕБЕ



ИСТОРИЯ
И
СОВРЕМЕННОСТЬ

Галина Владимировна Иванченко

Забота о себе. История и современность

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5973277

*Забота о себе. история и современность: Смысл; Москва; 2009
ISBN 978-5-89357-272-8*

Аннотация

Тысячи книг предлагают сегодня рецепты самосовершенствования и «позитивного мышления». В какой степени человек может быть субъектом и объектом «работы над собой»? Какие тупики и ловушки подстерегают его на пути самосовершенствования? Книга дает обзор взглядов на возможность самоанализа и взвешивания последствий жизненных выборов и поступков, в первую очередь в юности.

Издание предназначено специалистам в области психологии, философии и социологии культуры, студентам гуманитарных вузов, широкому кругу читателей.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1	21
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Г. В. Иванченко

Забота о себе. История и современность

ВВЕДЕНИЕ

В романе «Хазарский словарь» М. Павича молодые влюбленные, Петкутин и Калина, выбирают для ночлега поляну, по краям которой угадываются очертания римского амфитеатра. Доставая нехитрую снедь и устраивая ложе, они все явственнее чувствуют на себе чьи-то пристальные взгляды, а тишина наливается тяжестью опасности. Героиня неловким движением режет себе палец – и тут призраки набрасываются на нее, воя, разрывают на части, и едва жизнь покидает Калину, как ее тень вместе с остальными начинает терзать то, что осталось от ее тела.

Литературная и сценическая популярность романа Павича не оставляет сомнений – в этой истории схвачено что-то важное и узнаваемое каждым, кто живет в нашем времени.

Может быть, история Петкутина и Калины – «путешествие дилетантов», слишком юных, слишком влюбленных, слишком пренебрегавших требованиями безопасности и мерами предосторожности? Но интуиция подсказывает нам,

что наши жизненные пути и личностные отношения стали намного опаснее, чем были всего лишь несколько поколений назад.

Почему именно вокруг нас сгустились тени, лег тяжелый морок сумерек, загорелись недобрые выжидающие взгляды? Или это заблуждение, невольная самозащита менее мужественных потомков, которым льстит преувеличение опасностей?

Человеческую ситуацию современности философы и социологи характеризуют как ситуацию распада, аномии, безудержного стремления к тому, что разрушает жизнь, как противоборство человека с собственной природой, выпадение из подлинного бытия. Человек живет в мире, при всей его комфортности тягостном; «ибо все противоестественное – тягостно», говорил еще Платон в диалоге «Тимей».

Что же является естественным, исполненным свободы, ведущим к достойным целям и к счастью? Уже в античности жизненные идеалы различных философских школ были многообразны, и одной из немногих общих точек выступает требование «Познай самого себя», начертанное, по преданию, на стене храма Аполлона в Дельфах семью великими мудрецами Древней Греции. Но какова была главная цель этого знания о себе? По мнению Мишеля Фуко, прочитавшего в 1982 году курс лекций в Коллеж де Франс – курс, в центре которого было понятие *epimeleia heautou*, или *забота о себе*, – проблема самопознания всегда сопровождалась

требованием *проявить заботу о самом себе*. Это требование предполагает и общее отношение к себе, к миру, ко всему на свете; и своего рода постоянное наблюдение за собой; и совокупность практических навыков, например, техник медитации, запоминания, контроля за своим сознанием и воображением.

С одной стороны, в той или иной форме забота о себе существовала практически в любом обществе, в любой культуре (даже в парадоксальных формах пренебрежения жизненными благами, или поведения, кажущегося саморазрушительным). С другой стороны, представления о том, как именно следует печься о себе, неминуемо вступали и вступают в противоречие между собой.

В Новое время акцент в осмыслении заботы о себе сместился с работы над собой на самопознание, забота же о себе постепенно стала ассоциироваться с эгоизмом или с уходом в себя, разрывом коммуникации с миром. В настоящее время ситуация вокруг заботы о себе парадоксальна: с одной стороны, чрезвычайно обширен рынок книг, предлагающих рецепты самосовершенствования, *позитивного мышления* и т.п.; с другой стороны, нормативное принуждение к заботе о себе переместилось в область тела, внешнего вида, позитивного имиджа, свидетельствующего о жизненном успехе и о неустанной работе над своим физическим Я.

На чем основывается уверенность автора данной книги, что именно в наши дни внимание к заботе о себе так необ-

ходимо? Не является ли современный человек уже и без того слишком эгоистичным, эгоцентричным, нарциссичным?¹ Не занят ли каждый из нас почти исключительно собой, быть может за исключением немногих альтруистов и праведников?

В конце 1980-х годов киевские ученые А. Кроник и Г. Головаха предложили читателям журнала «Знание – сила» своеобразную игру. Предположим, написали они, у Вас есть возможность наделить и ближний, и дальний круг своих знакомых неким качеством, или свойством характера. Сколько лет своей жизни Вы готовы отдать за то, чтобы люди вокруг Вас обладали этими качествами? А если у Вас будет возможность изменить свою природу, свой характер, что Вы готовы отдать за это, сколько полноценных лет и зим?

Оказалось, что почти все написавшие в редакцию захотели провести трансформацию с окружающими – сделать их мягче, дружелюбнее, толерантнее. За это читателям не жалко было отдать в среднем 5 лет своей жизни! Себя же, не смущаясь противоречием, читатели хотели видеть сильнее, жестче и непреклоннее.

Не собирается ли автор предложить универсальную психотехнику, позволяющую каждому читателю *стать сильнее* в результате заботы о себе? На этот вопрос можно было бы

¹ См., напр.: Лэнгле А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен // Моск. психотерапевт. журн. 2002. № 2 (33), апрель – июнь. С. 34 – 58.

ответить отрицательно – нет, не собирается. Однако дело в том, что, заботясь о себе, кто-то действительно становится жестче и сильнее; но кто-то – совсем наоборот. Еще одна грань проблемы связана с тем, что результат, ради которого, собственно, человек готов меняться, и даже отдавать за это месяцы и годы, этот результат, некое финальное достижение всей жизни, очень подвижен, неочевиден, способен драматически переосмысляться.

В давней уже книге известного изобретателя Г. Альтшуллера «Как стать гением» (1974) жизненный путь гения, решение им моральных дилемм и жизненных проблем описывались автором как шахматная партия гения с Судьбой. Сделает, к примеру, открытие молодой талант – а Судьба отвечает на это каким-нибудь из стандартных ходов, предлагая гению сверхкомфортные условия либо заставляя его работать денно и ночно ради семьи (в обоих случаях уже не до воплощения в жизнь гениальной идеи). Интересно, что риски и дилеммы гениев со временем становятся массовыми, всплывают в омассовлённых вариантах. И сверхпотребление, и жизнь на грани выживания не оставляют обычно места для задач личностного роста и самосовершенствования.

Однако аналогия жизненного пути с шахматной партией не является и не может быть совершенно точной. В романе А. Перес-Реверте «Фламандская доска» один из героев в юности в шахматном турнире выступает против соперника, чья игра несомненно не так глубока, не так красива, не

так блестяща. Но противник не делает ошибок, методично, как затягивает паук свою паутину, идет к своему выигрышу. Юный шахматист задается вопросом – почему победа достается тому, кто ничем не рискует? И бросает шахматы, как ему кажется, навсегда.

В жизни, к счастью или к несчастью, все иначе – и ни простые смертные, ни гении не могут выиграть партию, не рискуя. Вопрос о критериях проигрыша/выигрыша партии более чем непрост. Это и не признание заслуг, и не внутреннее удовлетворение, и не просветление, отдельно взятые. Это самый сложный баланс внутреннего и внешнего, риска и благоразумия, собственных интересов и интересов близких (может быть, и человечества в целом). Однако подобно тому как пропасть нельзя осилить в два прыжка, всецело «благоразумные» стратегии не позволяют оказаться в том месте, на тех путях, на которых возможен выигрыш в партии с Судьбой.

Противник в этой партии не персонифицирован. Это безличные обстоятельства, закономерные кризисы, периодические улучшения и ухудшения. Но если так уж необходимо определить противника, то сделать это несложно. Достаточно посмотреть в зеркало. Кто, как не мы сами, загубили этот момент – сомнением, тот проект – ленью, эти отношения – недоверием?

Здесь неминуемо возникает еще и вопрос о цене выигрыша. Стоит ли достижение цели, к которой ты стремился де-

сятилетиями, упущенных тобою иных возможностей?

Мишель Фуко в упомянутом нами курсе лекций подчеркнул, что начиная с Платона в культуре ставится следующий вопрос: «Какой ценой постигается истина?» По мнению М. Фуко, эта цена заключена в самом субъекте в форме вопроса: «Какую работу я должен проделать над собой? Как должен я преобразовать самого себя? Какие изменения своего бытия я должен осуществить, чтобы постичь истину?»²

Сам по себе, сам как таковой, говорит М. Фуко, субъект не способен к восприятию истины. Он сумеет ее постичь лишь в том случае, если произведет с собой целый ряд изменений: операций, трансформаций и модификаций, которые сделают его способным к восприятию истины, – и, видимо, к тем действиям, которые расширяют возможности и его самого, и человечества в целом.

Именно в этом отношении, может быть, наиболее ярко проявляются различия между людьми, неравенство *обычных, нормальных* взрослых людей, которое, как говорит Д.А. Леонтьев, «определяется мерой их *индивидуальной онтогенетической эволюции*, являющейся следствием их личного выбора и усилия. Вариативность людей проявляется не просто в выраженности тех или иных индивидуальных особенностей и в своеобразии внутреннего мира, а в качественной разнородности форм отношений с миром у разных людей».

² Фуко М. Герменевтика субъекта // Социо-Логос. Вып. 1 / Сост., общ. ред. и предисл. В.В. Винокурова, А.Ф. Филиппова. М.: Прогресс, 1991. С. 299.

Эта качественная разнородность имеет под собой объективную основу. Однако «она определяется не априорным разделением людей по “кастам”, а мерой индивидуального продвижения по пути очеловечивания»³. Даже к моменту совершеннолетия индивидуальная эволюция человека отнюдь не прекращается.

Одним из наиболее разработанных концептов в экзистенциальной теории личности, отражающих меру «индивидуального продвижения по пути очеловечивания», является понятие аутентичности. *Аутентичный* человек, по С. Мадди, развивает свои психологические потребности, стремясь полнее реализовать те возможности, которые имеются у него как у уникального субъекта. Цельность и способность меняться при этом позволяют ему принимать неопределенность, связанную с будущим, на которое он ориентирован. Принимать связанное с неопределенностью беспокойство ему также помогает мужество. *Неаутентичный* человек не развивает, а подавляет собственно человеческие психологические потребности, он не мыслит себя вне predetermined социальных ролей и биологических потребностей. В его поведении непоследовательность и стереотипность нередко «застывают» в эксплуатации других, в ригидных материалистических установках, в чувствах бесполезности и нена-

³ Леонтьев Д.А. К дифференциальной антропологии // Наука и будущее: идеи, которые изменят мир: Материалы международ. конференции. М., 2004. С. 107 – 109.

дежности. Он боится неопределенности будущего; уклоняясь от нее, он определяет себя исключительно в терминах своего прошлого или настоящего, несмотря на происходящие от этого чувства вины и сожаления⁴.

Для психологии последних десятилетий характерен рост интереса к позитивным вариантам личностного развития. Возникло новое направление – позитивная психология⁵. В работах Кристофера Петерсона и Мартина Селигмана⁶, а также Дональда Клифтона и Эдварда Андерсона⁷ анализируются те позитивные личностные образования, которые помогают субъекту выдерживать напряжение подлинно человеческого, продуктивного существования («силы и добродетели»). Но для того, чтобы полнее обрисовать позитивный вариант, желательно определить крайности и «неправильности», между которыми он находится (этому посвящены главы 5 – 7 нашей книги), и помочь человеку научиться их избегать.

Забота о себе не просто позволяет находить оптимальный

⁴ Kobasa S.C., Maddi S.R. Existential personality theory // Corsini R. (Ed.). Current personality theory. Itasca, IL, 1983. P. 243 – 276.

⁵ Carr A. Positive Psychology. Hove, 2004; Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Happiness. London, 1992; Linley P.A., Joseph S. Positive Psychology in practice. Hoboken, NJ, 2004.

⁶ Seligman M.P.E., Peterson C. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, 2004; Seligman M.P.E., Peterson C. Positive Clinical Psychology // Aspinwall L.G., Staudinger U.M. (Eds.). A Psychology of Human Strengths. Washington, 2003. P. 305 – 317.

⁷ Clifton D.O., Anderson E.C. Strengths Quest. Washington, 2001 – 02.

вариант решения жизненных задач и дилемм, но и достичь такого состояния, когда «выбор роста» (С. Мадди) является естественным. По сути, благодаря заботе о себе может быть достигнуто такое состояние субъекта, при котором ему гораздо легче совершить правильный с этической точки зрения (и тем самым рациональный в долгосрочном плане) выбор.

Забота – чрезвычайно широкое понятие, используемое для обозначения разнообразных видов социальных отношений, и частных, приватных, и политических. Выделяются три группы смыслов категории «забота»: как эмоциональное переживание (забота – тревога, волнение); как деятельность (забота – дело, задача); как определение деятельности с конкретной целью управления (надзор, контроль)⁸. Данная категория заботы оказалась чрезвычайно востребованной в контексте патерналистской идеологии. Е.А. Богданова объясняет это тем, что в категории «забота» изначально заложено позиционирование субъекта и объекта в отношениях зависимости и власти. При этом отношения, определяемые данной категорией, сохраняют оттенок снисходительной приватности⁹.

Возможность заботы о себе не дана человеку с рождения;

⁸ См.: Богданова Е.А. Регулирование правовых отношений в условиях неправового общества: опыт последних советских десятилетий // Интернет-журнал «Культура и Общество». Пер. № 2006-1-Б1. С. 5.

⁹ См.: Там же. С. 5 – 6.

она опирается на понимание своего Я, своих сильных и слабых сторон, желаемых и нежелательных качеств. Понимание же себя, своей собственной реальности (как и понимание других людей и реальности в целом) становится возможным с развитием самосознания. Забота о себе предполагает доверие к себе, развитие человеческого достоинства, опору на стремление к счастью, к самореализации, на любовь (к себе и к другим). Можно привести целый ряд давних и относительно недавних теоретических и эмпирических исследований близких феноменов (самосовершенствование, доверие к себе, любовь к себе, стремление к счастью, и иные), но забота о себе не сводится к ним. Итак,

1. Забота о себе не равна самосовершенствованию. Как стремление превосходить себя в каждый новый момент жизни, самосовершенствование предполагает самопреодоление (самотрансценденцию, «возвышение» над собой). Забота о себе вовсе не обязательно предполагает преодоление себя и своих слабостей, хотя, как правило, направлена на улучшение функционирования; в заботе о себе всегда заложено противоречие между преодолением себя и максимально полной самореализацией.

2. Забота о себе не совпадает со стремлением к счастью (по мнению просветителей, непременно присущим человеку). Поначалу, действительно, забота о себе нередко вызывается этим стремлением. Однако в понимании многих философских школ и религиозных учений счастье – негаранти-

рованный и побочный продукт заботы о себе. На каких-то этапах требования заботы о себе могут серьезно расходиться с усилиями по «достижению» счастья, на каких-то могут совпадать.

3. Забота о себе не является «инвестированием в свой человеческий капитал»: ее отличает существенно меньшая прагматичность. Хотя в широком плане, в долгосрочной перспективе забота о себе может оказаться чрезвычайно полезной. Забота о себе не дает гарантированных результатов, но способна обеспечить состояние, в котором эти результаты могут быть достигнуты. На процесс самосовершенствования заботящийся о себе ориентирован в той мере, в которой тот позволяет достичь желаемого состояния.

4. Забота о себе есть не только любовь к себе, и вполне может осуществляться и без последней; однако при этом возникает опасность вырождения заботы в ее зыбкую, пустую тень. Забота о себе – это преимущественно трезвое, разумное, деятельное отношение к себе; и если так же можно охарактеризовать любовь субъекта к себе, то любовь и забота существенно пересекаются и не противоречат друг другу. Но «преимущественно» не значит – «исключительно»; и за заботой о себе, и за любовью к себе обнаруживается вера в себя, порой иррациональная. Образ из знаменитой энциклики Иоанна Павла II: «разум и вера – два крыла», – вполне применим к заботе субъекта о себе.

5. Забота о себе не становится проявлением довольства

собой, самоуспокоенности. Самодовольное успокоение достигнутым не оставляет места для ищущего, внимательного, самотрансцендентного отношения к себе.

6. Забота о себе не есть привычка, хотя и может быть непрерывной, неуклонной, неустанной. Философы-стоики советовали: «Избери лучшее, а привычка сделает его легким и приятным». Г. Башляр проницательно отмечал, что привычки не вписаны в подлинное бытие, а выписаны из него. Забота о себе – внимательное и чуткое присутствие, а не пустота рутины.

7. Забота о себе не оказывается самозамыканием, не уводит нас от других людей, но приводит к ним. Неуклонность этой траектории проявляет себя по-разному: кого-то она приводит к истинно планетарному гуманизму, кому-то она открывает возможность помощи и сострадания очень немногим близким или даже случайно оказавшимся рядом людям.

8. Предполагая доверие к себе, забота о себе тем не менее возможна и при относительно невысоком уровне этого рода доверия. Именно доверие к себе позволяет развести контроль своих поступков, желаний, воображения – и заботу, избегающую «лобовых», прямолинейных методов контроля, более тонкий способ воздействия на себя самого, нежели «кнул и пряник» самонаказания/самопоощрения.

9. Забота о себе ведет человека к большей внутренней свободе, к большей осознанности и ответственности и че-

рез это – к человеческому достоинству. Собственно, достоинство и есть одно из выражений того состояния, которое достигается путем заботы о себе. Однако если в античности возможность заботы о себе признавалась только за свободными гражданами, то в настоящее время трудно не признавать возможности заботы о себе у человека, находящегося пусть даже в самых тяжелых условиях, лишенного многих прав и свобод. Именно забота о себе тогда нередко оказывается почти единственным путем сохранения человеческого достоинства.

10. Не являясь исключительно интеллектуальным актом, забота о себе во многом опирается на самопознание и самопонимание. Однако если наш анализ будет ограничиваться пределами субъекта, то мы придем к замкнутому кругу (в более оптимистическом варианте – к спирали): забота о себе способствует самопониманию, самопонимание делает более эффективной заботу о себе. Более продуктивным, видимо, является вопрос о связи самопознания и самопонимания с пониманием реальности, с более эффективными стратегиями взаимодействия с другими людьми и с миром в целом. Д.А. Леонтьев обосновывает положение о том, что «прогресс в нашем понимании реальности есть та единственная, уникальная, специфическая форма, в которой мы субъективно воспринимаем то, что при взгляде со стороны предстает как наше личностное развитие, личностный рост»¹⁰. Забота же о

¹⁰ Леонтьев Д.А. Понимание смысла и смысл понимания // Понимание: опыт

себе создает условия для этого двуединого процесса.

11. Забота о себе тесно связана с категорией возможного, с приближением к «возможному Я» и «желаемому Я». Однако, как уже говорили мы выше, массовая культура широко пропагандирует заботу о физических и социальных аспектах нашего Я, нивелируя индивидуальность. Поэтому не всякое достижение «возможного Я» служит личностному росту субъекта.

Первоначальный замысел этой книги носил название «Работа над собой». Но постепенно автору стало яснее, что «работа» уже «заботы». Забота о себе не сводится к своей деятельной стороне. Очень важна переживательная сторона, из внимания к которой вырастают способности к самопониманию и пониманию окружающих, непрерывность заботы. Забота о себе стремится быть одновременно и Марфой, хлопотушей о многом, когда надобно одно, и Марией, которая отказывается хлопотать вообще – только бы слушать, слушать и слушать.

Среди основных вопросов книги особо выделены следующие: в какой степени человек может быть субъектом и объектом работы над собой? Как возможно совершенствование человеком своей воли, своих физических и личностных качеств? Каков совершенствующий потенциал экзистенциальных ситуаций – одиночества, заботы, счастья и т.д.? Ка-

кие тупики и ловушки подстерегают человека на пути самосовершенствования? Эти аспекты самосовершенствования тесно связаны с проблемами самопознания, а также формирования, развития и проявления человека как субъекта. Понимая «заботу о себе» как формирование деятельного трансцендирующего отношения к себе, к своим действиям и желаниям, мы предполагаем рассмотреть это отношение в его становлении и развитии.

Замысел этой книги появился у автора в процессе работы над проектами по исследованию личностного самоопределения, самосовершенствования, над книгами о любви, о совершенстве и об одиночестве¹¹. Эти разные контексты сделали более очевидной общность узоров, переплетений, линий бытия, сменяющих друг друга в ткани нашей жизни, незаметно накапливающихся и вдруг неуклонно проступающих. Автор выражает искреннюю признательность всем, помогавшим уточнению замысла этой работы – В.В. Знакову, А.С. Дриккеру, И.И. Ашмарину, В.Г. Безрогову, А.А. Леонтьевой, В.П. Рыжову, О.В. Лукьянову. Творчество Михаила Эпштейна и в особенности его работа «Философия возможного» стали отправным моментом в размышлениях автора. И, наконец, эта книга не могла быть написана иначе как в русле

¹¹ Статьи и монографии автора: «На пороге профессиональной карьеры: социальные проблемы и личностные стратегии выбора» (Мир России. 2005. Т. 14, № 2. С. 97 – 125); «Универсум одиночества» (в соавторстве с Н.Е. Покровским) (М.: Унив. книга; Логос, 2008; перв. изд. 2006), «Идея совершенства в психологии и культуре» (М.: Смысл, 2007), «Логос любви» (М.: Смысл, 2007).

историко-эволюционного подхода А.Г. Асмолова и психологии самодетерминации и жизнетворчества Д.А. Леонтьева, в силовом поле концептуальных линий этих подходов.

Глава 1

ЗАБОТА О СЕБЕ: ОТ ДРЕВНИХ ТРАДИЦИЙ К СОВРЕМЕННОСТИ

*Судьбы ведут того, кто хочет, и тащат того,
кто не хочет.*

Сенека

Забота о себе – редкий пример того, как, возникнув, целая огромная область понятий, дискуссий и практик погрузилась в область умолчания и забвения – вплоть до совсем недавнего времени! Насколько знаменитым стало изречение «познай самого себя», настолько призыву «заботиться о себе» (*epimeleia heautou*), в европейской философии не придавалось большого значения, в отличие от философии восточной¹².

Где истоки заботы о себе? Можно ли сказать, что до определенного момента человечество не знало необходимости заботы, а потом вдруг ощутило ее? Во многом внимание к своему *Я* было связано со все более отчетливыми представлениями об идеалах совершенного человека, с развитием философско-этической мысли.

¹² О пересечениях между ними см.: Григорьева Т.П. Дао и логос (встреча культур). М.: Наука, 1992.

Идеалы и представления о совершенстве в Древнем мире неизбежно носили надчеловеческий характер, приобретали печать трансцендентности, божественности. Человек же мог выступать только лишь как их хранитель, в лучшем случае – как их временное воплощение, не более. Характерные для многих мифологий представления об утраченном золотом веке человечества подразумевали, что идеал и совершенство остались в далеком прошлом, и можно лишь попытаться сохранить его (точнее, его тень или остаток), но никак не достигнуть собственными силами. Историческая преемственность древних культур, т.е. традиция, идущая через столетия и тысячелетия, заставляла искать истоки совершенства в прошлом, а точнее – в вечности. Прошлое смыкалось с вечным, а забота о себе выглядела как приближение к утраченному и потому постоянно чаемому эталону; движение вперед осуществлялось с головой, повернутой назад, к образцам мифов и легенд.

Для формирования отношения к себе, которое можно назвать «заботой о себе», исключительно важна была эпоха античности. В этой главе мы в основном и будем говорить о том, как в Древней Греции виделось движение к некоему идеальному состоянию души, находившейся в идеальном теле.

Мишель Фуко отмечает, что, хотя впервые формула «озабоченная собой» появляется в платоновских текстах в «Алкивиаде», однако совокупность практик заботы о себе уходит

корнями в глубь веков. Представление о том, что надо привести в действие некоторую *технологию себя* для получения доступа к истине, говорит Фуко, отразилось в практиках архаической Греции и других культур. Это, во-первых, очищение, предваряющее встречу с богами и с тем, что боги могут сказать, т.е. ритуальное действие. Это, во-вторых, техника концентрации души, ее собирания, придания ей прочности, дабы она не распалась в течение твоей жизни и с твоей смертью. В-третьих, это техника отрешения, включающая техники наличного отсутствия, физической, психологической и ментальной выносливости, и т.д.¹³ Еще пифагорейцы использовали эти практики¹⁴. Кроме вышеуказанного, важной являлась практика «досмотра сознания» – «Восстановить весь прожитый день, вспомнить ошибки, которые совершил, и, значит, отторгнуть их и очиститься от них посредством самого акта припоминания»¹⁵.

В античной Греции забота о себе не только появляется как представление о должном, но и вырастает из контекста общего обучения. Обучение в те времена – это индивидуальная работа учителя с учеником, даже в рамках существования группы учеников. Система «учитель – ученик» определяла сами рамки последующей заботы человека о себе. Его статус

¹³ Фуко М. Герменевтика субъекта // Социо-Логос. Вып. 1 / Сост., общ. ред. и предисл. В.В. Винокурова, А.Ф. Филиппова. М.: Прогресс, 1991. С. 63.

¹⁴ См.: Ямвлих. О Пифагоровой жизни. М.: Алетейя, 2002.

¹⁵ Фуко М. Герменевтика субъекта. 1991. С. 64.

нередко зависел от того, чьим учеником его считали окружающие. Рассмотрим несколько подробнее воспитательный контекст формирования потребности в заботе о себе у древнего грека.

Древняя Греция была наподобие Месопотамии разделена на мелкие города-государства, но в отличие от нее не имела ни касты жрецов, ни «гильдии» писцов. Письменность вполне укоренилась, но значительная часть обучения еще долгое время продолжала строиться на устной коммуникации. Не было писцовых школ, но не было и учебных руководств, подобных древнеиндийским¹⁶. Не было увещательных сакрализованных назиданий, как в Палестине¹⁷. Ученичество в античности не замыкалось стенами школы, хотя античные школы стали в истории педагогики одними из самых известных¹⁸. Древнегреческие наставники считали себя ответственными за передачу образованности и культуры последующим поколениям. Такую передачу греки понимали прежде всего с практической стороны, но не только. Грамота, литература, музыка, эстетика, риторика и спорт стояли

¹⁶ Подробнее об Индии см.: *Безрогов В.Г.* К вопросу о статусе ученичества в педагогической традиции Древней Индии // Теоретические исследования 2005 года: Материалы ежегодной конференции ИТИП РАО / Под науч. ред. В.А. Мясникова. М.: ИТИП РАО, 2006. С. 154 – 172.

¹⁷ См., к примеру, второканоническую «Книгу премудрости Иисуса, сына Сирахова» в составе библейского собрания текстов.

¹⁸ *Безрогов В.Г.* Традиции ученичества и институт школы в древних цивилизациях. М.: Памятники истор. мысли, 2008.

во главе угла вместо месопотамской утилитарности или индийской философичности.

Полисное образование в своем развитии столкнулось с важной проблемой фокусировки педагогического внимания одновременно и на нуждах общества в целом, и на нуждах отдельной личности. И в Спарте, и в обычно свысока глядевших на спартанские практики Афинах считалось – что хорошо для всех, хорошо и для каждого. А тех, кто выбивается из общего ряда, неплохо было бы подвергнуть изгнанию из родного города или судебному процессу по обвинению в заговоре против полиса, в попытке захватить единоличную власть или иным, более тонким образом, установить превосходство одного над всеми.

Противоречие между обществом и индивидуальностью в античном образовании обостряется со времен Сократа (ок. 470 – 399 до н.э.). Хотя философ всячески подчеркивал, что печется о нуждах родных Афин и их граждан, но результаты его «майевтической» деятельности сильно насторожили горожан. Отсюда и обвинения в развращении молодежи, в пренебрежении полисными ценностями, особенно в сфере религии (что каралось особенно строго). Сократ, при всей его прогрессивности и нетрадиционности как «майевта», то есть «повивальной бабки» при учениках, все же стоял на «старом» фундаменте концепта ученичества как личных отношений между постигающим и рожающим такое постижение в ученике наставником. Именно поэтому он мог, отка-

завшись от должностей и власти, пренебрегая из-за философской заботы о себе иными преимуществами, призывать к тому же своих учеников и просто останавливать на улице молодых людей и говорить им: «Пора заботиться о себе». Забота о себе в таком понимании означает и отказ от более прибыльных видов деятельности, например государственной службы.

Софисты, в отличие от Сократа, вызывались обучить любого ученика всем премудростям риторической практической диалектики, беря за точку отсчета формальные знания. Софисты полагали, что дают своим ученикам хорошее практическое образование, необходимое для успеха в жизни в полисе, и что эта, с их точки зрения, общая образованность вполне достаточна для решения всех жизненных задач. Софисты хотели получить «на выходе» человека, способного занимать общественные должности в полисе, одновременно политика и профессионала с гражданским самосознанием. Забота о себе, провозглашаемая софистами, связывала их учеников с профессиональным совершенствованием широкого рода, с парадоксальным для того времени сочетанием общей культуры личности и ее карьерного потенциала в лучшем смысле этого понятия – как воспитания граждан, готовых и могущих послужить родному полису, увязывая при этом и собственные интересы, и собственные возможности с его судьбой.

Сократ же выступал за обнаружение с помощью учителя

внутренней сущности, природы ученика, которая в нем уже есть, но еще не признана самим субъектом как таковая; он стремился увести от «доксы», общего мнения, и привести к «теории», к более или менее свободному исследованию себя и своего разума. В развитии самосознания и состояла, по-видимому, сократовская версия заботы о себе, присоединиться к которой он призывал слонявшуюся по афинским улицам молодежь, склонную принимать на веру общераспространенные стереотипы. Поэтому Сократ «рождал» там, где другие лишь преподавали. Он был ближе древнеиндийскому гуру, палестинским проповедникам, японским сэнсеям, чем Протагор, Горгий и другие древнегреческие учителя.

Развитие греческой системы образования, однако, шло не по пути Сократа. И Сократ, и Платон утверждали, что в массовом обучении невозможно научить добродетели. Сократ говорит про себя, что он сам никогда не был учеником в такой системе. Он отвергает такие отношения в системе «учитель – ученик», каковые предлагали рационализаторы-софисты, в немалой степени поставившие систему ученичества на коммерческую основу и превратившие ее поэтому в регулярный институт. С точки зрения Сократа, провозглашаемой им публично, плата учеников тем людям, кто заявляет, что они наиболее мудрые в мире, является нонсенсом. Ведь эти люди обладают в лучшем случае лишь мнением. Те, кто фокусируется на учебном процессе с целью получения денег, не могут быть, согласно Сократу, мудры. Такой вид образо-

вания, по его мнению, связан не с заботой о себе, а лишь с приобретением иллюзии познания сути вещей. Путь к истине – через заботу о себе, через совершенствование самосознания. Не став представителем педагогического «мейнстрима» своего времени, Сократ выдвинул концепцию индивидуального ученичества у философствующего учителя как подлинную стратегию заботы индивида о себе, своем разуме и всех остальных внутренних качествах характера. Недаром согласно Сократу познание уже само по себе приводит к развитию личности, к добродетели.

Итак, мы видим, что в классической античности имелось как минимум две устоявшиеся модели, на основе которых формировалась «забота о себе»: модель прагматического, профессионального ученичества и модель высшего, высокого, общемировоззренческого ученичества, где уже в свете постижения природы блага и морали даже обычные названия «ученик» и «учитель», вероятно, не вполне применимы и должны быть заменены на «последователь» и «наставник».

Столкновение этих двух моделей можно увидеть на примере Диона Хрисостома (ок. 40 – 115). Дион считает учеников софистов жалким искажением истинного ученичества: драчливые и кичливые софисты с еще большими безобразиями воспроизводят свои тяжбы через своих учеников, они вообще возвеличиваются в результате их беззастенчивой эксплуатации («О добродетели», 9.3; «О первом представлении людьми бога», 5.5). Дион находит, что лучше ид-

ти по пути Сократа и не брать учеников: «Потому и я не беру учеников, потому что знаю, что ничему не смог бы их научить, поскольку сам я ничего не знаю. У меня нет решимости лгать и обманывать обещаниями». Но помочь тому софисту, который внушает Диону уверенность в его (этого наставника) профессиональных качествах, автор вполне согласен, прежде всего в приискании для него учеников («О добродетели», 13.6).

Еще в большей степени, чем Дион, стремился подчеркнуть значимость работы над собой такой стоик как Эпиктет (ок. 50 – 130). Он заявил, что выдающемуся человеку недостаточно иметь много учеников. Прежде всего, и это, по мнению Эпиктета, самое главное, нужно суметь стать самому себе учителем и суметь сделать из самого себя своего же собственного ученика («Разговоры», 4.6.11; 4.8.24). Идею перехода от «школьной дидактики» к «автодидактическому» образу жизни взрослого человека можно рассматривать первым теоретическим осмыслением заботы о себе в эллинистической философской мысли. Если Сократ и Платон впервые целенаправленно обратились к данной проблематике, то Эпиктет вывел ее на уровень специального направления теоретических рассуждений.

О ком можно было сказать, что он достиг успеха в «заботе о себе», с точки зрения древнегреческих мыслителей?

Говоря о том, чем должно заниматься человеку, Платон (428 или 427 – 348 или 347 до н.э.) формулирует серьезные

возражения против необходимости профессиональных навыков, умений, «ремесел» для души, закрывая таким образом путь к общему образованию через профессию и с ее помощью. Любые профессиональные искусства, замечает Платон пренебрежительно, всегда имеют в себе «нечто ремесленное» и, значит, для общего развития негодное. Также отмечается как малопригодное музыкально-гимнастическое образование. С точки зрения Платона, оно основывается на привычке и обычае, а не на знании, и потому – не подходит, поскольку привычка и обычай к знанию не приводят. Только математика имеет способность содействовать развитию души. Поэтому собственно математические дисциплины формируют у Платона предмет образования, его рамки и границы. В частности Платон говорит об арифметике, геометрии, астрономии и учении гармонии, то есть теоретической музыке. Эти предметы, с его точки зрения, должны изучаться основательно. Обучающееся мышление должно быть свободно от всего чувственного, от всего эмпирического; такое образование принципиально несоотносимо ни с чем узко-профессиональным, практически-ремесленным. Заниматься четырьмя математическими предметами выпадает в платоновском «Государстве» только избранным, но с самого раннего детства. Уже в младенчестве эти занятия должны начинаться – с очень непринужденных форм, преимущественно с игр. Затем, после периода физических упражнений, который длится с 17 или 18 лет до достижения двадцатилетнего

возраста, их следует продолжать с теми учениками, которые показали наибольшие выносливость, талант и твердость характера. Надо предоставить им общий обзор наук и посмотреть, как они к нему отнесутся и какие способности, вспоминая изученное несколько лет назад, покажут. Следующий отбор проводится после тридцатилетия.

Только познание основ открывает общую единую основу добродетели, которая в противоречащих друг другу профессиональных действиях разных людей либо не видна, либо теряется. Поскольку такую основу способен открыть не каждый, то Платон ставит природные качества «человеческого естества» критерием того, чем может в дальнейшем заниматься тот или иной человек и чему, соответственно, его надо и можно учить. Предметы занятий и методы обучения устанавливаются естественным умственным развитием человека. Далее же все определялось желанием и умением человека работать над собой.

Исократ (436 – 338 до н.э.) в одном из последних сочинений, в «Панафеянской речи» специально останавливается на своих педагогических воззрениях и опыте. «Меру изучения» геометрии и астрономии он расширяет, поскольку в полезность занятия ими включает теперь не только практическую *позитивную пользу* их воздействия на другие умения и на умение учиться вообще, но и практическую *негативную пользу*, поскольку они отвлекают молодых людей от всяких непотребств и безобразий. Повзрослевшему человеку, кото-

рому уже пора заниматься хозяйством, впору оставлять математические науки в стороне. Тот же, кто достигает в этих науках столь высоких ступеней, что уже способен учить других, часто хуже своих слуг умеет справляться с повседневными житейскими проблемами. Количество изученного не влияет на практическое умение жить: есть и ораторы, и геометры, и астрономы, и писатели, и даже те, кто достиг высшей квалификации во всех искусствах, науках и умениях, — но большинство из них не умеет содержать в порядке дом, впадает в массу проблем в социальных взаимоотношениях как в публичной, так и в приватной сферах. И далее Исократ предпринимает попытку дать свое определение образованного человека. С позиции позднего Исократа, такой человек должен прежде всего хорошо ориентироваться в повседневных аспектах своего существования. Это человек взвешенных суждений, глубокого самоконтроля, умеющий строить социальные взаимоотношения, не вызывая к себе ненависти, терпимый как к другим людям, так и к своим несчастьям, и в то же время не теряющий головы от успехов¹⁹. Данный «мудрый и совершенный муж, владеющий всеми добродетелями», выстроен в почти полной противоположности «совершенному философу — правителю государства» Платона. Возможно, описание идеала образованного человека у Исократа делалось им в полемике с платоновским подходом.

Ключевым понятием в эту эпоху стало слово «тех-

¹⁹ *Isocrates. Panathnaikos. 12. 26 – 32.*

не» (techne). Древними греками оно могло прилагаться и к тому, что считалось низким знанием (techne banausoi, heironaktikai), и к тому, что считалось знанием высоким (techne eleutherioi, logikai, sophai)²⁰. Разрыв нередко был не столь уж велик. Так, например, согласно Ксенофону и Исократу, образование хорошего профессионала проходило в постоянных упражнениях и практике, в общении с уже состоявшимися образцовыми technitai – знатоками своего дела²¹.

Обладающий «техничностью» был способен подняться до необходимых профессиональных высот. В связи с этим, например, софист Горгий ограничивался обучением детей знатных и богатых граждан лишь только красноречию (как главной techne), по преданию возникшему впервые в качестве самостоятельной дисциплины для обучения на Сицилии, в греческих колониях. Как и другие софисты, он изображен у Платона не стремящимся быть «учителем добродетели» (didaskalos aretes), но хотящим прежде всего профессионально воспитывать своих учеников быть «могучими речью» людьми, которые с помощью совершенного владения формализованной techne ritorike могли бы заткнуть за пояс всех знатоков в других областях. Забота о себе выливалась в таком подходе в воспитание и самосовершенствование ритори-

²⁰ Kühnert F. Allgemeinbildung und Fachbildung in der Antike. Berlin, 1961. S. 71.

²¹ Wilms H. Techne und Paideia bei Xenophon und Isokrates. Stuttgart: Teubner, 1995. S. 317.

ра как общественного деятеля, годного занимать все основные должности в античном городе-государстве.

Аристотель (384 – 322 до н.э.), пытаясь определить необходимый для квалифицированной заботы о себе «багаж», говорил о том, что полезные занятия, приличествующие свободнорожденным, также не должны становиться целью жизни, не должны быть занятиями, исполняемыми для других (за исключением друзей – ради или для них можно изучать и применять изучаемое). Неверный выбор из полезных наук и упорное ими занятие могут обратить свободнорожденного в ремесленника. Ревностное изучение наук делает человеческую душу непригодной для добродетели²². Таким образом, науки и ремесла у Аристотеля оказываются весьма близкими, по крайней мере, по возможным негативным результатам их изучения. Исключительно только ремеслами свободнорожденному ребенку не следует заниматься вовсе, а из наук, во-первых, необходимо сделать правильный выбор нескольких (и их последовательности); во-вторых, ни в коем случае не заниматься ими упорно, чтобы не умалить досуга для воспитания добродетели; в-третьих, не заниматься ими ради других, чужих людей. Таким образом, практически любой профессионализм отрицается Аристотелем в качестве верного пути образования свободных граждан идеального полиса.

Согласно Аристотелю, главным в человеческой жизни яв-

²² *Aristoteles. Politik. VIII. ii.1. 1337b 8 – 10; ii. 2. 1337b 16 – 17.*

ляется не работа или другая профессиональная деятельность, но именно досуг – деятельность, свободная от всего принудительного и/или чрезмерного (будь то работа на заказчика или ради собственных интересов, но односторонняя и занимающая слишком много времени и сил). Современное общество, вероятно, показалось бы Аристотелю совершенно абсурдным, хотя не надо забывать о том, что вопреки своим воззрениям сам Аристотель уделял, по-видимому, достаточно большое время как преподаванию, так и написанию своих научных сочинений. Правда, неизвестно, как он соотносил свои собственные занятия с определением досуга и его отсутствия. Во всяком случае, уже у него досуг выступает как свободное время свободного человека, свободно и в меру распределяющего свои занятия внутри досуга так, чтобы они не были чрезмерны для его самосознания и соответствовали назначению данного времени. В связи с этим игра, например, не может быть содержанием досуга, поскольку она искажает его цель, переводя ее на саму себя. Игра нужна не для досуга, а для отдыха от работ. «Но досуг, очевидно, включает уже в самом себе и удовольствие, и счастье, и блаженство, и все это выпадает на долю не занятых людей, а людей, пользующихся досугом. Ведь занимающийся чем-либо занимается этим ради чего-либо, так как цель им еще не достигнута, между тем как счастье само по себе есть цель, и оно соединяется, в представлении всех людей, не с огорчением, а с удовольствием. Однако это удовольствие не для всех од-

но и то же, но для каждого по-своему, в соответствии с его свойствами – наилучший человек предпочитает наилучшее удовольствие и проистекающее из прекраснейших источников. Отсюда ясно, что для умения пользоваться досугом в жизни нужно кое-чему учиться, кое в чем воспитаться и как это воспитание, так и это обучение заключают цель в самих себе, тогда как обучение, необходимое для применения в деловой жизни, имеет в виду другие цели»²³.

Как видим, умение, навык, способность к наполнению времени, посвященного непрофессиональным занятиям, тоже не приходят от природы человека, требуя культивирования. Вероятно, для Аристотеля водораздел между обучением профессиональным качествам и свободным воспитанием лежит именно между обучением работать и обучением заполнять досуг, который есть нечто более высокое для свободного жителя полиса. Досуг – это не столько деятельность внутри свободного времени, как его принято определять сейчас, – это, скорее, нормативная цель существования. Досуг включает дела, но дела несколько необычного рода. Это – праздность, свободная от трудов по поддержанию достойного существования. Однако необходимо помнить, что Аристотель не предполагает возможности досуга у тех, кто непосредственно занят поддержанием своего физического существования: для них такая «досужая» деятельность невозмож-

²³ Аристотель. Политика // Собр. соч.: В 4 т. Т. 4. М.: Мысль, 1983. С. 629 – 630.

на по причине искажения «внутреннего состояния, внутренней природы человека». Профессионал заполняет свободное время игрой, непрофессионал занимается организацией своего досуга. В известном роде, это – «профессионал досуга», общего времяпрепровождения «высокой праздности», которая «вынашивает великое»²⁴.

Историческое своеобразие взглядов не только Аристотеля, но и многих других мыслителей античности, заключалось в том, что ими труд, профессия, производство на заказ каких-либо полезных вещей, позволяющее неплохо существовать и самому их изготовителю, – не включались в число оправданных, высоких ценностей жизни. Профессия была не счастьем, а, наоборот, наказанием. Она была легитимизирована как низшая форма существования, искажающая природу человека, нечто необходимое и полезное, но никак не прекрасное и не желательное. Как заметил И.Д. Джохадзе, труд (читай – профессия) определялся древними греками негативно, как отсутствие досуга, *a-scholia*²⁵. Свободная деятельность не производительна, поскольку она не имеет внешней цели, никому не служит. Это «самодостаточное» бытие. Следовательно, любая профессия, любое ремесло или профессиональное занятие науками – наоборот, бытие несамодостаточное, поскольку требует помимо наличия данного

²⁴ О «высокой праздности» по сравнению с «ленью» см.: *Зубец О.П.* Праздность и лень // *Этическая мысль*. Вып. 3. М.: ИФ РАН, 2002. С. 118 – 138.

²⁵ *Джохадзе И.Д.* Homo faber и будущее труда // *Логос*. 2004. Т. 45, № 6. С. 3.

человека еще многих других условий и материалов.

Старая сократовская схема «знание есть добродетель» продолжает работать и у Аристотеля. Проблема теперь – в выборе/определении тех знаний, которые сообщают и дают истинную добродетель. Превышение познаний уводит от добродетели в профессионализм, несвободу ремесленничества. Критерий отбора один – *полезность для жизни* свободного человека, т.е. для воспитания в нем способности наполненно и культурно проводить свой досуг.

Неоплатоники, как и неопифагорейцы, вернулись к основательному изучению математических дисциплин. Августин (354 – 430) продолжил неоплатоническую линию придания свободным искусствам особой значимости. Для него особенно важны математические дисциплины и диалектика («О порядке»), хотя в сочинении «О христианской науке» он уделил очень большое внимание риторике. Согласно Августину, *artes liberales* ведут человека от мира смыслов к познанию трансцендентного, убеждая ученика в божественности мирового порядка и бессмертии души, и, соответственно, в существовании Бога; формальное становится путем к духовному, к мудрости²⁶. Особенно большое внимание роли математических дисциплин в общем воспитании человека уделил Боэций, поскольку, с его точки зрения, они открывают духовные глаза человека, учат его через философствование

²⁶ *Augustinus. De ordine. I. 24; II. 43f.; Retractationes. I. 3, 1; 5, 6.*

распознаванию правды²⁷. Развитие античной педагогической мысли сделало, таким образом, полный круг, опять уйдя от соединения общего и профессионального образования, но теперь уже признав (вероятно, под влиянием христианства) возможность их соединения в одном и том же человеке.

Забота же о себе в этом контексте стала выглядеть необходимой, но не достаточной. Вот, например, позиция, изложенная в «Строматах» Климента Александрийского: «(19, 1) Вот почему он [«истинный гностик»] охотно раздает то, чем владеет. Человечный и сострадательный, он ненавидит лишь порок и грех, от которых отвращается. (2) Значит ему необходимо было научиться верности себе и ближнему, сообразуясь в этом с учением Спасителя. Кто добровольно повинуется закону, тот есть слуга Божий. Но если кто очищает сердце уже не ради послушания заповедям закона, а из любви к знанию, то становится другом Божиим. (3) Мы не рождаемся добродетельными, и добродетель не развивается в нас наподобие органов тела, безо всякого нашего участия. Ведь в таком случае наш выбор не был бы добровольным и похвальным. Добродетель не похожа и на речь, которая развивается постепенно, совершенствуясь по мере каждодневного употребления. Подобным образом скорее растет грех, нежели добродетель. (4) Как и добродетель, гносис не является плодом какого-либо искусства (*techne*), имеющего своим предметом некую выгоду или заботу о теле (*to soma terapeutikon*).

²⁷ *Boethius. Institutio. Arithmetica. 9f.*

Не приобретается он и в результате школьного образования (*ek paideias tes egkykliou*). Довольно с него и того, что оно упражняет и изощряет душевные способности»²⁸.

Нельзя не упомянуть и стоиков. Императорская Стоя, к которой принадлежал Сенека, направляла свои усилия не на научный опыт, но «концентрировалась на практическом умении жить»²⁹. В связи с этим и произошел возврат к философскому ригоризму древней Стои. Стоики считали, что смысл гармонии мира – в единстве природы и человека, их общим правилом было: «Живи сообразно с природой вещей... Вместо удовольствий... и вредных наслаждений наступает сильная, неомрачимая и постоянная радость, мир и гармония духа, величие, соединенное с кротостью»³⁰. Такое совершенное состояние духа, конечно, недостижимый даже самым философом идеал, однако к нему можно и нужно стремиться.

Мишель Фуко отмечает еще одно важное отличие представлений о заботе о себе в эллинистической философии – в отличие от классической Греции. В эту эпоху забота о себе не ограничивается кругом избранных. Заботиться о себе следовало независимо от того, собираешься ли ты управ-

²⁸ *Clemens Alexandrinus*. *Stromata*. VII, 19; пер. Е.В. Афонасина (рус. изд.: СПб., 2003). Ср. у Хрисиппа и Платона: *Chrysippus*, fr. mor. 224; *Plato*. *Protagoras*, 328a.

²⁹ *Pohlenz M.* *Die Stoa*. Bd.1. Goettingen, 1948. S. 292.

³⁰ Сенека, цит. по: *Мещеряков В.Т.* Развитие представлений о гармонии в до-марксистской и марксистско-ленинской философии. Л.: Наука, 1981. С. 47.

лять другими или нет. Забота о себе становится «неким всеобщим принципом, предъявляемым и навязываемым решительно всем»³¹

³¹ Фуко М. Герменевтика субъекта. 1991. С. 131.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.