

Как жить

*Уроки стоицизма
от Эпиктета,
Сенеки и Марка
Аврелия*

Джон Селларс

АНО
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН



Джон Селларс

**Как жить. Уроки
стоицизма от Эпиктета,
Сенеки и Марка Аврелия**

«Альпина Диджитал»

2019

Селларс Д.

Как жить. Уроки стоицизма от Эпиктета, Сенеки и Марка Аврелия
/ Д. Селларс — «Альпина Диджитал», 2019

ISBN 978-5-00-139785-4

Каждый из нас сталкивается с неудачами и несчастьями – и гораздо чаще, чем хотелось бы. С ними сталкивались и древнеримские стоики Эпиктет, Сенека и Марк Аврелий, и им было ничуть не легче, чем нам. Именно их рассуждения о том, как преодолеть жизненные невзгоды, стали чуть ли не самым востребованным философским продуктом XXI века. В чем несравненная польза, которую можно извлечь из стоических текстов? Откуда взялась стоическая мысль и как она связана с научной картиной мира Античности? Почему настоящий стоик не может жить в отрыве от общества? Как согласовать внутреннюю свободу с неотвратимостью причинно-следственных законов? На эти вопросы отвечает небольшая и изящная книга английского философа Джона Селларса. Как генерал поручает своим лучшим солдатам самые сложные задачи, так и провидение посылает труднейшие испытания только самым достойным людям. Пережитое несчастье – это своего рода отличие добродетельного человека. Если не задумываться над главными вопросами... то неважно, сколько будет длиться жизнь. Живи мы хоть тысячу лет, бо́льшая часть этого времени будет растрочена впустую. Для кого Для людей, интересующихся развитием античной философии. Для тех, кто учится справляться с ежедневным стрессом и эмоциональной нестабильностью.

ISBN 978-5-00-139785-4

© Селларс Д., 2019

© Альпина Диджитал, 2019

Содержание

Предисловие	8
1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Джон Селларс

Как жить. Уроки стоицизма от Эпиктета, Сенеки и Марка Аврелия

Переводчик *Татьяна Лисицына*

Научный редактор *Станислав Наранович*

Редактор *Николай Родосский*

Издатель *П. Подкосов*

Руководитель проекта *А. Шувалова*

Ассистент редакции *М. Короченская*

Корректоры *И. Астапкина, Н. Витько*

Компьютерная верстка *А. Фоминов*

Художественное оформление и макет *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *Shutterstock*

© John Sellars, 2019

First published as LESSONS IN STOICISM in 2019 by Allen Lane, an imprint of Penguin Press

Penguin Press is part of the Penguin Random House group of companies

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2022

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

* * *

Джон Селларс

КАК ЖИТЬ

*Уроки стоицизма
от Эпиктета, Сенеки
и Марка Аврелия*

Перевод с английского



АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

МОСКВА, 2022

Предисловие

Что, если кто-то скажет, что все наши несчастья зависят от того, как мы мыслим? Не физические страдания, такие как болезни или голод, а тревога, неудовлетворенность, страх, разочарование, гнев, общее недовольство – словом, все, что омрачает нашу жизнь. Что, если кто-то обещает показать нам, как избавиться от этих вещей? Обещает научить нас правильному взгляду на мир и заверит: страдать или не страдать – зависит только от нас самих?

Именно такие обещания мы находим в произведениях трех великих римских стоиков: Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, – живших в I–II веках н. э. Сенека вошел в историю как воспитатель императора Нерона, Эпиктет был рабом, который получил свободу и основал свою философскую школу, а Марк Аврелий – римским императором. Трудно представить себе более несхожие судьбы, но их объединяет одно: для всех них стоицизм стал ключом к хорошей жизни.

Стоицизм появился в Афинах за несколько веков до того, как римские стоики излагали свои идеи. Его основателем считается Зенон, сын торговца из города Кития на Кипре. Согласно одному источнику, он приехал в Афины незадолго до 300 года до н. э. по торговым делам отца. В Афинах он познакомился с местными философами и вскоре начал брать уроки философии сразу у нескольких учителей, принадлежавших к соперничавшим между собой школам. Вместо того чтобы примкнуть к одной из них, он решил основать собственную школу. Зенон быстро нашел последователей, которые собирались слушать его в Расписном портике (*стоя Пойкиле*) в центре Афин и вскоре стали называться из-за этого *стоиками*. Школа стоиков развивалась под руководством преемников Зенона: Клеанфа и Хрисиппа. Оба они приехали в Афины из Малой Азии. В дальнейшем стоики прибывали и из более отдаленных восточных земель, например Диоген Вавилонский. Тексты ранних стоиков утрачены – ни один из них не был переписан с папирусного свитка на пергамент средневекового манускрипта. Мы знаем их учения только по фрагментам и пересказам у позднейших авторов.

Зато от римских стоиков до нас дошло солидное литературное наследие. Сенека оставил философские трактаты на различные темы, письма к другу Луцилию и несколько трагедий. За Эпиктетом записывал его ученик Арриан: в нашем распоряжении есть «Беседы», передающие суть его лекций, и краткое руководство, содержащее ключевые идеи философа, – «Энхиридион». Марк Аврелий же в личном дневнике описал свои попытки усвоить главные принципы стоицизма и следовать им на практике.

Уже много веков эти сочинения вдохновляют читателей. Проблемы, о которых пишут римские стоики, знакомы каждому, кто пытается найти свой путь в жизни. По сути, эти книги рассказывают о том, как жить: как осознать свое место в мире, как справляться с трудностями, как управлять своими эмоциями, как вести себя с другими людьми, как прожить хорошую жизнь, достойную разумного человеческого существа. Ниже мы постараемся ответить на эти вопросы.

С точки зрения стоиков, философия – это терапия для души. Вместе с ними мы попытаемся понять, что в нашей власти, а что от нас не зависит и как связаны наши эмоции, подчас столь гнетущие, с нашим способом мыслить. Мы пофилософствуем о наших отношениях с окружающим миром и о том, какое место занимаем в нем. Затем порассуждаем о взаимоотношениях с другими людьми, ведь от них так сильно зависят радости и горести повседневной

жизни. Исследуя богатую историю мысли трех римских философов, мы увидим, как сильно отличаются они от расхожего образа замкнутого и бесчувственного стоика. Их сочинения не зря считаются бессмертной классикой, ведь все новые и новые поколения находят полезные для себя уроки в этих древних текстах.

1

Философ как врач

В конце I века н. э. бывший раб, родившийся в Малой Азии, создал философскую школу в городе Никополе, основанном императором Августом на западном побережье Греции примерно за сто лет до того. Уехал мыслитель туда не по своей воле: вместе с другими философами его изгнали из Рима по приказу императора Домициана, который видел в подобных мыслителях потенциальную угрозу своей власти. Бывший раб, чье настоящее имя так и осталось неизвестным, прославился как Эпиктет, что в переводе с греческого означает «приобретенный». За годы своего существования школа Эпиктета привлекала не только многочисленных учеников, но и именитых гостей, не в последнюю очередь – императора Адриана, который к философам относился куда благосклоннее, чем некоторые его предшественники. Сам Эпиктет не оставил после себя сочинений, но один из его учеников, юноша по имени Арриан, ставший потом известным историком, вел заметки о том, что происходило в школе, и впоследствии переработал их в книгу «Беседы Эпиктета». В «Беседах» философ назван врачом, а философская школа – лечебницей для души¹.

Определяя философию таким образом, Эпиктет следовал греческой традиции, восходящей по меньшей мере к Сократу. В ранних диалогах Платона Сократ утверждает, что философ заботится о душе человека так же, как врач заботится о теле². Не следует понимать «душу» в этом контексте как нечто нематериальное, бессмертное или сверхъестественное. «Душой» здесь называется просто человеческий разум, наши мысли и убеждения. Дело философа – анализировать и оценивать человеческие мысли, проверяя их последовательность и обоснованность. С этим согласился бы практически любой философ – и античный, и современный.

Сократ, а позднее и стоики ставили во главу угла заботу о душе. Состояние души, считали они, определяет качество нашей жизни. Мы знаем, что Сократ критиковал своих соотечественников-афинян за то, что они так пекутся о теле и материальных вещах, но почти не уделяют внимания душе: своим мыслям и убеждениям, ценностям и моральным принципам. Сократ же был убежден: путь к счастью лежит через заботу о душе³. Сократ предложил философское обоснование идее о том, что даже такие вещи, как богатство, сами по себе не ценны (позднее эту идею подхватят стоики). Он утверждал, что материальные блага нейтральны с ценностной точки зрения, поскольку могут быть использованы как во благо, так и во зло. Сами деньги не плохи и не хороши. То, для каких целей – благих или дурных – они будут использованы, зависит от личности владельца. Добродетельный человек может с помощью денег творить добрые дела, тогда как порочный способен совершить большое зло⁴.

О чем это говорит нам? О том, что реальная ценность – то, на основании чего мы можем назвать что-то хорошим или дурным, – заключена в *личности* человека, который владеет деньгами, а не в самих деньгах. А также, как следствие, о том, что было бы серьезной ошибкой уде-

¹ *Эпиктет*. Беседы. III.23. (См.: Беседы Эпиктета / Пер. Г. А. Тароняна. – М.: Ладомир, 1997. Все цитаты приведены по этому изданию.)

² Сократ проводит аналогию между врачом и философом в платоновском диалоге «Алкивиад» (127e–130c) (см.: *Платон*. Собр. соч. в 4 т. Т. 1 / Общ. ред. А. Ф. Лосева, В. Ф. Асмуса, А. А. Тахо-Годи. – М.: Мысль, 1990. С. 254–259).

³ Сократ призывает заботиться о душе в «Апологии Сократа» (29d–30b) (там же. С. 83–84).

⁴ Рассуждения Сократа о том, что внешние блага не имеют ценности сами по себе, изложены в платоновском диалоге «Евтидем» (278e–281e) (там же. С. 166–170).

лять слишком много внимания деньгам и имуществу, пренебрегая при этом своей личностью. Задача философа состоит в том, чтобы помочь людям осознать это, а затем поддержать их в попытке излечить свою душу от имеющихся недугов.

Из этих рассуждений можно сделать вывод о том, что следует уделять внимание *только* состоянию души, оставаясь безучастным к мирской славе, деньгам или репутации. Действительно, стоики относили эти вещи к категории «безразличных». Они считали, что только совершенный, добродетельный склад души является подлинным благом, а его противоположность – порочность – есть единственное настоящее зло. Все остальное – просто «безразличное». С этой мыслью Сократа были согласны не только стоики, но и киники. Самым знаменитым киником был Диоген из Синопы, который, по преданию, жил (по меньшей мере какое-то время) в бочке, как бездомный пес. Диоген стремился к добродетели и внутреннему совершенству, отрекаясь от всего внешнего и стремясь к аскетичной, простой жизни в гармонии с Природой. Увидев, как ребенок пьет воду, зачерпнув ее ладонью, Диоген якобы сказал: «Мальчик превзошел меня простотой жизни», – и выбросил свою чашу, одну из немногих вещей, которыми он владел⁵

⁵ О Диогене из Синопы см. у Диогена Лаэртия (V.23, V.37) (*Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов* / Пер. М. Л. Гаспарова. – М.: Мысль, 1986).

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.