

Как жить

# **LESSONS IN STOICISM**

WHAT ANCIENT PHILOSOPHERS TEACH  
US ABOUT HOW TO LIVE

John Sellars



ALLEN LANE  
an imprint of  
PENGUIN BOOKS

Джон Селларс

# КАК ЖИТЬ

*Уроки стоицизма  
от Эпиктета, Сенеки  
и Марка Аврелия*

*Перевод с английского*



АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

МОСКВА, 2022

УДК 14  
ББК 87.3(0)32  
С29

Переводчик Татьяна Лисицына  
Научный редактор Станислав Наранович  
Редактор Николай Родосский

**Селларс Дж.**

С29 Как жить: Уроки стоицизма от Эпиктета, Сенеки и Марка Аврелия / Джон Селларс ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2022. — 90 с.

ISBN 978-5-00139-726-7

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.

УДК 14  
ББК 87.3(0)32

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru)*

ISBN 978-5-00139-726-7 (рус.)  
ISBN 978-0-241-38277-6 (англ.)

- © 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

# Содержание

Предисловие .....	7
1. <b>Философ как врач</b> .....	11
2. <b>Что в нашей власти</b> .....	20
3. <b>Что нам делать с эмоциями</b> .....	29
4. <b>Как преодолевать трудности</b> .....	38
5. <b>Мы как часть Природы</b> .....	48
6. <b>Жизнь и смерть</b> .....	58
7. <b>Как нам жить вместе</b> .....	68
Эпилог .....	80
Рекомендуемая литература.....	82
Предметно-именной указатель .....	85



## 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 пофилософуем 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 стойка. Их сочинения не зря считаются бессмертной классикой, ведь все новые и новые поколения находят полезные для себя уроки в этих древних текстах.

## 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 души\*.

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 теле\*\*. 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,

---

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

\*\* 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).

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 душе\*. 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 зло\*\*.

О чем это говорит нам? О том, что реальная ценность — то, на основании чего мы можем называть что-то хорошим или дурным, — заключена

---

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

\*\* 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).

в *личности* человека, который владеет деньгами, а не в самих деньгах. А также, как следствие, о том, что было бы серьезной ошибкой уделять 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, стойки 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 стойки, 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 владел\*.

Зенон, первый философ-стоик, какое-то время склонялся к киническому образу жизни, но в конце концов счел, что в нем есть свои недостатки. Сократ говорил, что деньги можно использовать и для благих, и для дурных целей, но если у человека вовсе нет денег, то он и добра никакого с их помощью сделать не сможет. Как отмечал Аристотель, для некоторых добродетелей, таких как щедрость, нужны деньги\*\*. И дело не только в этом, а еще и в том, что подчеркнутое неприятие любого имущества, как у того же Диогена, нарушало сам принцип отношения к таким вещам как к «безразличным». Если деньги действительно не хороши и не плохи, то какая разница — нищ человек или неприлично богат? Диоген же, судя по всему, учил, что быть бедным в любом случае лучше, чем быть богатым. След этих идей при желании можно отыскать и в христианской традиции.

---

\* 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).

\*\* Аристотель рассуждает о щедрости в «Никомаховой этике» (IV.1) (см.: *Аристотель. Соч. в 4 т. Т. 4.* — М.: Мысль, 1983. С. 121–122).

Зенон думал иначе. По словам Диогена, жить следует в гармонии с Природой. Зенон отвечал на это, что человек по природе своей стремится к тому, что помогает выжить: к пище, жилью, а также к тем вещам, которые обеспечивают здоровое и комфортное существование. Это свойственно всем людям, и не надо этого стыдиться. Мы все стремимся к материальному благополучию, потому что оно облегчает нам жизнь.

Говоря по-простому, можно было бы назвать все вещи, которые приносят пользу людям, *благими*, но Зенон вслед за Сократом хотел оставить слово *благо* только для душевного совершенства\*. Поэтому он выражался иначе: такие вещи представляют для нас ценность. Мы ценим здоровье, достаток и уважение других, но при этом ничто из перечисленного не является *благом* в том же смысле, что и моральное совершенство. Поэтому он называл все это «предпочтительным безразличным». При прочих равных любой человек всегда выберет богатство, а не бедность, здоровье, а не болезнь, почести, а не презрение. И это совершенно естественно. Но — и это ключевой момент, — поскольку *только* добродетель является истинным благом, никогда не следует поступаться ею в погоне за

---

\* Взгляды Зенона на «внешние блага» изложены у Диогена Лаэртия (VII.102–107).



другими вещами. Не стоит также думать, что эти вещи сделают нас счастливыми. Глубоко заблуждается тот, кто стремится к деньгам не ради удовлетворения базовых потребностей, но в надежде, что они принесут ему радость. Еще сильнее ошибается тот, кто в погоне за деньгами поступает своими принципами: ради «безразличного» он наносит ущерб своей личности — единственному истинному благу.

Вот такие вопросы, судя по всему, обсуждались в школе Эпиктета в Никополе. Его учениками были преимущественно юноши из знатных римских семейств, которые собирались сделать карьеру в имперской администрации. Есть надежда, что уроки Эпиктета пошли им на пользу.

Но что значит заботиться о душе, внутренне совершенствоваться? Выражаясь старомодно, это значит быть добродетельным. В частности, быть мудрым, справедливым, смелым и воздержанным — таковы четыре главные добродетели стоиков. Именно они и составляют нравственное совершенство человека. На первый взгляд весь этот разговор о «добродетели» может показаться излишне моралистическим, но давайте попробуем разобраться. Кто является хорошим человеком? Можем ли мы рассуждать о хорошем человеке точно так же, как рассуждаем о хорошем столе или хорошем ноже? Хороший стол — это

стол устойчивый; хороший нож — тот, что хорошо режет. Если человек по природе своей — животное общественное, принадлежащее к семьям и общинам, значит, хороший человек — это тот, кто ведет себя дружелюбно. Кто плохо уживается с другими, кому недостает справедливости, смелости и воздержанности, того нельзя назвать хорошим человеком. Если же он никак не может поладить с другими людьми, то может возникнуть вопрос, а человек ли он вообще. «Настоящее чудовище», — говорим мы о том, кто совершил какое-то страшное преступление по отношению к другим.

Никто не хочет быть чудовищем. Стоики соглашались с Сократом еще и в том, что ни один человек не становится порочным по своей воле. Каждый стремится к тому, что искренне *считает* благом, даже если его представления о том, что ему будет полезно, страшно искажены. И задача философа — врачевателя душ — заключается в том, чтобы помочь людям пересмотреть свои представления о благе и зле и о том, что они считают полезным для счастливой жизни.

Согласно стоикам, счастливая жизнь — это жизнь в согласии с Природой. В следующих главах мы не раз вернемся к этой мысли. Но уже сейчас можно сказать, что речь здесь о гармонии и с внешним природным миром (Природой с большой буквы П),

и с собственной человеческой природой. В наши дни часто можно услышать, что люди по природе эгоистичны, склочны и всегда ищут себе выгоды. У стоиков был совсем иной, более оптимистичный взгляд на человеческую природу. По их мнению, люди, предоставленные сами себе, естественным путем превращаются в рациональных добродетельных существ. По природе мы разумные и добропорядочные общественные животные. Конечно, многие факторы мешают нам развиваться в соответствии с нашими естественными наклонностями. Из-за этого мы и чувствуем себя несчастными.

Именно поэтому нам нужен философ-врач, знающий, как вернуть нас на правильный путь. Мы надеемся, что он поможет нам вспомнить, что значит быть человеком, и научит нас выстраивать свою жизнь в свете этого знания. Для начала нужно, как завещал Сократ, тщательно следить за состоянием нашей души, то есть совокупности наших мыслей, суждений и ценностей. Итак, первый урок состоит в следующем: хотя мы можем стремиться изменить внешние стороны нашей жизни, нужно так же внимательно относиться к тому, что происходит у нас внутри.

## ЧТО В НАШЕЙ ВЛАСТИ

---

Все ли в нашей жизни зависит от нас? По своей ли воле мы заболеваем или попадаем в аварию? Можем ли мы предотвратить смерть близких? Выбираем ли мы, в кого влюбляться и кто влюбится в нас? Сами ли решаем, прославимся мы или нет? Какова наша реальная власть над этими вещами? Мы можем так или иначе на них влиять, но есть ли какая-то гарантия, что дело обернется в нашу пользу? Стоики много размышляли над такими вопросами.

«Энхиридион» Эпиктета начинается с простого перечисления того, что находится «в нашей власти», а что — нет\*. По словам философа, нам подвластны

---

\* См. главу I «Энхиридиона». Все цитаты приведены по изданию: *Эпиктет. Энхиридион: Краткое руководство к нравственной жизни* / Пер. А. Я. Тыжова. — СПб.: Владимир Даль, 2012.

мнения\*, стремления и желания. Практически все остальное, считает Эпиктет, от нас не зависит, например наше тело, материальное имущество, доброе имя и успех. Далее он говорит: корень большинства людских горестей — в ошибочной классификации. Мы часто бываем несчастны оттого, что принимаем вещи, на которые не можем повлиять, за те, что нам подвластны.

Может сложиться впечатление, что философ таким образом проводит различие между вещами внешними и внутренними: мы можем контролировать собственный разум, но не мир вокруг нас. Или же что перед нами деление на ментальное и физическое: мы имеем власть над своими мыслями, но не над материальными вещами, такими как тело или имущество. Ни та ни другая интерпретация не является целиком правильной, хотя обе частично верны. Эпиктет не говорит, что нам подвластны все наши мысли или все процессы, протекающие в нашей душе. Вместо этого он утверждает, что мы контролируем лишь определенный набор ментальных действий, а точнее — только наши мнения и то, что из них следует. Мы не способны управлять всем, что происходит

---

\* *Англ.* judgement — «суждение, мнение». В русском переводе Эпиктета используется термин «мнение». — *Прим. науч. ред.*

в нашей голове. Мы не умеем по желанию вызывать те или иные ощущения или воспоминания, не можем «включать» или «выключать» эмоции (к эмоциям мы вернемся в следующей главе). Целиком в нашей власти лишь мнения, или суждения, то есть мысли о событиях, которые с нами случаются.

Наши мнения чрезвычайно важны, поскольку, помимо прочего, ими определяются наши действия. Эпиктет считает, что от них зависят наши желания и устремления. Увидев нечто, мы можем составить о нем мнение, что это благо. Из этого мнения потом рождается желание, которое, в свою очередь, побуждает нас искать этого блага. В зависимости от того, что это за благо — например, работа мечты или дорогой дом, — путь к его обретению может быть долгим и трудным, требующим больших затрат от нас самих и других людей. Но весь этот процесс начинается просто с суждения.

Итак, мнения лежат в основе желаний и действий, поэтому пускать их на самотек может быть опасно. Однако мы часто составляем их так быстро, что даже не замечаем, как это произошло. Достаточно несколько раз бегло составить хорошее мнение о какой-то вещи, и вот мы уже думаем, что она *хороша сама по себе*. Но ведь никакой внешний предмет не может быть хорош сам по себе: он — всего лишь материя. Хороша

только человеческая добродетель. Римский император Марк Аврелий, внимательно читавший Эпиктета, часто напоминал себе об этом и прежде, чем судить о вещах, которые кажутся желанными, задумывался об их физической природе: так, изысканное блюдо — это всего лишь мертвая плоть свиньи или рыбы\*. Равным образом дорогой гаджет или автомобиль представительского класса — просто куски пластика или металла. Ценность, которой, как нам кажется, обладают эти вещи, — это ценность, которую мы приписываем им в своих суждениях, а вовсе не присущее им самим качество.

Согласно Эпиктету, хорошая новость в том, что мы имеем полную власть над своими мнениями и посредством рефлексии и тренировок можем быстро преодолеть склонность судить о вещах бездумно. Если мы сможем таким образом стать властителями собственных мнений, мы получим контроль над своей жизнью. Сами будем решать, что для нас важно, чего мы хотим и как нам поступать. Наше счастье будет полностью в наших руках. На первый взгляд кажется, будто, с точки зрения Эпиктета, человеку вообще мало что подвластно, но на самом деле все, что действительно

---

\* *Марк Аврелий*. Размышления. VI.13. Все цитаты даны по изданию: *Марк Аврелий Антонин*. Размышления / Пер. А. К. Гаврилова. — СПб.: Наука, 1993.

имеет значение для нашего благополучия, находится под нашим контролем.

А как же быть с тем, что нам не подвластно, но что требует так много внимания: с телом, имуществом, успехом и репутацией в обществе? Мы уже видели, что стоики не считали эти вещи благими сами по себе. Точка зрения Эпиктета несколько иная. Он говорит, что, даже если мы считаем эти вещи благом, важно то, что они нам не подвластны. И ставя свое счастье в зависимость от них, мы оказываемся крайне уязвимы перед силами, действующими помимо нашей воли. Если наше благополучие зависит от вещей, на которые мы не можем повлиять, таких как любовь, карьера, материальные ценности или внешняя красота, значит, мы сами отдали его на чью-то прихоть. Не самый лучший расклад, правда? А если вдруг кто решит, что у него все-таки *есть* власть над подобными вещами (хотя ее совершенно точно нет), то неудовлетворенность и разочарование ему практически гарантированы.

Стоит подчеркнуть, что Эпиктет не предлагает смириться под ударами внешнего мира или отвернуться от него. Если нечто нам неподвластно, это не значит, что его следует не принимать во внимание. Нужно просто выработать к нему правильное отношение. Далее в «Энхиридионе» Эпиктет советует читателю воспринимать жизнь как роль в пьесе, а себя — как



актера\*. Вы не выбирали роль, не вы решаете, что произойдет дальше, не вы отмеривали свое сценическое время. Наша задача не в том, чтобы бороться с неподвластными нам условиями, а скорее в том, чтобы отыграть доставшуюся роль как можно лучше.

По-видимому, стоит немного уточнить эту мысль. Всем нам в жизни приходится играть сразу несколько ролей. Какие-то мы можем по желанию поменять: никто не заставляет нас оставаться на плохой работе или в несчастливом отношении. Но есть и такие аспекты, которые гораздо теснее связаны с человеческой ситуацией и с которыми едва ли можно что-то сделать. Никто не выбирает национальность, пол, возраст, цвет кожи или сексуальную ориентацию, но все перечисленное оказывает огромное влияние на нашу жизнь.

Также важно помнить, что мы контролируем только свои поступки, но не их последствия. События не всегда развиваются так, как мы планировали или надеялись. Порой так случается из-за того, что мы сами где-то недоработали, но столь же часто в дело вмешиваются факторы, которые нам неподвластны. Стоик Антипатр, живший за пару столетий до Эпиктета, проводил аналогию с полетом стрелы: самый

---

\* *Эпиктет. Энхиридион. XVII.*

опытный лучник порой промахивается, поскольку стреле, слетевшей с тетивы, мешает ветер. Сам стрелок уже не может ее направить\*. То же самое бывает в медицине: даже лучшие врачи не могут спасти пациента, когда вмешиваются неподвластные им факторы. Стойки думали, что такова вся наша жизнь. Мы можем стараться изо всех сил, но последствия наших действий мы никогда не контролируем полностью. Связывая свое счастье с ними, мы сильно рискуем остаться разочарованными. Если же наша цель — выложиться на все сто, то тут все зависит только от нас.

Что касается событий во внешнем мире, в том числе последствий наших поступков, то тут мы можем только плыть по течению. В своих «Размышлениях» Марк Аврелий не раз повторяет себе, что Природа безостановочно изменяется, в ней нет ничего постоянного и с этим ничего нельзя сделать\*\*. Мы можем лишь принимать события, которые нам неподвластны, направляя свои усилия на то, на что способны повлиять.

---

\* Антипатрову аналогию со стрелой можно найти у Цицерона в трактате «О пределах блага и зла» (III.22). См.: *Марк Туллий Цицерон. О пределах блага и зла. Парадоксы стоиков* / Пер. Н. А. Федорова. — М.: Российский государственный гуманитарный университет, 2000.

\*\* *Марк Аврелий. Размышления. II.17.*

Эпиктет подчеркивает: необходимо фокусироваться на том, что *действительно* находится в нашей власти. Забудьте о вещах, которые вы не можете контролировать, и сосредоточьтесь на своих мнениях. Вам по силам, изменяя их, облагораживать свою душу. Только так, по словам Зенона, вы обретете «ровно текущую жизнь счастливого человека»\*. Но нужно быть бдительным, ведь стоит нам перестать обращать внимание на свои мнения хоть на краткий миг, мы рискуем снова вернуться к дурным привычкам. Эпиктет приводит сравнение с моряком, правящим кораблем:

Чтобы у кормчего произошло кораблекрушение, ему не нужно столько же подготовленности, сколько для спасения корабля: стоит ему чуточку повернуть против ветра — он погиб; и стоит ему, даже не по своей воле, все же чуть ослабить внимание — он погиб\*\*.

Если человек позволяет своему вниманию ослабевать, он может быстро скатиться в колею старой жизни. Поэтому в ежедневной рутине необходимо отыскивать время на рефлексию. Марк Аврелий описывает свою практику утренних размышлений, во время

---

\* *Диоген Лаэртий*. VII.88.

\*\* *Эпиктет*. Беседы. IV.3,5.

которых он готовился к событиям грядущего дня — обдумывал трудности, с которыми, возможно, предстоит столкнуться, чтобы встретить их во всеоружии\*. Сенека тоже пишет о размышлениях, но вечерних, во время которых он оглядывался на прошедший день, вспоминая, что он сделал хорошо, а где отвлекся, и думал о том, как прожить завтрашний день еще лучше\*\*. Эпиктет идет еще дальше: подобно кормчему, человек должен каждый миг сохранять предельную концентрацию внимания и быть готовым к любым неожиданностям\*\*\*. Чтобы снова не возвращаться к ошибочным представлениям, мы должны держать наготове философские принципы. Так философия становится повседневной практикой и образом жизни.

---

\* *Марк Аврелий*. Размышления. II.1.

\*\* *Сенека*. О гневе. III.36.1–3. Все цитаты приведены по изданию: *Луций Анней Сенека*. Философские трактаты / Пер. Т. Ю. Бородай. — СПб.: Алетей, 2001.

\*\*\* О постоянной внимательности см.: *Эпиктет*. Беседы. III.14.

## ЧТО НАМ ДЕЛАТЬ С ЭМОЦИЯМИ

---

Арриан рассказывает о встрече Эпиктета с человеком, пришедшим в его школу в Никополе. Эта история развивает рассуждения философа о самоконтроле. Пришедший спросил Эпиктета, как ему быть со своим братом, который на него рассержен\*. Что можно сделать, чтобы брат перестал сердиться? Эпиктет ответил в своей манере: «Ничего. Ты ничего не можешь с этим поделать». Эмоции других людей нам неподвластны. Единственный человек, который может повлиять на чувства брата, — это он сам. Но Эпиктет не останавливается на констатации этого факта. Он говорит, что кое-что человек все же *может* контролировать — свою реакцию на чужой гнев. Если посетитель расстраивается из-за гнева брата, то, по словам Эпиктета, именно в *этом* заключается и суть

---

\* Эпиктет. Беседы. I.15.

проблемы. И это он вполне может исправить своими силами. Посетитель школы составил мнение, что брат гневается на него, и именно это мнение вызвало эмоциональную реакцию — огорчение. С этой точки зрения, виноват оказывался не брат.

Этот короткий рассказ демонстрирует, как эмоции — и наши, и чужие — определяют наши взаимоотношения с людьми вокруг. В современном английском языке слово *stoic* обозначает кого-то черствого и безэмоционального, а такие качества обычно считаются отрицательными. В наши дни эмоции расцениваются как благо: люди хотят, чтобы в их жизни были любовь, сострадание, симпатия, сочувствие. Но в рассказе об Эпиктете на первый план выходят другие, не столь приятные эмоции: гнев, обида, раздражение. Когда античные стоики советовали избегать эмоций, они в первую очередь имели в виду именно их.

Взгляд стоиков на эмоции вроде бы прост и ясен, но есть ряд важных оговорок, которые стоит добавить, чтобы правильно его понять. Главный тезис таков: наши эмоции — результат суждений, которые мы выносим. Следовательно, мы обладаем полной властью над эмоциями и несем за них ответственность. Человек из рассказа Арриана был опечален гневом брата из-за своего отношения к случившемуся. Если бы он посмотрел на дело иначе, он бы не расстроился.