

Луижина
Мортари



Луижина Мортари

Забота о себе

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48823189

*Забота о себе. / Мортари, Луижина, Пер. с итал. яз. А.В. Голубцовой, М.А. Поляковой; научи, ред. В.Ю. Костенко; предисл. В.К. Пичугиной; общ. ред. В. Г. Безрогова: СФК-офис; Тверь; 2017
ISBN 978-5-91504-054-9*

Аннотация

Книга профессора Веронского университета, декана Факультета гуманитарных наук Л. Мортари посвящена философско-экзистенциальным, психологическим, педагогическим, медицинским и этическим аспектам обсуждения феномена заботы о себе. Данная работа, вышедшая в Италии в 2009 году, дополняет и оттеняет монографию Г.В. Иванченко «Забота о себе: история и современность», опубликованную на русском в том же 2009 году. Русский перевод позволит отечественной аудитории читать эти книги в диалоге. Издание предназначено психологам, педагогам, философам, социологам, специалистам в других гуманитарных науках и всем, кого заинтересует поднятая в книге проблема, столь же важная в России, сколь и пренебрегаемая.

Содержание

Забота о заботе о себе (или «предисловие искушенного читателя»)	6
Раздел 1	9
Методологическое замечание	21
Раздел 2	24
1. Забота о себе и познание себя	24
2. Забота о себе как практика	35
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Луижина Мортари

Забота о себе

Сердечно благодарим профессора Мортари и ее коллег из Веронского университета, а также издательство Bruno Mondadori за разрешение перевести и издать данное произведение на русском языке. Выражаем также искреннюю и глубокую признательность Веронскому университету и Фонду Галины Иванченко за оказание финансовой помощи в подготовке перевода данной работы. Искренняя признательность всем коллегам, которые потрудились над этой книгой, как в гонорарном, так и в безгонорарном режиме. Большая признательность Межрегиональной тьюторской организации за интерес к данной теме и помощь в издании книги.

Перевод выполнен с издания: Luigina Mortari. *Aver cura di sé*. Milano-Patavia: Bruno Mondadori, 2009.

© Luigina Mortari, 2009

© Голубцова А. В., Полякова М. А., перевод, 2017

© Костенко В. Ю., научная редакция, 2017

© Пичугина В. К., предисловие, 2017

© Межрегиональная тьюторская организация, оформление, 2017

© Глазков Д.Ю., Пичугина В. К, обложка, 2017

Забота о заботе о себе (или «предисловие искушенного читателя»)

Исследовательский интерес к практикам «заботе о себе» (духовным, психологическим, терапевтическим, образовательным и проч.) во многом связан с вечным желанием приблизиться к осмыслению феномена человека во всем многообразии его проявлений. Книга Луизины Мортари позволяет осмыслить этот феномен с точки зрения динамики реальных и возможных состояний человека. Забота о самом себе возникает тогда, когда мы начинаем заботиться о превращении возможности в реальность, т. е. о том, чтобы стать тем, кем мы можем стать. Это авторское понимание не только сближает античные и современные установки, но и четко указывает на то, что практики «заботы о себе» подразумевают не просто активность, а действие в системе с противодействием. Если попытаться дальше определять сущность этой практики, то в какой-то момент придется освободить себя от строгих научных канонов и согласиться с перефразированной цитатой Ф. Ницше: если долго искать определение, определение начнет искать вас.

Активный и каждый раз своеобразный диалог с античным идеалом заботящегося о себе человека принес современному

менности множество мало сопоставимых представлений о сущности «заботы о себе». Поясняя исходные методологические установки, Луижина Мортари говорит о том, что очарование феноменом «заботы о себе» много раз сменялось разочарованием, которое сначала выражалось в недоверии к теории заботы о себе, а затем влекло отвержение ее практики. Можно много рассуждать о практиках «заботы о себе» в рамках конкретной культуры, но нельзя не замечать причин, которые веками обуславливали ее культурную идеализацию или маргинализацию. Чтобы их обнаружить и сопоставить нужна особая концептуальная призма прочтения текстов о заботящемся о себе человеке, в качестве которой автор данной книги выбирает философский диалог с античными текстами. Их авторы утвердили «заботу о себе» как необходимость – практику, которая позволяет нам предотвратить беззаботную трату отпущенного нам жизненного времени. Задачей античных наставников в заботе о себе было то, чтобы эта необходимость была осознанна их учениками как глубинная потребность в знании (о себе и другом) и действии (на благо себе и другому). На примере Сократа становится ясно, что добиться того, чтобы «забота о себе» получила словесное выражение иногда труднее, чем приучить ее осуществлять. Постоянные вопросы, которые Сократ задавал собеседникам, были своеобразным «дознанием» или «до-смотром сознания» тех, кто осуществлял заботу о самом себе под его присмотром.

Те части книги, где раскрывается суть современной «заботы о себе», объединены автором утверждением о том, что реализовывать подобную практику означает выполнять духовную работу по поиску путей реализации собственных возможностей. Проявление заботы о себе, по мнению Луизины Мортари, несколько напоминает мыслительное путешествие, подкрепленное привычкой обращать внимание не только на свои мысли, но и на свои чувства. Образно говоря, мыслить самого себя – это значит, включить внутренний свет и научиться ясно видеть (т. е. оценивать) качество собственных мыслей. Рассеять внутренний мрак означает перестать бояться пустоты знания (в том числе и о самом себе), которое уже существует или еще будет получено. Этот, идущий из античных формулировок, педагогический контекст, является определяющим, если мы говорим о заботе о себе в плоскости принятия ключевых жизненных решений. Степень осознания силы мысли и способ распоряжения мыслью как силой в значительной мере определяет то, в заботе или беззаботности протекает наша жизнь. Выбранная автором логика и способ подачи материала позволяет обсуждать лишь некоторые из множества возможных определений и интерпретаций: избыточные читатель легко может отсечь, а недостающие – предложить по ходу внутреннего диалога с текстом, располагающего к заботе о заботе о себе.

В. К. Пичугина

Раздел 1

Как превратить время в осмысленную конструкцию

В эпоху, когда «эффективность» считают волшебным словом, нужно мужество, чтобы говорить о другом – о заботе, о добродетели.

Когда мы задумываемся о собственном существовании, оказывается, что оно есть «существование неустойчивое», поскольку наше онтологическое положение таково, что в любой момент мы обнаруживаем себя на нулевой отметке (Stein, 1999b, p. 64). Мы живем во времени, время – наша материя, но мы не имеем над ним никакой власти; нам принадлежит только настоящее; но настоящее – это быстротечная реализация момента, который мгновенно ускользает. Наше бытие – это становление, становление – продление от секунды к секунде, а каждое мгновение становления уносит с собой каплю нашего бытия. Значит, наше бытие несовершенно, и положение человека никоим образом не гарантирует, что мы станем тем, чем можем стать; мы представляем собой ряд возможностей, но возможность – это еще не бытие.

Однако в тот момент, когда мы открываем, что наше бытие несовершенно, что мы существуем временно и нам по-

стоянно угрожает Ничто, мы ощущаем также и ответственность воплотить свое возможное бытие в жизнь. Эта ответственность подпитывается неукротимым желанием жить хорошей жизнью. В этом и состоит парадокс существования: ощущать неустойчивость, хрупкость, мимолетность своего бытия, не имея никакой власти над собственным становлением, и в то же время чувствовать себя связанным ответственностью отвечать на призыв к осуществлению собственного возможного бытия. Это тяжелая онтогенетическая работа, которая и составляет суть проживания жизни как ремесла и требует взять в скобки наше временное существование и мыслить в большем временном масштабе. Итак, уже при рождении на нас ложится трудная задача, которой нет у других живых созданий – у берёз или пчел: придать форму своему времени, то есть осмысленно прочертить пути своего существования. А это значит, научиться заботиться о своем существовании, иными словами – *научиться искусству бытия*, той самой «человеческой мудрости» (*ἀνθρώπινη σοφία*), о которой говорит Сократ (*Апология Сократа, 20d*)¹ и которая может помочь нам найти правильную форму жизни. Искусство существования – это мудрость, которая работает над временем, стараясь сделать из него осмысленную конструкцию.

¹ «Апология Сократа» Платона здесь и далее цит. по материалам, размещенным в электронной библиотеке Платоновского философского общества: <http://www.plato.spbu.ru/TEXTS/index7.htm> – прим. пер.

Овладеть этой мудростью – трудная задача, которая требует осознанного приложения усилий. И именно из необходимости помочь молодым людям в овладении этим искусством возникает практика воспитания.

Однако, если согласиться с точкой зрения Сократа, согласно которой искусство существования состоит в «достоверном знании о добродетельной жизни, гуманной и гражданской» (τίς τῆς τοιαύτης ἀρετῆς, τῆς ἀνθρωπίνης τε καὶ πολιτικῆς ἐπισημῶν ἐστίν (*Апология Сократа*, 20b), значит, необходимо осознавать границы возможностей воспитания: нельзя надеяться научить этому искусству, потому что им не владеет никто, даже сам воспитатель. Ведь эта мудрость превышает пределы возможностей человеческого разума, который способен познать лишь какой-то ее фрагмент. Никто не владеет формулой, позволяющей разрешить проблему существования; самое большее, на что можно надеяться – со временем уловить какие-то намеки. Кроме того, ту мудрость, которая требуется для жизни, нельзя накопить или передать: это динамическое ядро, которое формируется под воздействием опыта и в процессе формирования меняется само и одновременно меняет создающего его субъекта.

Если воспитание и не способно напрямую научить этой необходимой существенной и главной мудрости – искусству бытия, но все же оно способно привести субъекта воспитания к овладению теми онтогенетическими (то есть придающими форму бытию) методами познания, с помощью кото-

рых он продвинется в поисках этого существенного знания. Та забота о душе молодых, которая составляет суть воспитания (Платон, *Лахет*, 185d)², и которую следует понимать как заботу о том, чтобы другой заботился о своей душе, следовательно актуализируется не в передаче другому некоего уже известного знания (потому что никто не владеет им целиком, и только мудрецам известны отдельные его фрагменты), но в том, чтобы направлять другого к осознанию экзистенциальной перво степенности поиска такого знания. Это осознание действительно составляет необходимое условие того, чтобы субъект ответил на онтологический вызов воплощения – стать тем, кем он может стать. Даже если самое живое знание, мудрость жизни, невозможно передать, можно указать молодым людям пути поиска, которые, в свете опыта, представляются значимыми для овладения смыслом времени жизни. Таким образом, воспитание следует понимать как заботу о том, чтобы предложить молодым людям опыт, пробуждающий стремление овладеть практиками, раскрывающими *подлинность переживания* собственного времени.

Даже если уже и овладение практиками искусства существования представляет сложную задачу, то недостаточно определить суть процесса саморазвития (*autoformazione*), потому что ни одна техника не становится живым инструментом, если не сопровождается силой воли, побуждающей

² «Лахет» цит. по: <http://www.nsu.ru/classics/bibliotheca/plato01/plato01/lahet.htm>. -прим. пер.

к решению задействовать свой потенциал. Совершенствование – это тоже «сила саморазвития», которая заставляет человека стремиться воплотить в жизнь какую-либо ценность (Stein, 2001, p. 186). Сила саморазвития – это жизненная энергия, намеренно развиваемая человеком, для того чтобы придать форму собственному существованию; эта сила подпитывается страстью к исследованию горизонтов смысла существования.

Стремиться придать времени собственной жизни смысл и преуспеть в этом – не решенное дело. Можно научиться приводить в порядок собственное движение во времени, но этого может также и не произойти: может случиться, что собственное бытие, вместо того чтобы расширяться в различных возможных направлениях, сжимается до такой степени, что личность чувствует себя приниженной в собственном бытии: тогда человеческое существо «живет на уровне бытия, близкого к нулю» (De Monticelli, 2004, p. 38). Это происходит, когда мы позволяем себе стать простыми наблюдателями собственной жизни, соглашаемся смотреть за ее развитием со стороны, не принимая на себя ответственность и не стремясь придать правильную форму собственному времени, даже если замечаем, что оно рассыпается на бессмысленные фрагменты. Превращение в субъекта собственного существования включает в себя, напротив, решимость принять на себя собственное онтологическое бремя (ответственность, заботу, ношу), чтобы не дать времени проходить

просто так, без возможности прочертить какой-то осмысленный путь в пространстве нашего становления, пусть даже ограниченном. Когда не принимают на себя эту ответственность, неизбежно, рано или поздно испытывают беспокойство вследствие ощущения того, что время растрачивается впустую в неподвижной последовательности бессмысленных мгновений. Оставить без внимания поиски собственной трансценденции означает подвергнуться риску болезни души в опустошающей форме нереализованного существования.

Важно, чтобы каждому человеческому существу была предложена возможность пережить опыт, который поможет ему овладеть техниками поиска жизненной мудрости и вместе с тем развить стремление к такому поиску. Учить другого принимать свое существование близко к сердцу – значит учить *заботиться о себе*. Забота о себе превращает простой процесс жизни – время, которое нам отпущено и которое мы могли бы прожить, как получится, – в существование, в котором время принимает определенную форму в соответствии с осмысленными ориентирами и устремлениями. В достижении такого существования реализуется глубинное единство жизни и мысли.

Значимость заботы о себе была сформулирована Сократом и впоследствии подтверждена другими философами. Тема заботы о себе была изящно развита Эпиктетом, который определяет человека как существо, созданное для заботы о

себе (*Беседы*, I, 16, 1–3)³, чтобы культивировать «дух великий и мужественный» (*Беседы*, I, 6, 43)⁴. Согласно Эпикуру, каждое человеческое существо в течение всей жизни должно заботиться о своей душе, занимаясь этим каждый день и каждую секунду (*Письмо к Менекею*, 122)⁵. Гай Музоний Руф в максиме, процитированной Плутархом, пишет: «кто хочет пребывать в благополучии, тот должен всю жизнь проводить в заботе о себе» (цит. по Foucault, 1996, p. 49)⁶. Сенека (*Нравственные письма к Луцилию*, I, 1, 2)⁷ предупреждает, что «позорнее всех потеря по нашей собственной небрежности»: материя нашей жизни – время, и о нем надо заботиться, протягивая нити смысла, которые связывают воедино моменты нашей жизни.

Если акт бытия реализуется в заботе о бытии или о воплощении нашего возможного бытия, и, следовательно, «существовать означает с самого начала заботиться о бытии» (Levinas, 1998, p. 28), тогда забота о себе становится необходимым выбором, поскольку принятие этой ответственности – результат решения, которым наша совесть от-

³ Цит. по.: Эпиктет. *Беседы*. М.: Ладомир, 1997. С. 67

⁴ Там же. С. 51.

⁵ Цит. по: Тит Лукреций Кар. *О природе вещей*. М., 1983

⁶ Цит. по: Фуко М. *История сексуальности-III: Забота о себе* / Пер, с фр. Т. Н. Титовой и О. И. Хомы под общ. ред. А. Б. Мокроусова. Киев: Дух и литера; Грунт; М.: Рефлбук, 1998.

⁷ «Нравственные письма к Луцилию» цит. по электронному изданию: <http://ancientrome.ru/antlittr/t.htm?a=l346570001>.

вечает на неудержимую онтологическую и этическую необходимость.

В свете допущения первостепенной важности заботы о себе, можно заключить, что воспитывать – значит предлагать другому те навыки, которые, будучи значимыми для всех аспектов личности (когнитивного, эмоционального, этического, эстетического, политического...), поставят ее в условия принятия на себя ответственности за собственное развитие; тогда конечный смысл воспитания заключается в том, чтобы облегчить для другого овладение теми способностями и развитие тех свойств, необходимых для осуществления процесса саморазвития, которые состоят в принятии на себя ответственности за придание формы собственному способу существования. В этом смысле учитель – это тот, кто принимает на себя заботу о том, чтобы другой научился заботиться о себе (Foucault, 2003, p. 54)⁸.

Осмысленное управление процессом саморазвития, понимаемым как забота о себе, состоит в создании «внутреннего центра» (Stein, 1997, p. 52), что может означать: выстраивать архитектуру *сущностных принципов*, чтобы помочь найти средство собственной экзистенциальной реализации, культивировать такую *настроенность* сознания (*mente*)⁹, кото-

⁸ Фуко М. Герменевтика субъекта. СПб: Наука, 2007. С. 75.

⁹ Итальянское «*mente*» (в отличие от «*anima*») обозначает одновременно и мышление, и внимание, и сознание; в переводе используются все значения, в зависимости от контекста, однако следует иметь в виду, что ни одно из этих понятий полностью не соответствует сложной семантике слова «*mente*». – *прим. пер.*

рая позволяет быть в поиске главного, то есть того, чье отсутствие вызывает ощущение утраты бытия; возвращать *усилие* внимания сосредоточенного на поиске самого важного.

Предаваться культивированию внутреннего центра означает стать хозяином собственных действий, от которых, в свою очередь, зависит свобода бытия, свобода, которая обнаруживает себя, когда мы самостоятельно выбираем и сознательно реализуем направление нашего бытия. По сравнению с жизнью, которая разворачивается непроизвольным образом, сознательная жизнь позволяет создать условия для развития стремления к трансценденции, то есть к генерированию времени и пространства, приемлемых для существования. Такая жизнь нуждается в сознании, деятельность которого «целиком вживляется в само себя» (Stein, 1997, p. 53); это значит, что основой его деятельности являются не реакции на внешние раздражители, а обдуманное решения, которые структурируют себя в свете тех сущностных принципов, которые придают существованию архитектурную форму и постигаются путем сознательных усилий в ходе тщательно осмысленных поисков.

Сознание, опирающееся на само себя – не то же самое, что сознание изолированное, сосредоточенное на самом себе. Это сознание, деятельность которого зависит только от него самого, поскольку оно сумело сформировать свой внутренний центр, но этот центр выстраивался в диалоге с другими людьми, путем терпеливого и осмысленного взаимо-

действия с различными перспективами и точками зрения. Живое сознание не может не быть ничем иным, кроме как диалогическим сознанием. Если существовать – то сосуществовать, и тогда диалог с другими необходим для овладения искусством существования. И особенно плодотворным для процесса саморазвития является диалог, разворачивающийся в отношениях воспитания. Если в обычных отношениях поведение, отношение к другим – это взаимодействие, в котором другой никогда не лишается возможности взять на себя ответственность за свое существование, то спецификой отношений в области воспитания является побуждение других к принятию ответственности и реализация процесса саморазвития. Иными словами, смысл воспитания – в заботе о том, чтобы другой научился заботиться о себе.

Если согласиться, что суть воспитания – в заботе о том, чтобы другой научился заботиться о себе, как это сформулировано Сократом в «Апологии» (31a-31c), тогда процесс саморазвития, в сущности, заключается в том, чтобы научиться заботиться о создании приемлемой формы собственной жизни. Можно сказать, что, когда забота о себе понимается как практика саморазвития, благодаря которой мы берем на себя ответственность за реализацию своего призвания – придания формы своему собственному времени жизни, – тогда она позволяет получить доступ к подлинному качеству жизни. Неподлинная (*inautentica*) жизнь состоит из обезличенных действий, которые совершаются помимо нашей во-

ли, по заранее заданным кем-то моделям, и мы не определяем собственное бытие, опираясь на самих себя. Если неподлинное качество существования, можно сказать, совпадает с образом жизни «как придется», без плана и замысла, то подлинное его качество, наоборот, состоит в том, чтобы задать своей жизни осмысленное направление.

Выражение «Забота о себе» до недавнего времени являлось непривычным, и, привлекло к себе внимание в наши времена прежде всего посредством работ Мишеля Фуко (1992, 1996, 2003). Именно потому, что оно непривычно, прежде чем перейти к аргументации, необходимо изучить причины, которые привели к маргинализации в нашей культуре заботы о себе.

Прежде всего, можно обнаружить недоверие, которое сопровождает теорию заботы о себе, недоверие, которое с течением времени повлекло за собой затмение подобной практики. Причина этого недоверия, по мнению Фуко (2003, pp. 14–15)¹⁰, кроется в том факте, что в этом занятии собой обнаруживается некое моральное щегольство, эстетствующий индивидуализм, которого следует избегать. Забота о себе, которая, в нашем представлении, подразумевает эгоистичное и индивидуалистическое поведение, а также сосредоточенность на себе, наоборот веками составляла позитивно оцениваемую практику и представляла собой матрицу, породившую строгие и жесткие этические системы – стоиче-

скую, киническую, и, до известной степени, эпикурейскую. Следует добавить, что многие из строгих техник, составлявших практику заботы о себе, впоследствии снова возникнут в контексте христианской морали. То, что забота о себе, обращенная к индивидуалистическому образу существования, выступает неверным толкованием понятия, показывает Фуко (1996, pp. 55–57), поясняя, что эта практика вовсе не предполагает солипсистского способа существования: напротив, она требует интенсивных социальных взаимодействий, поскольку без общения с другими невозможно найти путь к искусству жизни.

Еще одна причина культурной маргинализации заботы о себе обнаруживается в том, что изначально она мыслилась как предназначенная для избранных. Действительно, в лакедемонской культуре возможность заниматься собой имели только те, кто мог позволить себе рабов, которые занимались повседневными делами (Foucault, 2003, p. 28)¹¹. Итак, чтобы заново актуализировать смысл заботы о себе, нужно дать этой практике новую интерпретацию, подчеркивающую ее мощный этический смысл, и, следовательно, необходимость того, чтобы эта форма развития имела значимость для всех людей как условие их собственной реализации в жизни и полноценного осуществления гражданских прав.

Методологическое замечание

Изучение культуры заботы о себе требует погружения в тексты античной философии. Обращение к текстам столь далеким во времени влечет за собой опасность скатиться в археологию мысли, приятной для любования, но инертной к тем специфическим запросам, которые мы сегодня получаем из выразительной, живой речи.

С другой стороны, при попытке приблизить древние тексты к сегодняшнему дню возникают искажения вследствие того, что любой взгляд неизбежно является культурно обусловленным, и объект изучения оказывается погруженным в атмосферу настоящего. Однако помутнение взгляда, порожденное культурной ситуацией когнитивного акта, можно превратить в преимущество, если не пытаться – безуспешно – устранить из акта познания собственную точку зрения, а суметь актуализировать диалогическую герменевтику, способную превратить предпосылки, определяющие наш современный взгляд, в инструменты восприятия далеких голосов. Следует развивать установку на сосуществование, чтобы, не отрекаясь от взгляда, погруженного в современность, суметь услышать неискаженный голос древних текстов.

То, что лежит в основе сегодняшнего мышления, уже располагает определенными герменевтическими координатами – результатом работы ряда философских направлений XX

века, которые, не занимаясь непосредственно темой заботы, разрабатывают древний вопрос духовности, то есть практик глубокого преобразования самого бытия субъекта (Foucault, 2003, p. 25)¹². Так что, возможно, будет полезно обрисовать черты культуры заботы о себе, беря начало с тех философских воззрений, которые, будучи близкими нам хронологически, могут дать нам ценное понимание духовных потребностей, нашедших выражение в античной культуре себя. Любой аналитический взгляд всегда культурно обусловлен; если выделить и сознательно использовать определенный угол зрения, это может помочь нам вновь сделать актуальным и жизненным то, что оформилось в давние времена.

Исходя из этих предпосылок, я решила принять феноменологию за точку отсчета для современного взгляда. И такой выбор в контексте данной темы представляется вполне оправданным, поскольку, как отмечает Де Монтичелли (De Monticelli, 2000, p. XXIV), феноменологи занимались «затонувшим континентом» внутренней жизни; более того, Макс Шелеру, но и, в частности, Эдит Штайн, принадлежат живые и методологически безупречные страницы феноменологии ментальной жизни, в частности, ее эмоциональной стороны – мира, который зачастую не получает должного осмысления, как в нашей повседневности, так и в науках о духе. Крайне важными представляются также работы Марии Самбрано, поскольку она провела тонкий анализ жизни души и сердца, в котором отчетливо звучит принцип позна-

ния самого себя, поставленный Сократом в центр практики заботы о себе.

Двигаясь в своих изысканиях по спирали, после исследования культуры заботы о себе в античной мысли я решила использовать в качестве призмы для прочтения текстов концепции, разработанные теми течениями философии, в которых ощущается глубинное созвучие с ядром культуры духовных практик, и уже на их основе выстраивать диалог с античными текстами. Возможно, такой выбор – хотя путь любого исследования трудно описать линейно – обусловлен тем фактом, что именно развитие, происходившее на основе этих философских воззрений, вновь актуализировало тему заботы о себе.

Раздел 2

Суть заботы о себе

1. Забота о себе и познание себя

Если согласиться с утверждением, что воспитывать – значит ориентировать другого на заботу о себе, тогда необходимо поставить следующий вопрос – тот же самый, который Сократ задавал Алкивиаду (*Алкивиад I*, 128a): что же такое «заботиться о себе» (ἐαυτοῦ ἐπιμελεῖσθαι). Далее этот вопрос следовало бы рассмотреть еще глубже, пытаюсь понять, что означает заботиться «правильно» (ὀρθῶς ἐπιμελεῖσθαι), то есть в нужном направлении и в нужной мере (*Алкивиад I*, 128b)¹⁰.

Чтобы понять, в чем состоит суть правильной заботы, необходимо определить, *на что* должна быть обращена эта практика, каков ее объект и *к чему* она стремиться, то есть каковы направления ее работы.

На эти вопросы нельзя ответить, не опираясь на сократовскую мысль, поскольку именно Сократ определил понятие заботы о себе (ἐπιμέλεια ἐαυτοῦ). По мнению Фуко (2003,

¹⁰ Здесь и далее «Алкивиад I» цит. по электронному изданию: <http://www.plato.spbu.ru/TEXTS/index7.htm>.

р. 40)¹¹, первая значимая формулировка принципа заботы о себе появляется в «Алкивиаде». Я же думаю, что «Алкивиада» следует воспринимать как взаимодополняющий текст по отношению к «Апологии», в которой обнаруживается иная и не менее важная интерпретация данной практики, поскольку здесь Сократ выделяет сущностные качества заботы о себе.

В «Апологии» Сократ, формулируя первоначальный смысл воспитательной практики, утверждает, что задача воспитателя – убедить другого заботиться «о себе самом» (*Апология Сократа*, 36с)¹², и объясняет, что суть заботы о себе состоит в заботе о собственной душе (ἐπιμελεῖσθαι τῆς ψυχῆς), чтобы она становилась как можно лучше (*Апология Сократа*, 30b). В соответствии с поставленной целью, воспитание следует понимать как практику, которая «полезна для души», и воспитателем может быть только тот, кто искусен в такой заботе (*Лакхет*, 185d)¹³ – искусен не только потому, что рассуждает об этом, но и потому, что живет согласно своим речам, воплощая в собственной жизни соответствие между словами и делами (Платон, *Лакхет*, 188с).

Ключевая роль заботы о душе подчеркивается и в других диалогах. В «Кратиле» говорится, что не следует ублажать

¹¹ Фуко М. Герменевтика субъекта, цит. С. 46

¹² Здесь и далее «Апология» Платона цит. по: <http://www.plato.spbu.ru/TEXTS/index7.htm>.

¹³ Здесь и далее цит. по: <http://www.nsu.ru/classics/bibliotheca/plato01/plato01/lahet.htm>.

свою душу, обращаясь исключительно к именам, к словам (*Кратил*, 440с)¹⁴; в «Федоне» сказано, что, поскольку душа бессмертна, она требует внимания и заботы (*Федон*, 107с)¹⁵, а в «Алкивиаде» Сократ аналитически объясняет, что именно означает «заботиться о душе» (ψυχήs ἐπιμελητεου) (*Алкивиад*, 132с).

Учитывая значимость интерпретации заботы о себе как заботы о душе, стоит кратко изложить здесь логическую структуру сократовской речи, представленной в «Алкивиаде I», поскольку она представляет собой порождающую матрицу культуры заботы о себе: необходимо заботиться о себе (127е), эта забота состоит в способности заботиться правильно (128b), а правильно заботиться о себе – значит улучшать самого себя (128b); чтобы улучшать себя, нужно познать самого себя (129а), поскольку только познав себя, можно познать искусство улучшения себя (129а); познать самого себя – значит познать свою душу, поскольку «именно душа – это человек» (130е); следовательно, заботиться о себе означает заботиться о душе (132с).

Онтогенетическим основанием заботы о душе является необходимость найти то самое направление бытия, которое может насытить смыслом время нашей жизни. Значимость сократовской речи неоспорима, поскольку, если задуматься, невозможно не ощутить настоятельную необходимость зани-

¹⁴ Здесь и далее цит. по: <http://www.plato.spbu.ru/TEXTS/index7.htm>.

¹⁵ Здесь и далее цит. по: <http://www.plato.spbu.ru/TEXTS/index7.htm>.

маться своим бытием с этической точки зрения.

Правда, нельзя не отметить, что в выражении «заботиться о душе» скрыта опасность солипсистской и индивидуалистской заботы о себе. Однако этой опасности можно избежать, если обратиться к тезису, сформулированному в «Апологии», где Сократ объясняет, что заботиться о себе означает научиться оставлять в стороне ненужное – все, что отвлекает душу от главного: отказаться от стремления к почестям, славе и успеху, и заботиться о мудрости, истине (*Апология Сократа*, 29e) и добродетели (*Апология Сократа*, 31b). Мудрость, истина и добродетель необходимы, чтобы превратить отпущенное нам время в жизнь, достойную человека. Когда мы не заботимся о самых важных вещах, страдает наше существование, поскольку наша доблесть определяется тем, о каких вещах мы заботимся (*Апология Сократа*, 41e). Забота о душе, от которой зависит качество нашей жизни (*Протагор*, 313a)¹⁶, требует усердной заботы о добродетели (*Протагор*, 325 c)¹⁷. Заботиться о себе означает заботиться о величайшем для человеческого существа благе, которое заключается в том, чтобы ежедневно рассуждать о добродетели – о том, что делает нас в полной мере людьми

¹⁶ Здесь и далее цит. по: <http://www.plato.spbu.ru/TEXTS/index7.htm>.

¹⁷ Этот фрагмент из «Протагора» ((ἐπιμελοῦνται πάναν ἐπιμέλειαν) буквально переводится как «заботиться со всей возможной заботой» о добродетели: это говорит не только о центральной роли добродетели в человеческой жизни, но и об огромной значимости заботы. *Здесь и далее текстовые примечания, отмеченные «[17]», принадлежат Л. Мортари.*

и хорошими гражданами – и обо всем необходимом, чтобы достичь правильной жизни. Заниматься этими вещами так важно, что «жизнь без такого исследования не есть жизнь для человека» (*Апология Сократа*, 38a)¹⁸. И следует иметь в виду, что в сократовской философии это исследование не сводится к чисто интеллектуальному акту, а воплощается в образе жизни, о котором идет речь. Ключевая роль исследования добродетели – исследования, которое придает заботе о себе не только личностную, но и социально-политическую значимость, и потому вовсе не является индивиду-

¹⁸ Таким образом, забота о себе предстает как деятельность в основе своей ноэтическая, то есть совершаемая при помощи мышления. Фуко (2003, р. 13) пишет, что «забота о себе предполагает некий способ слежения за тем, о чем ты думаешь, что делается у тебя в душе» [Герменевтика субъекта, с. 23]. Ноэтическую сущность практики заботы о себе можно выделить и при этимологическом анализе слова, которое в древнегреческом означает «заботиться» – ἐπιμελέομαι. В нем отчетливо прослеживается родство с μελέτη, что означает не только заботу, попечение, но и мысль, думу. Кроме того, у других древнегреческих терминов, обозначающих заботу, среди возможных значений обнаруживается также мыслительная деятельность, раздумье. Так обстоит дело с термином πρόνοια, который обозначает как внимание, так и заботу, и с глаголом προνοεῖν – посвящать свои мысли чему-либо; φροντίζεῖν, который Сократ использует в «Апологии» (29 e-d), говоря о верном направлении воспитательной заботы, означает как думать, размышлять, так и заботиться, печься. В «Облаках», где описывается Сократ в процессе раздумий, Аристофан использует термины φροντίζεῖν и ἐφφροντίζεῖν; Ксенофонт в «Пире» (VI, 6), чтобы показать, что размышление – отличительная черта Сократа, прибегает к термину φροντιστής. Если вспомнить, что φροντίς обозначает не только акт мышления, но и заботу, можно сказать, что тот, кто размышляет, то есть φροντιστής, – это тот, кто способен уйти от всеобъемлющего влияния практических дел и посвятить себя размышлению, и именно размышляя, заботится о себе.

алистским, – вновь утверждается в «Алкивиаде», где юный афинянин в конце диалога отвечает на призыв Сократа заботиться о душе и заявляет, что ради этой цели будет печься о справедливости.

Итак, основной принцип заботы в понимании Сократа требует печься не только о том, что ты можешь получить, но и о том, чем ты можешь стать, всеми силами стараясь улучшить свою человеческую сущность (*Апология Сократа*, 36с), потому что εὐδαιμονία, то есть счастливая жизнь, заключается не в имуществе, а – буквально – в хорошей (си) духовной жизни (Saipovia). Если не заботиться о духовной жизни, то жизненное пространство человека сжимается, и уменьшаются не только в количественном, но и в качественном отношении возможности его бытия.

Для заботы о душе необходимо иметь осмысленное направление развития, которое можно найти, прислушавшись к основополагающему для человека стремлению – стремлению к благу (Аристотель, *Никомахова этика*, I, 1, 1094а 2–3)¹⁹. Поиск того, что является благом для жизни – это первоначальное стремление, которым порождается любой экзистенциальный акт. Концепт «заботы о душе» становится благотворным, когда мы определяем верное направление этой практики саморазвития, иными словами, ее правильное измерение, которое, в свою очередь, заключается в поиске бла-

¹⁹ Здесь и далее «Никомахова этика» Аристотеля цит. по электронному изданию: <http://www.lib.ru/POEEAST/ARISTOTEL/nikomah.txt>.

га. Мудрость, или же то, что позволяет вести счастливую жизнь, – это не предмет обладания, а направление развития души, основанное на поиске блага, поиске, который определяет «нравственную добродетель» (Аристотель, *Никомахова этика*, VI, 2, 1139a 22). По мысли Эпиктета, поиск того, что есть благо, – не один из множества возможных вариантов, обладающих относительным статусом, а понятие, общее для всех людей, поскольку каждый «считает, что благо полезно, что оно и предпочтительно и что при всяком обстоятельстве нужно преследовать и добиваться его» (Эпиктет, *Беседы*, I, 22, 1)²⁰.

Поскольку существует некоторое расхождение между неоспоримым жизненным стремлением к счастливой жизни и возможностью получить ясное понимание того, что именно есть благо и счастье, забота о душе – которая как раз и ставит своей целью придание правильной формы нашему бытию – оказывается не только незавершимой, но и онтогенетически деликатной задачей, поскольку практика заботы о душе базируется не на точном знании, а на непрестанном поиске, стремлении понять, как жить правильно и что такое счастливая жизнь.

Но Сократ не только вводит практику заботы о душе и уточняет, в каком направлении она должна разворачиваться, он еще и уточняет, как именно ее следует понимать, говоря, что для заботы о себе необходимо познать самого себя. Он

²⁰ Эпиктет. Беседы. Цит. соч., с. 76.

объясняет Алкивиаду, слишком озабоченному богатствами, что, если он желает преуспеть, его главной задачей должно быть то, что начертано на храме в Дельфах: «познай самого себя» (γνῶθι σεαυτόν) (Алкивиад I, 124a-b), потому что, только познав самого себя, можно понять, как заботиться о себе (Алкивиад I, 129a). Первый и в высшей степени трудный шаг (Алкивиад I, 129a) – познать свою сущность (Алкивиад I, 129d), поскольку «познав самих себя, мы одновременно познаем заботу, в которой нуждаемся, а без такого познания мы никогда этого не поймем» (Алкивиад I, 129a). А познать самого себя означает познать свою душу, поскольку именно душа составляет нашу сущность (Алкивиад I, 129e).

Способ продемонстрировать то, что достигнута определенная форма личного совершенства, а следовательно, знания об управлении другими – способность к заботе (ἐπιμέλεια) и владение техниками (τέχνη) (Алкивиад I, 124a-b), необходимыми для познания и улучшения себя. А если воспитывать – значит культивировать в другом способность и стремление придавать себе форму, то есть заниматься саморазвитием, то направление реализации данного процесса заключается в *развитии нравственной ориентации на заботу* о своем существовании и в *овладении техниками*, позволяющими человеку придать форму своему бытию.

Когда Сократ (Алкивиад I, 129e) объясняет первостепенную важность самопознания, он все же не утверждает тождества данной практики с заботой о себе; скорее, он считает

первое предпосылкой и условием второго²¹. Действительно, в «Апологии» Сократ уточняет, что забота о себе реализуется в исследовании человеческой мудрости, которое тесно связано с исследованием добродетели, а в «Алкивиаде» не только утверждает, что суть заботы о себе состоит в изучении искусства достижения «наивысшего совершенства» (*Алкивиад I*, 124b-c), но и поясняет, что познание самих себя – необходимая практика для овладения этим искусством (*Алкивиад I*, 129a) и, следовательно, подчиняет практику познания самого себя поиску верной формы самого себя. Отсюда очевидно следует, что [для Сократа] познание самого себя не совпадает с заботой о себе, но составляет ее условие, когда [он] чуть позже утверждает: «если мы познали сами себя, мы также сможем познать заботу о себе самих, если же мы себя не познали, мы также не познаем и ее» (*Алкивиад I*, 129e).

Чтобы мы могли стать субъектами, способными свободно придавать форму своей материи, наша душа должна познать

²¹ Хотя платонизм отводит самопознанию крайне важное место (Foucault, 2003, pp. 58–59) [Герменевтика субъекта, цит. соч., с. 83], все же едва ли можно отождествлять эту практику с заботой о себе, поскольку, если проанализировать всю совокупность сократических диалогов, обнаруживается, что для реализации заботы о себе рекомендуется прибегать и к другим духовным практикам (сосредоточение мысли на самой себе, собирание души на своей оси, отступление в себя), не уподобляемым самопознанию. Несмотря на «тесное переплетение» (Foucault, 2003, p. 60) [Герменевтика субъекта, цит. соч., с. 85] заботы о себе и самопознания, именно забота о себе является целью, которой подчинены все эти многочисленные практики; поэтому, хотя можно утверждать, что самопознание играет ключевую роль, все-таки представляется неверным делать вывод о тождественности этой практики и заботы о себе.

себя и занять определенную позицию по отношению к формам своего собственного становления. Если я остановлюсь и задумаюсь о себе, то почувствую, что мои витальные действия рождаются из мутных глубин, и, осознав потребность стать субъектом своих действий, я не могу в тот же момент не ощутить потребность обратить внимание на эти глубины, чтобы попытаться достичь некоторой ясности. Каждый должен научиться познавать самого себя, чтобы понять, какие силы влияют на ментальную жизнь, и какое действие они оказывают на наш способ существования, а затем оценить, в какой степени они помогают нам стать тем, чем мы можем стать, двигаться в направлении экзистенциальной реализации. Когда человек не занят познанием самого себя, чтобы приблизиться к глубинному ядру ментальной жизни, ему приходится жить «периферийной» жизнью, в которой время тратится на деятельность, далекую от путей, ведущих к самому главному. Расшифровать то, что думаешь и чувствуешь, попытаться достичь как можно более ясного понимания происходящего во внутреннем мире – это потребность, которую личность чувствует в глубине, потому что, если остановиться и задуматься, невозможно не ощутить, что жизнь, в которой протекает наше бытие, требует определенной ясности (Zambrano, 2008, p. 49).

Еще один важный момент, который следует принимать во внимание, – что в «Алкивиаде» забота о себе описывается как практика саморазвития, необходимая для подготовки к

общественной жизни, потому что нельзя существовать в общем пространстве, не научившись сперва заботиться о собственном жизненном пространстве. То есть Сократ устанавливает существенную взаимосвязь между *epimeleia heautou* и исполнением политической доблести, тем самым устраняя возможность индивидуалистского и аполитичного понимания заботы о себе. Нельзя забывать и о дальнейших интерпретациях, которые получало понятие заботы о себе за время своего существования, однако именно «политическая» версия заботы о себе, связанная с интерсубъектным измерением, заставляет нас принять сократовскую мысль за точку отсчета в наших рассуждениях. Учитывая многогранность человеческой природы, из-за которой существование человека не замкнуто в границах его кожи, а по своей структуре неизбежно подразумевает некие связи, забота о себе немыслима в отрыве от нашего призвания – сосуществования с другими людьми. Этот аспект в своей самой человечески значимой форме означает принятие ответственности за заботу о себе, чтобы благополучно сосуществовать с другими.

2. Забота о себе как практика

В своем тонком и подробном анализе концепта *epimeleia heautou* Фуко стремится показать, что забота о себе означает не просто обращение внимания на себя; она также подразумевает некие действия, которые производят над самим собой, чтобы вызвать преобразование, глубокую трансформацию бытия субъекта (2003, р. 13)²². Словесное выражение, которое в древнегреческом означает «заботиться», *epimeleisthai*, указывает не только на отношение, но и на образ бытия и действия; его этимология отсылает к таким терминам, как *meletan*, *melete*, *meletai*, а *meletan* часто связывается с *gymnazein*, что означает «упражняться», «тренироваться». Точнее, термин *gymnazein* обозначает упражнение с вещами, в их сравнении с внешней реальностью; *meletan* же – это упражнение мысли (ivi, р. 315)²³. В христианском словаре IV в. *epimeleia* также указывает на упражнения – в частности, на аскетические упражнения. А поскольку термины, относящиеся к заботе, обозначают именно совокупность практик (ivi, р. 74)²⁴, нельзя не рассмотреть ту роль, которую практики играют в реализации заботы о себе.

Среди преобразовательных практик заботы о себе, выде-

²² Герменевтика субъекта, цит. соч., с. 23.

²³ Там же, с. 384–385.

²⁴ Там же, с. 61.

ляемых в философской культуре античности, мы находим техники медитации, обращения с прошлым, досмотра сознания, а также техники удостоверения возникающих представлений (*ivi*, p. 13)²⁵. Определенные «технологии себя» существовали уже и в более ранние эпохи – например, ритуалы очищения, исполнявшиеся, чтобы подготовить себя к соприкосновению с сакральным и тем самым приблизиться к трансцендентному; практика отрешения, состоящая в удалении от обычного мира, в отступлении от привычной жизни с тем, чтобы заниматься собой; техники концентрации, направленные на развитие жизненных способностей души, чтобы та, будучи дыханием, не рассеялась под давлением мира; техника устойчивости, с помощью которой субъект учился, не выходя из равновесия, принимать любые невзгоды, уготованные ему в жизни; техника исследования прожитого за день, чтобы добиться осознания своих поступков и действий (*ivi*, pp. 41–42)²⁶. Некоторые из этих техник сохранились в пересмотренном и измененном виде – сначала в эллинистической и римской философской традиции, а затем в христианской культуре (*ivi*, pp. 44)²⁷.

Отзвуки этих практик мы находим у Платона. В «Федоне» говорится, что необходимо приучить душу концентрироваться на себе, сосредотачиваться в себе самой, освобож-

²⁵ Там же, с. 23.

²⁶ Там же, с. 62–64.

²⁷ Там же, с. 65.

даясь от оков тела, потому что тело со всеми своими ограничениями мешает душе соприкоснуться с «истиной» (*Федон*)

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.