

Самая понятная и актуальная книга о стоицизме  
из всех изданных в последнее время.

*New York Times*

# ЗАВТРАК С СЕНЕКОЙ

КАК УЛУЧШИТЬ  
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ  
С ПОМОЩЬЮ УЧЕНИЯ  
СТОИКОВ

ДЭВИД ФИДЕЛЕР

# Дэвид Фиделер

## Завтрак с Сенекой. Как улучшить качество жизни с помощью учения стоиков

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68531905](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68531905)*

*Завтрак с Сенекой. Как улучшить качество жизни с помощью учения  
стоиков: КоЛибри; Москва; 2022  
ISBN 978-5-389-22246-5*

### Аннотация

Стоицизм, самая влиятельная философская школа в Римской империи, предлагает действенные способы укрепить характер перед вызовами современных реалий. Сенека, которого считают самым талантливым и гуманным автором в истории стоицизма, учит нас необходимости свободы и цели в жизни. Его самый объемный труд, более сотни «Нравственных писем к Луцилию», адресованных близкому другу, рассказывает о том, как научиться утраченному искусству дружбы и осознать истинную ее природу, как преодолеть гнев, как встречать горе, как превратить неудачи в возможности для развития, как жить в обществе, как быть искренним, как жить, не боясь смерти, как полной грудью ощущать любовь и благодарность и как обрести свободу, спокойствие и радость.

В этой книге, права на перевод которой купили 14 стран, философ Дэвид Фиделер анализирует классические работы Сенеки, объясняя его идеи, но не упрощая их. Мудростью Сенеки лучше всего наслаждаться в ходе ежедневного ритуала вроде бодрящей чашки кофе, усваивая проверенные временем истины о человеческой душе – как выяснилось, за прошедшие две тысячи лет она не слишком изменилась.

«Мой идеал современного стоического мудреца – это человек, преобразующий страх в благоразумие, боль в информацию, ошибки в инициативу, желание в действие. Сенека создал полный курс обучения тому, как управлять своей жизнью и использовать эмоции по назначению – благодаря маленьким, но эффективным хитростям». (*Н. Н. Талеб*)

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	7
Введение. Жизнь, которая стоит того, чтобы жить	13
Философия как «искусство жизни»: стоицизм и его неизменная привлекательность	15
Восемь основных положений римского стоицизма	19
Жизнь Сенеки и трансформация враждебности	26
Мир Сенеки – это наш мир	32
Глава 1. Утраченное искусство дружбы	36
Инструменты дружбы	41
Три уровня дружбы	43
Совершенствоваться вместе	46
Прокладывание пути: стоицизм как совершенствование	48
Ежедневная работа над собой	58
Почувствовать себя мудрецом	61
Глава 2. Цените свое время – не откладывайте жизнь на потом	63
Пустая трата времени	67
Культ занятости, древний и современный	69
Преодолеть рабство: стоический путь к	74

свободе	
Жить в «полноте времен»	79
Глава 3. Как преодолеть беспокойство и тревогу	83
Почему люди беспокоятся	85
Зеркальная комната воображения	90
Как победить тревожность	93
Найти себя в настоящем	101
Глава 4. Проблема гнева	104
Кратковременное помешательство	104
Конец ознакомительного фрагмента.	105

**Дэвид Фиделер**  
**Завтрак с Сенекой. Как**  
**улучшить качество жизни**  
**с помощью учения стоиков**

**David Fideler**

**BREAKFAST WITH SENECA**

**A Stoic Guide to the Art of Living**

© David Fideler, 2022

© Гольдберг Ю. Я., перевод на русский язык, 2022

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2022

КоЛибри®

# Предисловие

Мое отношение к Сенеке и его произведениям изменилось после пережитого кризиса.

Я сидел в своем офисе, когда по электронной почте пришло письмо от хорошей знакомой. Удивившись, я открыл его в ожидании чего-то приятного. Но текст, написанный несколько секунд назад, буквально кричал: «Я только что проглотила полфлакона транквилизатора. Прости за все страдания, которые я тебе причинила».

И все.

Я похолодел и, не веря своим глазам, дважды перечитал сообщение.

В ужасе я бросился к машине, помчался домой к знакомой и отвез ее в отделение скорой помощи. После двух дней лечения в больнице ее перевели в психиатрическую клинику. Попав туда, она стала умолять меня выволочить ее. Так началась полоса суровых испытаний в ее жизни, и я единственный оказался рядом и мог ей помочь.

Естественно, для меня это тоже стало испытанием. Когда-то мы любили друг друга, и теперь я чувствовал, что у меня буквально выбили опору из-под ног. Моя знакомая могла умереть. К счастью, этого не случилось. Но волнение и отчаяние, которые я пережил, потрясли и ошеломили меня. Мне казалось, что я тоже побывал на пороге смерти – не

физической, а эмоциональной.

К счастью, меня поддерживал близкий друг, приходивший ко мне раз в неделю. Кроме того, какое-то время я посещал психотерапевта. Но самое благотворное влияние на меня оказало ежедневное чтение писем Луция Аннея Сенеки (ок. 4 г. до н. э. – 65 г. н. э.) – оказалось, это лучший способ восстановить душевное и эмоциональное равновесие. Я интересовался Сенекой и до этого происшествия, но после него мысли древнего философа стали для меня чем-то вроде лекарства.

Возможно, некоторые из самых известных произведений Сенеки не случайно имеют форму пространных писем, обращенных к друзьям со словами утешения, а также советами, как преодолеть свалившееся на них несчастье. В любом случае мне это оказалось весьма кстати. Со временем мудрый и спокойный голос Сенеки помог мне снова почувствовать себя нормальным человеком. Я также познакомился с выдающимся мыслителем, предлагавшим гораздо более глубокий и убедительный взгляд на человеческую жизнь, чем тот, к которому нас подталкивает современное общество. Я нашел в нем мудрого учителя и товарища, неиссякаемый источник надежных и практичных советов, касающихся состояний человека, его психологии, а также счастливой и благополучной жизни.

Читая Сенеку, я обнаружил, что за последние две тысячи лет природа человека практически не изменилась, и все, что

он говорил, звучит очень современно. Тщеславие, жадность, честолюбие, стремление к роскоши и безудержное потребление – характеристики римской элиты, праздного общества, подробно описанного Сенекой, – по-прежнему с нами.

Перечисляя все эти человеческие пороки, Сенека учит читателя, как бороться с тревогой и беспокойством, наслаждаться жизнью в любых условиях, как найти цель в жизни и совершенствовать себя, как приносить пользу обществу и как преодолевать горе и разного рода препятствия, которые могут встретиться (и непременно встретятся) на нашем пути.

Познакомившись с произведениями Сенеки, я возвращался к ним снова и снова. В них всегда находилось то, что стоило освежить в памяти или осмыслить более глубоко. Работы Сенеки обладают еще одним достоинством: один из лучших стилистов в истории, он облачает свои мысли в лаконичную и отточенную форму, например: «Мы не потому не осмеливаемся, что трудно, – трудно оттого, что мы не осмеливаемся»<sup>1</sup>. Ральф Уолдо Эмерсон тоже любил читать Сенеку и даже подражал его стилю.

Читать Сенеку я начал однажды утром, за чашкой кофе.

Вскоре после этого, больше десяти лет тому назад, мы с женой и сыном переехали на юг Европы, в красивый город Сараево. Разумеется, я взял с собой Сенеку, и когда мы

---

<sup>1</sup> *Сенека Луций Анней*. Нравственные письма к Луцилию / Пер. с лат. С.А. Ошерова. М.: Наука, 1977. 104.26. С. 265.

устроились на новом месте, у меня выработалась новая привычка. Поработав первую половину дня, я спускался с холма и во время ланча читал Сенеку в окружении древнеримских надписей, выбитых в камне и хранящихся в местном музее.

Теперь по возможности – это мое идеальное утро – я выхожу из дома и завтракаю с Сенекой; отсюда и название этой книги. Я отвожу сына в школу, упражняюсь в тренажерном зале, потом беру чашку кофе с молоком и сажусь за столик Hotel Central в величественном здании времен Австро-Венгерской империи. Там я достаю электронную книгу, в которую загружены полное собрание писем Сенеки и другие его работы, и заказываю омлет. Это мой любимый утренний ритуал. Никто не знает, что я читаю, не говоря уже о том, что чаще всего это один и тот же автор, но до того момента, когда нужно возвращаться домой, мне обычно удается проштудировать одно или два письма.

Сенека подчеркивал, что философия и дружба идут рука об руку. Он писал: «Первое, что обещает дать философия, – это умение жить среди людей, благожелательность и общительность»<sup>2</sup>. Главными произведениями Сенеки считаются письма и эссе, адресованные конкретным людям, его друзьям, и эти работы написаны в доверительном и непринужденном стиле, пронизаны духом дружбы.

Сенека был убежден, что истинная философия – это плод совместных усилий, а не то, чем мы занимаемся в одиноче-

---

<sup>2</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.4. С. 10.

стве; это путешествие, которое мы предпринимаем вместе с другими. Именно поэтому он и облекал свои мысли в форму писем. Однако сама эта идея принадлежит Сократу, считавшему философию и диалог совместным путешествием, сотрудничеством друзей. Естественно, я не имею в виду ту философию, какой она стала в современном научном мире, – это нечто совсем другое. Но в древности философия была тесно связана с дружбой (см. главу 1 «Утраченное искусство дружбы»). И было бы очень хорошо, сумей мы сегодня восстановить эту связь.

Современным читателям легко почувствовать себя на дружеской ноге с Сенекой благодаря подробностям его личной жизни, которыми он делится в некоторых письмах. Сами письма, написанные в последние два или три года его жизни, посвящены практической философии и ее значению для достойной жизни. Сенека делится со своим другом Луцилием многими подробностями личной жизни: он пишет о своем отношении к старости, о путешествиях и других событиях, о том, как он чуть не умер от приступа астмы, и о безумном поведении людей из римского общества. (Сенека, один из самых богатых и влиятельных людей Рима, главный советник императора Нерона, был свидетелем самых разных недостойных поступков, в том числе политических убийств.)

Несмотря на высокий уровень интереса к стоицизму в современном мире, до сих пор у нас еще не было книги, рассказывающей широкой публике о философском учении Сенеки,

«возможно, самого яркого и утонченного из писателей-стоиков»<sup>3</sup>. Надеюсь, моя книга заполнит этот пробел и позволит получить общее представление о его взглядах. (Взгляды Сенеки чрезвычайно последовательны, но его идеи, относящиеся к разным проблемам, разбросаны по сотням страниц.)

Эта книга может удовлетворить интерес некоторых читателей к философии Сенеки. А для тех, кто захочет познакомиться с самими произведениями философа или устроить собственный «завтрак с Сенекой», она станет полезным руководством на этом пути.

*Дэвид Фиделер*

---

<sup>3</sup> *Pigliucci Massimo*. How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life. N. Y.: Basic Books, 2017. P. 230. (*Пильюччи М.* Как быть стоиком: Античная философия и современная жизнь / Пер. с англ. И.В. Евстигнеевой. М.: Альпина нон-фикшн, 2018.)

# Введение. Жизнь, которая стоит того, чтобы жить

Сенека (ок. 4 г. до н. э. – 65 г. н. э.) был одним из величайших и образованнейших авторов своего времени. Советник печально известного императора Нерона, он стал одним из богатейших людей Древнего мира. Но причина интереса к Сенеке наших современников другая: он писал о философии стоицизма, которая в последние годы переживает настоящее возрождение.

Учение стоицизм зародилось в Афинах приблизительно за триста лет до рождения Сенеки, но произведения греческих стоиков по большей части утрачены. Сохранились лишь разрозненные цитаты или фрагменты. Это делает Сенеку первым стоиком, чьи философские труды дошли до нас почти полностью. Он был одним из самых информированных и любознательных людей своего времени, а в своих произведениях проявил бесстрашную интеллектуальную свободу и удивительную непредвзятость. Именно поэтому его мысли звучат необычайно современно.

В этой книге я пытаюсь как можно понятнее объяснить основные идеи Сенеки и его учения. Ее также можно считать введением в философию стоицизма, поскольку невозможно до конца понять рассуждения Сенеки, не понимая идей сто-

иков, на которых они основаны. Цитаты двух других римских стоиков, живших после Сенеки, Эпиктета (ок. 50–135) и Марка Аврелия (121–180), я использую для того, чтобы объяснить и подчеркнуть принципы, которых придерживался Сенека.

# Философия как «искусство жизни»: стоицизм и его неизменная привлекательность

*Не забудь еще, что душа легче привыкает забавлять себя, нежели лечить, и превращает в забаву философию – свое лекарство.*

*Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 117.33 [302]*

Прежде чем начать знакомство со стоицизмом, необходимо развеять одно распространенное заблуждение. Стоицизм не имеет ничего общего с «твердостью духа» и «способностью не поддаваться эмоциям» – теперь все знают, что это вредно. Сенека был философом-стоиком, но важно понимать, что за прошедшие столетия значение термина стоик радикально изменилось: сегодня это слово не имеет отношения к «стоицизму» античного мира. Современный стоик «подавляет свои эмоции», но стоики Древней Греции и Рима никогда к этому не призывали. Подобно всем остальным людям, приверженцы стоицизма признавали нормальные, здоровые чувства, такие как любовь и привязанность. Философ Эпиктет писал, что стоик не должен быть «не подвержен страстям, как статуя». Скорее стоики стремились к «врачеванию страстей», чтобы предотвратить экстремальные, слишком сильные и негативные эмоции, способные раз-

рушить личность, – гнев, страх, тревогу. Их цель не подавить эти негативные эмоции, а трансформировать через осознание.

Часть основных положений стоицизма сформулировал еще греческий философ Сократ (ок. 470–399 гг. до н. э.), известно его изречение: «Непознанная жизнь недостойна самой себя». Другими словами – «познай себя». То есть самопознание очень важно для счастливой жизни. Сократ также предложил, что подобно тому, как гимнастика предназначена для поддержания здоровья тела, должно существовать некое искусство, которое заботится о здоровье души. Сократ не дал названия этому «искусству», но явно намекал, что для этой роли подходит философия, а задача философа – «врачевание души»<sup>4</sup>.

Эти две идеи – что знание очень важно для счастья и достойной жизни и что философия является своего рода лекарством для души – послужили прочным основанием для стоицизма. Как философская школа стоицизм возник приблизительно в 300 г. до н. э. в Афинах, где философ Зенон Китийский (ок. 334 – ок. 262 гг. до н. э.) беседовал со своими учениками в Пестрой стое, украшенном фресками портике – отсюда и название школы<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> См.: *Sellars John. The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy. L.: Bristol Classical Press, 2009. Ch. 2. The Socratic Origins of the Art of Living.*

<sup>5</sup> Чтобы получить представление, как выглядела Пестрая стоя, см. илл. на <https://www.stoicinsights.com/about-stoicism/>

Стоиков, как и других философов той эпохи, интересовал вопрос: как прожить жизнь наилучшим образом? Они были убеждены, что если люди сумеют ответить на этот вопрос, то их жизнь будет благополучной, счастливой и безмятежной – даже несмотря на то, что окружающий мир выглядит безумным и неуправляемым. Это делало стоицизм в высшей степени практической философией, что объясняет его сегодняшнее возрождение, потому что в наше время мир – с его социальными, политическими, экономическими и экологическими проблемами – тоже кажется людям безумным и неуправляемым.

Стоики считали, что, несмотря на кажущуюся неуправляемость мира, наша жизнь может быть осмысленной, продуктивной и счастливой. Более того, даже в неблагоприятных ситуациях мы можем сохранять безмятежность и душевное равновесие. Именно повышенное внимание к способам достижения счастливой, содержательной и спокойной жизни сделало римский стоицизм такой популярной философской школой в эпоху Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, и оно же способствует популярности стоицизма сегодня, в наше не менее сложное время.

Этот акцент на счастливой жизни также отделяет стоицизм от современной научной философии, которая отказалась от подобного рода практических вопросов в пользу теоретических проблем, большая часть которых непонятна за пределами философской «башни из слоновой кости». Но как

подчеркивал древний философ Эпикур (340–270 г. до н. э.):

Пусты слова того философа, которыми не лечится никакое страдание человека. Как от медицины нет никакой пользы, если она не изгоняет болезни из тела, так и от философии, если она не изгоняет болезни из души<sup>6</sup>.

Точно так же стоики рассматривали философию как способ излечения «болезней души». Им она представлялась чем-то вроде «искусства медицины», и они даже называли философа «врачевателем души». Стоики также называли философию «искусством жизни», а Сенека описывал свои наставления как «полезные лекарства». По его мнению, эти «лекарства» помогают ему самому, и поэтому он хочет поделиться ими с другими людьми, в том числе с будущими поколениями<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Эпикур в переводе и анализе Марты Нуссбаум: *Nussbaum M. The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton: Princeton University Press, 1994. P. 13. (Фрагменты Эпикура / Пер. с др.-греч. С.И. Соболевского // Лукреций. О природе вещей: В 2 т. Т. II. Статьи, комментарии, фрагменты Эпикура и Эмпедокла. М.; Л., 1947. С. 641.)

<sup>7</sup> *Сенека. Нравственные письма к Луцилию*. 8.2. С. 14. Более подробно о сравнении философии древности с медициной и «искусством жизни» см.: *Sellars John. The Art of Living*. Ch. 2, 3.

# Восемь основных положений римского стоицизма

Вы не ошибетесь, предположив, что философы-стоики придерживались разных взглядов по многим вопросам, однако можно выделить несколько ключевых идей, с которыми были согласны все представители римского стоицизма. Именно это позволяет причислить их к стоикам, а не к представителям других философских школ. Об этих основных положениях стоицизма пишет и Сенека, но большинство из них сформулированы предшественниками римлян, греческими стоиками.

Более подробно мы рассмотрим восемь главных идей стоицизма в следующих главах, а здесь лишь кратко опишем их, чтобы понимать, о чем пойдет речь. (Но если вы хотите обдумать эти пункты позже, данный раздел введения можно пропустить.)

## *1. «Жить в согласии с природой», чтобы обрести счастье*

Стоики, подобно многим мыслителям и до, и после них, верили в разумность природы. Ее свидетельства мы находим в закономерностях, процессах и законах, которые позволяют

природным формам быть такими совершенными. Человеческие существа являются частью природы, и поэтому мы тоже способны быть разумными и совершенными. По мнению Зенона Китийского, основателя стоицизма, если мы «живем в согласии с природой», наша жизнь «протекает гладко». (Разумеется, трудно представить счастливую жизнь, когда приходится постоянно противостоять природе.) Для стоиков понятие жизни в согласии с природой имело множество аспектов, но одним из главных, самых важных, считалась необходимость развивать свой человеческий разум и совершенствовать душу.

## ***2. Добродетель, или совершенство души человека, – единственное истинное благо***

Здесь тоже есть много аспектов, но на данном этапе я ограничусь одним: при отсутствии этого качества вы не сможете использовать что-либо во благо, приносить пользу себе или другим.

Например, стоики не считали сами деньги благом, поскольку с их помощью можно творить и добро, и зло. Если вы обладаете такими добродетелями, как мудрость и умеренность, то, скорее всего, сумеете использовать деньги во благо. Но если кто-то, не обладающий мудростью или способностью обуздывать свои желания, за одни выходные потратит несколько тысяч долларов на наркотики и другие пороки,

немного найдется людей, которые сочтут такой поступок хорошим или полезным и посчитают подобную трату денег разумной. Как писал Сенека, добродетель, или совершенство души, «как раз потому есть единственное благо, что без нее блага нет»<sup>8</sup>.

### ***3. Одни вещи нам «подвластны» или находятся полностью под нашим контролем, другие нет***

Для стойков единственное, что мы можем полностью контролировать, – это внутренняя способность к суждению, мнению и принятию решений, наша воля, а также интерпретация всего, что мы переживаем.

Для избавления от нравственных страданий человек должен сосредоточиться на том, что находится в его власти, одновременно стараясь улучшить свою жизнь и окружающий мир. (Это положение мы рассмотрим в главе 6 «Как пережить несчастья» и главе 8 «Спор с судьбой: как пережить бедность и чрезмерное богатство».)

---

<sup>8</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 76.16. С. 147.

***4. Мы не имеем возможности управлять тем, что происходит с нами во внешнем мире, но способны управлять своими суждениями и реакцией на события нашей жизни***

Этот принцип стойки считали очень важным, потому что сильные или негативные эмоции происходят из неверных суждений или выводов. Но если мы осознаем и скорректируем ошибочные интерпретации, взглянув на вещи с другой точки зрения, то сумеем избавиться от негативных эмоций. (См. главу 3 «Как преодолеть беспокойство и тревогу» и главу 4 «Проблема гнева».)

***5. Столкнувшись с неприятностями или враждебностью, мы должны не удивляться, а рассматривать это как возможность исправить ситуацию***

Для стойков любой вызов или враждебность, с которыми мы сталкиваемся, являются возможностью испытать и усовершенствовать свои моральные качества. Кроме того, вера в то, что несчастья нас обязательно минуют, – это отрыв от реальности. Наоборот, мы должны ожидать неизбежных препятствий на своем пути, иногда серьезных. (См. главу 6

«Как пережить несчастья».)

***6. Добродетель, или совершенство души, – это награда сама по себе. Но она также ведет к «эвдемонии», или счастью. Это состояние безмятежности и внутренней радости***

Слово «эвдемония» переводится по-разному: «счастье», «блаженство», «благополучие» и «лучший из возможных образ мыслей». Но если речь идет о стоиках, наиболее точным переводом, вероятно, будет «жизнь, которая стоит того, чтобы жить». (См. главу 14 «Свобода, безмятежность и непреходящая радость».)

В одном из своих знаменитых «парадоксов», или парадоксальных высказываний, стоики утверждали, что истинно мудрый человек, мудрец-стоик, обретает эвдемонию даже во время пытки на дыбе. Конечно, мы не назовем человека, которого пытаются, счастливым в современном значении этого слова, но мы можем представить, что он живет жизнью, которая стоит того, чтобы жить, особенно если его истязают за противостояние жестокому тирану<sup>9</sup>. Например, многие герои отдали свою жизнь ради высшей ценности, ради пользы общества. Другими словами, самая достойная жизнь, то есть

---

<sup>9</sup> Я благодарен Массимо Пильюччи за указание на это более сложное понимание термина *эвдемония*, характерное именно для стоиков.

та жизнь, которой стоит жить, может быть связана со страданием.

## ***7. Настоящая философия подразумевает «совершенствование»***

Философия включает критическое мышление, интеллектуальный анализ и попытку научного понимания мира. Но для стоиков самым важным аспектом философии была этика, то есть в высшей степени практический аспект их учения. Римские стоики рассматривали настоящую философию как некий путь, по которому человек движется к добродетели или к совершенству духа. (См. главу 1 «Утраченное искусство дружбы».)

## ***8. Важно, чтобы мы как индивидуумы приносили пользу обществу***

Стоики были самыми социально ориентированными философами Античности. Они учили, что человечество – это единый организм и что мы, будучи частями этого организма, должны вносить вклад в благополучие всего общества. (См. главу 10 «Как оставаться самим собой и быть полезным обществу».) Примечательно, что стоики заботились не только об улучшении собственной жизни – они стремились улуч-

ШИТЬ ЖИЗНЬ ВСЕГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> Платон и Аристотель заложили основы этого принципа, проанализировав обязанности гражданина и способы улучшения жизни города-государства, а стоики пошли дальше, подчеркивая братство всех людей. Сенека писал, что из всех философских школ именно стоики отличаются наибольшей любовью к человечеству в целом. Марк Аврелий в своем труде «Размышления» также постоянно напоминает себе, что любое его действие должно быть направлено на благо всего общества.

# Жизнь Сенеки и трансформация враждебности

Эта книга посвящена идеям Сенеки, а не его жизни. Однако совершенно очевидно, что между ними есть связь, и поэтому нам будет полезно познакомиться с некоторыми аспектами биографии философа. (Для тех, кто хочет больше узнать о жизни Сенеки, я рекомендую его превосходную биографию, написанную Эмили Уилсон<sup>11</sup>.)

Сенека родился в 4 г. до н. э. (дата приблизительная) в богатой семье римлян, принадлежавшей к сословию всадников, в испанском городе Кордуба (современная Кордова). Его отец, Сенека Старший (54 г. до н. э. – 39 г. н. э.) был ритором, преподававшим ораторское искусство. В Римской империи, как и в современном мире, умение эффективно доносить до других людей свои мысли и чувства было залогом

---

<sup>11</sup> *Wilson Emily. The Greatest Empire: A Life of Seneca. N. Y.: Oxford University Press, 2014.* Еще одна биография Сенеки: *Romm James. Dying Every Day: Seneca at the Court of Nero. N. Y.: Knopf, 2014.* Задача составления точной биографии Сенеки практически неразрешима, поскольку по современным меркам сведения, приведенные в трудах римских историков, зачастую нельзя считать достоверными. К сожалению, не сохранилось никакой информации из первых уст, то есть от людей, лично знавших Сенеку. Сведения о Сенеке, приведенные Дионом Кассием (ок. 155 – ок. 235) в его «Римской истории», далеко не самом надежном источнике, были написаны через сто с лишним лет после смерти философа. Информация из «Анналов» Тацита (ок. 56 – ок. 120), по всей вероятности, гораздо надежнее.

успешной карьеры, а в семье Сенеки все мужчины в совершенстве владели этим искусством.

О детских годах Сенеки известно мало, но в пятилетнем возрасте отец привез его с собой в Рим. Подростком он получил образование у самых разных учителей, в том числе философов.

К сожалению, Сенека с детства страдал каким-то хроническим заболеванием легких; скорее всего, это было сочетание астмы и туберкулеза. Когда ему исполнилось двадцать пять лет, тетя отвезла его в Египет в надежде остановить развитие болезни, поскольку за время жизни в Риме его состояние ухудшилось. Удивительно, но в конечном итоге Сенека провел в Египте десять лет, вернувшись в Рим в тридцатипятилетнем возрасте. К счастью, у его тети были связи среди политиков, и благодаря ее протекции он смог стать членом римского сената; это произошло при императоре Калигуле.

В предыдущем столетии Рим был республикой. Ее сменила империя, и римские императоры фактически обладали неограниченной властью, что естественным образом привело к ужасным злоупотреблениям. Правление Калигулы (12–41), Клавдия (10 г. до н. э. – 54 г. н. э.) и Нерона (37–68), при которых жил Сенека, было отмечено невообразимой коррупцией, чередой убийств и отравлений, сексуальными извращениями (в том числе инцестом), высылкой невинных людей из Рима, жестокими пытками и другими ужасами, многие из которых совершались просто из каприза. Это было похоже

на телевизионную мыльную оперу, худшую из возможных, но с настоящими, опасными для жизни последствиями.

Став сенатором в период правления Калигулы, Сенека разбогател, и всю оставшуюся жизнь его состояние только увеличивалось. Но материальное благополучие имело свою цену; по мере того как Сенека поднимался по социальной лестнице, его жизнь подвергалась все большей опасности.

На вершине карьеры, при императоре Нероне, Сенека был фактическим правителем империи – при поддержке префекта преторианской гвардии Бурра. Нерон взошел на трон шестнадцатилетним подростком и не обладал опытом для самостоятельного управления величайшей империей античного мира. В первые пять лет своего правления он следовал советам Сенеки, и все складывалось удачно – и в их отношениях, и в делах Римской империи. Сенека также занимал высшую должность в государстве – консула-суффекта. Однако после пяти мирных и спокойных лет Нерон сосредоточил всю власть в своих руках и развязал кровавый террор.

К несчастью, когда Сенека писал свои «Нравственные письма», уже старым человеком, он знал, что его жизнь в опасности – Нерон имел привычку убивать людей, которых разлюбил. Осознавая угрозу, Сенека дважды пытался отдалиться от императора, и оба раза неудачно.

Неприятности у Сенеки начались в возрасте сорока трех лет, еще при императоре Клавдии, который хотел убить его из ревности – просто потому, что позавидовал его блестящей

речи в сенате. К счастью, одна из любовниц Калигулы уговорила его не убивать Сенеку, поскольку философ был болен, и она думала, что он в любом случае скоро умрет.

Затем, когда Сенеке было уже сорок пять, император Клавдий, поверив сфабрикованным обвинениям, отправил его в изгнание на восемь лет на остров Корсика и конфисковал половину его земель – это была замена казни. В ссылку, во время которой ему пришлось разлучиться с женой, Сенека отправился через несколько недель после смерти единственного сына, умершего в младенчестве.

После восьми лет на Корсике, где он много писал (потому что не имел возможности заниматься ничем другим), ему наконец разрешили вернуться в Рим, но с условием, что он будет наставником юному Нерону, которому в то время было одиннадцать лет.

Все усилия Сенеки изменить характер Нерона к лучшему окончились полной неудачей. Нерон не интересовался ни философией, ни этикой. Его целью были удовольствие и власть, причем за счет других, что превратило его в жестокого тирана. Нерон убил многих людей из своего окружения, в том числе мать, брата и жену (ее император посчитал скучной по сравнению с любовницей). В конечном счете он расправился и с Сенекой, когда тому было уже шестьдесят девять, – после неудачного заговора по свержению императора. Новая волна казней затронула многих людей, жизни лишились также два брата Сенеки и его племянник.

Несмотря на тяжелые испытания, способные психологически сломать многих современных людей, стоическая философия помогла Сенеке преодолеть трудности и превратить враждебность в нечто позитивное. Даже когда Нерон заставил Сенеку, уже старика, совершить самоубийство – такая смерть была предпочтительнее других видов казни, – философ использовал это обстоятельство для последней беседы о философии с несколькими друзьями, свидетелями последних минут его жизни; он брал пример с Сократа, которого вынудили выпить чашу с ядом.

Будучи настоящим стойком, Сенека на протяжении многих лет готовил себя к смерти, что было частью его упражнений в философии, и не выказал ни тени беспокойства или сомнений, расставаясь с жизнью.

Ему приписывают такие слова: «Кому неизвестна кроваважность Нерона? После убийства матери и брата ему только и остается, что умертвить воспитателя и наставника»<sup>12</sup>. До нас не дошли последние рассуждения Сенеки о философии, но можно представить, что они перекликаются со словами Сократа, сказанными перед смертью: «Убить меня Анит и Мелет могут, а вреда причинить не могут»<sup>13</sup>. Другими сло-

---

<sup>12</sup> *Тацит.* Соч.: В 2 т. Т. I. *Анналы. Малые произведения* / Пер. с лат. А.С. Бобовича. Л.: Наука, 1969. 15.62. С. 307

<sup>13</sup> Это высказывание Сократа очень любили римские стоики. Эпиктет цитирует его в конце своего «Краткого руководства к нравственной жизни». (*Эпиктет. Энхиридион.* С. 83.) Другой римский сенатор, Тразея Пет, тоже стоик и тоже приговоренный к смерти Нероном, якобы сказал: «Убить меня Нерон может, а

вами – «вы можете лишить меня жизни, но не можете сломить мой дух».

---

вреда причинить не может».

# Мир Сенеки – это наш мир

При чтении произведений Сенеки создается впечатление, что он описывает современный мир, хотя сам он жил и творил две тысячи лет назад.

Богатые граждане Рима отличались тягой к изобразительному искусству и роскоши, к разного рода удовольствиям. Как в наше время можно пойти в супермаркет и купить апельсины и авокадо, выращенные на другом конце света, так и римляне развили международную торговлю до такой степени, что наводнили Рим редкими товарами, продуктами и предметами роскоши из далеких земель.

Римляне из высших слоев общества стремились продемонстрировать свое богатство, которое служило признаком высокого статуса. Стремление «быть не хуже других» существовало еще в Древнем Риме. Вот как описывает его Сенека:

А как много вещей мы приобретаем потому только, что другие их приобретают, что они есть у большинства! Одна из причин наших бед – та, что мы живем по чужому примеру и что не разум держит нас в порядке, а привычка сбивает с пути. Чему мы и не захотели бы подражать, если бы так делали немногие, за тем идем следом, стоит всем за это приняться (как будто, чем чаще что-нибудь делается, тем оно честнее), и место истины занимает для нас заблуждение, едва оно станет

всеобщим<sup>14</sup>.

Богачи строили виллы у моря, облицованные редким, привезенным из других стран мрамором, а также бассейны и роскошные бани, позволяли себе любую роскошь, какую только можно представить. Одни в жаркие летние месяцы охлаждали напитки и воду в бассейне с помощью снега и льда, привозившегося издалека. Другие устраивали роскошные пиры, ужины и приемы, зачастую тратя на них астрономические суммы денег – гости поглощали экзотические деликатесы, а затем вызывали у себя рвоту, чтобы освободить место в желудке для новых блюд. Раньше жизнь римлян была скромной, но те времена давно миновали.

И наконец, в культуре расточительства времен Сенеки наблюдались те же излишества, что и у сегодняшних знаменитостей, о чем мы читаем в голливудских таблоидах и интернет-сайтах сплетен. Сенека пишет:

Далее, любители удовольствий хотят, чтобы, пока они живы, их жизнь стала предметом общих толков, и если о них молчат, они полагают, что стараются впустую. Им плохо каждый раз, когда молва не заметит какого-нибудь их поступка. Многие проедают имущество, у многих есть любовницы, и чтобы твое имя не затерялось среди всех, мало роскошничать – нужно сделать что-нибудь особенное. В городе, где все так

---

<sup>14</sup> *Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 123.6. С. 318.*

заняты, о простом беспутстве не заговорят<sup>15</sup>.

Причина актуальности этих слов и сегодня проста – природа человека не изменилась. Современная культура далеко продвинулась в сфере технологий, но с точки зрения психологии мы не отличаемся от людей, живших во времена Сенеки. Мы сложные существа, и нам не чужды жадность, тщеславие, тревога, страх, уныние, жажда денег, сексуальное влечение и алкогольная зависимость – наряду со стремлением быть достойным человеком и сделать жизнь лучше.

Стоики пропагандировали простую жизнь, но их учение не запрещало накапливать богатство – при условии, что оно будет использоваться разумно. Но, будучи одним из богатейших людей Римской империи, коллеги которого составляли высший слой общества, Сенека не понаслышке знал о последствиях безудержного стремления к роскоши. Скорее всего, именно личный опыт заставил его осознать пустоту и поверхностный характер роскошной жизни, выступить против нее:

Мы восхищаемся стенами, облицованными тонкими плитами мрамора, и хотя знаем, что под ними скрыто, сами обманываем свои глаза. А наводя позолоту на кровли, разве не лживой видимости мы радуемся? Ведь знаем же мы, что под нею – неприглядное дерево! Но не только стены и потолки украшаются тонкою облицовкой; и у всех тех, кто гордо шествует у тебя

---

<sup>15</sup> *Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 122.14. С. 317.*

на виду, счастье облицовано. Вглядишься – и узнаешь, сколько зла скрыто под тонким слоем достоинства<sup>16</sup>.

От других стоиков Сенеку отличает глубокое понимание психологии человека, в том числе его стремлений и страхов. Он первым в западном мире исследовал психологию потребления. Кроме того, Сенека внес важный вклад в понимание эмоций, в том числе гнева, и этот вклад мы ценим и сегодня. Другими словами, Сенека был не оторванным от мира теоретиком, а человеком, который «повидал всякое» в реальной жизни: как лучшие, так и худшие стороны человеческой природы<sup>17</sup>. Он на личном опыте знал то, о чем писал, и обладал уникальной способностью понимать внутренние, психологические мотивы других людей. Именно в этом заключена ценность Сенеки для современных читателей, живущих через две тысячи лет после него.

В сущности, время Сенеки – это наше время. Он наш современник, и у нас с ним общие заботы и тревоги.

---

<sup>16</sup> *Сенека*. Нравственные письма к Луцилию. 115.9. С. 294.

<sup>17</sup> Как отметил Брэд Инвуд, Сенека был «оригинальным представителем» философии стоицизма, новатором, «вклад которого, по всей видимости, заключается в признании ценности личного опыта в этике и моральной психологии». *Inwood B. Reading Seneca: Stoic Philosophy at Rome*. Oxford: Clarendon Press, 2005. P. 3.

# Глава 1. Утраченное искусство дружбы

*И никакое знание, пусть самое возвышенное и благотворное, но лишь для меня одного, не даст мне удовольствия. <...> Любое благо нам не на радость, если мы обладаем им в одиночку.*

*Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 6.4 [11]*

Когда Сенеке шел уже седьмой десяток, его близкий друг Луцилий столкнулся с серьезной проблемой.

Луцилий был немного младше Сенеки и занимал высокую должность губернатора Сицилии. Как и сам Сенека, Луцилий был амбициозным, талантливым, трудолюбивым и успешным человеком. Он сделал блестящую карьеру и приобрел известность в обществе. Но в погоне за славой и успехом он в какой-то момент забыл о своем внутреннем мире. Выражаясь современным языком, он переживал экзистенциальный кризис.

Желая получить совет от верного друга, Луцилий обратился за помощью к Сенеке. Луцилий хотел отойти от дел и жить более осмысленной и полной жизнью, но он привык к роскоши и поклонению. Подобно многим современным людям, Луцилий задавал себе вопрос, достаточно ли у него финансовых ресурсов, чтобы уйти на покой, сохранив при

этом привычный образ жизни, или нужно поработать еще несколько лет, чтобы умножить накопления. Луцилий стремился к свободе, но в то же время страшился последствий расставания с хорошо оплачиваемой должностью.

Такова подоплека писем Сенеки к Луцилию, хотя исследователи наследия философа никогда об этом не упоминают.

Вопросы Луцилия о том, как изменить свой жизненный путь, дали Сенеке повод для создания замечательных «Нравственных писем», адресатом которых был не только Луцилий, но и широкий круг читателей. В то же время эти письма явно были задуманы как вводный курс к философии стоицизма в интерпретации Сенеки. В них философ рассматривает разные аспекты дружбы, но ее значение для Сенеки наиболее ярко выражают следующие слова:

Но для меня хорошо то же, что и для тебя, и я не был бы тебе другом, если бы не считал своим все, что тебя касается. Дружба делает наши дела общими, у каждого поодиночке нет ни беды, ни удачи: вся жизнь друзей – заодно. Она не может быть блаженной у того, кто смотрит только на себя и все обращает себе на пользу; нужно жить для другого, если хочешь жить для себя. Этот неукоснительно и свято соблюдаемый союз, который связывает людей с людьми и заставляет признать, что есть некое общее для человеческого рода право, он более всего способствует душевному дружескому союзу, о котором я говорил. Кто многим делится со всяким человеком, тот с другом разделит

Сенека излагает Луцилию свою жизненную философию в виде писем, а более ранние философские произведения он посвящал другим друзьям, родственникам и знакомым. Его цель – помочь им обрести душевное спокойствие, справиться с горем или преодолеть разного рода трудности. Как мы можем видеть, для философии Сенеки искусство жить не было абстрактной системой, понятной лишь другим интеллектуалам. Наоборот, оно предполагало личные отношения, и, по мнению Сенеки, философия должна помогать людям жить в реальном мире.

Сенека постоянно критиковал философов-теоретиков своего времени, которые сводили философию к сложным логическим аргументам. Их подход он считал необразительным и не способным удовлетворить потребности человека. Сенека проводил четкую границу между «настоящей философией» и ее альтернативой, которую он считал просто игрой слов, интеллектуальным развлечением. Многие современные философы, писал он, копаются в мелочах, вместо того чтобы исследовать живые идеи, способные улучшить жизнь людей. Он настаивал, что учиться необходимо для жизни, а

---

<sup>18</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 48.2, 48.3. С. 80. Сенека также написал трактат «О дружбе», из которого до нас дошли лишь короткие фрагменты. Более подробно, с многочисленными цитатами, представления Сенеки о дружбе анализируются в *Motto Anna Lydia and Clark John R. Seneca on Friendship // Atena e Roma. 1993. 38. P. 91–96.*

не для школы<sup>19</sup>. Философские идеи Сенеки были систематизированными и последовательными, но как писатель он понимал важность убедительного и яркого их представления. Литературное мастерство и эмоциональность в изложении своих идей помогли ему оживить философию, сделать ее более понятной и запоминающейся.

Луцилий считал Сенеку не только близким другом, но также наставником и советником в вопросах философии, и Сенека с удовольствием брал на себя эту роль. Иногда друг может быть превосходным наставником. Бывает, что человек, который вас хорошо знает, способен предложить объективную оценку, которая показалась бы неуместной – или даже враждебной – в устах незнакомца. Поэтому в «Нравственных письмах» часто встречаются места, где Сенека довольно резко «дает отпор» ложным суждениям (с точки зрения стоицизма Сенеки), вызывающим у Луцилия душевные страдания.

Сенека хорошо знал Луцилия и при необходимости помогал ему серьезно анализировать скрытые убеждения, которые стали источником его проблем. Затем Сенека предлагал Луцилию другую точку зрения, помогая переосмыслить ситуацию. Некоторые письма Сенеки похожи на современные сеансы психотерапии, во время которых врач побуждает клиента поставить под сомнение привычный образ мыслей. Во всех своих философских произведениях Сенека вы-

---

<sup>19</sup> *Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 106.12. С. 269.*

ступает в роли наставника, предлагая разумные советы и рациональные аргументы для преодоления жизненных трудностей. Его метод прост – он помогает читателям пересмотреть свои убеждения. Для Сенеки и стоиков счастливая жизнь невозможна без анализа ложных убеждений, вызывающих душевные страдания, и отказа от этих убеждений<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup> По словам стоика Аристона, которого цитирует Сенека (Нравственные письма к Луцилию. 94.16), если человек не страдает психическим заболеванием, то все «неистовства», или душевные страдания, проистекают из ложных мнений. Сенека согласен с ним. В трактате «О безмятежности духа» к Сенеке обращается его друг Серен – как к врачу. Пациент Серен рассказывает о своих душевных страданиях, и Сенека отвечает ему как философ-целитель, стремящийся излечить его недуг. Из писем к Луцилию на сеанс психотерапии больше всего похоже письмо под номером 24. Луцилий переживает из-за того, что стал объектом судебной тяжбы; Сенека стремится помочь ему преодолеть тревогу, используя пошаговый психотерапевтический подход.

# Инструменты дружбы

*Если порой приходят твои письма, мне кажется, что ты рядом, и настроение у меня такое, словно я отвечаю тебе не письмом, а живым словом.*

*Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 67.2 [121]*

Проводить время с другом – это наилучший способ наслаждаться обществом близкого человека и вести с ним серьезные беседы. Но это не всегда возможно. В древности средством завязывать, поддерживать и укреплять дружбу были письма, помогавшие преодолеть пространство, разделяющее людей. Сенека писал Луцилию: «Стоит мне получить от тебя письмо – и мы тотчас же снова вместе»<sup>21</sup>. Письма продолжали выполнять эту функцию до недавнего времени, когда их по большей части заменила электронная почта.

К сожалению, изобретение электронной почты лишило нас чего-то очень важного. Электронные письма – это быстро и эффективно, но они кажутся нематериальными и иллюзорными. Хорошо написанное настоящее письмо производит совсем другое впечатление, лучше передает личность автора и его сокровенные мысли. Лаконичные электронные письма мы быстро забываем, тогда как эмоциональное письмо на бумаге может стать для нас источником вдохновения,

---

<sup>21</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 40.1. С. 68.

и мы будем бережно его хранить.

На мой взгляд, исчезновение писем из нашей жизни вносит свой вклад в «эпидемию одиночества», о которой теперь так много говорят. Ирония в том, что социальные сети дают нам возможность завести сотни друзей, но при этом многие чувствуют себя еще более одинокими. Мне кажется, я понимаю причину: в социальных сетях уровень коммуникации значительно ниже, чем при реальном общении, в котором нуждается человек, чтобы чувствовать себя счастливым и развиваться. Письма способны стать формой настоящего разговора, тогда как в социальных сетях люди обмениваются комментариями – а это совсем разные вещи.

Разумеется, можно и по электронной почте отправить настоящее письмо. Слава богу, такое иногда случается. Но, поскольку большинство электронных писем представляют собой лишь краткие заметки, сама среда побуждает нас к более поверхностному общению по сравнению с теми временами, когда люди писали письма на бумаге. Другими словами, с появлением электронной почты коммуникация приобрела скорость и эффективность, но утратила глубину.

Сенека в своих письмах к Луцилию дает нам образец глубокой дружбы. Но в нашей культуре с ее высоким темпом жизни и утилитарностью, нацеленной на быстрый результат и немедленное вознаграждение, мы часто забываем о том, чего требует от нас глубокая и приносящая удовлетворение дружба.

# Три уровня дружбы

Аристотель (384–322 гг. до н. э.) еще две тысячи лет назад подчеркивал значение дружбы и выделял три ее вида, отмечая, что без истинной дружбы счастливая жизнь невозможна. Изучение дружбы не включено в современный курс философии, но Аристотель считал этот предмет чрезвычайно важным и посвятил ему пятую часть своего главного труда по этике, «Никомаховой этики», где он исследует природу и значение дружбы.

Низший уровень дружбы, объясняет Аристотель, основан на взаимной выгоде. Примером такой *дружбы, основанной на взаимной пользе*, могут служить деловые связи, формирующиеся в процессе нетворкинга. Это самый поверхностный и недолговечный вид дружбы. Такая дружба зачастую эгоцентрична и, как правило, угасает после исчезновения выгоды. Лично я называю таких людей не *друзьями*, а *знакомыми*. Сенека писал: «Кто заводит друзей на всякий случай, тот лишает дружбу ее величия»<sup>22</sup>.

Следующий уровень дружбы основан на удовольствии. *Дружба, преследующая удовольствие*, объединяет людей,

---

<sup>22</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 9.12. С. 17. По свидетельству Цицерона, стоики были убеждены, что к дружбе следует стремиться ради ее внутренней ценности, а не утилитарной пользы. (Цицерон. О пределах добра и зла. 3.70.)

которые наслаждаются обществом друг друга. Это может быть собутыльник или тот, кто разделяет вашу страсть к кино – любой, с кем вам приятно проводить время.

Самый глубокий уровень дружбы – по Аристотелю – основан на взаимном восхищении, когда каждый видит в друге черты характера или добродетели, которыми он восхищается. Это *дружба, основанная на добродетели*. Такая дружба требует доверия и времени, и связь между людьми часто сохраняется всю жизнь. Аристотель называл такую дружбу «совершенной», и она предполагает, что вы открываете для друга свой внутренний мир. Как и любая дружба, она предполагает искреннее желание добра другому человеку. Но дружба требует времени, и поэтому количество истинных друзей ограничено.

И для Аристотеля, и для Сенеки жизнь не может быть полноценной в одиночестве, без настоящей дружбы, основанной на любви и взаимопонимании<sup>23</sup>. Не менее важно, что, проводя время с другими людьми и вступая с ними в диалог, мы совершенствуемся сами. Друзья подобны зеркалам: когда вы видите достоинства другого человека, которыми сами не обладаете, это вдохновляет вас меняться, становиться лучше<sup>24</sup>.

Таково утраченное искусство дружбы, которым в совер-

---

<sup>23</sup> См.: *John M. Cooper*. Aristotle on the Forms of Friendship // *The Review of Metaphysics*. 1977. 30. № 4. P. 648.

<sup>24</sup> См.: *Sherman Nancy*. Aristotle on Friendship and the Shared Life // *Philosophical and Phenomenological Research*. 1987. 47. № 4. P. 610.

шенстве владели Сенека и Луцилий, – не только философской, но наполненной истинной любовью. Я убежден, что именно к такой дружбе, основанной на диалоге и желании добра другому человеку, стремятся сегодня многие люди, но для нее у нас мало ролевых моделей. И не подлежит сомнению, что эта редкая, настоящая дружба, исполненная глубокого смысла, делает нас более человечными, а нашу жизнь – более полноценной. Такого рода дружба не только повышает качество жизни, но и делает лучше нас самих.

# Совершенствоваться вместе

Одно из первых писем Сенеки Луцилию свидетельствует о прекрасном настроении автора. В первой же строке он с воодушевлением сообщает: «Я понимаю, Луцилий, что не только меняюсь к лучшему, но и становлюсь другим человеком»<sup>25</sup>.

Сенека не просто пытался – в качестве наставника – помочь Луцилию стать лучше. Эти слова свидетельствуют, что он надеялся стать лучше *сам*. Сенека изучал философию стоицизма с юности, но считал, что все еще очень далек от совершенства и ему предстоит еще долгий путь.

Сообщив Луцилию о том, что становится другим человеком, Сенека развивает эту мысль. Он понимает, что в нем есть много «такого, что надо было бы исправить, поубавить или приподнять»<sup>26</sup>, и убежден в важности этого понимания. Это доказательство изменений к лучшему, поскольку теперь он способен видеть собственные недостатки.

Ощущения Сенеки – это именно те изменения, которые он хотел бы видеть и в Луцилии. Возможно, своим воодушевлением Сенека хотел подчеркнуть этот аспект и подать пример другу. По мнению Сенеки, идеальная дружба – это когда друзья способны помочь друг другу стать лучше, ме-

---

<sup>25</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 6.1. С. 11.

<sup>26</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 6.1. С. 11.

няться вместе.

Дружба и глубокие взаимоотношения играют важную роль в философии Сенеки и по другой причине (см. главу 9 «Агрессивная толпа и узы, которые объединяют»). Дело в том, что люди, которыми мы себя окружаем, оказывают огромное влияние на нашу личность. Сенека считал, что мы должны тщательно выбирать друзей, поскольку очень легко воспринять и перенять недостатки других людей, не отдавая себе в этом отчета. Окружение из достойных людей помогает нам самим стать лучше. Такая дружба – путь к совершенству.

# Прокладывание пути: стоицизм как совершенствование

Сенека понял, что настоящий прогресс возможен только при условии осознания своих недостатков или отсутствия достоинств.

Эта идея еще раньше была сформулирована Сократом. Он услышал ее от жрицы по имени Диотима. Она сказала Сократу, что боги не стремятся к мудрости, поскольку и так мудры. Большинство людей даже не осознают, что не обладают мудростью, и поэтому тоже не ищут ее. Таким образом, поиск мудрости возможен только для человека, понимающего, что не обладает ею<sup>27</sup>.

Другими словами, если вы не видите своих недостатков, не занимаетесь самоанализом, не проверяете свои ценности, то не осознаете этих вещей, что делает прогресс почти или полностью невозможным.

Для римских стоиков, в том числе Сенеки, смысл жизни заключался в движении к мудрости и изменении себя к лучшему, а цель – стать мудрецом-стоиком, или мудрым человеком.

Это вполне разумная стратегия, но одна из самых стран-

---

<sup>27</sup> Платон. Избранные диалоги / Пер. с др.-греч. С.К. Апта и др. М.: Эксмо, 2013. 203Е–204А.

ных и разрушительных (на мой взгляд) идей первых греческих стоиков заключалась в том, что сама по себе добродетель подчиняется принципу «все или ничего». Это означало, что добродетельным мог быть только мудрец-стоик, тогда как все остальные считались глупыми, порочными или даже безумными. Эта идея была позаимствована у киников, что объясняет ее необычность и неоднозначность.

Основатель стоицизма Зенон Китийский испытал сильное влияние жизни и идей Сократа. Но Зенон также много взял у представителей другой философской школы Древней Греции, киников. Стремясь к состоянию абсолютной свободы, киники просили милостыню на улицах Афин и были известны своими дерзкими высказываниями и поведением, открыто бросающим вызов условностям общества. (Платон якобы называл философа-кинника Диогена «безумствующий Сократ»<sup>28</sup>.) Почти все наиболее радикальные идеи Зенона перекликаются с идеями киников. Принцип «все или ничего» по отношению к добродетели (и понятие мудреца) также исходит от киников<sup>29</sup>.

Конечно, в самой идее мудреца-стоика нет ничего предосудительного. На самом деле это очень полезное понятие. Проблема в применении к добродетели принципа «все или

---

<sup>28</sup> *Диоген Лаэртский*. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / Пер. с др.-греч. М.Л. Гаспарова. 2-е изд. М.: Мысль, 1986. 6.54. С. 230.

<sup>29</sup> См.: *Sellars John*. The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy. L.: Bristol Classical Press, 2009. P. 59–64.

ничего»: человек может быть *либо* добродетельным мудрецом, *либо* вообще не обладать добродетелями. Поэтому идея Зенона, противопоставлявшая мудреца остальному человечеству, не кажется мне полезной. Она привлекла к себе внимание, но серьезно повредила стоической школе и послужила причиной насмешек над стоиками со стороны других древних философов<sup>30</sup>.

Другими словами, большинство современных философов считают применение к добродетели принципа «все или ничего» *ложной дихотомией*, то есть логической ошибкой. Точно так же современные философы ищут в людях не идеальную добродетель, а общее совершенство духа.

В этом смысле римские стоики, такие как Сенека, кажутся мне большими реалистами, чем их предшественники греки. Если греческие стоики представляли мудреца отстраненным и эмоционально холодным, то у Сенеки он более человечен. Сенека также подчеркивал, что мудрец-стоик испытывает нормальные человеческие чувства, как и все остальные люди. Но еще важнее, что римские стоики уделяли особое внимание людям, которые пытались изменить себя или

---

<sup>30</sup> Более подробно о противопоставлении мудреца и обычных людей см.: *Sellars John. The Art of Living, 59–64; Sellars. Stoicism. L.: Routledge, 2014. P. 36–41, и Brennan Tad. The Stoic Life: Emotion, Duties, and Fate. Oxford: Oxford University Press, 2005. Ch. 4. Современный философ Лоуренс К. Беккер отвергает как «непригодную» идею ранних стоиков о применимости принципа «все или ничего» к добродетели, а также строгое разграничение между мудрецами и остальными людьми. См.: Becker. A Modern Stoicism. 2nd ed. Princeton: Princeton University Press, 2017. P. 132, 133 и далее.*

приближались к добродетели. Таким образом, философия стоицизма различала три группы людей: мудрецов, «совершенствующихся», то есть становящихся мудрее, и тех, кто не стремится к мудрости. Мы могли бы назвать эту третью группу *не совершенствующимися*, но римские стоики не дали ей ни названия, ни определения<sup>31</sup>. Тем не менее из произведений Сенеки понятно, что эта группа состоит из людей, бессознательно привязанных к ложным и непроверенным убеждениям или поработанных ими. Для наших целей мы назовем эту группу *нелюбознательными* (см. рис. 1), что перекликается со словами Сократа: «Непознанная жизнь недостойна самой себя».

---

<sup>31</sup> Introduction to Seneca. Letters on Ethics to Lucilius / trans. by Margaret Graver and A.A. Long. Chicago: University of Chicago Press, 2015. xx.



**Рис. 1.** Три категории людей на философском пути, согласно представлениям римских стоиков

Теперь я попытаюсь более подробно обрисовать эту модель, что поможет объяснить, почему римские стоики рассматривали стоицизм как своего рода путь и почему они считали возможным ежедневный прогресс с помощью самоанализа, практики и тренировки. Всем вряд ли удастся достичь

уровня мудреца-стоика, но каждый человек способен, настаивали они, двигаться в этом направлении.

На вершине рисунка расположилась фигура мудреца-стоика, своего рода идеал. В нормальных обстоятельствах мудрец-стоик счастлив, радостен, спокоен и уравновешен. Кроме того, мудрец не подвластен страстям (*pathē* на греческом) и сильным эмоциям, таким как гнев, поскольку сильные эмоции являются следствием неверных суждений. Мудреца-стоика защищает тот факт, что он всегда выносит разумные суждения, не оставляющие шанса для формирования сильных эмоций. (Тем не менее мудрец-стоик *испытывает* нормальные человеческие чувства; этот аспект будет рассматриваться в главах 4 и 12.)

Как мы видим, мудрец-стоик – чрезвычайно редкая разновидность философа. Сенека сравнивал их с птицей феникс из египетских мифов, которая рождается один раз в пятьсот лет. (Вот почему я поместил маленького феникса в верхней части рисунка – как напоминание о редкости.) Почти все философы-стоики говорили о мудреце или мудром человеке, но ни один не объявлял себя мудрецом-стоиком. Школа стоицизма, существовавшая на протяжении нескольких столетий, чаще всего истинным мудрецом признавала Сократа<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Судя по всему, основатель стоицизма Зенон также признавал Сократа мудрецом. См.: *Brouwer René. The Stoic Sage: The Early Stoics on Wisdom, Sagehood and Socrates. Cambridge: Cambridge University Press, 2014. P. 109, 164.*

Если состояние мудрости хотя и достижимо, но очень редко, то какова практическая ценность этой идеи? В сущности, мудрец – это ролевая модель: компас или Полярная звезда, указывающая ученикам цель и помогающая двигаться в правильном направлении. Эмили Уилсон, биограф Сенеки, отмечала: «Фигура совершенного мудреца-стойка интересует Сенеку не как абстракция, а как инструмент, позволяющий читателям лучше относиться друг к другу»<sup>33</sup>.

Сам Сенека не называл себя мудрецом. Он признавался: «...мне далеко до людей терпеливых, а до совершенных и подавно»<sup>34</sup>. Но Сенека часто обращался к фигуре мудреца, поскольку это был полезный инструмент. Фактически Сенека в своих произведениях так подробно описывает фигуру мудреца, что изучающий стоицизм может почти в любой ситуации спросить себя: «Как бы отреагировал на это мудрец-стойк?» Возможно, метод не самый совершенный, но он работает.

Группа *нелюбознательных* в нижней части моей философской пирамиды соответствует людям, которых Сократ называл «не ведающими»: они не осознают, что не обладают мудростью, и поэтому у них не возникает желания искать ее. (Хуже того, некоторые люди из этой группы могут быть убеждены, что *уже* достигли мудрости, что также подавляет желание совершенствоваться.)

---

<sup>33</sup> *Wilson Emily. The Greatest Empire. P. 146.*

<sup>34</sup> *Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 57.3. С. 96.*

Выражаясь современным языком, жизнь нелюбознательных сформирована убеждениями, которые были усвоены в процессе социализации и социальной адаптации и истинность которых никогда не оспаривалась. Поэтому эти люди склонны принимать все за чистую монету: например, рекламу, убеждающую, что «купив этот товар, вы повысите свой статус и самооценку». С точки зрения древних стоиков, глубоко укоренившиеся ложные убеждения такого рода побуждают людей к поискам роскоши, наслаждений, богатства, имущества, славы и общественного одобрения. Но стоики считают все это «ложными ценностями», в отличие от *истинной ценности* – совершенства внутреннего мира, которое позволяет разумно относиться к внешним вещам и извлекать из них пользу. Кроме того, ложные представления нелюбознательных часто становятся причиной сильных негативных эмоций, таких как беспокойство, страх, тревога и гнев.

Тот факт, что вы читаете эту книгу, позволяет с большой долей уверенности предположить, что вы любознательный человек, стремящийся узнать что-то новое, и поэтому вы относитесь не к абсолютно «не ведающим» (и не к мудрецам), а к средней группе, которую мы называем *совершенствующимися*. Такой человек осознает, что еще *не* достиг мудрости и поэтому способен совершенствоваться и становиться лучше. Именно для такой аудитории писал Сенека, причем помещал в эту категорию и себя, и Луцилия.

*Совершенствоющийся* – это перевод древнегреческого термина для обозначения человека, изучающего философию стоицизма, – *prokoptōn*, или «тот, кто совершенствуется». Философы-стоики не считали себя совершенными мудрецами, а стремились ежедневно совершенствоваться при помощи самоанализа и разного рода упражнений, и поэтому все они относятся к группе совершенствоющихся.

Для того чтобы совершенствоваться как человеческое существо, нужно, во-первых, осознать свое несовершенство (или иметь причину меняться к лучшему), а во-вторых, иметь желание изменить себя. И вовсе не совпадение, что Сенека в своих письмах часто употреблял слово «преуспеть» в значении «стремиться к совершенству». Он считал, что «немалая часть успеха – желание преуспеть»<sup>35</sup>. Без этого желания совершенствование невозможно.

Как ни странно, школа стоиков никогда глубоко не изучала вопрос: *что побуждает человека к самосовершенствованию?* Точный ответ у разных людей может отличаться, но совершенно очевидно, что в общем случае необходим, выражаясь современным языком, некий «тревожный звонок». Это может быть кризис личности, потеря близкого человека, череда неудач или просто медленное осознание того факта, что жизнь слишком ценна, чтобы тратить ее на ложные блага, которые мир постоянно пытается нам навязать. В роли тревожного звонка также может выступать гнетущее ощущение

---

<sup>35</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 71.36. С. 133.

ние своего несчастья или депрессия – потому что истинные, внутренние потребности человека не совпадают с его убеждениями или образом жизни.

# Ежедневная работа над собой

*Поэтому не требуй от меня, чтобы я сравнился с лучшими, я могу стать лишь лучше дурных. С меня довольно, если я каждый день буду избавляться от одного из своих пороков и бичевать свои заблуждения.*

*Сенека. О блаженной жизни<sup>36</sup>. 17.3 [27]*

Римский стоицизм – это путь, предполагающий небольшие, постепенные изменения, каждый день, шаг за шагом. Никто не совершенен, и именно поэтому стоицизм, по крайней мере отчасти, представляет собой практику, и это не просто практика, а упражнения – как у музыкантов или спортсменов – для совершенствования своего навыка.

Ежедневно в нашей жизни возникают новые ситуации, в той или иной степени проверяющие силу нашего духа, открывающие возможности для того, чтобы быть разумным, добродетельным и выносить самые лучшие (или самые мудрые) суждения.

«Размышления» Марка Аврелия подчеркивают тот факт, что стоицизм – это ежедневная, поэтапная практика. На про-

---

<sup>36</sup> Здесь и далее диалоги «О блаженной жизни», «О скоротечности жизни» и трактат «О гневе» цит. в переводе Т.Ю. Бородай по изд.: Сенека *Лиций Анней*. Философские трактаты. 2-е изд. СПб.: Алетейя, 2001. В скобках приводятся ссылки на страницы указ. рус. изд.

тяжении многих дней Марк Аврелий размышляет в своем дневнике над тем, что такое правильная жизнь. Адресуя эти заметки самому себе, он снова и снова вспоминает принципы стоицизма, которых старается придерживаться, и размышляет над тем, как применить их в жизни<sup>37</sup>. Это также одна из причин, почему Сенека решил изложить свою философию в письмах. Каждый день приносит новую возможность для самоанализа и совершенствования, а серия писем – сама по себе «незавершенное дело», как и работа по совершенствованию духа.

Другие упражнения в стоицизме демонстрируют, что прогресс должен быть пошаговым, примером чего может служить анализ событий прошедшего дня перед сном, который практиковал и Сенека, и другие философы. Так стоики получали возможность проанализировать ошибки, совершенные в течение дня, и понять, как улучшить свое поведение в будущем. После того как засыпает жена, объясняет Сенека, «я придирчиво разбираю весь свой день, взвешивая каждое слово и поступок: ничего я от себя не утаиваю, ничего не обхожу. В самом деле, что мне бояться своих ошибок, если я могу сказать себе: «Смотри, впредь не делай этого; сейчас я

---

<sup>37</sup> О том, какую цель ставил перед собой Марк Аврелий, сочиняя «Размышления», см.: *Sellars John. Marcus Aurelius. L.: Routledge, 2021. P. 20–36.* Как указывали Уильям О. Стивенс и другие, более подходящим названием книги Марка Аврелия было бы «Заметки», поскольку она состоит из адресованных самому себе заметок о принципах стоицизма, которые необходимо помнить ежедневно. *Stephens. Marcus Aurelius. N. Y.: Continuum, 2012. P. 2.*

тебя прощаю»<sup>38</sup>.

В разных вариантах этого простого упражнения человек задает себе несколько вопросов:

- Где я ошибся?
- Что я сделал правильно?
- Что я оставил несделанным?
- Что в будущем я могу сделать лучше?

Это не единственное «философское упражнение», практиковавшееся стоиками. Другие упражнения мы рассмотрим в следующих главах этой книги, и краткий их список приводится в приложении «Упражнения в философии стоицизма». Но, как мы можем видеть, особенно из данного упражнения, римские стоики рекомендовали ежедневно оценивать свои действия – это условие непрерывного, постепенного совершенствования.

---

<sup>38</sup> *Сенека Луций Анней. О гневе / Пер. с лат. Т.Ю. Бородай // Философские трактаты. 2-е изд. СПб.: Алетейя, 2001. Кн. III. 36. С. 174.*

# Почувствовать себя мудрецом

Ни один из философов-стоиков не объявлял себя достигшим совершенства мудрецом, но при тщательном изучении главных произведений римских стоиков – Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия – невозможно поверить, что в их жизни не было *моментов*, когда они чувствовали себя мудрецами. В эти моменты они пребывали в состоянии душевного покоя, в гармонии с миром, чувствовали себя способными выносить наилучшие суждения, испытывали истинную радость. Собственно, такие моменты ощущения собственной мудрости бывали и у меня, хотя и краткие.

В традиционной философии в отношении мудреца применяется принцип «все или ничего». Но для меня в такой аргументации чего-то не хватает. Какой смысл стремиться стать мудрецом, если невозможно даже изредка испытать это состояние? Наша повседневная жизнь далека от совершенства, но в ней случаются моменты, иногда при общении с природой, когда мы видим скрытую красоту и совершенство мира, в то же время понимая, что в нем есть место и страданиям, и хаосу.

Если не считать этих моментов – я убежден, что они доступны любому человеку, – то совершенно не важно, сможем ли мы достичь совершенства и стать мудрецом. Для Сенеки и других римских стоиков был важен постоянный про-

гресс, совершенствование себя, чтобы мы могли жить достойной и осмысленной жизнью независимо от внешних обстоятельств.

Для Сенеки самосовершенствование не является чем-то отдельным: оно включает дружбу, общение с близкими по духу людьми, поддержку других. Стоики свято верили в ценность человеческого общества. Теоретически наивысшее проявление дружбы – это дружба между достигшими совершенства мудрецами. Но поскольку таких людей не существует (или они встречаются крайне редко), наилучшим приближением к такой дружбе можно считать отношения между людьми, стремящимися помочь друг другу совершенствоваться, становиться лучше. Ценна любая дружба, но ценнее всего та, которая помогает нам – и другим – лучше понять мир и самих себя.

## Глава 2. Цените свое время – не откладываете жизнь на потом

*...соединение всех времен в одно и делает его жизнь долгой.*

*Сенека. О скоротечности жизни. 15.5 [60]*

Осеннее утро выдалось солнечным и прохладным, и я захватил с собой в дорогу стаканчик кофе. Я сидел в своем любимом ресторане, собираясь заказать вкусный завтрак. В тот день я чувствовал себя особенно счастливым, предвкушая радостную встречу. Дело в том, что я собирался провести время со своим старым другом Сенекой, причем наша встреча была особой. Этим солнечным и свежим утром, когда мир оживал, а люди спешили на работу, я собирался еще раз перечитать «Нравственные письма к Луцилию», начиная с самого первого.

Это письмо, занимающее меньше двух страниц и посвященное тому, что люди не ценят свое время, написано блестящим литературным языком. Сенека не давал названий своим письмам, но переводчики называли его «Как беречь время» или «Отвоюй себя для себя самого».

Сенека был убежден, что время – наше самое ценное достояние. Жизнь человека конечна, и у каждого из нас остается ограниченное количество времени. Но многие люди по

какой-то причине не ценят время и тратят свою жизнь на бессмысленные занятия. Потом, в конце жизни, они осознают свою ошибку и испытывают глубокое сожаление.

В этом первом письме Сенека отвечает Луцилию, который написал о желании сделать свою жизнь более осмысленной и просил совета, как лучше поддерживать состояние внутренней сосредоточенности. Вот как начинается ответ Сенеки:

## *Письмо I*

Сенека приветствует Луцилия!

Так и поступай, мой Луцилий! Отвоюй себя для себя самого, береги и копи время, которое прежде у тебя отнимали или крали, которое зря проходило. Сам убедись в том, что я пишу правду: часть времени у нас отбирают силой, часть похищают, часть утекает впустую<sup>39</sup>.

Сенека считал, что значительную часть времени и значительную часть жизни мы растрачиваем впустую просто по небрежности. Если не обращать внимания, на что мы тратим время, жизнь ускользает от нас. Сенека спрашивает Луцилия: «Укажешь ли ты мне такого, кто ценил бы время, кто знал бы, чего стоит день, кто понимал бы, что умирает с каждым часом?» Затем, подчеркивая важность проблемы, он прибавляет: «В том-то и беда наша, что смерть мы видим

<sup>39</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 1.1. С. 5.

впереди; а большая часть ее у нас за плечами, – ведь сколько лет жизни минуло, все принадлежат смерти»<sup>40</sup>.

Думаю, что это не брюзжание и не поучения; Сенека не смотрел свысока на других людей и не указывал, как им жить. Скорее всего, эти выводы он делал на основании собственного опыта. В то время Сенеке исполнилось шестьдесят шесть лет, и если верить свидетельствам античных источников, его пытался отравить император Нерон. Собственно, в тот же период, когда было написано это письмо, в другом своем произведении он с сожалением вспоминал прожитую жизнь и размышлял о впустую потраченном времени. Он откровенно признавался: «Старость должна бы мне воспрепятствовать, представив мне с укоризною в бесплодных занятиях растроченные годы, – а затем выражал намерение исправить ситуацию: – Тем крепче поднажмем, и пусть труд возместит ущерб, нанесенный дурно истроченной жизнью»<sup>41</sup>. Если попытаться прочесть произведения Сенеки между строк, легко представить, что, говоря о впустую потраченных годах, философ имел в виду служение Нерону. Поначалу служба у императора была крайне привлекательной в финансовом плане, но в конечном счете Нерон устал от Сенеки и захотел от него избавиться. Учитывая такой результат, можно с полным основанием предположить, что Сенека считал службу

---

<sup>40</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 1.2.

<sup>41</sup> Сенека *Луций Анней*. О природе / Пер. с лат. Т.Ю. Бородай // Философские трактаты. 2-е изд. СПб.: Алетейя, 2001. Кн. III. Предисловие. 2. С. 251.

у Нерона зря потраченным временем, которым можно было бы распорядиться гораздо лучше. И действительно, незадолго до начала работы над «Нравственными письмами» Сенека захотел отдалиться от императора. Желая выйти в отставку, он два раза пытался вернуть часть собственности и денег, полученных от Нерона. Но оба раза Нерон отказывался принять что-либо и не отправлял Сенеку в официальную отставку.

# Пустая трата времени

Сенека предупреждал Луцилия, чтобы тот опасался подобной ловушки растроченного времени и не упускал ни часу, потому что единственное, что нам принадлежит, – это время. Странно, отмечает он, что люди выбирают ничтожное и дешевое, но зачастую пренебрегают самым ценным, что принадлежит только им: ограниченным временем своей жизни.

Первое письмо Сенеки, посвященное ценности времени, отличается краткостью, но тема времени – и необходимость не тратить жизнь на бесплодную деятельность – красной нитью проходит через все его произведения. Кроме того, это важный вклад Сенеки в философию стоицизма, поскольку другие стоики не обсуждали этот предмет. Примечательно, что когда Сенека был значительно моложе, на вершине своей профессиональной карьеры, он написал небольшую работу «О скоротечности жизни», в которой также рассуждал о наилучшем использовании времени. Возможно, в тот период ему не хватало времени, чтобы все успеть, поскольку он помогал Нерону, еще подростку, управлять Римской империей.

«Жизнь дана нам достаточно долгая, – пишет он, – и ее с избытком хватит на свершение величайших дел, если распределить ее с умом. Но если она не направляется доброю

целью, если наша расточительность и небрежность позволяют ей утекать у нас меж пальцев, то, когда пробьет наш последний час, мы с удивлением обнаруживаем, что жизнь, течения которой мы не заметили, истекла»<sup>42</sup>.

По мнению Сенеки, люди растрачивают свою жизнь самыми разными способами: одни погрязли в ненасытной жадности, другие в «бесплодной деятельности». Кого-то снедают политические амбиции, кого-то страсть к торговле. «...есть люди, полные беззаветной преданности начальству и отдающие себя в добровольное рабство». Многих «захватила зависть к чужому богатству, многих – попечение о собственном». Некоторые впустую тратят время, не имея определенной цели, устремляются от одного к другому, беспорядочно и беспричинно, а «некоторых и вовсе ничто не привлекает, они ни в чем не видят путеводной цели, и рок настигает их в расслаблении сонной зевоты»<sup>43</sup>. Обычно люди очень тщательно следят за собственностью и финансами, говорит он, но когда дело касается самого ценного актива, позволяют ему ускользать от них.

---

<sup>42</sup> *Сенека Луций Анней. О скоротечности жизни / Пер. с лат. Т.Ю. Бородай // Философские трактаты. 2-е изд. СПб.: Алетейя, 2001. II.1 и I.3. С. 41.*

<sup>43</sup> *Сенека Луций Анней. О скоротечности жизни / Пер. с лат. Т.Ю. Бородай // Философские трактаты. 2-е изд. СПб.: Алетейя, 2001. II.1, II.2.*

## Культ занятости, древний и современный

Сенека с большим подозрением относился к людям, которые постоянно «заняты», суеются, словно у них много важных дел, но не добиваются каких-либо существенных результатов. Иногда их занятость не более чем спектакль, разыгрываемый для окружающих. По его мнению, «страсть к суете признак не деятельного, но мятущегося в постоянном возбуждении духа»<sup>44</sup>. Но без внутренней сосредоточенности на работе имитация деятельности – это пустая трата времени.

Как отмечал Сенека, некоторые люди «считают занятость признаком счастья», тогда как достойный человек не станет «заниматься делами ради самих дел»<sup>45</sup>. Разумеется, Сенека не был лентяем. Упорный труд он считал очень важным. Однако он явно ставил под сомнение разумность «многозадачности». Кроме того, он сомневался в полезности долгих и утомительных совещаний, не приводящих к значимым результатам. Как видно из произведений Сенеки, подобное существовало и в его эпоху; в наше время такая бесплодная деятельность приводит к тому, что люди теряют представле-

---

<sup>44</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 3.5. С. 7.

<sup>45</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 106.1 и 22.8. С. 267, 241.

ние об истинных ценностях жизни.

В одной из своих работ Сенека с сарказмом отмечает: «Нужно ограничить беготню, каковая свойственна большинству людей, снующих по домам, театрам, форумам. Они посвящают себя чужим делам, всегда подобные людям, чем-то занимающимся. Если ты спросишь кого-либо из них, выходящего из дому: «Куда ты? Что ты затеваешь?» – он ответит тебе: «Не знаю, клянусь Геркулесом! Но кого-нибудь увижу, что-нибудь сделаю!» Сенека считал важным иметь определенную цель в жизни, а эти люди «бродят без цели в поисках дела и занимаются не тем, что наметили, а тем, на что наткнулись». Заканчивает он убийственным сравнением: «Их беготня пуста и бессмысленна, как у муравьев, ползающих налегке по деревьям: [сначала] – к самой вершине, а затем – вниз»<sup>46</sup>.

Если Сенека писал работу «О скоротечности жизни» на пике своей карьеры, значит, дела у него в то время шли очень успешно. Скорее всего, он размышлял о более достойной жизни. Должно быть, он задавал себе вопрос, как получилось, что жизнь окружающих его людей, а возможно, и его собственная, не соответствовала тому образу жизни, который должен приносить истинное удовлетворение.

---

<sup>46</sup> Сенека *Луций Анней*. О безмятежности духа. 12.2, 12.3. Здесь и далее цит. в переводе Н.Г. Ткаченко по изд.: Труды кафедры древних языков. Вып. I. (К 50-летию кафедры.) Труды Исторического ф-та МГУ: Вып. 15. Серия III. Instrumenta studiorum: 6. СПб.: Алетейя, 2000. С. 175–200. <http://ancientrome.ru/antlittr/t.htm?a=1448800900>

Сенека считал, что постоянная занятость приводит к тому, что мы оказываемся во власти мелких забот. И, влившись в когорту «озабоченных», как он называет таких людей, мы уже не способны сосредоточиться на чем-то более важном, чем списки повседневных дел, которые отнимают у нас все время. Я нисколько не сомневаюсь, что все мы в тот или иной период своей жизни оказывались в подобной ситуации – я точно оказывался, – а большинство, как и сам Сенека, должны заботиться о финансовом благополучии. То есть вопросы можно сформулировать так: *как ценить свое время и жить полной жизнью в настоящем, не попадая под власть рутины и не отвлекаясь от действительно важного? Как не потерять себя в суете мелких дел?*

Одна из главных идей Сенеки заключается в том, что мы не должны откладывать жизнь «на потом» в надежде, что когда-нибудь отойдем от дел и будем жить той жизнью, о которой всегда мечтали. Многие люди пытались применить этот подход и потерпели неудачу. Кто-то умер раньше, чем вышел в отставку. В других случаях у тех, кто всю жизнь работал ради карьеры, не осталось никаких других интересов и увлечений, которым они могли бы посвящать время, уйдя на покой. Отсутствие интересов за пределами работы приводит к тому, что некоторым людям скучно на пенсии, а кое-кто даже умирает, оставив занятие, которому посвятил всю жизнь. Во времена Сенеки ситуация была похожей. Вот что он пишет:

Прислушайся, и едва ли не от каждого ты

услышишь такие слова: «В пятьдесят лет уйду на покой, а с шестидесяти освобожусь от всех вообще обязанностей». А кто, интересно, тебе поручился, что ты до этих лет доживешь? Кто повелит событиям идти именно так, как ты предполагаешь? И к тому же, как тебе не стыдно уделить для себя самого лишь жалкие остатки собственных лет, оставить для доброй и разумной жизни лишь то время, которое уже ни на что другое не годится? Не поздно ли начинать жить тогда, когда пора кончать?<sup>47</sup>

Сенека ценил упорный труд, но и досуг считал очень важным: он согласился бы с идеей, что мы должны работать, чтобы жить, а не жить, чтобы работать. Кроме того, мы по возможности должны искать себе содержательную работу, способную принести пользу обществу.

По мнению Сенеки, люди должны сосредоточиваться на важных делах и избегать тривиальных. Это позволит избавиться от большей части непоследовательных «занятий», о которых он писал. Закончив необходимые дела, следует отдыхать и занимать свой ум более достойными вещами.

Разумеется, каждый человек сам находит баланс между работой и отдыхом. Сенека видел реальную проблему в том, что люди испытывали непреодолимую тягу к богатству – или к тому, что они *считают* богатством, – и насытить эту тягу было невозможно. Такой взгляд на жизнь приводил к сума-

---

<sup>47</sup> Сенека. О скоротечности жизни. 3.5. С. 43.

тохе и суете в жизни, наполненной мелочами. Сам Сенека считает богатым человека, которому достаточно того, что он имеет, даже если этого мало, а бедным – того, кто стремится к большему. Если вы «удовлетворены», у вас появляется время. У тех, кто суетится ради богатства и положения в обществе, откладывает жизнь «на потом», не хватает времени на совершенствование себя.

# Преодолеть рабство: стоический путь к свободе

Большинство читателей Сенеки пропускают этот важный факт, и я сам обнаружил его лишь недавно. Ключ к пониманию всей идеи «Нравственных писем к Луцилию» кроется в самой первой строчке первого письма. Это как тайное послание, оставленное на самом видном месте.

Послание было очевидным для тех, кто читал письма на латыни, но при переводе, например на английский, оно терялось.

Первая строка писем Сенеки в переводе на английский звучит так: «Так и поступай, мой Луцилий! Освободи себя, береги и копи время, которое прежде у тебя отнимали или крали, которое зря проходило». А вот более точный перевод: «Продолжай, мой Луцилий! Отвоюй себя для себя самого...»<sup>48</sup>

Ключевыми здесь являются слова «отвоюй себя для самого себя» – на латыни они означают освобождение от рабства. Другими словами, смысл первой строки писем Сенеки следующий: «Так и поступай, мой Луцилий, – *продолжай освобождать себя от рабства!*»

В античном мире у рабства была одна особенность – раб

---

<sup>48</sup> Нравственные письма к Луцилию. 1: 1 [5].

мог стать *свободным*. Такие люди назывались *вольнотпущенниками*. Во времена Сенеки многие вольнотпущенники, или бывшие рабы, становились необыкновенно успешными, богатыми и уважаемыми членами римского общества.

Примечательно, что за три столетия до Сенеки ранние греческие стоики выдвинули идею, что помимо физического рабства существует рабство психологическое. В мире, где физическое рабство получило широкое распространение, представление о внутреннем рабстве было чрезвычайно смелой идеей, несущей сильный эмоциональный заряд. И она оказалась продуктивной, поскольку философия стоицизма обещала полную свободу человека на внутреннем уровне. Зенон подчеркивал эту идею в одном из своих «стоических парадоксов», необычных высказываниях, которыми славилась эта философская школа. Вот как он сформулировал свою довольно загадочную, но в то же время глубокую максиму о мудреце: «Он один свободен, тогда как дурные люди – рабы»<sup>49</sup>.

Эта фраза, которая должна была привлечь внимание к философии стоицизма, вызвав недоумение у читателя, подобно современному интернет-мему, содержит две отдельные идеи. Первая состоит в том, что можно быть полностью свободным внешне и рабом внутренне. Вторая говорит о том, что *стоицизм как философия предназначен для освобождения*

---

<sup>49</sup> Зенон, цит. в *Диоген Лаэртский*. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. 7.121, 7.122. С. 282.

дения своих последователей от рабства ложных суждений и мнений, приводящего к негативным эмоциям, таким как страх, тревога, жадность, гнев и обида<sup>50</sup>. Такова была одна из целей писем Сенеки, о чем свидетельствует первая строка первого же письма: речь пойдет об обретении истинной свободы.

Можно привести следующий пример: если человек всегда сердится и каждый день кричит на окружающих, то он пребывает в психологическом рабстве у своих эмоций. Но свобода возможна. «Психологическое рабство» стоиков перекликается с современным понятием *зависимости*.

В другой своей работе Сенека объясняет: «Да, это так, Луцилий: немногих удерживает рабство, большинство за свое рабство держится». Но если это стремление к свободе и желание избавиться от рабства искреннее, говорит Сенека, то Луцилий найдет желанную свободу на том пути, который предлагает философия стоиков<sup>51</sup>.

Для людей в Древней Греции и Риме свобода означала не возможность «делать все, что хочешь», а свободу самообладания, или «свободу от». Такая свобода означает, что чело-

---

<sup>50</sup> Метафоры стоиков о рабстве и свободе см. во введении Э.А. Лонга к *Epictetus. How to Be Free: An Ancient Guide to the Stoic Life*. Eds Princeton: Princeton University Press, 2018. Использование этих метафор Сенекой см.: *Edwards Catharine. Free Yourself! Slavery, Freedom, and the Self in Seneca's Letters // Seneca and the Self / ed. by S. Bartsch and D. Wray. Cambridge: Cambridge University Press, 2009. P. 139–159.*

<sup>51</sup> *Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 22.11. С. 42.*

век должен быть выдержанным, принадлежать самому себе и не быть рабом чего-либо.

Идея о том, что философия стоицизма есть путь, ведущий от рабства к свободе, еще ярче выражена другим великим римским стоиком, Эпиктетом, который сам был вольноотпущенником. (Его имя, *Эпиктет*, переводится с греческого как «приобретенный».)

В своих лекциях Эпиктет в шутку бранил учеников, называя их «рабами», хотя в действительности они были сыновьями богатых римских аристократов. Как и Зенон, Эпиктет был убежден, что «только получившие образование свободны»<sup>52</sup>. Он также сравнивал человека, упражняющегося в философии, чтобы стать стоиком, с рабом, стремящимся к свободе<sup>53</sup>. Это образное описание философии стоицизма и ее способности освободить разум от страданий – один из главных принципов, в который искренне верили стоики.

Для Сенеки научиться ценить время и использовать его с пользой – это также способ преодолеть еще одну разновидность рабства. Вероятно, не следует считать совпадением тот факт, что наши современники, ненавидящие свою работу «с девяти до пяти», часто называют себя «рабами зарплаты». Но для современного человека, попавшего в ловушку време-

---

<sup>52</sup> *Эпиктет. Беседы* / Пер. с др.-греч. Г.А. Тароняна. М.: НИЦ «Ладомир», 1997. 2.1.22. С. 95.

<sup>53</sup> *Эпиктет. Беседы* / Пер. с др.-греч. Г.А. Тароняна. М.: НИЦ «Ладомир», 1997. 4.1.113. С. 226.

ни, Сенека предлагает эффективный путь к спасению.

## Жить в «полноте времен»

По мнению Сенеки, учиться жить нужно всю жизнь, но вечно занятый разум трудоголика не проникает в суть вещей, скользя по поверхности. Постоянно озабоченные тем, как умножить свое богатство или укрепить положение *в будущем*, такие люди не способны в полной мере насладиться настоящим. Вот как Сенека определяет самое главное препятствие для полноценной жизни: «Ожидание – главная похлеба жизни; оно вечно зависит от завтрашнего дня и губит сегодняшний»<sup>54</sup>.

Жизнь делится на прошлое, настоящее и будущее. Но озабоченные повседневными делами люди вечно заняты, и у них мало счастливых воспоминаний о прошлом. Таких воспоминаний много у тех, чей дух безмятежен. Не вся их жизнь была заполнена делами – у них был и досуг, позволявший насладиться всей полнотой жизни, и эти воспоминания никто не может у них отнять.

Только те из людей, у кого находится время для мудрости, имеют досуг; только они одни и живут. Они сохраняют нерастратченными не только собственные годы: к отведенному им времени они прибавляют и все остальное, делая своим достоянием все годы, истекшие

---

<sup>54</sup> Сенека. О скоротечности жизни. 9.1. С. 50.

до них<sup>55</sup>.

Сенека объясняет, что мудрые основатели философских школ предложили людям достойный образ жизни и передали множество бесценных сокровищ. И сила человеческого духа дает нам доступ ко всем этим дарам, а также к великим мыслителям прошлого. Благодаря этой силе мы можем выйти за границы своей эпохи. Мы можем изучать достижения прошлого и даже дискутировать с философами древности, в частности с Сократом и Сенекой, ежедневно учиться у них. Так мы вырвемся из «этого ничтожного, мимолетного, переходного обрывка времени» и обратимся «к неизмеримой вечности, где мы к тому же вместе с лучшими из людей»<sup>56</sup>.

Сенека был убежден, что, обладая доступом к великим философским умам прошлого, человек будет счастлив до конца дней. По его словам, «у него будет с кем порассуждать и о мелочах, и о самом главном; будет с кем посоветоваться каждый день о своих делах; будет от кого услышать правду без упрека и похвалу без лести; будет кому подражать»<sup>57</sup>. В другой своей работе он отмечает, что проводит время «лишь с самыми лучшими: к ним я уношусь душой, в каком бы ме-

---

<sup>55</sup> Сенека. О скоротечности жизни. 14.1. С. 58.

<sup>56</sup> Сенека. О скоротечности жизни. 14.1, 14.2. Более подробно об идеях Сенеки о неподвластном времени сообществе мудрецов см. в заключении к *Edwards Catharine. Absent Presence in Seneca's Epistles: Philosophy and Friendship // The Cambridge Companion to Seneca / Eds. Shadi Bartsch and Allesandro Schiessaro. N. Y.: Cambridge University Press, 2015. P. 41–53.*

<sup>57</sup> Сенека. О скоротечности жизни. 15.2. С. 59.

сте, в каком бы веке они ни жили»<sup>58</sup>.

Сенека предлагает читателю способ оценить все прошедшие эпохи, присоединиться к широкому сообществу людей и избежать рабства, которое ограничивает его лишь настоящим временем. Вот что он пишет о мудреце:

Он не заключен в пределах того же земного срока, что прочие смертные: он не связан законами рода человеческого; все века служат ему, как богу. Проходит какое-то время: он сохраняет его в своем воспоминании; какое-то настает: он его использует; какое-то должно настать: он заранее предвосхищает его. И вот это соединение всех времен в одно и делает его жизнь долгой.

Самая короткая и беспокойная жизнь бывает у людей, которые не помнят прошлого, пренебрегают настоящим, боятся будущего. Когда наступает конец, несчастные слишком поздно сознают, что всю жизнь были заняты, но ровно ничего не делали<sup>59</sup>.

Сенека утверждает, что самые счастливые люди не заперты в настоящем. Наоборот, они могут почувствовать необыкновенную ценность времени, соединяя вместе прошлое, настоящее и будущее. Здесь он больше не рассматривает время как ограниченный ресурс, который однажды закончится, если мы не будем обращаться с ним бережно. Речь уже идет не о нехватке времени, а о том, чтобы стать частью

---

<sup>58</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 62.2. С. 106.

<sup>59</sup> Сенека. О скоротечности жизни. 15.5–16.1. С. 59, 60.

не ограниченного временем и неисчерпаемого сообщества людей.

Сенека побуждает нас открывать в человеческой природе нечто бесценное и вечное, становясь в процессе этого лучше и мудрее.

Теперь мы видим, что альтернатива «озабоченности» и суеты повседневности – научиться жить более полной жизнью. И современному человеку для этого не обязательно становиться философом. Интерес, например, к искусству, музыке, архитектуре или астрономии, истории, литературе или духовным традициям наполнит жизнь глубоким смыслом. Эти интересы помогут нам впитать мудрость и достижения великих мыслителей прошлого, с которыми мы по-прежнему можем завязывать отношения. И тогда наша жизнь уже не будет ограничена настоящим, а расширится до вечного сообщества человеческих душ и будет подпитываться им.

# Глава 3. Как преодолеть беспокойство и тревогу

*...Воображение, мой Луцилий, доставляет нам  
большие страданий, чем действительность.  
Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 13.4 [23]*

Мы все беспокоимся и тревожимся.

Перед началом работы над этой главой я остался дома один на один с моим маленьким сыном, который учится в начальной школе. Жена уехала на конференцию, и я должен был заботиться о нем и следить, чтобы он не опаздывал в школу.

Мы прекрасно провели время вместе: мило болтали, вкусно ужинали, и в целом наши отношения с сыном укрепились еще больше. Но было и несколько моментов паники и беспокойства – когда мы выходили из дома, направляясь в школу. Это чувство нельзя назвать полностью иррациональным, и подобные моменты невротического мышления встречаются в жизни каждого человека.

Я боялся, что произойдет какое-то несчастье, и мой страх усиливался оттого, что я жил в чужой стране, язык которой плохо знал, и поэтому получить помощь было бы затруднительно. Я мог объясниться в стандартных ситуациях, например в ресторане, а многие люди здесь, в Сараеве, знают ан-

глийский, но таких все же меньшинство. В сложных ситуациях в качестве переводчика выступала моя жена, но теперь она была в соседней стране.

Собственно, я начал задавать себе вопрос: *что, если?*

*Что, если* я захлопну дверь дома, забыв взять ключ, и никто не сумеет нам помочь? (Такое уже случилось несколькими месяцами раньше, и нам пришлось менять замок на входной двери.) *Что, если* я попаду в автомобильную аварию, а жены нет, и некому будет переводить? (Это вполне вероятно, потому что водители тут не соблюдают правил.) *Что, если* я вдруг заболею и не смогу заботиться о сыне, пока жена в отъезде? *Что, если?.. Что, если?..*

Ни одну из этих причин нельзя было назвать полностью иррациональной, но именно так зарождается тревожность. Люди опасаются неизвестного будущего и того, на что не могут повлиять. И начинают волноваться... *Что, если?* А в худшем случае они начинают волноваться из-за осознания того, что волнуются.

Будучи тонким психологом и знатоком человеческой натуры, Сенека тщательно изучал, как появляются тревога и беспокойство и как можно ослабить или устранить их с помощью приемов, предлагаемых философией стоицизма.

# Почему люди беспокоятся

Сенека считал способность планировать будущее одним из самых удивительных даров человека. Способность планировать будущее и создавать многие ценности зависит от предвидения, то есть от внутреннего представления будущего.

Сравнивая предвидение с даром богов, Сенека считает, что нет ничего хуже *беспокойства* о будущем (о том, что могло бы случиться), поскольку у большинства людей это главная причина тревожности. В этом состоянии они берут «предвиденье, величайшее из данных человеку благ», превращают его в источник тревоги<sup>60</sup>.

Во всех своих работах Сенека подробно разбирает, как появляются тревога и беспокойство и как избавиться от такого рода волнения – или, по крайней мере, значительно ослабить его. Он даже описывает конкретные упражнения, которые могут выполнять читатели, чтобы избавиться от тревог, страхов и беспокойства.

Сенека говорит о двух главных страхах, которые человек должен преодолеть: страх смерти и страх бедности (или стремление к богатству). Более подробно мы рассмотрим эти важные темы в других разделах книги. Пока достаточно сказать, что это утверждение выглядит бесспорным. А вот то,

---

<sup>60</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.8. С. 10.

как стойки расширили эту идею, объяснить гораздо сложнее.

По мнению стоиков, следующий шаг – осознать, что все внешние, не подвластные нашему контролю вещи, которые с нами происходят, не следует считать «плохими», поскольку это всего лишь бесстрастные природные факты. «Плохими» они становятся благодаря нашим суждениям, вызывающим эмоциональную реакцию. И действительно, причиной почти всех негативных эмоций является суждение или мнение. Современные психологи называют такой подход *когнитивной теорией эмоций*, и основу для нее заложили древние стоики.

Это убеждение разделяли абсолютно все стоики, и Марк Аврелий выразил его так: «Сними признание – снимается “обидели меня”; снято “обидели” – снята обида»<sup>61</sup>.

Эту идею можно сформулировать и по-другому: мы не властны над внешними событиями, но можем управлять своей реакцией на них. Например, у вас в жизни наверняка был случай, когда вы шли вдоль дороги в дождливый день, и вас обрызгала проезжающая мимо машина. Уклониться от брызг вы никак не могли, а вот ваша реакция – это уже ваш выбор. Можно просто подумать: «Черт, меня обрызгали», а можно крикнуть вдогонку машине: «Ты испортил мне весь день!» Естественным следствием вашего взрыва негодования будет ярость и фантазии о том, как вы отомстите водителю.

---

<sup>61</sup> Марк Аврелий. Размышления / Пер. с греч. А.К. Гаврилова. Л.: Наука, 1985. 4.7. С. 18.

Для стойка первая реакция – «меня обрызгали» – представляет собой объективную констатацию явления, которое находится не в нашей власти. Но вторая реакция – «ты испортил мне весь день!» – является суждением или убеждением, порождающим гнев и эмоциональное страдание.

Расстраиваясь, мы обычно считаем, что реагируем на факторы внешнего мира, но в действительности это реакция на то, что происходит внутри нас самих: на суждения, убеждения или мнения. Эмоции являются следствием внутренних суждений, которые мы постоянно выносим. Сенека и другие стойки считали, что нет смысла раздражаться на проявления внешнего мира, которые могут быть совершенно нормальны и ожидаемы – например, что вас обрызгают или что люди будут себя дурно вести. Лучше заняться внутренними суждениями, которые и есть причина нашего раздражения. Это способ сделать свою жизнь более спокойной.

Сенека понимал, что люди обладают богатым воображением, которое определяет их чувства и внутренние суждения. Если силу предвидения, которое тоже является одной из разновидностей воображения, использовать ненадлежащим образом, она порождает беспокойство или страх, не имеющие ничего общего с обоснованными, рациональными причинами. Поэтому мы чаще беспокоимся из-за того, что *может* случиться в будущем, и примером тому служит история «что, если», с которой я начал эту главу. *Что, если она меня бросит? Что, если я попаду в автомобильную аварию и*

*больше не смогу работать? Что, если после выхода на пенсию мне не будет хватать денег на жизнь?*

Эти опасения могут быть вполне обоснованными, требующими серьезного, рационального анализа. Но когда мы утрачиваем хладнокровие, они превращаются в нечто другое – в источники страха и внутреннего беспорядка. Сенека считал страх разновидностью рабства, и для него не было «ничего более жалкого, нежели сомненья в том, чем кончится наступающий день». Из-за них «тревожный дух будет мучиться неизъяснимым страхом»<sup>62</sup>. Единственный способ избежать этого – не пытаться предвосхитить события, а жить в настоящий момент, осознавая, что настоящее само по себе является полным и совершенным. Сенека часто повторяет, что беспокоиться о будущем вы можете только в том случае, если не удовлетворены настоящим.

Рассуждая о страхе или тревоге, Сенека обязательно указывает, как преодолеть эти чувства: вместо мысленного «путешествия во времени» в воображаемый момент в будущем, когда *может* случиться что-то плохое, и переживаний об этом теперь, нужно жить в настоящем, здесь и сейчас. Читавший труды Сенеки Марк Аврелий соглашался с ним. Он писал, что «всякий жив только в настоящем»<sup>63</sup>.

Мне неизвестно, читал ли Марк Твен произведения Се-

---

<sup>62</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 101.8. С. 254.

<sup>63</sup> Марк Аврелий. Указ. соч. 12.26. С. 71. Более подробно о прочтении Сенеки Марком Аврелием см.: Sellars. Marcus Aurelius. P. 12.

неки, но ему приписывают похожую мысль: «Я старик, и в жизни у меня было много неприятностей, но большая часть из них так и не случилась». Другими словами, эти неприятности были воображаемыми.

Сенека объясняет, как вернуться в настоящее. Он также описывает другие средства против беспокойства и тревоги. Но прежде чем приступить к их подробному анализу, стоит внимательно посмотреть, как возникает беспокойство.

# Зеркальная комната воображения

Сенека в своих произведениях очень часто опирается на воображение. Он сочиняет великолепные описания пейзажа, чтобы создать настроение или контекст для того, что хочет объяснить. Будучи рациональным мыслителем, он иногда использует воображение для передачи образа необыкновенной красоты, например: «О, если бы вся философия могла предстать, подобно вселенной, когда она открывает перед нами весь свой лик! Как схожи были бы эти зрелища!»<sup>64</sup> Кроме того, Сенека, как и другие философы-стоики, иногда предлагает мысленные упражнения, или визуализацию, помогающую обрести психологическое равновесие. Одно такое упражнение, ставшее известным благодаря Марку Аврелию, сегодня называется «вид сверху»: мы представляем, что находимся в космосе и издалека смотрим на Землю под нами, видим, какие мы маленькие, и осознаем ничтожность наших личных бед в масштабе Вселенной.

Сенека высоко ценит силу предвидения, позволяющую нам формировать будущее. Но он видит не только пользу воображения, но и его негативные аспекты. Оно может стать причиной навязчивых идей, порождать тревогу и страхи, вырывающиеся из-под контроля. Большинство людей, пишет Сенека, «мечутся в волнении, даже если ничего плохого с

---

<sup>64</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 89.1. С. 197.

ними и не происходит, и не грозит им навверное»<sup>65</sup>.

А если к воображению присоединяются сильные эмоции, это создает петлю обратной связи, когда воображение усиливает эмоции, а эмоции, в свою очередь, усиливают воображение. (Современные психологи называют это состояние «беспокойства о беспокойстве» *метабеспокойством*, или *метатревожностью*.) В таком состоянии, когда воображение и эмоции усиливают друг друга, вся система может выйти из-под контроля, что проявляется в виде повышенной тревожности, приступов паники и других психологических симптомов. Ситуацию, когда воображение отражает страх, а страх отражает воображение, можно сравнить с зеркальной комнатой, наполненной эмоциями. Моменты тревоги или беспокойства знакомы всем, но люди с повышенным уровнем тревожности часто попадают именно в такую комнату. Сенека писал: «Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным»<sup>66</sup>.

Сенека использовал не образ зеркальной комнаты, а метафору лабиринта. Он говорит, что счастливая жизнь доступна здесь и сейчас, в настоящий момент. Но когда люди ищут ее в другом месте или в других вещах, они утрачивают свободу и уверенность, которой они бы обладали, живи они настоящим. Сенека сравнивает это состояние, когда утрачивается ощущение собственного «я», с состоянием человека, бегу-

---

<sup>65</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 13.13. С. 24.

<sup>66</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 78.13. С. 155.

щего по лабиринту: «Так бывает с теми, кто торопится пройти через лабиринт: сама спешка их запутывает»<sup>67</sup>.

---

<sup>67</sup> *Сенека*. Нравственные письма к Луцилию. 44.7. С. 74.

# Как победить тревожность

В философии Сенеки указываются несколько способов победить тревожность, и все они довольно просты. Но стоицизм предполагает упражнение – эта такая же практическая философия, как буддизм, – и поэтому эти методы требуют сознательного применения.

Один из главных и самых эффективных способов уменьшения тревожности – просто следить за внутренними суждениями и эмоциями, которые они вызывают, – *прямо в процессе*, как только вы почувствуете, что тревожитесь из-за будущих событий. Философ-стоик Эпиктет называл это упражнение *prosochē*, или «внимание». Когда мы понимаем, как возникают эмоции, и умеем отслеживать этот процесс в реальном времени, с того момента, когда начинаем ощущать тревожность, то можем делать сознательный выбор и следовать совету Сенеки. То есть мы перестаем думать о будущем и начинаем жить в настоящем времени, потому что будущего даже не существует.

Стоики, в частности Сенека, считали разумным *заботиться* о будущих событиях, но было бы ошибкой заранее тревожиться о том, что может и не случиться. Вот какой совет Сенека давал Луцилию: «Я учу тебя только не быть несчастным прежде времени, когда то, чего ты с тревогой ждешь сейчас же, может и вовсе не наступить и уж наверня-

ка не наступило»<sup>68</sup>. Эта мысль неоднократно встречается в разных произведениях Сенеки. С такой точкой зрения был согласен и Марк Аврелий: «Пусть будущее не смущает, ты к нему придешь, если надо будет, с тем самым разумом, который теперь у тебя для настоящего»<sup>69</sup>.

Во-вторых, полагая, что тревога, страх и психологический дискомфорт происходят от неверных суждений, ошибочных мнений или неправильного использования воображения, Сенека предлагает выполнять ключевое упражнение стоицизма: тщательно анализировать процесс своего мышления, чтобы выявить источник страданий. Если тревожность вызвана ложными убеждениями, то излечить ее поможет рациональный анализ этих убеждений и их развенчание. Сенека отмечает, что «мы сразу присоединяемся к общему мнению, не проверяя, что заставляет нас бояться, и, ни в чем не разобравшись, дрожим и бросаемся в бегство...»<sup>70</sup>, и советует тщательно во всем разбираться. Современные специалисты в области когнитивной психологии называют такого рода анализ *сократическим диалогом* – еще одна дань уважения античной философии.

Альберт Эллис, один из основателей когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), изучал философию стоицизма. Начиная работу с новым пациентом, Эллис давал ему ли-

---

<sup>68</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 13.4. С. 23.

<sup>69</sup> Марк Аврелий. Указ. соч. 7.8. С. 36.

<sup>70</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 13.8, 13.9. С. 24.

сток со знаменитой максимой стоиков: «Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах»<sup>71</sup>. Это положение является ключевым для всей когнитивной терапии. Эллис использовал упрощенную схему, известную как «Теория эмоций АВС», которая непосредственно основана на философии стоицизма (см. рис. 2). Начинается все с активатора (А), то есть события, ситуации, поступка. Потом в действие вступает суждение, мнение или убеждение (В). Далее идут последствия (С), эмоциональный результат суждения.

Если в дождливый день вас обрызгала машина, и вы выносите суждение: «меня обрызгали», то главным последствием будет тот факт, что вы почувствуете себя мокрым. Но если вы считаете: «мне испортили весь день», что равноценно выводу «мне причинили вред», и последствием, скорее всего, будет сильный гнев. Таким образом, эмоциональные реакции вызываются нашими непроверенными, зачастую иррациональными убеждениями. К счастью, мы в состоянии выявить эти ложные убеждения и даже избавиться от них, проанализировав посредством сократического диалога – либо самостоятельно, либо с помощью психотерапевта или наставника.

---

<sup>71</sup> *Эпиктет*. Энхиридион. 5. С. 58.



**Рис. 2.** «Теория эмоций ABC» Альберта Эллиса была непосредственно основана на идее стоиков, что «людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах»

Почти 20 процентов населения Соединенных Штатов страдают от тревожных расстройств. Но многие люди, изучающие стоицизм и использующие стоическую технику внимания, сообщают, что гораздо реже испытывают такие негативные эмоции, как тревога и гнев.

Удивительно наблюдать, насколько сильным оказалось влияние стоицизма на когнитивную терапию, особенно если рассматривать некоторые письма Сенеки Луцилию как краткие сеансы психотерапии. Сенека достаточно хорошо знал Луцилию и его внутренние убеждения, и нам теперь полезно наблюдать, как философ ставит под сомнение некоторые его допущения. Интересно, что Сенека также объясняет, каким образом другие убеждения могут привести к более благоприятным результатам. Именно такой процесс использует современный специалист по когнитивной терапии.

Таким образом, стоицизм является предшественником современной когнитивно-поведенческой терапии, и основатели КПТ, в частности Альберт Эллис и Аарон Т. Бек, при разработке современных терапевтических методов непосредственно опирались на учение стоиков. В первом серьезном учебнике по когнитивной терапии Бек прямо заявляет: «Философское происхождение когнитивной терапии можно проследить до философов-стоиков»<sup>72</sup>. И стоицизм, и КПТ демонстрируют, что осознание искаженных мыслей, убеждений и подходов, порождающих страдание, а также противостояние им помогает значительно ослабить психологический дискомфорт и тревожность. Примечательно, что эта когнитивная «терапия страстей», основой которой является стоицизм, действительно устраняет многие психологические нарушения. Например, КПТ является наиболее изученной формой психотерапии и стала «золотым стандартом» в лечении тревожных состояний. Некоторые исследования показывают, что КПТ помогала от 75 до 80 процентов пациентов

---

<sup>72</sup> Цит. в *Robertson Donald. The Stoic Influence on Modern Psychotherapy // The Routledge Handbook of the Stoic Tradition / ed. John Sellars. L.: Routledge, 2017. P. 375.* Робертсон, специалист в области когнитивно-поведенческой терапии, также изучал философию стоицизма. Его первая работа (2010), *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy. 2nd ed. L.: Routledge, 2020*, посвящена связи стоицизма и КПТ. В недавно вышедшей книге *How to Think Like a Roman Emperor: The Stoic Philosophy of Marcus Aurelius. N. Y.: St. Martin's Press, 2019*, помимо всего прочего, проводятся параллели между философией Марка Аврелия и когнитивно-поведенческой терапией.

излечиться от разного рода тревожных расстройств, в том числе приступов паники.

Еще один метод Сенеки, также применяемый в КПТ, состоит в снижении уровня эмоций, особенно тех, которые связаны с будущим. В письме 5 Сенека отмечает, что «покончить со всеми желаниями полезно нам для исцеления от страха». Затем он цитирует слова философа-стоика Гекона: «Ты перестанешь бояться, если и надеяться перестанешь»<sup>73</sup>.

Сенека объясняет, что надежда и страх неразрывно связаны, поскольку обе эти эмоции порождаются фантазиями о будущем. Он пишет: «...оба они присущи душе неуверенной, тревожимой ожиданием будущего. А главная причина надежды и страха – наше неумение приноравливаться к настоящему и привычка засылать наши помыслы далеко вперед»<sup>74</sup>.

Наши страхи, связанные с будущим, могут быть вполне обоснованными, и Сенека рекомендует тщательно анализировать их. Мы можем реагировать на них разумно, избегая эмоциональных страданий. Так, например, Сенека отмечает, что у людей присутствует иррациональный страх смерти, хотя смерть – это часть жизни. Смерть естественна и неизбежна, и поэтому считать ее чем-то ужасным – когнитивная ошибка. С ним согласен и философ-стоик Эпиктет:

---

<sup>73</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.7. С. 10.

<sup>74</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.8.

Людей в смятение приводят не сами вещи, но их собственные представления об этих вещах. Например, в смерти нет ничего ужасного, поскольку в противном случае так показалось бы и Сократу. Однако, поскольку мнение о смерти внушает страх, то оно есть причина страха. Так вот всякий раз, когда нам случается испытывать затруднения, находиться в смятении или печали, не будем обвинять никого другого, кроме самих себя, то есть наши мнения<sup>75</sup>.

Таким образом, стоики не верили в существование *реальных* ударов судьбы, но прекрасно понимали, что мы можем именно так *воспринимать* происходящее с нами – как следствие своих суждений или мнений. Кроме того, Сенека указывал, что в некоторых случаях избежать эмоционального шока никак не удастся. Это естественная, инстинктивная реакция, не основанная на мнении. Но даже в таких ситуациях можно ослабить психологическое воздействие и не дать эмоциональному шоку развиться в нечто более серьезное.

Для некоторых состояний, таких как страх бедности, Сенека советовал конкретные упражнения, которые позволят ослабить тиски страха или вырваться из них, подготовиться к ощущению неудачи или негативным эмоциям. Некоторые из этих упражнений мы рассмотрим в следующих главах книги. Собственно, Сенека рекомендует заранее проанализировать все неприятности, с которыми мы можем столк-

---

<sup>75</sup> Эпиктет. Энхиридион. 5. С. 58.

нуться. И тогда мы будем психологически подготовлены, если неприятность действительно случится, и ее удар будет ослаблен. Однако предвосхищение или даже репетицию возможных неприятностей Сенека никак не связывает с тревогой или страхом. Для него это способ спокойно и рационально обдумать события, которые *могут* произойти, и лишить будущие неприятности – *если* они произойдут – эмоционального воздействия. (Подобные приемы используют современные психологи.)

Все это требует осознания и практики. Тем не менее, почувствовав тревогу по поводу будущего, мы в состоянии поставить ее под сомнение, проанализировать и принять осознанное решение вернуться в настоящее. Но для Сенеки жить в настоящем времени – это не психологический прием, а один из главных принципов полноценной человеческой жизни.

# Найти себя в настоящем

*И никто не бывает несчастен только от нынешних причин.*

*Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 5.9 [10]*

*Ты хочешь знать, отчего люди так жадны до будущего? Оттого, что никто сам себе не принадлежит!*

*Там же. 32.4 [60]*

Если вы живете в настоящем, значит, вы нашли себя и руководствуетесь своими истинными желаниями и потребностями.

Идея жить своим истинным «я», причем только в настоящем, без желания будущих состояний или внешних вещей – это один из ключей к достижению стоического счастья, или радости. Живя в настоящем, согласно внутреннему «я», мы испытываем чувство радости, счастья и удовлетворения. Можно использовать такую метафору: душа сияет, как солнце, и это солнце продолжит сиять, пока мы способны поддерживать чувство присутствия и самодостаточности. От внешних воздействий защититься невозможно, но они подобны облакам, плывущим ниже безмятежного и сияющего солнечного лика. Эти облака проплывают мимо, но не способны изменить или потревожить солнце или его свет.

Образ солнца и облаков появляется в двух письмах Сенеки, и в обоих случаях солнце олицетворяет добродетель и радость: любые неприятности или волнения, которые мы испытываем, пишет Сенека, «так же бессильны, как облака против солнца»<sup>76</sup>. Точно так же, если мы испытываем истинную радость, «все, что мешает ей, подобно облаку, которое проносится низко и не может одолеть дневной свет»<sup>77</sup>.

Этот мощный символический образ помогает мне в любой момент оценить свое психологическое состояние. Обладаю ли я внутренней безмятежностью солнца, сияющего в настоящий момент, когда внешние неприятности кажутся лишь безвредными облаками, проплывающими мимо? Испытываю ли я радость бытия и сосредоточен ли на настоящем, не беспокоясь о воображаемом будущем событии, которое может даже не произойти?

Если я не сосредоточен, не излучаю радость, то могу вспомнить солнце Сенеки и отождествить себя с ним. И тогда возврат к сиянию настоящего не будет трудным.

Собственно, такая «долговечная и надежная радость», о которой говорит Сенека и которая символизируется солнцем, является побочным продуктом стоических упражнений, и единственный способ испытать ее – жить в настоящем. Но чтобы она стала непреходящей – настолько, насколько это возможно из-за несовершенства человека, –

---

<sup>76</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 92.18. С. 215.

<sup>77</sup> Сенека. Нравственные письма к Луцилию. 27.3. С. 51.

необходимы воспитание в себе добродетели, совершенствование души и упражнения самоанализа. Это позволяет стоику обрести душевное спокойствие, какие бы неприятности ни встречали его на жизненном пути.

# Глава 4. Проблема гнева

## Кратковременное помешательство

Не хочется в этом признаваться, но я, как и Сенека, несовершенен. Один из моих недостатков – периодические вспышки гнева. Нельзя сказать, что я все время злюсь, но время от времени что-нибудь заставляет меня потерять самообладание.

Но есть и хорошая новость: в последнее время такие вспышки случаются гораздо реже, и я приписываю это моему знакомству со стоицизмом, и особенно с произведениями Сенеки, который дал глубокий анализ гнева.

# 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.