

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение	27
<i>Глава 1.</i> Суждение	35
<i>Глава 2.</i> Внешние явления	55
<i>Глава 3.</i> Перспектива	71
<i>Глава 4.</i> Смерть	85
<i>Глава 5.</i> Желание	107
<i>Глава 6.</i> Благосостояние и удовольствие	129
<i>Глава 7.</i> Что думают другие	149
<i>Глава 8.</i> Оценивание	171
<i>Глава 9.</i> Эмоции	189
<i>Глава 10.</i> Невзгоды	215
<i>Глава 11.</i> Добродетель	233
<i>Глава 12.</i> Обучение	247
<i>Глава 13.</i> Стоицизм и его критика	267
Примечание	287

СУЖДЕНИЕ

Первый принцип практического стоицизма таков: мы не реагируем на события, мы реагируем на наши суждения о них, и суждения зависят от нас. Мы увидим, как стоики разовьют эту идею на последующих страницах, но это ее выражение является типичным.

Если что-либо внешнее причиняет вам страдание, то не оно само тревожит вас, а собственное суждение о нем, что и дает вам силу устранить его сейчас. Марк Аврелий, *“Размышления”*, 8.47

Иными словами, утверждение стоиков состоит в том, что все наши удовольствия, печали, желания и страхи включают в себя три стадии, а не две: не просто событие и реакция, а сначала — событие, затем — суждение или мнение о нем, а *затем* — реакция (на суждение или мнение). Наша задача состоит в том, чтобы заметить второй этап, понять его частую иррациональность и контролировать его с помощью терпеливого применения разума. Эта глава начинается с наблюдения. В следующих главах мы поговорим об иррациональности и дадим советы по управлению ею. Но начинаем мы с того, что является основополагающим моментом. Большая часть остальных размышлений стоиков зависит от него. Далее мы познакомимся с их высказываниями о “внешних” объектах, желаниях, добродетелях и многом другом. Но все начинается с идеи, что мы конструируем собственное восприятие мира через свои убеждения, мнения и размышления о нем — одним словом, через суждения — и они зависят только от нас.

Многим людям, изучающим стоическую философию, этот первый принцип вначале кажется противоречащим здравому смыслу, но постепенно становится убедительным и, наконец, воспринимается очевидно истинным — и тогда цикл может повторяться, поскольку разум постоянно производит противоположное впечатление, которое кажется убедительным само по себе. Наши реакции на происходящее обычно воспринимаются прямыми и спонтанными. Кажется, что они вообще

не предполагают суждения или по крайней мере никакой оценки, что все могло бы быть иным. Стоики считают все это иллюзией. Развеять их тяжело, потому что разум — ненадежный источник понимания, из которого исходят наши реакции. Он говорит нам, что мы реагируем на внешние факторы — на объекты снаружи, а не на сам разум. Он должен научиться более ясно видеть и точно описывать собственную роль. Стоицизм позволяет помочь нам лучше понимать свое мышление, обучить разум узнавать самого себя, сделать рыбу более осознающей воду.

Истинность утверждения стоиков проще всего увидеть, когда мы реагируем на оскорбление, нанесенное исключительно разуму. Допустим, кто-то оскорбляет вас. Оскорбление бессмысленно независимо от того, что вы сделали. Если вас это задевает, то так происходит потому, что вы озабочены суждениями. Вместо этого вы могли бы решить не обращать внимания на слова других, и это было бы крахом оскорбления для вас. На все раздражения можно смотреть одинаково — как на шумного соседа, плохую погоду, пробку на дороге. Если вас раздражают подобные вещи, то это значит, что вас задевают собственные суждения о них: что они плохи, важны и из-за них следует раздражаться. Само по себе событие не заставляет вас думать об этом, только вы сами являетесь причиной беспокойства. То же самое происходит и при значительных неудачах, а также при появлении желаний, страхов и всех остальных ментальных явлений. Нам всегда кажется, что мы реагируем на происходящее в мире; на самом деле мы реагируем на процессы внутри себя. Поэтому зачастую изменить себя является более эффективным и разумным решением, чем пытаться изменить мир.

Когда мы чувствуем физическую боль или удовольствие, труднее увидеть роль разума в формировании нашей реакции. Боль и удовольствие кажутся незыблемыми фактами, ничем не связанными с нашим мышлением. Но даже в этом случае стоики настаивают на том, что наши суждения об этих чувствах определяют их переживание. Да, боль есть боль — переживание, которое существует независимо от того, что мы о нем думаем. Но сколько беспокойства оно причиняет, сколько внимания мы ему уделяем, что оно значит для нас — это суждения, и все это мы определяем сами. Боль и удовольствие увеличиваются или уменьшаются в зависимости от того, как мы говорим о них сами себе, или от суждений, которые слишком глубоки, чтобы их можно было сформулировать, но которые являются нашими собственными. Мы недооцениваем силу этих суждений,

потому что почти не замечаем их. Стоики же замечают (более подробно о боли, в частности, читайте в главе 10, раздел 11).

Идея о том, что наши реакции зависят от наших суждений, может показаться особенно странной, если все “суждения” представляются сознательными и рациональными. Но суждение может принимать разные формы. Вы осознанно заключаете, что пауки не опасны, но все же боитесь их; показывает ли это, что ваш страх не связан с вашим суждением о пауках? Нет, это просто означает, что у вас противоречивые суждения — что пауки безопасны, но при этом не совсем. Потребуется время, чтобы искоренить второе суждение даже после того, как вы решите, что это неправильно. Иными словами, одни суждения — это просто слова, которые мы говорим себе, и их легче исправить. Другие являются укоренившимися и невербальными. Стоики иногда включают в “суждения” все, что мы транслируем в мир, когда встречаемся с ним, — аппетит, который у нас есть или которого нет, делающий блюдо лучше или хуже, или обусловленность жизни, которая производит такой же эффект. Суждения может быть нелегко изменить. Вот еще одна причина, по которой стоицизм непрост и по которой никто не достигает совершенства. Некоторые реакции могут присутствовать у нас и все же не совсем зависеть от нас. Или они зависят от нас в теории, но мы не имеем достаточно психологических сил изменить их.

В более широком смысле стоики не различали в своем мышлении, как мы сейчас, все формы, которые могут принимать наши суждения — сознательные мнения, бессознательные установки, условные реакции, химические предпосылки, генетические тенденции и прочее, — и что одни можно проще изменить, чем другие. Но им удалось частично подтвердить эти аспекты. Стоики говорят, что некоторые реакции имеют физическую основу, которую мы не можем контролировать (см. главу 9, раздел 1). Сенека, в частности, признает, что мы рождаемся с некоторыми особенностями темперамента, которые невозможно изменить (см. главу 10, раздел 10). Но наши обычные реакции на все происходящее — наши реакции в состоянии покоя — рассматриваются в основном как те, которые поддаются контролю благодаря практике. Любой может заметить, как трудно было бы осуществить эту идею в полном объеме; просто подумайте о своих самых сильных симпатиях и антипатиях и о том, как трудно было бы изменить их с помощью какого-либо количества размышлений. Но, к счастью, и это важно, стоицизму безразличны наши предпочтения, и это

мышление не направлено на то, чтобы их изменить. Оно помогает отстраниться от них. Это тоже непросто, но более осуществимо.

В любом случае мы можем считать целью стоиков осознание суждений и контроль над ними, насколько это возможно. Способность делать это может быть ограничена способами, которые мы теперь понимаем лучше, чем древние; пациенту с психическими расстройствами один лишь Эпиктет не поможет. Но даже после такого рода поправок стоики сказали бы, что наша способность изменить собственный опыт, изменив наше мышление о нем, гораздо сильнее, чем мы обычно предполагаем. Многие из суждений, которые они призывают нас заметить и пересмотреть, не так глубоко укоренены. По сути, это лишь привычки и условности.

Стоики не ждут, что их утверждения будут приняты на веру. Они подкрепляют их аргументами. Иногда они используют простые примеры, такие как уже обсуждавшиеся выше оскорбления — то, с чем может столкнуться любой человек, имеет большое значение, только если мы решим, что оно таково. Однако для реакций, кажущихся более неизбежными, стоики часто используют сравнения, чтобы доказать свою точку зрения. Они смотрят на то, как люди по-разному реагируют на одни и те же события в разных обстоятельствах, местах и периодах. Чего одни люди боятся (и не могут себе представить, что может быть *иначе*), другие — не боятся. То, за что одни готовы умереть, для других вообще не имеет значения. Боль или горе, которое выглядит для нас как нечто непреодолимое, в других условиях и культурах переживается совершенно иначе. Очевидно, что наши реакции не являются неотвратимыми. Каким-то образом они должны стать нашими действиями и зависеть от суждений, которых мы придерживаемся, и, следовательно, их мы можем изменить.

1. Общий принцип. Стоицизм исходит из идеи, что наше восприятие мира — наши реакции, страхи, желания и прочее — не производится им. Оно производится тем, что стоики называют собственными суждениями или мнениями.

Сенека,
“Нравственные
письма к Луцилию”,
78.13

Все зависит от суждения. Честолюбие, роскошь, жадность — все опирается на суждение. Из-за него мы страдаем. Каждый человек настолько несчастен, насколько он убедил себя в этом.

Этот же тезис Цицерон выразил так.

Печаль, таким образом, есть недавнее суждение о некоем истинном зле, и перед его лицом кажется правильным чувствовать себя подавленным и удрученным. Радость — это недавнее суждение о нынешнем благе, по поводу которого нам кажется правильным испытывать веселье. Страх — это суждение о надвигающемся зле, кажущемся невыносимым. Похоть — это суждение о грядущем благе, и кажется, что было бы лучше, если бы оно уже наступило.

Цицерон,
“Тускуланские
беседы”, 4.7

Эпиктет это выразил таким образом.

О чем плач и стенания? О мнении. Что такое несчастье? Мнение. Что такое раздор, несогласие, порицание, обвинение, нечестие, глупость? Все это — мнения и ничего больше.

Эпиктет, “Беседы”,
3.3.18–19

Людей беспокоит не то, что происходит, а то, что они думают об этом. Например, в смерти нет ничего страшного; ибо если бы это было так, то даже Сократ заметил бы. Скорее, мнение, что смерть ужасна, — вот *что* пугает. Поэтому, когда нас тревожат, расстраивают или огорчают, давайте никогда не обвинять других, а лишь самих себя, т.е. свое мнение.

Эпиктет,
“Энхиридион”, 5

Первая строка второй цитаты Эпиктета была любимым высказыванием Монтеня. Он начертил ее на греческом языке на одной из балок потолка своего кабинета.

Древнегреческое изречение гласит, что нас мучают не сами вещи, а наше мнение о них. Было бы великой победой для облегчения нашего жалкого человеческого положения, если бы это утверждение всегда и везде было верным. Ибо если у зла нет другого способа проникнуть в нас, кроме как через суждения, которые мы о нем выносим, то, по-видимому, в нашей власти отбросить его или обратить во благо.

Монтень, “О том,
что вкус хорошего
и плохого во многом
зависит от нашего
мнения” (1580)

Монтень,
“О Демокрите и
Гераклите” (1580)

Вещи сами по себе имеют собственные вес, меру и качество; но как только мы принимаем их для себя, душа формирует их качества по своему усмотрению. Смерть страшна Цицерону, желанна Катону, безразлична Сократу. Здоровье, совесть, власть, знание, богатство, красота и их противоположности — все обнажается, когда входит в нас и получает от души новое одеяние, новые цвета... Поэтому не будем искать оправданий во внешнем облике вещей; то, во что мы их превращаем, зависит от нас. Наше хорошее или плохое не зависит ни от кого, кроме нас самих.

Монтень, “О том,
что вкус хорошего
и плохого во многом
зависит от нашего
мнения” (1580)

Благодеяние и бедность зависят от нашего мнения о них; богатство, слава и здоровье имеют ровно столько красоты и удовольствия, сколько приписывает им их обладатель. Каждый из нас так богат и беден, как думает сам. Счастливы те, кто считает себя таковыми, а не те, кто ждет, что таковыми их сделают другие; и только таким образом вера становится реальной и истинной.

Или, как выразился Монтень в другом фрагменте того же эссе, “То, что придает ценность бриллианту, — это тот факт, что мы его купили. Ценность добродетели — в ее трудности, преданности — в наших страданиях, лекарства — в его горечи”. Сравните следующее.

Шекспир, “Гамлет”,
2, 2

Гамлет. Нет ничего ни хорошего, ни плохого; это размышление делает все таковым.

Шопенгауэр,
“Мудрость жизни”
(1851)

Не то, чем вещи являются объективно и сами по себе, а то, чем они являются для нас, с точки зрения нашего взгляда на них, делает нас счастливыми или наоборот.

2. Практика стоицизма. Как говорилось ранее, первое учение может выглядеть, как способ понять работу ума и откуда берутся наши реакции. Так и есть. Но стоицизм отличается от некоторых других философских традиций тем, что это деятельность, а не только теория. Если мы рассматриваем идею этой главы таким образом, то это инструкция брать

на себя больше ответственности, чем обычно, за свои мысли — относиться к тому, как мы говорим с собой, как к выбору. Если дистресс вызван нашими мыслями о вещах, а не самими вещами, мы должны попытаться отбросить эти мысли и найти новые.

Это утверждение может показаться настолько элементарным или, возможно, настолько неподъемным, что его вообще не стоит делать. Но его необходимо выразить, потому что отношение к мыслям и суждениям как к вопросу выбора является центральным в практике стоицизма. И это нечто, что многие люди делают редко, а некоторые — не делают никогда. Более привычно принимать как должное любые идеи и мнения, которые приходят нам в голову, воплощая их в жизнь со столь же незначительным вниманием, как мы относимся к воздуху, которым дышим. Стоики стараются достаточно отделиться от этих ментальных процессов, чтобы контролировать их — замечать иррациональность, которая движет большей частью того, что мы говорим себе, и заменять ее чем-то более мудрым. Иногда это действительно легче сказать, чем сделать, или даже невозможно. Но иногда, наоборот, это проще, чем кажется. Вы перестаете говорить себе одно и вместо этого говорите другое. Позже вы работаете над менее вербальными суждениями. Избавление от пагубных и шаблонных мыслей является полезным источником стоического удовлетворения и способностью, которая улучшается с практикой.

Рассмотрим несколько примеров нашего первого стоического учения, выраженного Марком Аврелием, не только как интересную идею для размышления, но и как полезную практику.

Убери свое мнение об этом, и “мне причинили вред” устранился. Убери “мне причинили вред”, и вред исчезнет.

Марк Аврелий,
“Размышления”, 4.7

Как легко отогнать всякую тревожную или неуместную мысль и сразу же обрести совершенный покой.

Марк Аврелий,
“Размышления”, 5.2

Мы можем решить не иметь мнения о чем-либо и не волноваться по этому поводу; ибо сами по себе вещи не имеют силы влиять на наши суждения.

Марк Аврелий,
“Размышления”, 6.52

И вот пример высказываний Сенеки.

Сенека,
“Естественные
вопросы”, 3.15

Что важно? Поднять свою жизнь высоко над случайностями и помнить, что это человеческая жизнь, — тогда, если тебе повезет, ты знаешь, что это ненадолго; а если не повезет, то знаешь, что на самом деле это не так, если думаешь иначе.

Есть некоторый риск, что эти отрывки, взятые по отдельности, могут показаться поощряющими своего рода пустоту. Однако цель стоика не в том, чтобы опустошить разум, а в том, чтобы очистить его от глупости и неверных суждений. Научиться распознавать глупость и неверные суждения — задача следующих глав. Тем временем мы можем вспомнить, что ни один из только что упомянутых авторов не стремился к безмятежному или уединенному существованию или к разуму, свободному от сложностей. Каждый из них в свое время входил в число самых могущественных людей на земле.

3. Сравнения. Стоики утверждают, что наши реакции на все происходящее создаются мыслями или более тонкими суждениями, которые у нас есть о них. Они стремятся показать это, во-первых, предлагая нам более внимательно посмотреть на самих себя. Многие реакции, если рассматривать их в спокойном настроении, очевидно, являются результатом нашей собственной чувствительности.

Сенека, “О гневе”,
2.25.3

Когда удовольствия испортили и разум, и тело, все кажется невыносимым — не потому, что страдание тяжело, а потому, что страдающий слаб. Ибо почему нас приводит в ярость чей-то кашель или чих, неспособность отогнать муху, лающий пес или падение ключа, выскользнувшего из рук нерадивого слуги?

Иногда вывод не столь очевиден, и в этом случае излюбленный способ стоика доказать утверждение этой главы — использовать сравнения. Если реакция, которая кажется естественной, нигде больше не встречается, возможно, она не так уж и естественна; возможно, она зависит от нас. Стоики начинают со сравнения наших собственных реакций на подобные вещи в разных обстоятельствах, демонстрируя тем самым, что реакции

не являются неизбежными даже для нас самих. Им особенно нравится рассматривать нашу сильную, но непоследовательную реакцию на то, что нас раздражает. Несоответствие показывает, что эти ответы больше демонстрируют нас самих, чем то, что мы проклинаяем.

Эти самые твои глаза, которые дома не потерпят даже мрамора, если только он не будет богатым и недавно отполированным... Глаза, которые не хотят видеть известняк на полу, если только плитка не дороже золота. На улице те же самые глаза смотрят спокойно на неровные и грязные дорожки и неопрятных людей, которых чаще всего встречают, и на стены домов, осыпавшиеся, потрескавшиеся и покосившиеся. Что же тогда не оскорбляет глаза на публике, но расстраивает дома, как не ваше *суждение* — в одном месте спокойное и терпимое, а в другом критическое и вечно сетующее?

Сенека, *“О гневе”*,
3.55.5

Изложение стоической точки зрения Цицероном включает тот же общий подход, — сравнение, как одни и те же люди по-разному реагируют на одни и те же вещи, когда выносят о них разные суждения.

Тот факт, что люди легче переносят одну и ту же боль, когда добровольно терпят ее ради своей страны, чем когда испытывают по какой-то менее значимой причине, показывает, что интенсивность боли зависит от душевного состояния страдающего, а не от собственной природы.

Цицерон, *“На грани добра и зла”*, 3.13

Монтень об этом выразился еще более точно.

Мы более чувствительны к порезу скальпелем хирурга, чем к десяти ранам от меча в пылу битвы.

Монтень, *“О том, что вкус хорошего и плохого во многом зависит от нашего мнения”* (1580)

Далее стойки предполагают, что мы должны думать о других, сильнее, чем мы, реагирующие на событие или любую другую провокацию. С нашей точки зрения, эти люди кажутся сверхчувствительными. Но мы ка-

жемся иными самим себе — не гиперчувствительными — только потому, что принимаем свою чувствительность как должное. Когда у всех проявляется слабость, она уже не выглядит слабостью, а похожа на естественное состояние.

Сенека,
*“Нравственные
письма к Луцилию”*,
71.23

Те вещи, в отношении которых все слабы, мы считаем трудными и невыносимыми. Мы забываем, какое мучение для многих из нас — просто воздерживаться от вина или просыпаться на рассвете. Эти вещи не являются принципиально сложными. Это мы мягкие и вялые.

Марк Аврелий,
“Размышления”, 6.57

Больным желтухой мед кажется горьким; для больного бешенством вода становится пугающей; для маленьких детей мячик — замечательная вещь. Почему же тогда я злюсь? Вы полагаете, что ошибочное мышление действует на нас меньше, чем желчь на человека с желтухой или болезнь на человека, укушенного бешеной собакой?

Монтень, *“О том,
что вкус хорошего
и плохого во многом
зависит от нашего
мнения”* (1580)

Как учеба мучительна для ленивого, так воздержание от вина мучительно для пьяницы, бережливость — для расточительного, а упражнения — для нежных и ленивых; и так со всем остальным. Вещи не так уж трудны или болезненны сами по себе. Наша слабость и трусость делают их такими.

Этот способ мышления может быть применен не только к чувствительности других к страданию и раздражению, но и к поведению (и особенно к крайностям), к которому их толкают их убеждения — суждения, кажущиеся нам странными, но не более странными, чем наши видятся другим.

Монтень, *“О том,
что вкус хорошего
и плохого во многом
зависит от нашего
мнения”* (1580)

Любое мнение может показаться достаточно важным, чтобы за него можно было умереть. Первым пунктом прекрасной клятвы о защите, данной греками в войне против мидян, было то, что каждый скорее променяет жизнь на смерть, чем собственные законы на персидские. Сколько людей в войнах между турками и греками скорее принимают жестокую смерть, чем отказываются от обрезания ради крещения!

Или подумайте о тех, кто менее сильно, чем вы, реагирует на что-то. Если вы видите, как такие люди мирятся с тем, что вам не по силам, это делает вашу реакцию более очевидной, что все зависит только от вас. Таков диалог Сенеки с собственной болью, которую он приуменьшает, думая о людях, безропотно переносящих то же страдание или еще худшее.

По правде говоря, вы — всего лишь боль, та самая боль, которую презирает несчастный, страдающий подагрой, переносит больной несварением ради своей изысканной пищи, мужественно выдерживает роженица.

Сенека,
“Нравственные письма”, 71.23

В этом и других отрывках можно увидеть, что стоики говорят о презрении к боли и другим внешним факторам или о пренебрежении ими. В современном понимании слова “презрение” и “пренебрежение” часто используются для обозначения разновидностей ненависти. В этой книге они не обязательно имеют такую окраску. Обычно они предлагаются для рассмотрения вещи как маленькой, незначительной, как чего-то такого, над чем мы должны возвыситься; и можно достигать чего-то или всего без обертонов брани и неприязни.

Вы, видевшие детей в Спарте, юношей в Олимпии, варваров в амфитеатре, получивших самые тяжелые раны и молча переносивших их, если случится, что какая-нибудь боль коснется вас, вскрикнете? <...> Будете ли вы терпеть ее с решимостью и упорством, а не кричать “Это невыносимо! Природа не может этого вытерпеть!”? Я слышу, как вы говорите, что мальчики терпят боль, потому что ими движет жажда славы; другие делают это из стыда, многие из страха. А между тем боимся ли мы, что природа не может вынести того, что выдерживают столь многие и в таких разных обстоятельствах?

Цицерон,
“Тускуланские беседы”, 2.20

Мы справляемся с родовыми муками, которые врач и Сам Бог считают великими, посредством наших многочисленных ритуалов. Однако есть целые народы, ничего из них не соблюдающие. Не говоря уже о спартанцах. Или у швейцарских женщин, следующих за нашими пехотинцами, какая разница при

Монтень, *“О том, что вкус хорошего и плохого во многом зависит от нашего мнения”* (1580)

родах, кроме того, что они, быстро семена вслед за своими мужьями, держат за спиной младенцев, которых еще накануне они носили в животах?

Эти примеры показывают, что стоики рассматривают антропологию как нечто повседневное — иногда даже слишком; читатель может быть не впечатлен сложностью их обсуждения деторождения. Но важным моментом является дух этих исследований. Условность и привычка обладают замечательной силой воздействовать на наши суждения. То, что мы привыкли видеть, как делают другие, и то, что мы привыкли делать или чувствовать сами, может определить, будет ли нечто нормальным или странным, неизбежным или определяющимся выбором. И эти силы, как правило, действуют незаметно. Как только мы усваиваем обычай или привычку, суждения, которые они производят, кажутся полностью нашими собственными, а не чем-то, что было внедрено извне и могло бы быть другим. Чары чего-то знакомого должны быть разрушены, и лучше всего это сделать, наблюдая за широким диапазоном реакций на одни и те же вещи, которые стали казаться естественными людям в различных условиях.

4. *Еда*. Нам не нужно вспоминать о Спарте или боях на мечях, чтобы найти хорошие темы для только что показанных типов сравнений. В качестве тематического исследования рассмотрим разные способы применения принципов, указанных в этой главе, к еде — привычному объекту стоических размышлений. Реакции на то, что мы едим, кажутся предопределенными, поскольку они у нас есть и, кажется, провоцируются едой, а не чем-то в нас самих. Но эти реакции часто связаны с нами самими не меньше, чем с тем, что лежит на тарелке. Стоики внимательно изучают аппетиты, создающие наши реакции на пищу, и прочие внешние атрибуты.

Сенека,
*“Нравственные
письма к Луцилию”*,
123.2–3

У моего пекаря закончился хлеб; но у надсмотрщика, управляющего или моих жильцов — у всех есть что предложить. “Плохой хлеб!” — скажете вы. Можно подождать и получить хороший. Но голод сделает даже “плохой” хлеб нежным на вкус, и будет казаться, что он из наилучшей муки. По этой причине нам не стоит есть, пока нас не заставит голод. Я подожду, пока снова появится хороший хлеб, или перестану суетиться по этому поводу.

Кто не видит, что аппетит — лучшая приправа? Когда Дарий, спасаясь от врага, выпил воды, мутной и загаженной трупами, он заявил, что никогда не пил ничего более приятного. Просто дело в том, что он никогда раньше не пил, когда ему хотелось пить... Сравните (с теми, кто соблюдает умеренность) тех, кого вы видите потеющими и отрыгивающими, перекормленными, как пресыщенные волю; тогда вы заметите, что те, кто больше всего гонится за удовольствиями, достигают их меньше всего. И что удовольствие от еды заключается в наличии аппетита, а не в насыщении.

Цицерон,
“Тускуланские
беседы”, 5.97, 99–100

Наша тема в этой главе — роль собственных суждений или мнений в создании нашего опыта. Аппетит можно считать примером такого суждения, если понимать суждения как включающие в себя все те феномены внутри нас, которые формируют нашу реакцию на все переживаемое в мире. С определенной точки зрения это очевидно. С одной стороны, есть еда — вещь внешняя; с другой, насколько мы ее желаем, — наше собственное суждение. Тем не менее может показаться странным описывать аппетит к еде как “суждение” в стоическом смысле, потому что мы ощущаем ее как нечто физическое. Наш голод или жажда представляет собой телесное ощущение, а не процессы в разуме, которые мы могли бы изменить своим мышлением. Но стоик бросит вызов и таким впечатлениям.

Во-первых, наши аппетиты часто *зависят* от нас — наперед. У нас могут возникнуть проблемы с их изменением, когда они уже существуют, но нам есть что сказать о том, возникают ли они вообще и как они возникают. Стоики лучше осознают не только то, как наши аппетиты влияют на наш опыт, но и то, как наш выбор влияет на аппетиты. Мы позволяем себе голодать или нет; мы мучаем себя сравнениями и другими мыслями, возбуждающими или нет собственное желание. Управление аппетитами — когда и как их культивировать, а когда не культивировать — является частью стоической практики (развитие требуется в случаях, подобных описанному выше Сенекой, например, при обучении тому, как получать удовлетворение от простых и естественных удовольствий). Все это является примером переориентации, которую стоики рекомендуют в целом: тратить меньше энергии на получение или избегание чего-либо и многое другое в том, почему мы хотим каких-то благ (или не хотим), а также как наше мышление может повлиять на это. Мы вернемся к этим пунктам в последующих главах.

Во-вторых, хотя стоик не стал бы слишком быстро признавать, что аппетиты, даже если они существуют, являются физическими процессами, полностью недоступными разуму. Конечно, сильный голод может быть неопровержимым фактом такого рода, как и другие виды болей и ощущений. Но при этом или других условиях легко забыть, как сильно наш разум может влиять на переживания, формирующие для нас внешние вещи. Еда, которая выглядит восхитительно, может стать недоступной для наслаждения и вызывать физическое отвращение, если вы слышите что-то отвратительное о том, как она была приготовлена (тогда вы можете сказать, что у вас пропал аппетит). Ненамного лучше, может быть, даже хуже, если ум впоследствии сделает такое открытие.

Плутарх,
“О нравственной
добродетели”, 4 (442)

Очень часто, если люди с большим удовольствием едят изысканную пищу и замечают или узнают впоследствии, что это было что-то нечистое или недозволенное, то подобное открытие не только сопровождается печалью и страданием, но и их тела, возмущенные этой мыслью, оказываются охваченными сильными позывами тошноты и рвотой.

Монтень дал этому еще более живописную иллюстрацию.

Монтень, “О силе
воображения” (1580)

Я знаю одного господина, который, приняв у себя в доме большую компанию, через несколько дней хвастался в шутку (ибо в этом не было ничего особенного), что накормил их пирогом из kota. Одна из юных дам в этой компании была настолько поражена ужасом, что у нее развились сильное расстройство желудка и лихорадка. Спасти ее было невозможно.

Еда интересуется стойка и в другом отношении. Это полезный источник аналогий того, как работает желудок, на основе того, как работает разум.

Сенека,
“О благоденствиях”,
5.12.6

Подобно тому, как желудок, пораженный болезнью, собирает желчь и, изменяя всю пищу, которую получает, превращает ее в источник боли, так и в случае с извращенным умом все, что вы привнесете в него, становится для него бременем и источником бедствия и несчастий.

Такие сравнения были постоянными темами у Плутарха, который не был стойким в самых важных вопросах, но был с ними солидарен в этом и других более насущных вопросах.

При лихорадке все, что мы едим, кажется горьким и неприятным на вкус. Но когда видим, что другие едят ту же пищу и не находят в ней неудовольствия, мы перестаем винить еду и питье. Мы обнаруживаем причину в себе и своей болезни. Так же мы перестанем обвинять и не удовлетворяться обстоятельствами, если увидим, что другие воспринимают те же события весело и без обид.

Плутарх,
*“О спокойствии
разума”*,
8 (468–469)

Разве вы никогда не замечали, как больные отворачиваются и отказываются от самых изысканных и дорогих блюд и выплевывают их, хотя их чуть ли не насильно запихивают им в глотку? Но в другое время, когда состояние больного иное, дыхание нормально, кровь здорова, естественная температура восстанавливается, они снова встают с постели и наслаждаются вкусом простого хлеба, сыра и капусты? Таково же и действие размышлений на разум.

Плутарх,
*“О добродетели
и пороке”*, 4 (101)

Джонсон продолжил эту идею, хотя и изменил примеры.

То, что мы считаем важным, мучает нас не в соответствии с реальной ценностью, а согласно оценке, которой мы наделили это в наших собственных умах. При некоторых болезнях мы можем наблюдать, как больной испытывает тягу к еде, которую едва ли какой-либо крайний голод заставил бы проглотить в здоровом состоянии; но в это же время органы больного стали настолько изношенными, а тяга непреодолимой, что нельзя обрести никакого покоя, пока это желание не умиротворяется уступчивостью. Ту же природу имеют нерегулярные аппетиты разума; хотя люди часто волнуются по пустякам, они в равной степени обеспокоены и истинными нуждами: римлянин, который плакал при смерти своей миноги, испытал ту же степень печали, которая вызывает слезы в других случаях.

Джонсон,
“Авантюрист”, 119
(1753)

Джонсон ссылается на анекдот, рассказанный Плутархом. Красс и Домиций были римскими полководцами. Домиций высмеял Красса за то, что он оплакивал смерть миноги — похожей на угря рыбы, — которой владел; Красс ответил, что слез было больше, чем Домиций пролил по своим трем покойным женам.

Еда используется здесь просто как пример того, как стоики могут думать о чем-то привычном. Многие из повседневной жизни можно подвергнуть такому же анализу. Чтобы читатель не подумал, например, будто Плутарх был слишком увлечен едой, далее он открывает другую область применения, к которой могут быть адаптированы многие из только что сделанных замечаний.

Плутарх,
“О добродетели
и пороке”, 4 (442)

Другая иллюстрация — отказ наших половых органов, которые остаются спокойными, не реагирующими, в присутствии тех красивых женщин и мальчиков, которых ни разум, ни закон не позволяет трогать. Особенно это заметно в случаях с теми, кто влюбляется, а потом узнает, что невольно воспылил страстью к сестре или дочери. Желание съезживается от страха, овладевающего разумом, и тело управляет своими частями в достойном соответствии с этим суждением.

5. Метафоры и аналогии. Стоики предлагают видеть разум и роль, которую он играет в превращении объектов и событий в опыт, как переживаемые самим собой. У нас нет хорошего буквального языка для описания этой роли; механизмы разума не понятны нам в той мере, в какой это позволяет точное описание. Итак, как мы только что заметили, стоики иногда прибегают к образным сравнениям и аналогиям, облегчающим понимание их идей. Вот несколько примеров.

Эпиктет, “Беседы”,
3.4.20

Что чаша с водой, то и душа; как свет падает на воду, таковы и впечатления, получаемые душой. Когда вода потревожена, кажется, что потревожен и свет; но это не беспокоит.

И вот еще пример от Плутарха.

Кажется, что одежда согревает нас, но не тем, что сама отдает тепло; ибо всякая одежда сама по себе холодна, поэтому люди, испытывающие жару или лихорадку, часто постоянно переодеваются. Наоборот, одежда, которая нас укутывает, удерживает тепло, выделяемое телом, и не дает ему рассеиваться. Подобием является идея, обманывающая огромную часть человечества, что если бы люди могли жить в больших домах и собрать достаточно рабов и денег, то у них была бы счастливая жизнь. Но счастливая и благополучная жизнь не приходит извне. Наоборот, человек добавляет удовольствие и удовлетворение к вещам, которые его окружают, так как его темперамент является своеобразным источником его чувств.

Плутарх,
“О добродетели
и пороке”, 1 (100)

6. Последствия. В этой главе представлена основная идея практики стоицизма: наши реакции на все вещи созданы нами самими, даже если они таковыми не кажутся, и мы недооцениваем собственную способность избавляться от вещей, вредящих нам. Мы можем закончить главу некоторыми размышлениями о фундаментальной природе этого положения. Вот пример от Эпиктета.

Вот начало философии! Восприятие несогласия мужчин друг с другом и поиск источника исключительного несогласия, неприятие и недоверие к мнению и попытки понять, определить, правильно ли мнение или неправильно, а также найти некоторые критерии для суждений — так же, как для работы с весами мы открыли баланс, а для измерения прямоты и кривизны вещей — линейку.

Эпиктет, “Беседы”,
2.11.13

Описание Эпиктета, взятое в широком смысле, действительно можно рассматривать как вывод о том, как возникла стоическая философия вообще, а также с чего она может начинаться для любого, кто ее изучает. Мы видим, что другие говорят, думают или действуют иначе, чем мы, или не так, как мы себе представляли, — это разногласия, о которых говорит Эпиктет. Такой взгляд заставляет нас меньше принимать наши противо-

речивые мысли и обычаи как нечто само собой разумеющееся и видеть их более зависимыми от выбора и обстоятельств, чем мы предполагали (отвержение и недоверие к исключительному мнению). Нас побуждают внимательнее присмотреться к собственному мышлению и искать для него более верное и точное основание — что является, по сути, применением весов и линейки. Результатом может быть не наше старое мнение или альтернатива, которая нас удивила; это может быть точка зрения, объясняющая и то, и другое и в некотором роде повышающая наше понимание. Пройдите через этот цикл тысячу раз, и вы вполне разумно освоите принцип, обсуждаемый в этой главе.

Мы рассмотрели некоторые конкретные примеры этого цикла, но речь идет не только об отдельных случаях. Дело не в том, что наша реакция на то или иное создается нашим собственным разумом. Дело в том, что таков наш опыт восприятия всего, и он зависит от нас в большей степени, чем мы обычно думаем. Польза философии состоит в том, чтобы взять на себя ответственность за собственное мышление и при этом освободиться от привязанностей и неправильных суждений, которые в противном случае определяют наш опыт.

Вот еще два способа резюмировать суть этой главы.

Эпиктет, *“Беседы”*,
4.3.7

Обращайте внимание на свои впечатления, наблюдайте за ними не засыпая, ибо то, что вы защищаете, немаловажно: самоуважение, верность, самообладание и разум, свободный от эмоций, боли, страха и беспокойства — одним словом, свобода.

Цицерон,
*“Тускуланские
беседы”*, 4.31

Мне кажется, что во всем этом учении о душевных расстройствах дело обобщается в одном: что все они в нашей власти, принимаются на суд, остаются произвольными. Следовательно, это заблуждение должно быть искоренено, это мнение должно быть отброшено; и как в обстоятельствах, которые мы считаем дурными, нужно стать терпимыми, так и в добрых делах следует относиться спокойнее к тому, что мы считаем великим и приятным.

Мы можем найти хорошее заключительное замечание для этой дискуссии в том, что Цицерон сказал, чтобы завершить связанное с ним собственное обсуждение.

Теперь, когда мы определили причину этих волнений ума — что все они возникают из суждений, основанных на мнении и согласно выбору, — позвольте положить конец этому обсуждению. Кроме того, теперь, когда границы добра и зла открыты в той мере, в какой они могут быть выявлены человеком, мы должны понять, что от философии нельзя ожидать ничего большего и более полезного, чем то, о чем мы говорили в течение последних четырех дней. Ибо, кроме того, что мы внушаем должное презрение к смерти и делаем терпимой боль, мы добавляем успокоение горя, такого же великого, как и всякое зло, известное человечеству... Ибо есть одно лекарство от горя и других болезней, и оно одинаково. Все беды определяются мнением, причем добровольно, потому что так кажется правильным. Это заблуждение, как корень всех зол, философия обещает полностью искоренить. Поэтому давайте посвятим себя возвращению нового взгляда и подчинимся излечению; ибо пока это зло владеет нами, мы не только не можем быть счастливы, мы даже не можем быть правы в собственном разуме.

Цицерон,
*“Тускуланские
беседы”*, 4.38