

UNITED WISDOM

Дихотомия контроля: стоицизм и формула внутренней свободы

Свобода и действие

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

A02 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Дихотомия контроля: стоицизм и формула внутренней свободы

I. Раб и император

История стоицизма обрамлена двумя фигурами, между которыми — пропасть статуса и почти ничего больше.

На одном краю — Эпиктет. Родился около 50 года н. э. в Гиераполе во Фригии, рабом. Хозяин в Риме сломал ему ногу — Эпиктет хромал до конца жизни.

Освобождённый в зрелом возрасте, он открыл школу в Никополе и учил уже сенаторских сыновей. Сам не написал ни строки. Его слова сохранил ученик Арриан — «Беседы» и краткий «Энхиридион», то есть «руководство, которое всегда под рукой».

На другом — Марк Аврелий. Император Рима с 161 по 180 год. Управлял двумястами миллионами человек, воевал на дунайской границе, в перерывах между маршами писал по-гречески короткие заметки — самому себе, никогда не предполагая публикации. Эти заметки дошли до нас под названием «Размышления».

Между ними — две сотни лет, но один язык. Раб и император читали одних и тех же учителей и оперировали одним и тем же различением: одни вещи в нашей власти, другие — нет.

II. Что говорится дословно

«Энхиридион» открывается без преамбулы: «Из всего существующего одно зависит от нас, другое — нет. От нас зависят: мнение, побуждение, желание, уклонение — словом, всё то, что есть наше дело. Не зависят от нас: тело, имущество, репутация, должности — словом, всё то, что не есть наше дело».

(Энхиридион 1.1, пер. с греч., близкий к Long и Hard)

Греческое выражение, которое здесь стоит, — ta eph'hemin: буквально «то, что у нас». Не «то, что мы контролируем» — этот перевод уже сместил смысл в сторону техники управления. Точнее — «то, что нам принадлежит», «то, что нам атрибутируется», «то, за что отвечаем мы, а не обстоятельства».

Эпиктет с самого начала перечисляет четыре вещи в этой области: гипольпсис — мнение, формирование суждения; гормэ — побуждение к действию; орексис — желание, тяга к чему-то; экклисис — уклонение, отталкивание. Всё это движения внутри души.

Снаружи — тело, имущество, репутация, должность — ta ouk eph'hemin, то, что нам не принадлежит.

Это не утверждение о метафизическом порядке мира. Это утверждение о том, где проходит граница ответственности.

III. Прохайресис

Чтобы понять, почему стоики так упрямо ставили эту границу, нужно ввести один термин, без которого вся остальная конструкция распадается: прохайресис.

В переводах он мерцает между «волей», «выбором», «способностью к решению». Ни одно из этих слов не передаёт точно. Прохайресис — это та часть человека, которая выносит суждения и выбирает, что считать благом, а что — злом; что одобрить, а что отвергнуть. Эпиктет говорит о нём как о «том, что мы есть на самом деле»: тело можно сломать, имущество — отнять, репутацию — испортить, но прохайресис — единственное, что у человека нельзя отнять извне. Можно только сломать изнутри — согласием на ложь, на трусость, на капитуляцию.

«Никто не может причинить тебе вред, если ты сам не дашь на это согласия», — это не риторическая фигура. Это техническое утверждение о том, что Эпиктет называл прохайресисом. Внешние события могут причинить телу боль, забрать у тебя свободу передвижения, лишить дома. Но превратить тебя из честного в бесчестного, из стойкого в трусливого — это под силу только тебе самому.

Отсюда и формула: дихотомия контроля проводит границу не между «важным» и «неважным», а между той областью, где человек может быть автором, и той, где он — только наблюдатель и участник, среди прочих сил.

IV. Адиафора

Всё, что не относится к прохайресису, стоики называли адиафора — «безразличное».

И здесь — одна из самых частых ошибок при чтении стоицизма.

«Безразличное» не значит «не имеющее значения». Богатство, здоровье, репутация, любовь близких — это не то, к чему стоик равнодушен. Это то, что не входит в определение его собственной добродетели. Эти вещи — проэгмена, «предпочитаемые»: их разумно желать, к ним разумно стремиться. Но если они уходят, человек не теряет того, что делает его собственно собой.

Различение тонкое и не интуитивное. Стоик может любить своих детей и горевать об их смерти. Стоик не утверждает, что эта смерть «безразлична» в смысле «не имеет

значения». Он утверждает, что эта смерть не входит в его прохайресис: он не выбирал её и не мог её предотвратить. Внутри прохайресиса остаётся только одно: какое отношение он займёт по поводу этой потери. Будет ли он отрицать боль, проклинать богов, мстить миру? Или сможет признать утрату, не превращая её в катастрофу самой жизни?

«Безразличное» — это техническое слово, обозначающее: не входящее в область, за которую я отвечаю. Не «мне всё равно».

V. Три дисциплины

Эпиктет в «Беседах» (III.2) даёт читателю карту: «Есть три области, в которых должен упражняться тот, кто хочет стать благим и совершенным. Первая касается желаний и уклонений, чтобы он не упускал того, что желает, и не впадал в то, что отвергает. Вторая — побуждений к действию и воздержанию, и вообще того, что подобает: чтобы он действовал упорядоченно, по разуму, не как попало. Третья — свободы от обмана и поспешности в суждениях, и вообще того, что связано с согласием».

Французский философ Пьер Адо в книге «Философия как способ жизни» дал этим трём областям имена, под которыми они теперь известны: дисциплина желания, дисциплина действия, дисциплина согласия. Это не теоретическая схема — это

практическая программа, которую ученик стоической школы прорабатывал годами, день за днём.

VI. Дисциплина желания

Первая дисциплина учит человека хотеть правильно. Не «хотеть меньше» и не «не хотеть» — а хотеть то, что от тебя зависит, и не приковывать желание к тому, что от тебя не зависит.

Эпиктет формулирует её одной из самых сильных строк всей школы: «Не ищи, чтобы события происходили так, как ты хочешь; хоти, чтобы они происходили так, как происходят, — и жизнь твоя пойдёт ровно».

Это не пассивность. Это переориентация: вместо того чтобы напряжённо удерживать внимание на исходе («пусть это получится», «пусть он согласится», «пусть будет хорошая погода»), стоик направляет желание на то, что в его власти, — на качество собственного действия, на честность собственного суждения, на верность собственному долгу.

Латинское выражение, которое для этой дисциплины подбирает Ницше и затем подхватывает вся традиция, — amor fati. Любовь к судьбе. Не покорность, не

вынужденное согласие, а — да, это происходит, и это моя жизнь, я не буду растрачивать её на спор с реальностью о том, какой она должна быть.

VII. Дисциплина действия

Вторая дисциплина касается того, как стоик действует в мире. И здесь у школы — обширная политическая и социальная программа, которую современный «бро-стоицизм» предпочитает не замечать.

Ключевое понятие — оикейосис: «присвоение», «признание своим». Стоики считали, что человек от природы заботится о себе — о собственном теле, о собственном выживании. Но эта забота — не предел; её можно и нужно расширять. Сначала на семью, потом на друзей, на сограждан, на всё человечество, наконец — на всё разумное в космосе.

Иерокл, стоик II века, изобразил это как серию концентрических кругов: я в центре, вокруг — семья, вокруг — соседи, вокруг — город, вокруг — народ, вокруг — человечество. Задача стоика — стягивать дальние круги к центру: относиться к согражданину как к брату, к чужому народу — как к согражданину, к человеку другой эпохи — как к современнику.

Из этого вырастает стоический космополитизм: «Моя природа разумна и общественна; мой город и моя родина, поскольку я Антонин, — это Рим, поскольку же я человек, — это мир» (Марк Аврелий, Размышления VI.44).

VIII. Дисциплина согласия

Третья дисциплина — самая тонкая. Она касается того, что Эпиктет называет синкататесис — «согласие», момент, когда мы соглашаемся с впечатлением и начинаем относиться к нему как к истине.

В каждое мгновение к человеку приходят впечатления — фантасиаи. Внешние (это движение, это шум, это лицо) и внутренние (это страх, это обида, это желание).

Большинство людей соглашается с впечатлениями автоматически: пришло впечатление «он меня обидел» — принято как факт, и поведение начинает разворачиваться вокруг этого факта.

Эпиктет учит вставлять между впечатлением и согласием паузу. И в эту паузу — обращаться к впечатлению напрямую: «Ты — лишь впечатление, и вовсе не то, чем кажешься».

Этот микрожест — задержка перед автоматическим принятием — и есть собственно стоическая практика. Не на уровне больших жизненных решений, а на уровне

миллисекунд между раздражителем и реакцией. Современная когнитивная психотерапия позже назовёт это когнитивной дистанцией, «defusion», расцеплением мысли и факта. Но Эпиктет описал технику первым.

IX. Зенон и Хрисипп

Школа, в которой выросли Эпиктет и Марк Аврелий, началась почти на пятьсот лет раньше, в Афинах около 300 г. до н. э. Её основатель — Зенон из Китиона на Кипре.

По преданию, Зенон пришёл к философии после кораблекрушения, в котором

потерял груз пурпура. «Хорошее плавание, — сказал он позже, — теперь я знаю, чем заниматься».

Зенон учил под расписным портиком — стоа пойкиле — на афинской агоре. От названия портика школа и получила своё имя.

Систематическое оформление стоицизму дал Хрисипп из Сол, третий схоларх школы, живший в III веке до н. э. О нём говорили: «Если бы не было Хрисиппа, не было бы и Стои». Хрисипп написал свыше семисот сочинений, разработал стоическую логику, физику и этику как единое целое. До нас дошли только фрагменты.

Стоицизм Зенона и Хрисиппа отличается от римского стоицизма Эпиктета и Сенеки.

У ранних — больше системности, физики, теории. У римских — больше прикладной этики и практики. Но фундамент остался: мир разумен, человек — часть этого разума, добродетель — единственное настоящее благо, и счастье возможно только через жизнь в согласии с природой — то есть с разумом.

X. Эпиктет: учитель элиты

Биография Эпиктета — частный аргумент стоической этики. Раб становится одним из самых уважаемых философов поздней античности. Его школу в Никополе посещают будущие сенаторы, чиновники, военачальники. К нему едут специально, через всю империю.

В «Беседах», записанных Аррианом, видно живого учителя. Эпиктет резок, ироничен, не щадит самолюбий. Любит примеры из быта: бани, рынка, дороги. Часто говорит о теле как о «бедном глиняном кувшине», который можно разбить. Любимая риторическая фигура — обращение к воображаемому собеседнику, который жалуется на судьбу: «Тебя бросили в тюрьму? — Нет, моё тело бросили. — Тебя оклеветали? — Нет, того человека, которого они себе вообразили».

Главная мысль Эпиктета сжимается в одну строку: смотри не на бо́льшую беду, чем эта, — на разрушение того, кому можно было доверять.

XI. Марк Аврелий

«Размышления» — самый странный из сохранившихся стоических текстов. Это не трактат, не письма, не диалоги. Это гипомнемата — «то, что под рукой»: записи, которые стоик ведёт для самого себя, чтобы держать наготове ключевые принципы.

Марк Аврелий писал их в военных лагерях между сражениями маркоманнской войны. Адресат — он сам.

Книга открывается перечислением долгов: чему император научился у деда, у матери, у учителей, у братьев. Двенадцать книг — двенадцать заходов на одни и те же темы. Память о смерти. Принятие воли целого. Внимание к настоящему моменту.

Терпение к глупцам и негодяям. Возвращение к собственному прохайресису, когда внешние события сбивают.

В переводе Грегори Хейза (Modern Library, 2002), который теперь стал стандартным англоязычным изданием, эти заметки звучат на удивление современно. Это не риторика и не литература. Это интимный документ — человек на войне разговаривает сам с собой, чтобы не сломаться.

XII. Сенека

Луций Анней Сенека — другой полюс римского стоицизма. Богатый сенатор, наставник молодого Нерона, владелец нескольких поместий, автор трагедий. Его упрекали в несоответствии философии и жизни. Сенека отвечал: «Я говорю не о том, что я есть, а о том, к чему следует стремиться».

«Письма к Луцилию» — сто двадцать четыре письма, написанные в последние годы жизни (62–65 гг. н. э.), когда Сенека уже отошёл от двора и понимал, что Нерон рано или поздно прикажет ему умереть. Это произошло в 65 году: император прислал центуриона, Сенека вскрыл вены и умер, диктуя секретарю до последней минуты.

Письма — короткие, по одной теме каждое. О дружбе. О чтении. О гневе. О потере близких. О бедности. О смерти. Сенека — самый литературный из стоиков, он любит афоризмы и парадоксы: «нет ветра попутного для того, кто не знает, в какую гавань плывёт»; «жизнь — пьеса, важно не сколько ты на сцене, а как сыграл».

XIII. Praemeditatio malorum

Одно из упражнений, к которому Сенека возвращается чаще всего, — praemeditatio malorum: «предварительное представление зол». В письме 91-м, написанном после пожара в Лугдуне: «Тот, кто видел много, удивляется немногому. У мудреца ничто не происходит против ожидания… он постоянно держит перед глазами всё, что может случиться».

Практика проста и контринтуитивна. Утром или вечером стоик мысленно перебирает то, что может произойти и обычно пугает воображение: болезнь, потеря работы, смерть близкого, изгнание, бедность, собственная смерть. Не для того, чтобы погрузиться в тревогу, а — чтобы заранее снять с этих сценариев налёт катастрофичности. Когда событие представлено, продумано, прожито в воображении — оно теряет часть власти над психикой.

В современной психологии аналогичная техника работает под именем «премортем»: команда перед началом проекта представляет, что проект провалился, и ищет причины. Гэри Клайн ввёл этот приём в управленческую практику в 1980-х, не зная (или не указывая) на стоические корни.

Praemeditatio отличается от тревожной катастрофизации одним: она интенциональна, ограничена по времени и заканчивается возвращением к настоящему — с благодарностью за то, что в этот момент сценарий ещё не реализовался.

XIV. Memento mori

Параллельное упражнение — memento mori, «помни о смерти». У Марка Аврелия: «Веди себя при каждом действии так, как если бы оно было последним в жизни» (II.5). У Сенеки: «Каждый день умираем понемногу… смерть не где-то впереди, она уже идёт навстречу».

Этот мотив легко прочесть как мрачный. У стоиков он работает противоположно: память о конечности — инструмент свободы. Если ты помнишь, что разговор может оказаться последним, ты не отложишь признание. Если ты помнишь, что встреча может быть последней, ты не сократишь её ради экономии времени. Если ты помнишь, что собственная жизнь конечна, ты перестаёшь тратить её на то, на что в долгой перспективе не стал бы тратить.

Memento mori — не приглашение к меланхолии. Это техника, которая возвращает вес настоящему моменту.

XV. Вид сверху

Третье упражнение, описанное у Адо и пронизывающее весь римский стоицизм, — «вид сверху». Стоик мысленно поднимается над землёй, видит свой город, страну, континент, планету, солнечную систему. На фоне этой перспективы личные дела сжимаются до муравьиного масштаба.

«Сколько уже было таких городов, как этот? — спрашивает Марк Аврелий. — Сколько империй? Сколько людей боролись, страдали, побеждали — и где они теперь? Всё это — на короткое время, всё это — пыль».

Цель — не обесценить личное, а — поставить его в масштаб. После «вида сверху» проще не раздувать обиду до экзистенциальной катастрофы, и проще ценить простые вещи, которые при ближнем рассмотрении становятся незаметны.

XVI. Чего стоицизм не говорит

Прежде чем идти дальше, стоит назвать три самых частых неверных прочтения школы.

Первое — что стоицизм учит подавлять эмоции. Не учит. Стоик отличает пафе (страсти — иррациональные движения души, основанные на ложных суждениях) от эупатейе (благих чувств — радости, осторожности, желания, основанных на правильных суждениях). Стоик не должен быть бесчувственным. Он должен не позволять страстям диктовать действия. Сенека, потерявший друга, плакал и писал: «Зачем мне стыдиться слёз? Они — выражение любви».

Второе — что стоицизм учит пассивности. Не учит. Стоическая дихотомия касается отношения к исходу, а не отношения к действию. Стоик действует с максимальной отдачей — и одновременно держит исход открытым. Действие принадлежит ему, исход — миру.

Третье — что стоицизм — это эгоизм, замыкание на себе. Не так. Концентрические круги Иерокла, идея космополитизма у Марка Аврелия, политическая активность Катона и Сенеки — всё говорит об обратном. Стоик заботится о себе ради того, чтобы

быть способным быть полезным целому.

XVII. Стокдейл в Ханое

Лучшее современное свидетельство о том, как работает стоицизм в предельных условиях, оставил Джеймс Стокдейл — американский военный лётчик, сбитый над Северным Вьетнамом в сентябре 1965 года и проведший семь с половиной лет в плену в тюрьме «Ханой-Хилтон». Старший по званию среди американских военнопленных, он пятнадцать раз подвергался пыткам, два года провёл в кандалах, четыре — в одиночной камере.

За год до того, как его сбили, Стокдейл, готовясь к переводу с авианосца, в Стэнфорде изучал философию. Профессор Филип Райнлендер подарил ему «Энхиридион» Эпиктета со словами: «Возможно, понадобится». Стокдейл вспоминал, что сначала отнёсся к подарку с вежливым недоумением.

В плену вспомнил. В «Courage Under Fire», лекции, прочитанной в Стэнфорде в 1993 году, Стокдейл описывает момент, когда его, сбитого, тащили по улице вьетнамской деревни: «Я выбросил из головы всё, кроме одной строки Эпиктета: я выхожу из мира технологий и вхожу в мир Эпиктета».

В лагере Стокдейл организовал тайную сеть коммуникации между камерами через перестукивание, разработал кодекс поведения военнопленных под именем BACK-US («не кланяться публично, не выходить в эфир, не признавать преступлений, не прощаться»), и — главное — удерживал в людях способность не сломаться. Это и есть стоическое прохайресис в работе: тело можно сломать, репутацию можно отнять, но согласие на собственное предательство — только с твоего согласия.

После освобождения в 1973 году Стокдейл получил Медаль Почёта и провёл остаток жизни как старший научный сотрудник Гуверовского института. Он часто говорил: всё, что я понял о выживании в плену, я взял у Эпиктета.

XVIII. Виктор Франкл

Параллельная история, на другой стороне войны и в другой философской традиции, — Виктор Франкл. Венский психиатр еврейского происхождения, в 1942 году

отправлен в Терезиенштадт, затем в Аушвиц, Кауферинг, Тюркхайм. Выжил. Жена, родители, брат — погибли.

В книге «Человек в поисках смысла», написанной за девять дней после освобождения, Франкл формулирует то, что предисловие Гордона Олпорта называет «последней из человеческих свобод»: «Всё можно отнять у человека, кроме одного: последней из

человеческих свобод — выбора собственного отношения к любым обстоятельствам, выбора собственного пути».

Сам Франкл стоиком себя не называл. Он опирался на экзистенциализм, на Кьеркегора, Шопенгауэра, Ницше. Но формула — почти дословный перевод центрального тезиса Эпиктета на язык XX века: тело в твоей власти не находится, обстоятельства — тем более, и даже жизнь — нет; но отношение к ним — твоё.

Франкл назвал свою школу логотерапией: исцеление через смысл. Стоицизм назвал бы то же — прохайресис, повёрнутый в сторону блага. Названия разные. Внутренний механизм один: человек свободен в том, чему он соглашается придать значение.

XIX. Альберт Эллис

В 1955 году в Нью-Йорке американский психотерапевт Альберт Эллис, разочарованный в психоанализе, разрабатывает новый подход — рационально-эмотивную поведенческую терапию (REBT). Центральная формула, которую Эллис повторяет всю оставшуюся жизнь: «Людей беспокоят не вещи, а суждения о них».

В первой большой публикации по REBT Эллис прямо ссылается на Эпиктета и называет его «удивительно мудрым стоиком, который уже две тысячи лет назад заметил, что вы выбираете слишком сильно реагировать на оскорбительное поведение других, тогда как могли бы выбрать реакцию совсем иную».

Эллис заимствует у стоиков не отдельные идеи, а целый каркас: схему ABC (Activating event — Belief — Consequence), где между событием и эмоциональным последствием стоит убеждение, которое и определяет силу реакции; технику оспаривания иррациональных убеждений; идею, что человек способен изменить свои эмоции, изменив суждения, из которых они растут. Это, по сути, перевод

Эпиктета на язык клинической психологии.

XX. Аарон Бек

Параллельно в Филадельфии Аарон Бек, психиатр с психоаналитическим образованием, замечает: депрессивные пациенты не столько подавляют чувства, сколько систематически искажают суждения о реальности — переоценивают негатив, обесценивают позитив, обобщают единичные неудачи в «я всегда проигрываю». В 1970-х он разрабатывает когнитивную терапию (CT), которая позже сольётся с поведенческой и станет КПТ — самой исследованной формой психотерапии в мире.

В первой своей книге Бек прямо пишет: «Философские основания этой концепции уходят на тысячи лет назад, к стоикам, которые рассматривали представления человека о событиях — а не сами события — как ключ к его эмоциональным расстройствам».

Это не риторический реверанс. Это указание на родословную: КПТ, как её сегодня применяют миллионы клиницистов от Бостона до Бангкока, — это стоическая модель эмоций, переоформленная в терминах когнитивной науки. Между Эпиктетом и Беком — две тысячи лет, и одна и та же базовая мысль: между раздражителем и реакцией стоит суждение, и именно с ним можно работать.

XXI. Опасности бро-стоицизма

В последнее десятилетие стоицизм пережил неожиданное возрождение — в виде популярных книг, подкастов, утренних рутин и социальных сетей. Это движение принесло пользу: тексты Эпиктета и Марка Аврелия стали доступны массовому читателю. Но оно же породило карикатуру, которую можно назвать «бро-стоицизмом».

Три типичных искажения: Первое — стоицизм как культ продуктивности. Хладнокровие, дисциплина, ранние подъёмы, холодный душ — всё это объявляется «стоическим». На самом деле Эпиктет очень мало интересовался продуктивностью. Его интересовал прохайресис — внутренний судья. Можно вставать в пять утра и быть бесчестным; можно спать до

полудня и быть стоиком, если в свой полдень ты честен и заботишься о других.

Второе — стоицизм как подавление чувств. Уже разбирали выше. Стоик не подавляет — он различает: страсть от благого чувства, ложное суждение от истинного.

Третье — стоицизм как индивидуализм. «Сосредоточься на себе, на свою область влияния, остальное не твоё дело». Иерокл, Марк Аврелий и Сенека возразили бы.

Концентрические круги оикейосиса идут наружу, а не внутрь. Стоик заботится о себе, чтобы быть способным заботиться о других, — не наоборот.

XXII. Что остаётся

Если убрать с дихотомии контроля её современные перевязки, останется одна простая операция: в каждой ситуации задать себе вопрос, какая её часть принадлежит мне, а какая — нет. И направить силу только в первую часть.

Это не философия для уверенных. Это техника для тех, кто часто терпит поражение от обстоятельств и устаёт носить вину за всё подряд. Стоицизм возвращает вес туда, где он

по праву, — на собственный прохайресис. И снимает вес оттуда, где его носить бессмысленно, — с погоды, с чужого мнения, с того, чего нельзя было предотвратить.

Та же фигура, что в Адвайте, появляется здесь с другой стороны: внимание поворачивается к источнику внимания, к тому, кто судит. Только Адвайта говорит «и это уже Брахман», а стоик говорит «и это уже твоя свобода». Названия разные.

Указатель — один: на наблюдателя, не на наблюдаемое.

Эпиктет умер около 135 года в Никополе. Марк Аврелий — в 180-м, в Виндобоне на дунайском фронте, от чумы. Между ними — двести лет, между нами и ними — почти две тысячи. И первая строка «Энхиридиона» по-прежнему открывается как дверь: «Одни вещи в нашей власти, другие — нет».

Дальше — твой ход.