

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Философия как инструмент самопомощи.....	9
--	---

ЧАСТЬ I

Философия заботы о себе: от Сократа до христианских монахов Средневековья

Глава 1.	Философия в повседневной жизни.....	19
Глава 2.	Сократ — первый коуч?.....	25
Глава 3.	Аристотель: как жить счастливо?.....	32
Глава 4.	Киники: забота о себе в стиле панк.....	39
Глава 5.	Эпикур: простые радости жизни под маской гедонизма.....	45
Глава 6.	Стоики: не только лайфхаки и практика самоконтроля.....	51
Глава 7.	Скептики: воздержание от интерпретаций и безмятежность.....	61
Глава 8.	Мистический опыт в Античности: от Пифагора до гностиков.....	68
Глава 9.	Христианские монахи: внутренняя жизнь с Богом.....	79

ЧАСТЬ II

Человек как проект: от гуманизма Мишеля Монтеня до экзистенциализма Жан-Поля Сартра

Глава 10.	Рождение современного человека	89
Глава 11.	Мишель Монтень: философ-гуманист и родоначальник нарративных практик	93
Глава 12.	Рене Декарт: мыслящее «я» и торжество научного метода	101
Глава 13.	Сёрен Кьеркегор: «существующий мыслитель»	110
Глава 14.	Фридрих Ницше: сверхчеловек и его ценности	118
Глава 15.	Карл Маркс: философия преодоления самоотчуждения	128
Глава 16.	Зигмунд Фрейд: погружение в глубины бессознательного	136
Глава 17.	Жан-Поль Сартр: человек как проект	148

ЧАСТЬ III

Новая философия заботы о себе: от Людвига Витгенштейна до Бён-Чхоль Хана

Глава 18.	Переосмысление заботы о себе в эпоху «текучей современности»	161
Глава 19.	Людвиг Витгенштейн: жизнь как приключение и «языковые игры»	164
Глава 20.	Мартин Хайдеггер: забота — основа бытия	172
Глава 21.	Мишель Фуко: осмысленное управление собой	185
Глава 22.	Бернар Стиглер: человек в техническом мире	195
Глава 23.	Бён-Чхоль Хан: «мочь не мочь» и созерцательная жизнь в XXI в.	204

ЧАСТЬ IV

Современный рынок услуг самопомощи: как мы заботимся о себе

Глава 24.	От истории философии к современному осмыслению заботы о себе	215
Глава 25.	Судьба традиционных религий в эпоху «текущей современности»	220
Глава 26.	Новая духовность: от денежных чакр и карт Таро до паломничества к «местам силы»	233
Глава 27.	Телесные практики: фитнес, йога и ЗОЖ разного формата	246
Глава 28.	Психотерапия на все случаи жизни: от проработки личных травм до решения семейных проблем	258
Глава 29.	Карьера и финансы: самопомощь и профессиональная самореализация	272
Глава 30.	Лайфстайл: жизнь как перформанс vs обретение своего стиля существования	285
Глава 31.	Медленная жизнь: неспешность в обществе ускорения	309
Глава 32.	Индивидуализм и сообщества: от кружков по интересам к устойчивым объединениям	328
Заключение. Забота о себе как персональная жизненная философия		347
Благодарности		365
Об авторе		367

ВВЕДЕНИЕ

ФИЛОСОФИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ САМОПОМОЩИ

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите выражение «забота о себе»? Посещение фитнес-зала и ведение здорового образа жизни, включающего подсчет калорий и БЖУ? Обращение к психотерапевту в моменты сложных душевных терзаний и кризисов? Занятия йогой и медитации по утрам? Изучение идей древних философов в современном переложении вроде «Стоицизм на каждый день» (The Daily Stoic)?* Регулярные ретриты с духовными практиками на природе Алтая или экотуры в формате тихого туризма? Ежедневное использование нейросети в качестве личного коуч-ментора? Список можно продолжить, но даже этих вариантов достаточно для того, чтобы увидеть широкий репертуар и раз-

* Холидей Р., Хансельман С. Стоицизм на каждый день. 366 размышлений о мудрости, воле и искусстве жить. — М.: МИФ, 2021. Пер. с англ. Е. Поникурова.

нообразии практик самопомощи, отвечающих на запрос современного дезориентированного человека, несущего «бремя жизни наугад»* в условиях краха универсальных идеологий.

Еще во время обучения на философском факультете в начале 2000-х меня сильно заинтересовала тема связи учений древности с реальной жизнью. Это не просто теоретические изыскания, полные абстрактных рассуждений о бытии, идеях и других оторванных от повседневного существования вещах, а настоящие руководства для жизни. Научный руководитель порекомендовал мне поздние сочинения французского мыслителя Мишеля Фуко. Он занимался исследованием этой связи в целом ряде книг и курсов лекций. Именно у него я впервые наткнулся на детальный разбор диалога Платона «Алкивиад I», в котором Сократ спрашивает своего юного собеседника: «Забодишься ли ты о себе?» Этот вопрос прозвучал за 2500 лет до того, как появилось огромное количество литературы по селфхелпу (самопомощи), а различные предложения на рынке услуг помогающих специалистов стали реакцией на растущий спрос со стороны людей, пытающихся научиться жить, по выражению британского социолога Зигмунта Баумана, в эпоху «текучей современности» и обрести ценностно-смысловые ориентиры в растущем хаосе и турбулентности мира.

Диссертационное исследование по истории философии на соискание степени кандидата наук я посвятил

* Термин из концепции «текучей современности» британского социолога Зигмунта Баумана (1925–2017). Бауман З. Текучая современность. — СПб.: Питер, 2008. Пер. с англ. С. А. Комарова.

анализу феномена заботы о себе. Я изучал различные способы выстраивания отношений с собой от античных мыслителей вроде Сократа и Сенеки до христианских духовных практик и современной психотерапии. Меня интересовали сложные связи между философской мыслью в разные эпохи и практиками, при помощи которых люди выстраивали осознанную жизнь, используя инструменты и способы организации повседневного опыта. В таком ракурсе история философских идей переплеталась с решением экзистенциальных вопросов и практических проблем, возникавших у людей той или иной эпохи. Шла ли речь о римских аристократах, выбравших учение стоицизма в качестве философской базы для осмысления собственной жизни, или раннехристианских монахах, предпочитавших уединение шумной городской суете, протестантском осмыслении профессионального призвания или современных практиках психотерапии — везде можно проследить, как человек заботится о себе, опираясь на определенный круг представлений об окружающей среде и о своем внутреннем мире.

Прошло уже 20 лет с тех пор, как я защитил диссертацию, однако желание продолжать исследование этой темы не иссякло. Сама жизнь постоянно подталкивала к этому. В связи с широким распространением практик самопомощи и различных индивидуальных форм заботы о себе наше время часто называют «эпохой селфхелпа», как выразился датский профессор психологии Свен Бринкман*. Так возникла идея написать книгу, в которой вме-

* Бринкман С. Конец эпохи self-help. — М.: Альпина Пабlishер, 2018. Пер. с дат. Ю. Коняховой.

сто очередной инструкции и набора лайфхаков в духе «как стать счастливым и успешным» будет представлен детальный и разносторонний анализ широкого репертуара практик и форм самопомощи. Часть из них канули в Лету и остались в анналах истории, а другие пользуются широким спросом у современных людей.

Фактически книга отвечает на два больших вопроса: 1. Как люди заботились о себе в древности? 2. Почему именно сейчас и в каких формах самозабота стала столь популярной моделью отношения к себе?

Данная книга — путеводитель по практикам самоподдержки, который позволяет читателю сформировать личное представление о них и ответить на вопрос: как заботиться о себе в это сложное время и чем отличаются настоящие инструменты самопомощи от подделок среди разнообразных услуг, предлагаемых современным рынком.

Структура книги: как ее читать и понимать

Части I–III посвящены эволюции феномена заботы о себе в контексте философии и повседневных практик, используемых людьми в разные эпохи. Но это не просто серия философских очерков, а исследование природы данного явления, в истоках которого важно разобраться. Это позволит устранить ощущение, будто прокачка «денежных чакр», «женские круги» и попытки установить контакт со Вселенной, чтобы она «послала богатого жениха», и т. п. и есть проявление заботы о себе. Опираясь на идеи современных исследователей, таких как Пьер Адо и Ми-

шель Фуко, я последовательно рассматриваю феномен заботы о себе от античных времен до наших дней. Это позволяет не только узнать, как именно Сократ, Эпикур и другие античные философы предлагали своим собеседникам и ученикам практиковать «искусство существования», но и понять, как философия изначально вплеталась в способы жизни. Философия не просто история оригинальных идей, но совокупность практик заботы о себе, понимание которых предоставляет широкий спектр инструментов самопомощи современному человеку.

Мы вместе проанализируем целый ряд философских учений, которые на протяжении многих столетий формировали определенные подходы к жизни. Важный нюанс такого исследования состоит в том, что это не просто историко-философская реконструкция учений и теорий, подобно работе архивариуса, перебирающего покрытые пылью манускрипты, а возможность пройти путь от первых философов до современных мыслителей, раз за разом задавая себе вопрос: **как именно полученные знания могут помочь мне в моей личной практике заботы о себе?**

Такой анализ поможет понять, из-за чего сейчас стал популярен неостоицизм, по какой причине некоторые книги, например «Сирийские мистики...»* с наставлениями христианских отшельников древности, находят живой отклик у современных читателей, почему модные коучи говорят, что родоначальником их помогающих практик был сам Сократ, а сократический диалог выступает фор-

* Калинин М., Дзядко Ф. Сирийские мистики о любви, страхе, гневе и радости. — М.: Альпина Паблишер, 2025.

мой общения в практиках современной психотерапии. Представленная краткая история философии в контексте заботы о себе — это обзор подходов к жизни и способов ее осмысления, позволяющий понять, как именно на каждом этапе развития общества осмыслялось бытие человека и каким образом философствование вплеталось в искусство существования. Анализируя биографии и взгляды на заботу о себе тех или иных философов, можно увидеть, как раскрываются глубокие грани этого феномена, и подготовить почву к осмыслению современных практик, в большей степени ставших опытом потребления различных товаров и услуг, чем прохождением собственного жизненного пути, когда самозабота — не редкие эпизоды осознанного внимания к своим истинным интересам и потребностям, а основа повседневного бытия в достаточно хорошей форме.

В части IV представлен всесторонний анализ практик самопомощи в современном обществе. Широкий репертуар услуг помогающих специалистов вроде психотерапевтов и лайф-коучей сочетается с традиционными религиями, все еще играющими важную роль, и небывалым спросом на экзотические формы духовности. Также весьма популярны телесные практики — от фитнеса и кроссфита до йоги и китайской гимнастики. Люди скачивают приложения для развития осознанности и используют нейросети для решения различных проблем — от бытовых вопросов до выхода из экзистенциального кризиса и преодоления выгорания. Сложноорганизованная социальная среда эпохи «текучей современности» вынуждает людей постоянно экспериментировать и искать новые решения. Для кого-то таким решением может стать рас-

клад Таро или составление «карты желаний», а кому-то захочется почитать наставления стоиков или сирийских мистиков, либо, как основателю «Додо Пиццы» Федору Овчинникову, на полгода уехать в тундру, чтобы провести это время без благ цивилизации в компании ненцев-оленьеводов. Однако, несмотря на то что мы живем в эпоху селфхелпа, когда люди активно используют различные инструменты самопомощи и стремятся жить более осознанно, все чаще можно услышать о несчастных и выгоревших людях, которые потеряли смысл жизни и страдают от повседневной тревоги, не понимая, что происходит и как жить дальше. Все это тесно связано с тем, что сама природа капиталистического общества и активно развивающийся рынок услуг самопомощи укрепили в сознании современного человека идею, будто заботиться о себе — дорого. Нужны деньги на психотерапию, на модный духовный ретрит, на покупку приложения для развития осознанности и курса онлайн-тренировок по йоге. Вся эта практика современного потребления самопомощи отнимает саму надежду на жизнь и заботу о себе без гнетущего ощущения дефицита и накапливаемого психического напряжения. Я надеюсь, что представленный в книге анализ исторических и современных форм самозаботы станет подспорьем для всех, кто ищет возможности и способы поддержать себя в непростое время, а также поможет сориентироваться в причудливом разнообразии духовных, психотерапевтических и других услуг и найти подходящий путь к «достаточно хорошей жизни». Потому что, прежде чем забота о себе стала услугой, она была способом жить. И настоящая книга — попытка вернуть ей этот статус.

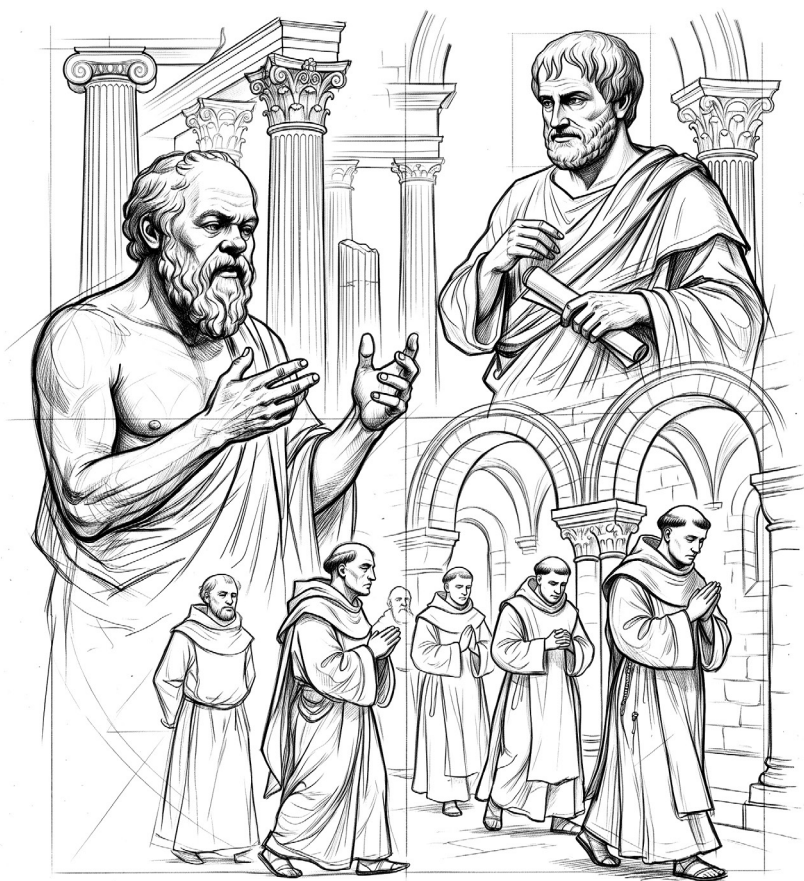
Зачем вопросы в книге

Все главы, кроме вводных, завершаются резюме в виде серии основных тезисов и вопросами, позволяющими осмыслить прочитанное. Рекомендую завести своеобразный философский дневник, чтобы не только получать информацию из книги, но и самостоятельно размышлять над предлагаемыми вопросами. Особенность представленных вопросов в том, что это не аналоги экзаменационных заданий, вызывающих неприятные ассоциации с университетским курсом философии, которые нужно выучить за ночь, а затем забыть как страшный сон. Эти вопросы скорее выступают аналогом «рабочих тетрадей» в когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и позволяют в большей степени лично пройти исследовательский путь. Кроме того, я глубоко убежден, что только написание собственного текста на основе прочитанного является гарантом понимания, которое, по словам грузинского философа Мераба Мамардашвили, всегда есть личный акт. Понять можете только вы, и никто вместо вас этого не сделает. В этом смысле опыт письменной философской рефлексии оказывается чем-то совершенно противоположным практике обращения к нейросетям вроде ChatGPT, которые выдают мгновенный ответ на любой вопрос. В итоге, когда вы доберетесь до конца книги, у вас будет опыт неспешного вдумчивого чтения и размышления над философскими вопросами, позволяющими прояснить важные для вас смыслы и ценности для укрепления внутренней опоры и навигации в практиках заботы о себе.

ЧАСТЬ I

ФИЛОСОФИЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

ОТ СОКРАТА ДО ХРИСТИАНСКИХ
МОНАХОВ СРЕДНЕВЕКОВЬЯ



ГЛАВА 1

ФИЛОСОФИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Повседневная жизнь в своей будничной рутине зачастую представляется чем-то незначительным. Кажется, что утренние пробежки или занятия йогой, походы к психотерапевту или чтение литературы по самопомощи становятся лишь отдельными эпизодами заботы о себе на фоне будничной суеты — той самой, в которой человек все чаще ловит себя на мысли: «Жизнь проходит мимо меня». К этой нерадужной картине бытия современного человека, живущего в турбулентности нынешней эпохи, сложно добавить философию. Необходимость ежедневно решать множество практических вопросов вроде выплат ипотечного кредита, выстраивания маршрутов передвижения по городу, планирования отпуска создает модель повседневности, в которой как будто нет места для философской рефлексии. Тем более для вопросов, которые на первый взгляд кажутся отвлеченными: как жить, на что опираться, каким образом принимать ре-

шения и заботиться о себе, если жизнь все время требует не размышлять, а действовать.

Но, возможно, сама отстраненность повседневной жизни от философии обусловлена тем, что мы привыкли видеть в ней прежде всего университетский курс — историю идей, учений и образов мыслей людей, будто бы совершенно не связанных с нашим личным опытом. Французский философ Жан-Франсуа Лиотар предлагает иначе понимать выражение «курс философии»: не только как учебную дисциплину, но и как направление движения, которое капитан корабля удерживает, проходя через морскую стихию. Метафора плавания особенно точно подходит к эпохе «текучей современности». В таком понимании философия становится навигатором в реалиях, где повседневная жизнь — это опыт борьбы со стихией и попытка удержаться на плаву. Требование быстро меняющегося мира оперативно принимать решения обнаруживает не менее важную необходимость: осмыслять, как жить и куда двигаться дальше.

Философия как навигационный курс неразрывно связана с индивидуальной биографией и отсылает философствующего к вопросу «Кто я?». По мнению современного французского мыслителя Бернара Стиглера, каждый человек потенциально призван быть философом уже потому, что всем нам предстоит осознанно прожить собственную жизнь.

Особенность человеческого существования в том, что бездумная суета, в которой часто растворяется повседневность, лишает нас возможности сказать себе: «Я *проживаю* свою жизнь». В этом смысле философская мысль оказывается не просто надстройкой в духе «А не почи-

тать ли мне стоиков или диалоги Платона?», но инструментом самопомощи и компасом в принятии будничных решений разной степени важности.

Сейчас все чаще можно услышать, что важнейшей компетенцией современного человека становится *метакогниция*, то есть способность осознавать, как вы мыслите. Это не просто модный тренд руководств по «важнейшим навыкам будущего», а один из способов удерживать рефлексивную позицию по отношению к собственной жизни: замечать, как мы принимаем решения, какие установки нами движут и почему мы снова и снова выбираем тот или иной способ действовать. Осмысление себя и вдумчивое прояснение личных ценностных ориентиров не являются причудой интеллектуалов, любящих посидеть в модном кафе за чашкой свежесваренного кофе с книгой в руках. Философ Робин Целикатес сформулировал важный тезис: «Всякий человек обладает экспертизой в отношении своей жизни»*. Фактически он утверждает за каждым человеком право сказать: «Я достаточно компетентен и способен обосновывать свои поступки и выбирать то, что важно для меня».

Однако на протяжении всей истории развития общества мы обнаруживаем системные препятствия для реализации человеком способности самостоятельно мыслить. Это не только недоступность качественного образования или загруженность работой 24/7, но и сложноорганизованная современная среда, создающая преграды для фор-

* R. Celikates. Kritik als soziale Praxis. Gesellschaftliche Selbstverständigung und kritische Theorie (Frankfurt am Main: Campus Verlag, 2009).

мирования рефлексивной позиции. Тем не менее человек не освобожден от необходимости жить и принимать решения. В этих условиях он вновь и вновь занимается «изобретением повседневности» в личном контексте существования: переосмысляет происходящее, ищет способы действовать и пытается понять, как именно устроены его решения*.

Это особенно заметно в сфере заботы о себе. Здесь человек не просто выбирает отдельную практику — психотерапию, прогулки, изменение питания или приложение для развития осознанности, — он каждый раз отвечает на более глубокие вопросы: что со мной происходит, какой помощи я ищу и каким образом хочу изменить свою повседневную жизнь. Можно предположить, что это импульсивное решение, реакция на продающее послание какого-то инфлюэнсера или модный тренд, но если практика становится частью жизни, то она сопровождается неизбежным привнесением изменений в личное существование человека, его образ мыслей и сам способ жить. Так забота о себе соединяет рефлекссию и действие: человек не только осмысляет свою ситуацию, но и перестраивает повседневность через конкретные поступки.

Так как же идеи мыслителей, живших много столетий назад, могут помочь стать инструментом самопомощи для современного человека? Обращаясь к философии Сократа или Марка Аврелия, мы видим не только образ мыслей, но и способ жить. Диоген, живущий

* Серто Мишель де. Изобретение повседневности. — СПб.: Издательство Европейского университета, 2013. Пер. с фр. Д. Калугиной, Н. Мовниной.

в бочке, или средневековые монахи, уходящие в пустыню, не просто совершают экзотические с точки зрения современного жителя большого города поступки, но и заботятся о себе в определенной манере. История философии — это не расположенные в хронологическом порядке учения и жившие в давние времена мудрецы, в ней содержатся ответы на главные вопросы бытия. Рассматривая взгляды философов разных эпох, мы не только составляем обширную историю мысли, но и применяем полученные знания в собственной жизни. Это рефлексивное погружение в неспешное чтение философского текста уже представляет собой форму заботы о себе. А ответы на вопросы позволяют обнаружить непреходящую ценность подобных нарративных практик, которые были актуальны и для императора-стоика Марка Аврелия, и для Мишеля Монтеня с его многолетними «Опытами», и для многих других философов. Эти ответы не теряют значимости в наше быстро текущее время, давая возможность остановиться и задуматься над вопросом «А туда ли я иду?».

В этой части мы рассмотрим эпоху Античности и раннего Средневековья. Именно в это время — начиная с Сократа и вплоть до распространения христианского монашества на закате античного мира — связь философии с заботой о себе стала настолько крепкой, что сложно найти мыслителя, для которого последняя не была бы одним из важнейших аспектов его учения и способа жить. Представители стоицизма, ныне получившего второе рождение, а также популярные сейчас киники или эпикурейцы были озадачены не только, а порой и не столько вечными вопросами бытия, сколько поиском ответов на во-

просы «Как вести философский образ жизни?» и «Как заботиться о себе?».

Рассматривая мыслителей разных эпох, мы будем обращаться как к основным положениям их учений и принципам заботы о себе, которых они придерживались, так и к их биографиям. Именно биографический материал позволяет увидеть, как эти принципы и практики из отвлеченных идей превращались в конкретный способ жизни.

ГЛАВА 2

СОКРАТ — ПЕРВЫЙ КОУЧ?

Около 2500 лет назад Сократ в диалоге с амбициозным юношей Алкивиадом, собирающимся построить политическую карьеру в Афинах, задал судьбоносный для развития цивилизации вопрос: «Заботишься ли ты о себе?» Этот вопрос не был проявлением праздного любопытства или желанием узнать интимные подробности частной жизни собеседника. Забота о себе стала способом и стилем жизни многих поколений мыслителей, а сам Сократ с его учением — ролевой моделью для целой плеяды философов Античности и Средневековья, устанавливавших тесную связь между образом мыслей и повседневной рутинной. В сократовском вопросе, обращенном к юному искателю славы на политическом поприще, наметилась целая традиция философии, отвечающей на вопросы «Как жить?» и «Что делать?» в контексте осмысленного проживания собственной жизни.

В 2000-х гг., когда успешный успех и первые семена достигаторства начали падать на благодатную почву сознания соотечественников, я ради любопытства посетил лекцию-презентацию дамы — лайф-коуча. Собравшаяся аудитория знакомилась с новыми экзотическими услугами и осваивала словарь, в котором термины «коучинг», «личностный рост», «саморазвитие» и т. п. только проникали в повседневный обиход. Ярким впечатлением того вечера стало заявление, которое ведущая встречи сделала полным решимости голосом: «Первым коучем был древнегреческий философ Сократ!» Высказывание вызвало интерес и удивление у присутствующих в зале. Скорее всего, апелляция к древним авторитетам укрепила значимость лектора, став хитрым ходом для «продающей лекции», направленной на рекламу своих консалтинговых услуг.

Но можно ли считать Сократа коучем? Есть аргументы в пользу данного предположения, но некоторые вещи далеко уводят нас от современных мастеров отправлять человека из точки А в точку Б. Сократ известен особой манерой вести беседу, которая впоследствии получила название «сократический диалог». Предполагая, что у каждого человека есть некое внутреннее знание, Сократ пользовался методом наводящих вопросов, позволяющих задуматься, обнаружить противоречия в своем образе мыслей, осознать те или иные предубеждения и постепенно прийти к новому пониманию. Сам Сократ сравнивал себя с «бабкой-повитухой», выступая «интеллектуальным акушером» для своих собеседников. Вероятно, использование сократического диалога в современном коучинге и различных практиках психотерапии мог-

ло быть основанием для закрепления за Сократом статуса «отца современного коучинга». Однако история Сократа гораздо интереснее для осмысления темы заботы о себе.

Сократ ничего не писал, предпочитая устную беседу фиксации своих рассуждений. Мы знаем этого античного мудреца скорее как персонажа произведений его ученика Платона, где в одном из «Диалогов» он выступает собеседником амбициозного юноши Алкивиада, озабоченного построением политической карьеры. Но неожиданно Сократ спрашивает будущего политика: «Заботишься ли ты о себе?» Именно этот вопрос, прозвучавший около 2500 лет назад, определит развитие античной философии на несколько столетий вперед. Французский мыслитель Мишель Фуко (1926–1984) считал диалог Сократа с Алкивиадом отправной точкой в укреплении связи философии с практиками заботы о себе. Задавая этот нетривиальный вопрос, древнегреческий философ интересуется, как именно живет юноша и каким образом учится управлять собой. Эта связка играет решающую роль, поскольку отмечает, что изначально забота о себе возникает в контексте управления собой и навыков саморегуляции, позволяющих человеку организовать такую жизнь, в которой он будет хозяином положения и источником принятия любых решений.

Однако остается открытым вопрос: что значит заботиться о себе в представлении Сократа? Как понять, что ты по-настоящему заботишься о себе, и какова цель этой заботы? Весь диалог с Алкивиадом строится вокруг этой темы. Хорошо выглядеть, беспокоиться о телесном здоровье и повышать уровень материального благополучия точно не входит в список того, чем должен заниматься

человек, вставший на путь заботы о себе. Задавая данный вопрос, Сократ постепенно проясняет для своего собеседника, что **заниматься собой — это значит печься о своей душе, следуя голосу разума и руководствуясь принципом «заботясь о себе, ты заботишься о благополучии других»**. Душа обладает разумом и способна, исследуя саму себя, открыть правила руководства собственной жизнью. Комментируя диалог «Алкивиад I», Мишель Фуко пишет:

Диалог нередко возвращается к дельфийскому принципу «Познай самого себя», который здесь прямо цитируется. Заботиться о себе — значит познавать себя. Познавание себя становится целью поиска в процессе заботы о себе. Занятие собой и занятие политической деятельностью взаимосвязаны. Диалог заканчивается, когда Алкивиад осознает, что должен заботиться о себе, исследуя свою душу.*

Забота о себе в античной философии становится не просто теоретической идеей, поводом для проведения интеллектуального досуга, но руководящим принципом, задающим тон управлению собой в овладении искусством существования. Вопрос Сократа, заданный Алкивиаду, на протяжении многих веков будет определять характер существования поколений философов, для которых чтение философских текстов, опыт самопознания и практика духовных упражнений неразрывно связаны.

* Фуко М. Технологии себя // Журнал «Логос». — 2008. — №2 (65). С. 105.

Мы привыкли понимать под духовностью самые разные вещи — от традиционных религиозных практик до экзотических вещей вроде модных нынче денежных чакр, открытие которых возможно при настройке на «тонкие вибрации». Но в античной философии понимание заботы о себе связано с рациональным управлением и иной духовностью. Говоря о душе как о том, что нуждается в заботе, Сократ призывает к исследованию своей внутренней жизни. Это не интеллектуальный опыт чтения в современном понимании. Духовные упражнения связывают теорию и практику философии. Философ Пьер Адо определил духовное упражнение как «волевою личностную практику, предназначенную для осуществления преобразования индивидуума, самотрансформацию»*. Фактически забота о себе предстает такой чередой внутренних усилий, направленных на самопознание и укрепление того, что современные психотерапевты называли бы «контактом с собой».

Философская речь в контексте заботы о себе становится духовным упражнением и тем инструментом, оружием которым человек осуществляет ту самую трансформацию. Если приводить современные аналогии, то длительная психоаналитическая терапия работает в подобном ключе. «Лечение разговором» постепенно меняет отношения человека с самим собой, что приводит к изменению субъекта познания. Сократ не просто разговаривает с людьми об истине, красоте, душе и самозабо-

* Адо П. Философия как способ жить: Беседы с Жанни Карлие и Арнольдом И. Дэвидсоном. — М.: Степной Ветер; СПб.: Коло, 2005. Пер. с фр. В. А. Воробьева. С. 140.

те — он организует пространство, инициирующее опыт самопознания, стимулирующее духовное усилие, которое открывает возможность двигаться навстречу самому себе. Именно Сократ, войдя в историю античной мысли с вопросом «Заботаешься ли ты о себе?», представил философию как практическое руководство для жизни.

Резюме

- В диалоге «Алкивиад I» Сократ ведет разговор о заботе о себе, под которой понимает попечение о душе посредством постоянного внутреннего усилия, направленного на самопознание и управление своей жизнью с опорой на разум и стремление к истине.
- Философия в контексте заботы о себе — инструмент самопознания и одновременно руководство для организации повседневного опыта человека.
- Философская речь не просто разговор на отвлеченные темы и набор абстрактных рекомендаций, но инструмент, аналогичный тем, что используют современные психотерапевты.
- Забота о себе включает регулярные духовные упражнения, среди которых самоисследование, диалоги с наставником, ведение дневниковых записей, общение с единомышленниками, неспешные размышления о важном, чтение философских текстов, приготовление к невзгодам (повышение толерантности к фрустрации) и памятование о смерти.

Вопросы для рефлексии

1. Когда вы размышляете на тему заботы о себе, что первым приходит вам в голову: тело, отдых, здоровье, деньги, отношения, внутреннее состояние? Что из этого действительно помогает вам управлять своей жизнью, а что только временно снимает напряжение?
2. Кто или что сегодня выполняет для вас роль «сократического собеседника»: человек, книга, психотерапия, дневник, внутренний диалог? Что помогает не просто успокоиться, а понять себя?

ГЛАВА 3

АРИСТОТЕЛЬ: КАК ЖИТЬ СЧАСТЛИВО?

Упомянутый философ Мишель Фуко, осмысляя связь философии с заботой о себе, подчеркивает, что Аристотель единственный среди античных коллег по цеху не был заинтересован в практиках самопомощи. Труды Аристотеля — это серьезные научно-философские трактаты. И сам он по складу ума был человеком науки и системным мыслителем. И кажется, что даже его учение о счастье далеко от ответов на вопрос «Как жить счастливо?», которыми изобилует современная литература по популярной психологии и саморазвитию. Однако при более внимательном рассмотрении специфического подхода к «жизни ума», приверженцем которого были Аристотель и ученики созданного им лица, можно обнаружить, что его теоретическая философия неразрывно связана с образом жизни самого мыслителя и сообщества «людей науки», каковое составили поколения его последователей.

Одно из популярных направлений современной литературы по самопомощи в рубрике «Популярная психология и саморазвитие» — книги о счастье. Современная «идеология счастья» вписана в различные аспекты жизни. Позитивный сторителлинг блогеров, веселые ролики с милыми котятами, духовные искания «бесконечно вечного» на экзотических островах и прочие стимуляторы дофамина активно работают на то, чтобы создавать образ «счастливого человека». Книги с названиями вроде «Как жить счастливо» стабильно пользуются спросом. Однако работающая в современных реалиях «индустрия счастья» далека от возвышенных идеалов, ассоциирующихся с этой темой у древнегреческого философа Аристотеля, который утверждал:

...как большинство, так и люди утонченные называют [высшим благом] счастье, а под благоденствием (το ευ δΐεν) и благополучием (το ευ πραττειν) подразумевают то же, что и под счастливой жизнью (το ευδαιμονειν).*

Подобному тому, как заданный Сократом вопрос определил историю философии в ее практических аспектах, так рассуждения Аристотеля о счастье создали своего рода научно-философский подход к исследованию этой темы. Фигура Аристотеля выступает в традиционной интерпретации истории науки как вершина классической философии Древней Греции. В эпоху быстрого и доступного образования, когда множество онлайн-школ обеща-

* Аристотель. Никомахова этика. Книга 1. Пер. Н. В. Брагинской.

ют подготовить к востребованной и высокооплачиваемой профессии за пару месяцев, трудно представить, что Аристотель учился философии у Платона около 20 лет, прежде чем основал собственную школу. Кроме того, впоследствии он принял решение посвятить «остаток своей жизни философским дискуссиям и образу жизни, направленному на развитие интеллектуальных добродетелей»*. Однако здесь читатель может задать резонный вопрос. Если для Аристотеля философия связана прежде всего с «жизнью ума», долгим обучением и теоретическим созерцанием, то каким образом все это может привести человека к счастью? Не сказано ли в древней книге: «...кто умножает познания, умножает скорбь»?**

Чтобы разобраться в этом, нужно понять, как было устроено обучение в «школе счастья» Аристотеля. Хотя она так не называлась, однако именно в этом была цель занятий философией и других научных изысканий. Обучение в философской школе Аристотеля, хотя и ориентированное на теоретическую и исследовательскую деятельность, было предельно практическим с точки зрения формирования нравственных качеств у учеников. Основной задачей являлось накопление самых разных знаний и их последующая систематизация. Это были исторические знания о победителях Пифийских игр, политические — об устройстве различных государств, философские — обо всех предшествующих учениях и представ-

* Natali C. Aristotle. His life and school (Princeton University Press, 2013), p. 19.

** Еккл. 1:18. — Здесь и далее цитаты из Библии в Синодальном переводе. — *Прим. пер.*