

Дэвид Фиделер

Завтрак с Сенекой

Как улучшить
качество жизни
с помощью
учения стоиков



Москва

УДК 159.9.01
ББК 87.7
Ф50

David Fideler
BREAKFAST WITH SENECA
A Stoic Guide to the Art of Living

Перевод с английского Юрия Гольдберга

Фиделер Д.

Ф50 «Завтрак с Сенекой : Как улучшить качество жизни с помощью учения стоиков / Дэвид Фиделер ; [пер. с англ. Ю. Я. Гольдберга]. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2026. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-389-34872-1

Вы достигаете целей, но чувствуете пустоту? Окружены людьми, но ощущаете одиночество? Две тысячи лет назад философ Сенека знал это состояние лучше, чем кто-либо.

Главный советник императора Нерона и один из самых влиятельных людей Рима, он жил в мире, который ничем не отличался от нашего — роскошь, коррупция, безумные траты, погоня за статусом. И нашел выход.

«Завтрак с Сенекой» — это не книга по философии. Это книга о том, как перестать тревожиться о будущем и начать жить настоящим, о том, как полюбить жизнь во всех ее проявлениях — даже перед лицом смерти.

Каждая глава — это утренний разговор с мудрым другом, который знает, что вы чувствуете. Ваш личный путеводитель к внутренней свободе. И главное — ответ на вопрос: «Как прожить действительно стоящую жизнь?»

УДК 159.9.01
ББК 87.7

ISBN 978-5-389-34872-1

© David Fideler, 2022

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

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2026

КоЛибри*

Я удалился не только от людей, но и от дел, прежде всего — моих собственных, и занялся делами потомков. Для них я записываю то, что может помочь им.

*Сенека. Нравственные письма к Луцилию**

8.2 [14]

* Здесь и далее цит. в переводе С. Ошерова по изд.: *Сенека Луций Анней. Нравственные письма к Луцилию*. М.: Наука, 1977. Нумерация писем дана арабскими цифрами. В квадратных скобках указаны страницы данного изд. — *Постраничные примеч. ред.*

Предисловие

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

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

И все.

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

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

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

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

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

Читая Сенеку, я обнаружил, что за последние две тысячи лет природа человека практически не изменилась, и все, что он говорил, звучит очень современно. Тщеславие, жадность, честолюбие, стремление к роскоши и безудержное потреби-

тельство — характеристики римской элиты, праздного общества, подробно описанного Сенекой, — по-прежнему с нами.

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

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

Читать Сенеку я начал однажды утром, за чашкой кофе.

Вскоре после этого, больше десяти лет тому назад, мы с женой и сыном переехали на юг Европы, в красивый город Сараево. Разумеется, я взял с собой Сенеку, и когда мы устроились на новом месте, у меня выработалась новая привычка. Поработав первую половину дня, я спускался с холма и во время ланча читал Сенеку в окружении древнеримских надписей, выбитых в камне и хранящихся в местном музее.

Теперь по возможности — это мое идеальное утро — я выхожу из дома и завтракаю с Сенекой; отсюда и название этой книги. Я отвожу сына в школу, упражняюсь в тренажерном зале, потом беру чашку кофе с молоком и сажусь за столик Hotel Central в величественном здании времен Австро-Венгерской империи. Там я достаю электронную книгу, в которую загружены полное собрание писем Сенеки и другие его работы, и заказываю омлет. Это мой любимый утренний

ритуал. Никто не знает, что я читаю, не говоря уже о том, что чаще всего это один и тот же автор, но до того момента, когда нужно возвращаться домой, мне обычно удается проштудировать одно или два письма.

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

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

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

императора Нерона, был свидетелем самых разных недостойных поступков, в том числе политических убийств.)

Несмотря на высокий уровень интереса к стоицизму в современном мире, до сих пор у нас еще не было книги, рассказывающей широкой публике о философском учении Сенеки, «возможно, самого яркого и утонченного из писателей-стоиков»^[3]. Надеюсь, моя книга заполнит этот пробел и позволит получить общее представление о его взглядах. (Взгляды Сенеки чрезвычайно последовательны, но его идеи, относящиеся к разным проблемам, разбросаны по сотням страниц.)

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

Дэвид Фиделер

Введение

Жизнь, которая СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ

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

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

В этой книге я пытаюсь как можно понятнее объяснить основные идеи Сенеки и его учения. Ее также можно считать введением в философию стоицизма, поскольку невозможно до конца понять рассуждения Сенеки, не понимая идей стоиков, на которых они основаны. Цитаты двух других римских стоиков, живших после Сенеки, Эпиктета (ок. 50–135) и Марка Аврелия (121–180), я использую для того, чтобы объяснить и подчеркнуть принципы, которых придерживался Сенека.

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

Не забудь еще, что душа легче привыкает
забавлять себя, нежели лечить, и превра-
щает в забаву философию — свое лекарство.

Сенека. Нравственные письма к Луцилию
117.33 [302]

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

ные эмоции, способные разрушить личность, — гнев, страх, тревогу. Их цель не подавить эти негативные эмоции, а трансформировать через осознание.

Часть основных положений стоицизма сформулировал еще греческий философ Сократ (ок. 470–399 гг. до н.э.); известно его изречение: «Непознанная жизнь недостойна самой себя». Другими словами — «познай себя». То есть самопознание очень важно для счастливой жизни. Сократ также предложил, что подобно тому, как гимнастика предназначена для поддержания здоровья тела, должно существовать некое искусство, которое заботится о здоровье души. Сократ не дал названия этому «искусству», но явно намекал, что для этой роли подходит философия, а задача философа — «врачевание души»^[1].

Эти две идеи — что знание очень важно для счастья и достойной жизни и что философия является своего рода лекарством для души — послужили прочным основанием для стоицизма. Как философская школа стоицизм возник приблизительно в 300 г. до н.э. в Афинах, где философ Зенон Китийский (ок. 334 — ок. 262 гг. до н.э.) беседовал со своими учениками в Пестрой стое, украшенном фресками портике — отсюда и название школы^[2].

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

Именно повышенное внимание к способам достижения счастливой, содержательной и спокойной жизни сделало

римский стоицизм такой популярной философской школой в эпоху Сенеки, Эпиктета и Марка Аврелия, и оно же способствует популярности стоицизма сегодня, в наше не менее сложное время.

Этот акцент на счастливой жизни также отделяет стоицизм от современной научной философии, которая отказалась от подобного рода практических вопросов в пользу теоретических проблем, большая часть которых непонятна за пределами философской «башни из слоновой кости». Но как подчеркивал древний философ Эпикур (340–270 гг. до н. э.):

Пусты слова того философа, которыми не лечится никакое страдание человека. Как от медицины нет никакой пользы, если она не изгоняет болезни из тела, так и от философии, если она не изгоняет болезни из души^[3].

Точно так же стоики рассматривали философию как способ излечения «болезней души». Им она представлялась чем-то вроде «искусства медицины», и они даже называли философа «врачевателем души». Стоики также называли философию «искусством жизни», а Сенека описывал свои наставления как «полезные лекарства». По его мнению, эти «лекарства» помогают ему самому, и поэтому он хочет поделиться ими с другими людьми, в том числе с будущими поколениями^[4].

Восемь основных положений римского стоицизма

Вы не ошибетесь, предположив, что философы-стоики придерживались разных взглядов по многим вопросам, однако можно выделить несколько ключевых идей, с которыми были согласны все представители римского стоицизма. Именно это позволяет причислить их к стоикам, а не к представи-

телям других философских школ. Об этих основных положениях стоицизма пишет и Сенека, но большинство из них сформулированы предшественниками римлян, греческими стоиками.

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

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

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

2. Добродетель, или совершенство души человека, — единственное истинное благо

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

Например, стоики не считали сами деньги благом, поскольку с их помощью можно творить и добро, и зло. Если вы обладаете такими добродетелями, как мудрость и умеренность, то, скорее всего, сумеете использовать деньги во благо. Но, если кто-то, не обладающий мудростью или способностью обустраивать свои желания, за одни выходные потратит несколько тысяч долларов на наркотики и другие пороки, немного найдется людей, которые сочтут такой поступок хорошим или полезным и посчитают подобную трату денег разумной. Как писал Сенека, добродетель, или совершенство души, «как раз потому есть единственное благо, что без нее блага нет»^[5].

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

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

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

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

Этот принцип стоики считали очень важным, потому что сильные или негативные эмоции происходят из неверных суждений или выводов. Но если мы осознали и скорректируем ошибочные интерпретации, взглянув на вещи с дру-

гой точки зрения, то сумеем избавиться от негативных эмоций. (См. главу 3 «Как преодолеть беспокойство и тревогу» и главу 4 «Проблема гнева».)

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

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

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

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

В одном из своих знаменитых «парадоксов», или парадоксальных высказываний, стоики утверждали, что истинно мудрый человек, мудрец-стоик, обретает эвдемонию даже во время пытки на дыбе. Конечно, мы не назовем человека, которого пытают, счастливым в современном значении этого слова, но мы можем представить, что он живет жизнью, которая стоит того, чтобы жить, особенно если его истязают за противостоя-

ние жестокому тирану^[6]. Например, многие герои отдали свою жизнь ради высшей ценности, ради пользы общества. Другими словами, самая достойная жизнь, то есть та жизнь, которой стоит жить, может быть связана со страданием.

7. Настоящая философия подразумевает «совершенствование»

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

8. Важно, чтобы мы как индивидуумы приносили пользу обществу

Стоики были самыми социально ориентированными философами Античности. Они учили, что человечество — это единый организм и что мы, будучи частями этого организма, должны вносить вклад в благополучие всего общества. (См. главу 10 «Как оставаться самим собой и быть полезным обществу».) Примечательно, что стоики заботились не только об улучшении собственной жизни — они стремились улучшить жизнь всего человечества^[7].

Жизнь Сенеки и трансформация враждебности

Эта книга посвящена идеям Сенеки, а не его жизни. Однако совершенно очевидно, что между ними есть связь, и поэтому нам будет полезно познакомиться с некоторыми аспектами биографии философа. (Для тех, кто хочет больше узнать

о жизни Сенеки, я рекомендую его превосходную биографию, написанную Эмили Уилсон^[81].)

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

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

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

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

жестокими пытками и другими ужасами, многие из которых совершались просто из каприза. Это было похоже на телевизионную мыльную оперу, худшую из возможных, но с настоящими, опасными для жизни последствиями.

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

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

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

Неприятности у Сенеки начались в возрасте сорока трех лет, еще при императоре Клавдии, который хотел убить его из ревности — просто потому, что позавидовал его блестящей речи в сенате. К счастью, одна из любовниц Калигулы уговорила его не убивать Сенеку, поскольку философ был болен, и она думала, что он в любом случае скоро умрет.

Затем, когда Сенеке было уже сорок пять, император Клавдий, поверив сфабрикованным обвинениям, отправил его

в изгнание на восемь лет на остров Корсика и конфисковал половину его земель — это была замена казни. В ссылку, во время которой ему пришлось разлучиться с женой, Сенека отправился через несколько недель после смерти единственного сына, умершего в младенчестве.

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

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

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

Будучи настоящим стоиком, Сенека на протяжении многих лет готовил себя к смерти, что было частью его упраж-

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

КоЛибри NonFiction

Дэвид Фиделер

ЗАВТРАК С СЕНЕКОЙ

Как улучшить качество жизни
с помощью учения стойков

Заведующая редакцией *И. Мажеева*
Ответственный редактор *Е. Волковская*
Редактор *Н. Галактионова*
Дизайнер обложки *Ю. Меньшикова*
Технический редактор *М. Караматозян*
Корректор *Т. Филиппова*
Верстальщик *В. Демин*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 10.04.2026.
Формат 60×88^{1/16}. Гарнитура «Charter». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,66.

Тираж 2000 экз. W-BNI-44327-01-R. Заказ № .

Изготовитель:	Өндіруші:
ООО «Издательство АЗБУКА» –	«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ –
обладатель товарного знака КоЛибри	КоЛибри тауар белгісінің иесі
115093, Москва, вн. тер. г.	115093, Мәскеу, қ. іш. аум.
муниципальный округ Даниловский,	Даниловский муниципалдық округі,
пер. Партийный, д. 1, к. 25	Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19	Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru	Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА»	Санкт-Петербург қаласындағы
в г. Санкт-Петербурге	«АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы
195112, Санкт-Петербург,	195112, Санкт-Петербург,
Малоохтинский пр-т, д. 68,	Мало-Охтинский даңғылы, 68 ғимарат,
БЦ «Регул», 2-й этаж	Регул бизнес орталығы, 2-қабат
Тел. (812) 327-04-55	Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru	Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru
www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru
Отпечатано в России.	Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

