

УДК 1(092)
ББК 87.3(03)
P58

HOW TO THINK LIKE A ROMAN EMPEROR Text Copyright © 2019 by Donald Robertson
Published by arrangement with St. Martin's Press. All rights reserved.

В коллаже на обложке использованы фотографии:
dompr, Jacek Wojnarowski, Gilmanshin / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Робертсон, Дональд.
P58 **Думай как римский император : стоическая философия Марка Аврелия для преодоления жизненных невзгод и обретения душевного равновесия / Дональд Робертсон ; [перевод с английского Ю.С. Коряжкиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Думай как император).**

ISBN 978-5-04-113134-0

«Думай как римский император» — вдохновляющая история жизни Марка Аврелия, сопровождающаяся практическими примерами стратегий и техник стоиков. Когнитивный психотерапевт Дональд Робертсон рассказывает о конкретных способах достичь душевной гармонии. Преодолеть тревогу, злость и утрату. Обрести осознанность и следовать истинным добродетелям.

УДК 1(092)
ББК 87.3(03)

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Духовно-просветительное издание

ДУМАЙ КАК ИМПЕРАТОР

Дональд Робертсон

ДУМАЙ КАК РИМСКИЙ ИМПЕРАТОР

Стоическая философия Марка Аврелия для преодоления жизненных невзгод и обретения душевного равновесия

Главный редактор **Рамиль Фасхутдинов**. Ответственный редактор **Мелине Анания**
Младший редактор **Юлия Ключина**. Художественный редактор **Екатерина Гузнякова**
Верстка **Екатерина Матусовская**. Корректоры **Юлия Никитенко, Римма Болдинова**

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1, Тел.: 8 (495) 411-69-66.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Фандрайз: «ЭКСМО» АКБ Басмасы, 123308, Москва, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-69-66.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнiм бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкiлi «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Дембровский көш., 3-н., литер 5, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнiмнің жарамдылық мерзiмi шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ISBN 978-5-04-113134-0
ЭКСМО 504

book 24.ru



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли говорить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://www.telegram.me/bombora)

bombora.ru

ISBN 978-5-04-113134-0

Подписано в печать 14.04.2020. Формат 62x96^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 20,94.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-113134-0



9 785041 113134 0 >

© Коряжкина Ю.С., перевод, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
1. Смерть императора	23
»»» СКАЗАНИЕ О СТОИЦИЗМЕ «««	
2. Самый честный ребенок в Риме	54
»»» КАК НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ МУДРО «««	
3. Размышление о мудром человеке	95
»»» КАК НАУЧИТЬСЯ СЛЕДОВАТЬ СВОИМ ЦЕННОСТЯМ «««	
4. Выбор Геракла	127
»»» КАК СОВЛАДАТЬ С ЖЕЛАНИЯМИ «««	
5. Взять быка за рога	173
»»» КАК НАУЧИТЬСЯ ПЕРЕНОСИТЬ БОЛЬ «««	
6. Внутренняя цитадель и многонациональная война	207
»»» КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА «««	
7. Временное помешательство	239
»»» КАК ПОБЕДИТЬ ГНЕВ «««	
8. Смерть и взгляд на сущее сверху	278

Благодарности	295
Примечания	296
Список литературы	302

ВВЕДЕНИЕ

Когда мне было тринадцать лет, от рака легких умер мой отец. Болезнь начала прогрессировать на шестом десятке и в итоге приковала его к постели.

Всего за один год он практически сгорел. Отец был скромным и порядочным человеком, он приучал меня задумываться над смыслом бытия.

Я был совершенно не готов к его уходу. Просто не верится, что я вообще смог с этим справиться. Я был подавлен и злился на весь мир. Ночи напролет бродил по улицам и играл в кошки-мышки с местными полицейскими. Я вламывался в чужие дома и ждал, когда стражи правопорядка приедут за мной. Едва заметив их, я пускался наутек в сад, перепрыгивая через изгороди, и бежал до тех пор, пока они не теряли мой след. Я был бесстрашным подростком: прогуливал уроки, вел себя своевольно с учителями, дрался с одноклассниками. В день своего шестнадцатилетия я решительно вошел в кабинет директора и поставил его перед выбором: либо он меня исключает из школы, либо я ухожу сам. Так меня отчислили из школы и записали в специальную программу для трудных подростков. Я чувствовал, что неуклонно качусь в пропасть. Школа и социальные службы поставили на мне крест. И я не видел смысла в том, чтобы пытаться их разубедить.

Мой отец, работавший водителем экскаватора на строительных участках, каждый вечер приходил домой

(его руки всегда были по локоть в грязи) и валился с ног от усталости. Платили мало, и мы едва сводили концы с концами, но он никогда не жаловался. Еще в молодости мой отец потерял своего лучшего друга, который отписал ему в завещании земельный надел. Это был сюрприз для всех. Отец же отказался от наследства и передал землю какой-то семье. Он любил говорить: «Деньги не приносят счастья» — и крепко верил в эту идею. Отец пытался убедить меня, что в жизни существуют более важные вещи и что истинное богатство заключается в том, чтобы довольствоваться малым, а не желать постоянно чего-то большего.

После похорон отца мать положила передо мной на обеденный стол его старый кожаный бумажник и велела взять его себе. Я медленно раскрыл его. По-моему, у меня дрожали руки, точно не помню. Внутри был лишь сильно измятый клочок бумаги, оказавшийся отрывком из книги Исход: «Бог сказал Моисею: Я есмь Сущий. И сказал: Так скажи сынам Израилевым: Сущий Иегова послал меня к вам». Тщетно пытался я понять, что, черт возьми, могли значить для него эти слова. Именно в тот момент, когда я размышлял над этим клочком бумаги, начался мой личный философский путь.

Когда, спустя годы, я узнал, что Марк Аврелий тоже потерял отца в раннем возрасте, я подумал, не был ли его поиск истины подобен моему. После смерти отца в голове моей толпилось множество религиозных и философских вопросов, которые меня сильно волновали. Помню, меня не покидал страх смерти. Ночами я лежал без сна, пытаюсь понять смысл бытия и найти хоть какое-то утешение. Казалось, что мой мозг зудит, хотелось почесать его, но я никак не мог до него достать. Тогда я еще не знал, что экзистенциальная тревога подобного

рода — распространённое явление, которое приводит людей к изучению философии. Спиноза писал:

Я осознал, что нахожусь в большой опасности и существует жесткая необходимость поиска средства к спасению, что потребует напряжения всех моих сил, каким бы неопределённым ни был исход. Я был как неизлечимо больной, который обречён на смерть, если не найдет нужное лекарство^{1*}.

Я решил, что фраза «Я есмь Сущий» выражает идею осознания собственного бытия, что поначалу показалось мне чем-то глубоко мистическим и метафизическим: «Я — осознание моего бытия». Это напомнило мне знаменитую Дельфийскую максиму на древнегреческом храме: «Познай самого себя». Это изречение стало одной из моих максим. С невиданной одержимостью окунулся я в постижение самого себя: медитировал и изучал все известные духовные практики.

Позднее я узнал, что отрывок, который отец все эти годы носил повсюду с собой, играет важную роль в ритуалах масонов капитула «Королевская арка». В ритуале посвящения в масоны претендента спрашивают: «Ты являешься масоном Королевской арки?», на что тот отвечает: «Я — ЕСТЬ — КТО — Я — ЕСТЬ (Я ЕСМЬ СУЩИЙ)». Франкмасонство зародилось в Шотландии более четырех столетий назад, а в моем родном городе Эре оно пустило глубокие корни. Мой отец и отцы многих моих друзей состояли в местной масонской ложе. Большинство франкмасонов считают себя христианами. Они обращаются к Богу как к «Великому Архитектору Вселенной», используя

* Цитата в переводе С. А. Крыжановского.

внецерковную терминологию. Согласно легенде, включенной во многие масонские тексты, ряд духовных учений, зародившихся во времена строительства храма царя Соломона, проник на Запад благодаря философу Пифагору, позднее их распространению способствовали труды Платона и Евклида. По общему мнению, эта античная мудрость передавалась из поколения в поколение средневековыми масонскими ложами. Свои духовные доктрины они пытались донести с помощью эзотерических ритуалов и геометрических символов, таких как квадрат и окружность. Франкмасоны также проповедуют четыре важнейшие добродетели философии древних греков, которыми символически отмечены четыре угла масонской ложи: благоразумие, справедливость, мужество и умеренность. Мой отец очень серьезно относился к этим нравственным догмам, они сформировали его характер, который до сих пор меня поражает. Для искренних последователей франкмасонства, таких как мой отец, это духовное учение не имеет ничего общего с академической философией, преподаваемой в университетах и оторванной от жизни. Оно скорее происходит от более ранней доктрины западной философии, проповедующей духовный образ жизни.

Когда же не стало отца, я был еще слишком молод для того, чтобы стать франкмасоном. К тому же моя репутация в городе вряд ли позволила бы мне вступить в их ряды. Итак, зная о множестве пробелов в своем формальном образовании, я начал зачитываться философской и религиозной литературой. Даже не знаю, мог ли я тогда выразить точно, что именно искал. Одно могу сказать с уверенностью — это должно было быть что-то, объединяющее мой интерес к философии, медитации и психотерапии. Мне был необходим более разумный философский путеводитель по жизни, но пока не находилось

ничего подходящего. И вдруг я наткнулся на учения Сократа и счел это за большое везение.

Я изучал сборник древних гностических текстов в библиотеке Наг-Хаммади в Египте, идеи в которых перекликались с древнегреческой философией. Так я познакомился с Платоном и увлекся его диалогами, изображающими Сократа, мудрейшего греческого философа, который пытался выяснить у своих друзей и прочих собеседников их глубинные жизненные ценности. Главное внимание он уделял фундаментальным добродетелям греческой философии, которые позднее переняли франкмасоны. Сократ не писал философских книг — мы знаем о нем только из трудов выдающихся деятелей того времени, главным образом из диалогов, написанных двумя самыми известными его учениками, Платоном и Ксенофонтом. Согласно легенде, Сократ первым ввел философский метод постановки этических вопросов. Он хотел помочь людям жить разумно. Для Сократа философия не являлась нравственным руководством, скорее она была чем-то вроде *психотерапии*. По его мнению, занятия философией помогают справиться со страхом смерти, совершенствовать свой характер и даже обрести смысл жизни.

Диалоги Сократа славятся тем, что часто бывают незавершенными. Убежденность философа в том, что он «знает, что ничего не знает» об определенных вещах, называют еще «иронией Сократа», давшей начало традиции греческого скептицизма. Тем не менее своим ученикам он передал положительный опыт того, как следует жить. Краеугольный камень его учения запечатлен в известном отрывке диалога «Апология Сократа». На философа клеветают, называя его безбожником, обвиняя в развращении молодежи своими учениями, и приговаривают к казни. Вместо того чтобы извиняться или просить о помиловании, давить

на жалость, указывая на рыдающую жену и детей, как это делают другие, он продолжал философствовать, задавая вопросы своим обвинителям и преподавая этические нормы присяжным. Однажды он доходчиво объяснил, какой смысл вкладывает в слово «философ»:

Ведь я только и делаю, что хожу и убеждаю каждого из вас, и молодого и старого, заботиться прежде и сильнее всего не о теле и не о деньгах, но о душе, чтобы она была как можно лучше; я говорю, «что не от денег рождается доблесть, а от доблести бывают у людей и деньги, и все прочие блага как в частной жизни, так и в общественной»^{2*}.

Таков был образ жизни Сократа, и ученики старались следовать его примеру. Превыше всего мудрость и добродетель, считал он. В понимании Сократа «философ» — это человек, живущий в соответствии со своими ценностями: человек, который буквально любит мудрость, таково первоначальное значение этого слова.

Теперь, оглядываясь назад, я понимаю, что к Сократу и другим античным философам меня привела необходимость в поиске собственной философии жизни, подобно той, что мой отец нашел во франкмасонстве. Однако, как упоминалось ранее, дошедшие до нашего времени диалоги главным образом раскрывают его метод постановки вопросов. Они не дают нам подробного *практического* руководства по его искусству мудрости.

Греческие философы не дали практических советов, которые я искал в то время, зато они вдохновили меня продолжать поиски истины. Мой вновь обретенный

* Цитата в переводе Владимира и Михаила Соловьевых.

смысл жизни также помог мне встать на путь истинный: я перестал попадать в неприятности и поступил на философское отделение университета в Абердине. Позднее, правда, я заметил, что система обучения была несовершенной — слишком академической и теоретизированной. Чем больше времени я проводил в подвале библиотеки, изучая книги, тем дальше я уходил от первоначальной идеи Сократа о философии как образе жизни, который должен способствовать совершенствованию характера и нашему развитию и процветанию. Если античные философы были истинными воинами разума, их коллеги-современники больше похожи на *картотеки* знаний, стремящиеся только упорядочивать и организовывать идеи. Они не понимают, что философия может иметь практическое значение и применяться в качестве психотерапии ежедневно.

После окончания университета я начал изучать психотерапию. Служение людям давало мне возможности для самосовершенствования, где я мог применить свои познания в философии. Это было переходное время в моей жизни — от философии к психотерапии. Психоаналитические концепции Фрейда и Юнга постепенно устаревали, и им на смену пришла когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), которая стала доминирующей формой научно-обоснованной клинической практики в психотерапии. КПТ была ближе к философской практике и поэтому более всего подходила мне, так как побуждала человека контролировать свои эмоции посредством разума. Но в отличие от философии, терапия не дает нам всестороннего руководства к жизни. Как правило, ты занимаешься ею пару месяцев, а потом забываешь все рекомендации.

Современная психотерапия не может позволить себе такого широкого охвата вопросов, как античное искусство жития, которое проповедовал Сократ, — в наши дни

человек ищет быстрых решений своих психологических проблем. Тем не менее, как только я начал работать психотерапевтом, я понял, что большинству моих клиентов, страдающих от тревоги и депрессии, помогло осознание того, что корни их проблем лежали в жизненных ценностях. Каждый, наверное, испытывал чувство сильной тревоги, когда его навязчиво преследовала мысль, будто случилось что-то ужасное. Подобным образом нас охватывает тревога, если мы рискуем потерять что-то хорошее и желанное в нашей жизни, и сильное огорчение, когда уже это потеряли. Например, мы испытываем социальную тревогу, когда заботимся о том, что о нас подумают другие. Нас всерьез расстраивает негативное мнение остальных людей. Как же будет плохо, если ты не сумеешь им понравиться и заслужить их одобрения. Даже люди, страдающие тяжелыми формами социальной тревоги (социофобии), за некоторым исключением, как правило, чувствуют себя «нормально», когда беседуют с детьми или своими близкими друзьями на повседневные темы. Но если им предстоит общаться со значимыми людьми или на важные для них темы, они сразу же ощущают сильное беспокойство. И наоборот, если вас не особо беспокоит ваш статус в глазах других людей, потому что таковы ваши принципы и мировоззрение, вы становитесь неуязвимыми для социальной тревоги.

Я пришел к выводу, что любой человек, способный выстроить для себя здоровую и рациональную систему ценностей и не придавать слишком большого значения вещам, о которых беспокоятся многие люди, должен стать более стрессоустойчивым. Теперь мне предстояло выяснить, как объединить философию и ценности Сократа с терапевтическими инструментами КПТ. Я продолжал работать психотерапевтом и консультировать людей и именно тогда неожиданно для себя открыл Стоицизм.

Идея потенциальной пользы от учения стоиков пришла мне в голову, когда я наткнулся на труды французского ученого Пьера Адо «Что такое античная философия?» 1998 года и «Философия как способ жить» 2004-го. Судя по последнему заголовку, Адо глубоко исследовал философию как образ жизни с точки зрения античных мыслителей. Я открыл для себя драгоценный клад духовных практик, сокрытый в литературе древнегреческих и римских философов. Эти практики явно должны были помогать людям преодолевать эмоциональные страдания и развивать силу характера. Адо обнаружил, что духовные практики широко применялись в философских школах эллинистического периода, который наступил спустя несколько веков после смерти Сократа. Учение стоиков уделяло главное внимание практической стороне философии Сократа не только посредством развития таких добродетелей, как самодисциплина и мужество (то, что мы называем эмоциональной устойчивостью), но и с помощью широкого применения психологических упражнений.

Кое-что, правда, меня озадачило. Адо сравнивал эти философские практики с методами духовного совершенствования, применяемыми в раннем христианстве. Работая психотерапевтом, я сразу же заметил, что большинство упоминаемых им *философских* или *духовных* практик можно сравнить с *психологическими* упражнениями, применяемыми в современной психотерапии. Очень быстро я осознал, что на самом деле Стоицизм представлял собой школу античной философии с явным терапевтическим уклоном и широким инструментарием психологических техник. Так, штудировав книгу за книгой на протяжении десяти лет, я вдруг понял, что все мои поиски вели меня по неверному пути. «Камень, который

отвергли строители, стал краеугольным камнем. Это сделано Господом — у нас на глазах совершилось чудо» (Матфей 21:42).

Начав зачитываться литературой по Стоицизму, я заметил, что по своей форме современная психотерапия сродни рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ), которая была разработана Альбертом Эллисом в 1950-х годах и являлась главным предшественником КПТ. Другие основоположники КПТ также цитировали стоиков, черпая у них идеи для своих терапевтических методов (Бек и его коллеги писали об этом в своей книге «Когнитивная терапия депрессии»: «Философские истоки когнитивной терапии могут быть прослежены до стоической философии»³). На самом деле КПТ и Стоицизм имеют ряд общих фундаментальных психологических принципов, в частности «когнитивную теорию эмоций», в соответствии с которой наши эмоции главным образом определяются нашими убеждениями. Например, согласно Беку, в основе тревоги лежит убеждение «должно случиться что-то плохое». Кроме того, согласно общему мнению, и Стоицизм и КПТ неизбежно должны были прийти к одному заключению насчет того, какие психологические техники способны помочь людям, страдающим от тревоги, гнева, депрессии и других проблем.

Одна техника стоиков особо привлекла мое внимание. Современная психотерапия почти не упоминает такую практику, как «взгляд на сущее сверху», широко представленную в античных источниках. В книгах по практической психологии она тоже не встречается. Суть ее в том, что человек должен представить события своей жизни, словно обозреваемые богами с вершины Олимпа. Взгляд сверху часто рождает чувство эмоционального спокойствия. Практикуя эту технику, я, как и Адо, заметил, что

она сочетает в себе ряд центральных тем античной философии, объединенных в единую концепцию. Я также обнаружил, что ее легко можно превратить в сценарий медитации с ведущим. Поскольку я уже сам начал обучать будущих психотерапевтов и читать лекции, я проводил свою версию этой практики в полных залах, где присутствовали сотни психотерапевтов и студентов. Меня приятно удивило, что зал моментально воспринял ее, и эта практика стала одной из наших любимых. Они рассказывали мне, что могли оставаться абсолютно спокойными, когда рассматривали свою жизненную ситуацию как бы издалека. Я начал онлайн делиться своими ресурсами в личном блоге. В Америке маркетолог и предприниматель Райан Холидей охватил идеи Стоицизма в книгах «Как решают проблемы сильные люди» 2014 года и The Daily Stoic («Стоицизм на каждый день») 2016-го в соавторстве со Стивеном Хансельманом. В Соединенном Королевстве иллюзионист и телезнаменитость Деррен Браун в 2017 году опубликовал книгу Харру («Счастливей»), идеи для которой он черпал в философии стоиков. Вышеупомянутые авторы обращались в своих книгах к более широкому кругу читателей, а не только к академической публике, и знакомили его со Стоицизмом как формой самопомощи и жизненной философии. Последователь скептицизма и профессор философии Массимо Пильюччи в 2017 году опубликовал книгу «Как быть стоиком». В этот же период республиканец Пэт Макгихан выпустил книгу Stoicism and the Statehouse («Стоицизм и государственность»). Идеи Стоицизма также применялись в военном деле, например учениях по военной выдержке полковника Томаса Джарретта. Генеральный менеджер НФЛ и бывший тренер «Нью-Ингленд Пэтриотс» («Патриотов Новой Англии») Майкл Ломбарди тоже применял идеи Стоицизма

в своей тренерской практике. Примечательно, что эта философия начала привлекать все больше и больше людей из мира спорта. Вне всякого сомнения, Стоицизм переживал возрождение популярности, и это была лишь вершина айсберга. В сети Интернет плодились сообщества стойков и привлекали сотни тысяч новых членов.

СКАЗАНИЕ О СТОИЦИЗМЕ

Несколько лет назад моя дочка Поппи, которой было тогда четыре года, попросила меня рассказать ей сказку. Поскольку я не был в этом силен, то рассказал ей первое, что пришло на ум, — «Мифы Древней Эллады», сказания о героях и философах. Одним из ее любимых героев был греческий военачальник Ксенофонт. Как-то поздно вечером, еще в пору своей молодости, брел он по узкой улочке в районе Афинского рынка. Вдруг таинственный незнакомец, облик которого скрывала ночная мгла, преградил ему путь деревянным посохом. Затем откуда-то из темноты донесся голос: «Не знаешь ли ты, куда нужно пойти, чтобы что-нибудь купить?» Ксенофонт ответил, что они находятся как раз рядом с торговой площадью, лучшим в мире рынком: «Там вы можете купить все, что душе угодно: украшения, пищу, одежду и т. д.». Незнакомец не сразу ответил. Помолчав, он спросил: «А куда тогда нужно пойти, чтобы узнать, как стать хорошим человеком?» Ксенофонт был ошеломлен этим вопросом и не знал, что сказать. У него не было ответа. Тогда таинственный незнакомец положил на землю свой посох, вышел из тени и представился юноше Сократом. Он сказал, что они вместе должны выяснить, как стать хорошим человеком, потому что это намного важнее, чем знать, где купить какую-нибудь вещь. И так Ксенофонт пошел за Сократом и стал одним из его ближайших друзей и последователей.