

Оглавление

Введение	9
Профилактическая умственная гигиена	15
Критическое мышление: скрытое очарование счастья	20
Любознательность	26
Газон и дерево	34
Паскаль и Спиноза: радость выздоровления	38
Кант: глупцы и трусы	47
Личность	48
Отвага	51
Что значит быть глупцом?	53
Виктимность	57
Сократ: хорошие люди	65
Даниил Бернулли: как принимать верные решения	71
Барри Шварц: бремя выбора	77
Искусство быть удовлетворенным	85
Липовецки: цена противоречия	91
Виктория Кампс: постправда и восхваление сомнения	99
Пиррон из Элиды: прагматический скептицизм	107
Безрассудство и чепуха	109
Монтень: самоуважение, или хорошо думать о себе	114
Твердое мышление: важность контекста	122
Ортега-и-Гассет: обстоятельства для XXI века	127
«Я» и аватар	132
Мыслить с перспективой	136
Аристотель: как контролировать тревогу	140
Жить ради успеха	148

Общественное признание	151
Диоген Синопский: думать и жить в гармонии	154
Киники: критическое мышление и общественный договор	157
Антипатия	162
Царство манихеев.....	168
Сократ: образы жизни.....	171
Майевтика: любезность против антипатии	177
Ален де Боттон: снобизм и магия классификации	182
Лютер и <i>American dream</i> : работа как обман	186
Гефест и Афродита: мысли о достоинстве или достоинство мыслей.....	195
Амансио Ортега: вирус ложной надежды	204
Бертран Рассел: мысли о зависти и несчастье	210
Зависть 3.0: что унес Facebook.....	212
Черная зависть	214
Визуальное мышление: случай Бутана.....	218
Восхищение как антидот	221
Социальный садизм: вина.....	223
Сказать «нет» эмоциональной хрупкости.....	229
Гоббс: критическое мышление против страха	234
Эллинистические школы: инструкции для кризисных времен	238
Стоицизм: искусство управлять страданиями.....	242
Эпиктет: то, что от меня не зависит.....	246
То, что зависит от меня.....	249
Подлинное и мнимое	251
Атараксия: искусство сохранять спокойствие	254
Сенека: как осмысливать гнев	258
Заключение	266
Основная библиография	268

Введение

Кто бы мог сказать, что в XXI веке счастье станет орудием пыток? На нас наложено проклятье, которое не замечает большинство людей, — проклятье счастья. Нас обрекли на счастье по принуждению и — что еще тревожнее — по притворству. И это сделано таким изощренным и утонченным способом, что мы стали верить, будто это была наша идея. Нам внушили, что мы должны чувствовать себя счастливыми, но — внимание! — чувствовать себя счастливым не значит быть им. Потому что эта тирания исходит из предвзятой концепции чувственного, эмоционального и легкого счастья, чего-то сиюминутного и просто приобретаемого. Нас превратили в эмоциональных наркоманов. Нас четко приговорили к наказанию в форме пожизненного внутривенного введения этого бутафорского счастья — и мы впадаем в непрекращающийся поиск доз в любом из его вариантов, которые можно описать модным словом «*тренды*». Эти тренды связаны с эмпирическим потреблением, потому что сегодня продается опыт, ощущения, которые нас беспокоят, выбивают из колеи, возбуждают или способны изменить наше состояние духа, которое всегда ассоциируется с положительными эмоциями. Ежедневно разрабатываются новые дозы на любой вкус. Предложение стало таким всеобъемлющим и стимулирующим, что попробовать их все невозможно.

Проклятие заключается в желании вкусить каждую из этих доз, вследствие чего мы попали в извращенную ловушку этого проклятия — сверхдейственность, гиперактивность. Чтобы не страдать от сверхсовременного абстинентного синдрома, мы стараемся потребить как можно больше порций. Зная об этом, сама Система подвигает нас к тому, чтобы мы придерживались политики «чек-листа». Она побуждает нас вести списки, с которыми мы сверяем каждую потребляемую нами дозу: модные рестораны, путешествия, в которые невозможно не отправиться, новейший гаджет, только появившийся на рынке, уникальные курсы *самбы-йоги-бокса*, сеансы осознанности, пикники по пятницам, татуаж, хипстерство, марафоны, веганство... Нам лишь нужно отмечать в списке каждую потребленную дозу, предварительно опубликовав отчет в Facebook и Instagram.

Ввиду того что предложение доз столь широко, Системе удается удерживать нас в состоянии занятости, вовлеченности в непрерывную деятельность, «подсаженности» на нее — а это и есть гиперактивность. Плюс ко всему мы знаем, что для многих из этих доз их разработчики предусмотрели срок годности, поэтому время подгоняет, а тревога в конечном счете обуславливает появление новых доз. Мы обречены на то, чтобы не задерживаться и не останавливаться. Одержимы счастьем, заключенным в небольших порциях. Системе удалось сформировать популярную идею мгновенно растворимого счастья, ассоциируемого со сверхпотреблением, как эмоциональным, так и материальным. Задержаться, остановиться, начать размышлять... Это равносильно агонии, как говаривал принц датский Гамлет: «Умереть, уснуть».

Установлена диктатура действия, противопоставляемого размышлениям, поэтому сейчас как никогда нужно срочно вдохнуть жизнь в агонизирующее критическое мышление. Потому что в этом обществе турбовременности, культа мгновения, приоритета незамедлительности должно обязательно появиться критическое мышление. Рано или поздно в наших жизнях найдут себе место анализ, изучение и размышление, и во многих случаях их будет сопровождать страдание по причине отсутствия навыка (или желания) мыслить критически, и нет этому утешения.

Как бы мы ни старались удерживать свои жизни в парадигме гиперактивности, рано или поздно в нашу дверь постучит и будет докучать нам размышление сродни незваному гостю, являющемуся среди ночи: оно застанет нас врасплох, дезориентированными, и в нашем холодильнике не будет для него угощения.

Ясное мышление, как любая ценность, — это искусство, его шлифовка требует многих часов работы и усилий, чтобы представить его во всей красе, и не стоит забывать, что в настоящее время оно находится под угрозой исчезновения, постепенно и неизбежно чахнет, и никто не уделяет ему внимания.

Либеральной Системе рынка и капитализма изошренным, я бы даже сказал элегантным способом удалось совершить идеальное преступление. Удивительное в этом преступлении то, что о нем не напишут передовицу, а жертве не устроят похороны, потому что никто и не заподозрит, что она мертва. Отсутствие подозрений обусловлено тем, что Системе удалось уничтожить своего злейшего врага — Критическое мышление. Для этого она создавала

дымовые завесы, переключая внимание на других противников и другие проблемы (изменения климата, антисистем, постгуманизм, фундаменталистский терроризм, экономический кризис, роботизация быта и т. п.), при этом убивая его и замещая его копией, которой теперь заправляет, как ей заблагорассудится.

Так же, как ей удалось дистанционно перенаправить взгляд общества на этих других противников и проблемы, она создала для своих целей ряд альянсов, призванных порождать соответствующие обстоятельства, чтобы никто не сучал по оригиналу. Мы не страдаем по разлуке с ним, потому что сама Система сконструировала его виртуальную копию, представив ее как оригинал; это марионетка, чьи ниточки всегда двигаются в одном и том же направлении одними и теми же руками. Навык этого виртуального критического мышления представляется в столь реалистичной форме, что мы не осознаем, что подлинник повержен в фазу агонии.

Перевертыш узурпировал престол оригинала и ныне указывает направление, в котором должно следовать общество. Он направляет фокус внимания на эмоциональную составляющую человека, дабы постепенно выстраивать общность, интеллектуально анестезированную и одновременно погруженную в себя на основе идеи поддельного счастья.

Когда это происходит, общество таинственным образом подчиняет себя владычеству эмоций и гиперактивности, которым придает импульс войско таких союзников, как ускорение, порыв, страсть, призвание, энтузиазм, осознанность, коучинг, медитация, йога... (многими из этих вещей можно заниматься в конкретный период времени, что подавляет стремление превратить их в привычку), одновременно косвенно ослабляя критическое мышление, создавая необхо-

димые предпосылки для того, чтобы не оставалось места для его развития. Последствие преступления мы ощущаем на собственной шкуре — это неуравновешенность.

Уравновешенность — это ведущий механизм, на котором основывается формирование индивида, и единственным способом ее сохранения является использование критического мышления. Зная об этом, экономический либерализм начал реализовывать стратегию преследования и разрушения с целью максимального ослабления уравновешенности. Последствия явные: мы живем в разбалансированном обществе. Равновесие между рациональным и эмоциональным окончательно сместило чаши весов в сторону последнего. В своей стратегии Системе удалось достичь двух целей: первой — отсутствия у нас ощущения утраты своего равновесия. Второй, как следствия предыдущей, является остракизм и забвение, которым мы подвергли критическое мышление.

Воспитание уравновешенных людей, способных понимать и контролировать свои эмоции и вместе с тем обладающих способностью делать то же в отношении себе подобных, являлось целью системы воспитания со времен Античности. Уже Платон в своем мифе о крылатой колеснице указывал нам на необходимость того, чтобы возникший, управляющий упряжкой и символизирующий рациональное в человеке, был способен направлять ее к миру идей, умел контролировать низменные страсти (черная лошадь) и благородные порывы (белая лошадь).

Недаром его самый выдающийся ученик Аристотель определял добродетельность (достижение добродетели) как то, что обретается путем стремления к золотой середине,

иными словами, к нахождению равновесия, и эти два мыслителя, несмотря на приверженность к отличным друг от друга философским течениям, сходились в том, что правильное использование критического мышления и есть единственный способ достичь этого.

Наряду с этим преклонением перед надлежащим применением мышления оба философа вели ожесточенную борьбу с миром мнений и верований, используя каждый собственные методы. Платон был противником проецируемых образов, в его случае — на стенах пещеры, и представлял Эпистему — Знание — в качестве того уровня мудрости, к которому мы должны стремиться. Аристотель же утверждал, что от остальных живых существ нас отличает использование слова. В своей попытке определить своеобразие человека ученик Платона разработал теорию счастья, основанную на надлежащем применении разума.

«Что человек есть существо общественное в большей степени, нежели пчелы и всякого рода стадные животные, ясно из следующего: природа, согласно нашему утверждению, ничего не делает напрасно; между тем один только человек из всех живых существ одарен речью» («Политика», книга I).

Но вот мы живем в мире, где слово уступило место изображению, где всемогущий экран заполняет каждый уголок нашего бытия, ставя веху в становлении рационального и замещая слово как источник анализа. Поэтому необходимо срочно взяться за дело, если мы хотим воскресить то, что лучше всего характеризовало нас как вид, — критическое мышление.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ УМСТВЕННАЯ ГИГИЕНА

На рынке представлено множество книг по самопомощи: в одних говорится, что мы способны достичь любой поставленной цели, включая счастье, и указывают, как это сделать. В других — как справиться со страданиями, которые одолевают нас, когда мы не достигаем цели. Это самоснабжаемый бизнес. Иногда мы пишем мотивационные книги, где рассказываем людям, что все дело в усилении, настойчивости, эмоциях, страсти... Потом, когда люди выполняют то, что им предписывают эти книги, и не достигают своих целей, они покупают другие книги по самопомощи, разъясняющие, как побороть грусть и упадок духа, наполняющие их в случае неудачи. Почему это происходит? В большинстве случаев потому, что нам говорят, как мы должны действовать, но не берут в расчет самих нас. В других случаях виновниками фиаско являемся мы и наша нехватка воли: мы не способны применить на практике советы, которые нам дают.

Подлинная помощь заключается не в том, чтобы делать то, что нам говорят другие, а, скорее, в обучении самостоятельному развитию критического мышления, исходя из нашей ситуации, наших взглядов на жизнь, и принятию наиболее подходящих решений с учетом контекста.

Давайте попытаемся разъяснить: критическое мышление основывается на двух элементах, которые мы должны

усвоить, если хотим использовать его надлежащим образом, — это обстоятельства и контекст. Ибо искусство уметь мыслить критически сводится к знанию обстоятельств, окружающих как нас самих, так и остальных людей, и умению надлежащего толкования контекста. Как только мы изучим и освоим оба этих инструмента, успешность связанных с проектом по имени жизнь решений, которые мы желаем реализовать, станет более вероятной.

В этой книге мы покажем, как можно использовать то, что мы обычно называем критическим мышлением, чтобы быть уравновешенной, устойчивой и счастливой личностью. Речь идет о разнице более высокого порядка. Мыслить критически, обладать изрядной способностью к анализу — это важнейший инструмент выстраивания собственной, подлинной идентичности. Речь идет не об изложении того, что нужно делать, а о размышлении над нашей жизненной философией, над нашим представлением о собственном существовании, о способе действий со своей точки зрения, а также об аналогичной рефлексии в отношении других.

Есть немало людей, причисляющих себя к когорте тех, кто «счастливее куропатки», как говорится в испанской поговорке, *más feliz que una perdiz*. Но если мы подумаем о значении этой фразы, то увидим, что никакого особого значения нет, она не несет никакой глубинной мудрости. Если мы сравним куропаток с остальными птицами, то можно подумать, что они как-то по-особому счастливы, но я боюсь, что это не так. Куропатку выбрали просто потому, что она рифмовалась: *feliz — perdiz*. Некоторые — наиболее дерзкие — образуют рифму *feliz — lombriz*, заменяя куропатку на дождевого червя, и естественно, что, когда иностранец пытается