Максим Грейс



# МЕЖДУ ПРОЧИМ

## Философия, которая пригодится сегодня

Макс Грейс

# Между прочим

«Автор»
2026

**Грейс М.**

Между прочим / М. Грейс — «Автор», 2026

Мы привыкли считать философию отвлеченной академической наукой, оторванной от реальности. Но что, если великие мыслители искали ответы ровно на те вопросы, которые не дают уснуть нам сегодняшним?

Почему бесконечный скроллинг соцсетей не спасает от пустоты, а скука — это не поломка, а важнейший сигнал психики? Почему свобода выбора оборачивается тревогой и тошнотой? Как не сломаться в эпоху кризисов, опираясь на опыт римского императора? И почему мы так боимся остаться одни в комнате без наушников и входящих сообщений? Эта книга — не сборник сухих терминов, а практический инструментарий для жизни. Опираясь на идеи Шопенгауэра, Сартра, Марка Аврелия, Сенеки, Эпикура и Лао-цзы, а также данные современной науки, автор разбирает анатомию наших ежедневных тревог. Никаких готовых догм и морализаторства — только ясная оптика, точные вопросы и прикладные упражнения, помогающие вернуть устойчивость, научиться отличать свои желания от навязанных и нащупать опору внутри себя.

© Грейс М., 2026
© Автор, 2026

# Содержание

Глава 1 — Почему вам скучно — и это хорошая новость 6
Глава 2 — Свобода, от которой тошно: Сартр о выборе 12
Глава 3 — Марк Аврелий в палатке на Дунае: как держать себя, когда всё рушится 18
Глава 4 — Хайдеггер и «забота»: почему мы всё время чем-то заняты 24
Конец ознакомительного фрагмента. 28

# Макс Грейс
# Между прочим

«МЕЖДУ ПРОЧИМ» — Философия, которая пригодится сегодня

# Глава 1 — Почему вам скучно — и это хорошая новость

Вам скучно. Не «устал», не «выгорел», а именно скучно: ничего не хочется, всё одинаковое, телефон листаешь не потому, что интересно, а потому, что больше нечего делать. Первая реакция — срочно это исправить: включить, открыть, купить, развлечься. Я хочу предложить противоположное: скука — это не поломка. Это сигнал, и очень полезный. Сегодня разберём, что говорили о ней философы от Шопенгауэра до Хайдеггера и что показала наука за последние пятнадцать лет.

Это «МЕЖДУ ПРОЧИМ», меня зовут Максим Грейс.

Начнём с Шопенгауэра. У него в «Мире как воля и представление» есть знаменитая формула: жизнь человека колеблется, как маятник, между страданием и скукой.

Логика у него такая. В основе всего лежит воля — слепое, неразумное стремление, которое не имеет цели и никогда не удовлетворяется. Пока нам чего-то не хватает, мы страдаем от нехватки. Как только получили — желание исчезает, и остаётся пустота, то есть скука. Потом появляется новая нехватка, и маятник идёт обратно. Моменты удовлетворения короткие, и они, по Шопенгауэру, всегда отрицательные: это не приобретение чего-то, а прекращение боли.

Звучит мрачно, но здесь есть важное наблюдение, которое стоит запомнить: скука появляется в момент, когда желания исполнены. Она — признак того, что старая мотивация закончилась, а новая ещё не появилась. Это пауза между циклами, а не конец.

И Шопенгауэр, что часто забывают, не оставлял человека в этой ловушке. Он предлагал два выхода. Первый — эстетическое созерцание: когда вы смотрите на картину или слушаете музыку и перестаёте хотеть, воля на время замолкает, и скуда уходит вместе со страданием. Второй — сострадание: когда вы видите чужое страдание как своё собственное, эгоистическая воля теряет силу. То есть у Шопенгауэра скука — это не приговор, а указатель: она показывает, что жить одним хотением больше не получается.

Теперь Кьеркегор, который зашёл с другой стороны. В «Или-или» есть эссе под названием «Севооборот», и начинается оно с утверждения, что скука — корень всего зла. Кьеркегор иронизирует: боги скуки ради создали Адама, потом ему стало скучно одному — создали Еву, и с тех пор скука только размножается.

Но ирония у него прикрывает точное наблюдение. Кьеркегор различает скуку от безделья и скуку внутри деятельности. Можно быть занятым весь день и скучать невыносимо. Можно не делать ничего и не скучать. Значит, дело не в количестве занятий, а в том, есть ли в них что-то ваше.

Отсюда его совет, который звучит парадоксально: не меняйте место, меняйте способ. Он предлагает метод «севооборота» — не уезжать из города, где вам скучно, а научиться замечать в нём новое. Не искать новых впечатлений, а по-другому смотреть на старые. Потому что погоня за новизной, говорит Кьеркегор, — это бег по кругу: новое впечатляет ровно до тех пор, пока не станет старым, и тогда понадобится ещё более новое.

Хайдеггер разобрал скуку подробнее всех. В лекциях 1929–1930 годов, которые называются «Основные понятия метафизики», он выделил три уровня, и они до сих пор лучшее описание того, как это переживается.

Первый уровень — скука от ситуации. Ждёшь поезд на пустой платформе, четыре часа до пересадки, книжка прочитана, телефон сел. Время тянется, и ты ищешь, чем себя занять: считаешь плитки на полу, читаешь объявления, ходишь вдоль платформы. Это скука, у которой есть понятная причина и понятный конец.

Второй уровень — скука после удачного вечера. Вы были на приёме или в гостях, всё прошло хорошо: приятные люди, интересный разговор, вы возвращаетесь домой в хорошем настроении — и вдруг, уже открывая дверь, накрывает пустота. Всё было приятно, и всё было

бессмысленно. Хайдеггер подчёркивает: эта скука не от того, что вечер был плох. Она от того, что он ничего не значил.

Третий уровень — то, что Хайдеггер назвал глубокой скукой. Формула: «становится скучно само бытие». Не конкретное занятие, не конкретный вечер, а всё. В этом состоянии мир не плохой и не хороший — он безразличный. Все занятия на месте, все возможности открыты, и ни одна не притягивает.

И вот что важно: Хайдеггер считал третий уровень не болезнью, а редкой возможностью. Потому что только в нём человек сталкивается с главным вопросом: зачем я вообще всё это делаю? В обычном состоянии этот вопрос не возникает — некогда, дела. В глубокой скуке дела заканчиваются, и вопрос встаёт во весь рост. Он неприятен, но это единственный момент, когда он вообще задаётся.

Паскаль сформулировал то же самое короче и жёстче: все беды людей от того, что человек не может спокойно сидеть в своей комнате. У него скука — это то, от чего мы бежим всю жизнь, и бегство называется «дивертисмент», развлечение. Охота, карты, придворные интриги, война — всё это способы не оставаться наедине с собой. Паскалю мы посвятим отдельный выпуск, а сейчас зафиксирую одну его мысль: нам нужен не заяц, нам нужна охота. Не результат, а движение, которое не даёт остановиться.

Теперь Ницше, у которого скука оказывается почти условием творчества. В «Так говорил Заратустра» он рисует образ «последнего человека» — существа, которое изобрело счастье и моргает. У него нет ни великих стремлений, ни великих страданий, ему тепло, сытно и безопасно, и он моргает — то есть не способен ни на что, кроме вялого реагирования. Это, пожалуй, самое точное описание хронической скуки, сделанное в 1883 году.

И у него же есть другая мысль: умение скучать — признак способности работать. Творчество не начинается с интереса. Оно начинается с того, что человек выдерживает период, когда ничего не происходит, и не убегает из него. Ницше писал, что для всякой настоящей работы нужен «неприятный штиль», после которого приходит ветер. Большинство людей не дожидаются ветра, потому что штиль невыносим.

Теперь перейдём к науке, потому что она, неожиданно, подтверждает философов — только другими словами.

Начнём с определения. Психолог Джон Иствуд с коллегами в 2012 году предложил формулировку, которая сейчас считается основной: скука — это неприятное состояние, в котором человек хочет, но не может занять своё внимание; время субъективно растягивается; и человек склонен винить в этом окружающую обстановку. Ключевые слова здесь — «хочет, но не может». Скука — это не отсутствие желания что-то делать, это невозможность его применить. Отсюда и та специфическая беспокойная энергия, когда и сидеть нельзя, и заняться нечем.

Второе — функция. В 2013 году Хизер Ленч с коллегой опубликовали работу «О функции скуки», и в ней скука описывается как сигнальная эмоция. Так же, как боль сигнализирует о повреждении, а отвращение — о чём-то непригодном, скука сигнализирует: текущее занятие не даёт смысла, смени его. Это не сбой системы, это её штатный механизм. Игнорировать сигнал можно, но дешевле на него отреагировать.

Третье — и самое интересное: связь скуки с креативностью. В 2012 году в журнале Psychological Science вышла работа Бенджамина Бэйрда и коллег с говорящим названием «Вдохновение отвлечениями». Людей просили придумать нестандартные способы использования обычного предмета. Перед тестом одной группе давали скучное монотонное задание, другой — сложное, третьей — никакого. Результат: именно скучная группа показала лучшие результаты на оригинальность. Не «сложная», не «отдохнувшая», а скучавшая. Объяснение: когда внешняя задача не требует ресурсов, ум начинает свободно комбинировать то, что уже есть в памяти.

В 2014 году Сандра Манн и Ребекка Кэдман повторили это в другом дизайне и получили тот же результат: наведение скуки перед творческим заданием увеличивало количество идей. Причём, что важно, работала именно пассивная скучная деятельность — вроде сортировки предметов, — а активная скука не давала такого эффекта.

Отсюда практический вывод, который противоречит всей современной культуре продуктивности: скучные дела — мытьё посуды, дорога без подкаста, прогулка без музыки — это не потерянное время, а время, когда мозг собирает идеи. Именно поэтому решения приходят в душе и на прогулке.

Теперь обратная сторона, потому что без неё картина будет неполной.

Хроническая скука — совсем другое дело, чем пятнадцать минут на платформе. Устойчивая, многомесячная скука в исследованиях связана с тревожностью, депрессивными симптомами, импульсивностью, перееданием, употреблением алкоголя и более высоким риском рискованного поведения.

Есть и физическая сторона. В 2009 году в International Journal of Epidemiology вышла работа Энни Бриттон и Марты Шипли на материале знаменитого исследования Whitehall II — это тысячи британских госслужащих, за которыми наблюдали десятилетиями. Оказалось, что те, кто в 1985–1988 годах сообщал о высокой скуке на работе, имели повышенную смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в следующие двадцать пять лет — после поправки на курение, активность и прочие факторы. Скука сама по себе не убивает, но она устойчиво связана с образом жизни, который убивает.

И вот тут важно не перепутать. Скука на работе — это не про лень и не про то, что работа скучная по содержанию. Это про отсутствие смысла: человек делает то, что не считает нужным, и не видит результата. Отсюда и вывод: лечится это не развлечением после работы, а изменением того, что происходит на работе.

Отдельно — эксперимент, который лучше всего показывает, насколько нам трудно оставаться в скуке. В 2014 году в Science вышла статья Тимоти Уилсона и коллег под названием «Просто подумай». Людей оставляли в пустой комнате на шесть–пятнадцать минут, без телефона, без занятий, и просили просто думать. Большинству было настолько невыносимо, что часть участников нажимала на кнопку и получала удар током — заранее, до опыта, они говорили, что предпочли бы заплатить деньги, лишь бы этого не случилось. Причём нажимали повторно.

Запомните этот результат: для многих людей мысль о том, чтобы побыть одному со своей головой, хуже физической боли. Это не характеристика испытуемых — это характеристика культуры, в которой мы научились не оставаться с собой ни на минуту.

И здесь мы подходим к главному диагнозу нашего времени.

Проблема современной жизни не в том, что нам скучно. Проблема в том, что нам никогда не бывает скучно. Мы ликвидировали скуку как явление. Любая пауза — очередь, лифт, ожидание кофе, поездка в метро, реклама перед видео — немедленно заполняется экраном. А вместе с паузой исчезло и то, что в ней происходило.

Что в ней происходило? Три вещи.

Первое — осмысление. Чтобы переварить опыт, мозгу нужно время без новой входящей информации. Это похоже на пищеварение: если есть непрерывно, ничего не усвоится. Мы потребляем столько, что перестали успевать превращать события в опыт.

Второе — планирование. Большинство мыслей о будущем приходит не во время работы над этим будущим, а в моменты простоя. Мозг в так называемом режиме блуждания занимается ровно этим: перебирает прошлое, моделирует варианты, расставляет приоритеты.

Третье — желание. Чтобы чего-то захотеть, надо побыть в состоянии, когда не хочется ничего. Постоянная стимуляция убивает саму способность хотеть: когда развлечение доступно в любую секунду, ничто не становится достаточно ценным, чтобы к нему стремиться. Отсюда

парадокс: у людей с неограниченным доступом ко всему меньше энергии, чем у людей с ограниченным доступом к чему-то.

Теперь переходим к тому, что у этой проблемы есть очень длинная история.

В четвёртом веке христианские монахи-пустынники описали состояние, которое назвали «акедия» — по-гречески буквально «беззаботность», «равнодушие». Евагрий Понтийский, один из первых авторов, писавших о внутренней жизни, включил акедию в список восьми главных помыслов, и описывал её с поразительной конкретностью.

Монах, охваченный акедией, по его словам, не может оставаться в келье. Он то и дело выходит посмотреть на солнце — не скоро ли зайдёт. Он жалуется, что еда невкусная, что братья грубые, что труд бесполезный. Он находит повод сходить в деревню — навестить больного, по его словам, хотя на самом деле просто не может сидеть на месте. Текст, который он переписывает, кажется ему бессмысленным. И самое главное: у него есть ощущение, что его труд никто не ценит, а жизнь проходит впустую.

Это описание можно перенести в современный офис, не меняя ни одного слова. И обратите внимание: акедию называли «полуденным демоном» — она нападала примерно между десятью утра и двумя днями, то есть в середине рабочего дня, когда первая энергия уже ушла, а до конца далеко.

Отсюда, кстати, и вся наша современная борьба с «послеобеденным провалом». Монахи четвёртого века решили эту задачу так: они сокращали время между трудом и молитвой, чередовали занятия и выходили на короткую физическую работу. По сути — изобрели смену деятельности и перерыв.

Интересно и другое: акедия в списке пороков стояла рядом с унынием, но не равна ему. Уныние — это печаль, а акедия — именно отсутствие интереса при сохранной способности действовать. То есть монахи различали то, что современная психиатрия разделит на депрессию и на скуку только через полторы тысячи лет.

Теперь про мозг, потому что здесь есть конкретный механизм.

В начале двухтысячных нейробиологи обнаружили то, что назвали сетью пассивного режима работы мозга, default mode network. Оказалось, что когда человек не занят никакой внешней задачей, мозг не выключается — он переключается на другую работу, и эта работа энергетически очень затратна. В этом режиме мозг занимается тем, что обращается к прошлому, моделирует будущее, думает о себе и о других людях.

Дальнейшие исследования показали, что этот режим связан с самоосмыслением, с переносом информации в долговременную память и, что важно для нас, с порождением новых связей между далёкими идеями. То есть «ничегонеделание» — это не простой, это отдельный рабочий режим с собственными задачами.

И вот ключевая проблема: этот режим включается только при отсутствии входящего потока. Как только вы берёте телефон, сеть пассивного режима выключается и включается сеть внимания к внешним стимулам. Обе одновременно работать не могут.

Отсюда простое и неприятное следствие: у человека, который заполняет экраном каждую паузу, сеть пассивного режима почти не работает. Он не успевает ни осмыслить прожитое, ни спланировать будущее, ни соединить идеи. Он постоянно обрабатывает входящее и никогда — собственное.

Теперь — развилка, которую я считаю самой практичной частью сегодняшнего разговора.

Скука бывает трёх видов, и обращаться с ними надо по-разному.

Первый: скука как сигнал. Вы в целом в порядке, у вас есть энергия, но текущее занятие не даёт смысла. Маркеры: вам скучно, но если предложить что-то настоящее — вы оживаете. Это здоровая скука, и правильный ответ на неё — сменить деятельность или углубить её, но не заглушить.

Второй: скука как усталость. Вы хотите заняться чем-то интересным, но не можете, потому что нет сил. Маркеры: сонливость, раздражительность, всё валится из рук, после отдыха становится лучше. Это не скука, это истощение, и нужен сон, а не смысл.

Третий: скука как симптом. Ничего не хочется вообще, включая то, что раньше радовало. Это уже не скука, а ангедония — снижение способности получать удовольствие, один из ключевых признаков депрессии. Маркеры: такое состояние длится неделями, сопровождается нарушением сна и аппетита, чувством бессмысленности, и отдых не помогает. Здесь философия заканчивается и начинается область, где нужен врач. Я говорю об этом прямо, потому что совет «просто найди смысл» человеку в депрессии так же полезен, как совет «возьми себя в руки» человеку со сломанной ногой.

Как отличить первый вид от третьего? Простой тест: если вам скучно, но при этом вы способны увлечься чем-то настоящим хотя бы на двадцать минут — это сигнал. Если ничего не увлекает неделями, даже то, что раньше было любимым, — это повод обратиться за помощью.

Теперь практика. Я не буду советовать вам цифровой детокс на месяц — это не работает, люди выдерживают три дня и бросают. Есть три вещи, которые реально выполнимы.

Первая: вернуть в жизнь маленькие пустые промежутки. Не весь день без телефона, а конкретные карманы. Дорога в транспорте — без наушников. Мытьё посуды — без подкаста. Очередь — без ленты. Пятнадцать минут в день без входящей информации — это уже много, и именно в эти пятнадцать минут мозг делает ту работу, которую больше делать негде.

Начните с одного кармана в день и не увеличивайте дозу первые две недели. Это скучно, и это точка: если не скучно, значит, вы что-то подменили.

Вторая: различать скуку и усталость, используя три маркера, которые я дал выше. Прежде чем что-то менять в жизни, проверьте, выспались ли вы. Половина «кризисов смысла» — это недосып.

Третья: относиться к глубокой скуке не как к аварии, а как к вопросу. Если несколько недель подряд ничего не хочется, но сил при этом достаточно — это не лень и не депрессия. Это ваш собственный ответ на то, что текущая жизнь перестала вас держать. И здесь Хайдеггер и Кьеркегор сказали бы одно и то же, только разными словами: первый — что в этот момент открывается вопрос о смысле, второй — что менять надо способ смотреть, а не место.

Добавлю четвёртую, самую простую. Заведите одно дело, которое делается без фона. Одно — прогулка, душ, приготовление еды, дорога. Только без наушников и без экрана. Это единственное упражнение, которое я рекомендую всем без исключения, потому что оно стоит ноль рублей, занимает ноль дополнительного времени и возвращает ровно то, что у нас отняли: способность быть в собственном присутствии.

Добавлю пятую, самую бытовую. Поставьте себе правило двадцати минут: когда накрывает скука и рука тянется к телефону, вы держите двадцать минут без экрана. Не час, не день — двадцать минут. Первые пять будет неприятно, на седьмой-восьмой минуте мозг перестаёт сопротивляться и начинает что-то делать сам, а к пятнадцатой вы, как правило, либо придумываете то, о чём давно не думали, либо понимаете, чем на самом деле хотите заняться.

Работает это потому, что скука имеет форму волны: она нарастает, достигает пика и спадает. Большинство людей выходят из неё ровно на пике — то есть в самую неприятную точку, — и поэтому никогда не узнают, что за пиком есть спуск. Экран на пике даёт мгновенное облегчение, и мозг запоминает: скука равняется страданию, страдание лечится телефоном. Так формируется привычка, которая потом не даёт выдержать ни одной пустой минуты.

Двадцать минут ломают эту связку. Не навсегда и не с первого раза, но примерно за две-три недели регулярной практики переносимость скуки заметно растёт — и вместе с ней возвращается то, что, собственно, и пропало: способность занимать себя самому.

И последнее, что хочу сказать.

Паскаль советовал научиться сидеть в комнате одному. Это, пожалуй, самый трудный навык из всех, которым стоит овладеть, и единственный, который не устаревает. Ни одна технология его не заменит, потому что все технологии направлены ровно против него.

Шопенгауэр сказал бы: маятник дошёл до края — значит, старая мотивация выработана, и это не катастрофа, а момент смены направления. Кьеркегор добавил бы: не уезжайте, научитесь видеть. Хайдеггер сказал бы: радуйтесь, потому что только сейчас вы можете задать настоящий вопрос.

Скука — это не то, что нужно победить. Это то, что нужно суметь выдержать.

На сегодня всё. В среду — свобода, от которой тошно: Сартр о выборе. Это «МЕЖДУ ПРОЧИМ». Меня зовут Максим Грейс. До встречи.

# Глава 2 — Свобода, от которой тошно: Сартр о выборе

«Человек обречён быть свободным». Фраза звучит как парадокс, и именно так её и задумывали. Обычно свободу описывают как благо: чем больше выбора, тем лучше жизнь. Жан-Поль Сартр в середине прошлого века сказал противоположное — что свобода есть бремя, от которого большинство людей всю жизнь пытается избавиться. Сегодня разберём, что он имел в виду и почему это важно именно сейчас, когда вариантов больше, чем когда-либо.

Это «МЕЖДУ ПРОЧИМ», меня зовут Максим Грейс.

Начнём с самого известного текста. Роман «Тошнота» вышел в 1938 году. Его герой, Антуан Рокантен, живёт в провинциальном городе, пишет историческое исследование и однажды обнаруживает, что мир вокруг него изменился. Вещи стали слишком плотными, слишком существующими. Знаменитая сцена — с корнем каштана: Рокантен смотрит на корень и понимает, что у этого корня нет никакой причины быть. Он просто есть. И от этого понимания героя буквально тошнит.

О самом романе стоит сказать чуть больше, потому что это редкий случай, когда философская идея написана как проза, и проза эта работает.

Рокантен — не герой действия. Он живёт в вымышленном приморском городе, ходит в библиотеку, пишет книгу о маркизе восемнадцатого века, пьёт пиво, катается на трамвае. Внешне не происходит ничего. Всё происходит внутри.

Тошнота приходит к нему приступами и всегда через конкретные вещи. Он берётся за дверную ручку — и чувствует, что это не «ручка», а существование. Он смотрит на свою руку — и рука оказывается чужой. Он поднимает с земли камень — и камень слишком плотный, слишком здесь.

В библиотеке он наблюдает за Самоучкой — человеком, который читает все книги подряд по алфавиту авторов, чтобы стать образованным. Самоучка верит в гуманизм, в человека, в смысл. Рокантен смотрит на него и не может поверить. Их диалог — один из самых едких в книге: Сартр высмеивает через Самоучку ту самую веру в «человека вообще», которую позже будет защищать в своей лекции.

Есть ещё одна линия — песня, которая звучит в кафе. Мелодия старая, американская, и всякий раз, когда Рокантен её слышит, ему становится легче. Потому что у песни есть форма: начало, середина, конец, и каждая нота необходима. Она существует не случайно, а по замыслу.

Отсюда и финал. Рокантен решает уехать в Париж и написать роман. Не чтобы прославиться, а чтобы сделать вещь, которая была бы необходима, как эта мелодия. Существование случайное — но произведение может быть оправдано.

Это и есть ответ Сартра, который он даст позже и в философской форме: смысл не находится, он создаётся, и создаётся через проект.

Что это за переживание? Сартр описывает столкновение с чистой случайностью существования. Мы привыкли думать, что у вещей есть назначение: стул — чтобы сидеть, нож — чтобы резать. Но это назначение придумали люди. Сам по себе предмет просто существует, и больше ничего. Как только человек это видит, у него уходит почва: оказывается, никакого готового смысла в мире нет, и всё, что мы считаем естественным порядком, — наша собственная конструкция.

Чтобы понять, откуда Сартр это взял, надо сказать пару слов о его источниках, и они важны для практики.

В начале тридцатых он уезжает в Берлин изучать феноменологию — направление, основанное Гуссерлем. Идея была простая и радикальная: сознание всегда направлено на что-то. Нет «сознания вообще», есть видение дерева, воспоминание о детстве, ожидание поезда. Сознание — это не ящик, в котором лежат вещи, а движение наружу.

Сартр делает из этого вывод, который станет основой всей его философии: сознание пусто. В нём ничего нет, оно всегда про другое. Именно поэтому оно свободно — ему нечего терять, оно ничем не наполнено заранее.

Второй источник — Хайдеггер, у которого Сартр берёт описание человеческого существования как заботы и как бытия-к-смерти. Но берёт избирательно и перерабатывает по-своему, и Хайдеггер позже публично отмежевался от этой переработки.

Третье — война. Сартр уходит на фронт, попадает в плен, проводит почти год в лагере, возвращается в оккупированный Париж и включается в сопротивление. «Бытие и ничто» написано в эти годы, и читать его вне этого контекста странно: это книга человека, который лично видел, что значит выбирать в условиях, где за неправильный выбор убивают.

Вот это важно. Сартр говорит о свободе не из кабинета. Он говорит о ней из ситуации, где у человека действительно почти ничего не было, кроме отношения к происходящему. Поэтому его формулы звучат резко — они и задумывались резкими.

Теперь переходим к философии. В 1943 году Сартр выпускает главный труд — «Бытие и ничто», а в 1945-м читает знаменитую публичную лекцию «Экзистенциализм — это гуманизм». Именно там прозвучала формула про обречённость на свободу.

Логика такая. У вещей есть сущность, которая задана заранее: у ножа для бумаги есть назначение, и его придумал мастер до того, как нож сделали. Сартр говорит, что у человека всё наоборот: сначала он существует, появляется в мире, и только потом сам себя определяет. Знаменитая формула — «существование предшествует сущности». Никакой заранее заданной человеческой природы нет, и никакой внешний источник — Бог, природа, общество, инстинкты — не решает за вас, кем вам быть.

Отсюда и вывод: вы свободны, и это не подарок, а приговор. Потому что если нет готового ответа, значит, отвечать приходится вам — за каждый выбор и за его последствия.

И тут Сартр вводит понятие, которое, на мой взгляд, самое полезное во всей его философии: «дурная вера», или самообман.

Что это такое? Это способ убежать от своей свободы, притворившись, что выбора нет. Примеры Сартра очень точные. Официант в кафе, который слишком точно играет роль официанта — слишком быстро идёт, слишком усердно кланяется. Он делает вид, что он и есть официант, как стол есть стол, и тем самым снимает с себя вопрос о том, что он мог бы быть кем угодно.

Второй пример, более известный: женщина на свидании знает, что мужчина собирается взять её за руку, и она понимает, что это будет означать. Но она оставляет свою руку «как вещь», не замечая, что происходит, и продолжает интеллектуальный разговор. Так она откладывает момент решения — не отказывает и не соглашается, а делает вид, что её рука не имеет к ней отношения.

Узнаёте? Дурная вера — это когда мы говорим «у меня нет выбора», «так получилось», «меня заставили обстоятельства», «я такой человек», «все так делают». Каждая из этих фраз — попытка превратить себя в вещь, у которой есть фиксированная сущность, и тем самым перестать отвечать.

Сартр был безжалостен: выбор есть всегда. Даже отказ выбирать — это выбор. Даже подчинение — это выбор, за который вы отвечаете.

Теперь о том, почему дурная вера — это не просто ошибка, а особая структура, и почему она так живуча.

Обычная ложь устроена просто: я знаю правду и скрываю её от другого. В mauvaise foi всё сложнее: я скрываю правду от самого себя. То есть в одном сознании одновременно есть и знающий, и незнающий, и как это возможно — главная загадка, которую Сартр честно признаёт неразрешимой.

Его решение: человек не лжёт себе прямо, он поддерживает неясность. Он не формулирует. Он держит мысль на периферии, не позволяет ей оформиться в предложение. Стоит сказать вслух «я живу с этим человеком, потому что мне страшно одной», — и придётся что-то делать. Поэтому фраза не произносится, а вместо неё существует «так сложилось».

Вот почему дурная вера боится точных формулировок. И вот почему первое практическое действие — начать их проговаривать.

Современные формы её легко опознать. «У меня ипотека» — это не факт, а объяснение, которое освобождает от вопроса, зачем вы на этой работе. «Я интроверт» — не описание, а разрешение не идти туда, куда страшно. «У меня такой характер» — способ превратить себя в вещь с фиксированными свойствами. «Я просто выполняю инструкции» — формула, которую Сартр ненавидел больше всех, потому что её произносили те, кто выполнял совсем другие инструкции.

Отдельный и очень современный случай — делегирование выбора алгоритму. Платформа подсказывает, что смотреть, что покупать, с кем познакомиться. Это удобно и почти незаметно, и именно поэтому это идеальная mauvaise foi: выбор сделан, но сделал его будто бы не я.

Признак один: если формулировка снимает с вас ответственность, это дурная вера. Не всякая, но почти наверняка.

Теперь — ответственность, вторая половина системы. Сартр говорит: выбирая для себя, человек выбираает для всех людей. Имеется в виду не то, что вы обязаны думать о человечестве. А то, что каждый ваш выбор — это утверждение: «вот так правильно поступать человеку в такой ситуации». Женишься — утверждаешь институт брака. Молчишь, когда несправедливость, — утверждаешь, что так можно. Спрятаться некуда.

Про тревогу как следствие свободы скажу отдельно, потому что это самое практичное место у Сартра.

Angoisse у него — не эмоция и не диагноз. Это прямое переживание того, что ничто не удерживает вас от любого следующего шага. Примеры, которые он приводит, нагляднее любых объяснений.

Первый — головокружение над пропастью, о котором я уже говорил: страшно не падение, страшно, что можно прыгнуть самому.

Второй — солдат. Он боится не смерти, он боится, что трусит. Его мужество не гарантировано ничем: ни характером, ни воспитанием, ни прошлым. Каждый день он должен решать заново, и вчера принятое решение не обязывает его сегодня.

Третий пример Сартр берёт у Кьеркегора — про Авраама. Но у Сартра он звучит светски: любой, кто принимает серьёзное решение, спрашивает себя — а имею ли я право распространить это на всех?

Вот здесь и появляется та самая ответственность за всех. Сартр формулирует: выбирая себя, я выбираю человека вообще. Каждый мой поступок — это образец, который я предъявляю миру как достойный подражания.

Это звучит пафосно, но на практике работает как простая проверка. Перед решением спросите: если бы все в такой ситуации поступали так же, мир был бы пригоден для жизни? Вопрос кантовский, Сартр его прямо заимствует, только переносит из области разума в область поступка.

И вот что важно: тревога при таком подходе — не симптом, который надо убрать. Это сигнал, что вы находитесь в точке настоящего выбора. Если вам не страшно, значит, вы, скорее всего, уже решили за себя, что выбора нет.

И вот почему от этого тошнит. Свобода у Сартра — не возможность делать что хочется, а невозможность переложить вину. Никакая инстанция не скажет вам, как правильно: ни религия, ни наука, ни общественное мнение, ни психолог. В знаменитом примере из лекции к

Сартру приходит ученик: брат погиб, отец сотрудничал с оккупантами, мать осталась одна, а сам он должен решить — уйти в сопротивление или остаться с матерью. Никакая моральная система не даёт ответа. Сартр говорит ему: «Ты свободен, следовательно, выбирай — то есть изобретай». Никакого общего правила нет.

Заглянем внутрь «Бытия и ничто», потому что там есть несколько вещей, без которых Сартр непонятен.

Первое — два способа существования. Есть être-en-soi, бытие-в-себе: это способ существования вещей. Камень есть камень целиком, он совпадает с собой, у него нет ни прошлого, ни возможности, ни тайны. Он просто есть.

Есть être-pour-soi, бытие-для-себя: это способ существования сознания. Оно никогда не совпадает с собой. Стоит мне сказать «я такой-то», как я уже от этого отступил, потому что я могу перестать быть таким. В сознании всегда есть зазор, щель, и Сартр называет её ничто — néant.

Это не мистика. Это констатация: человек не есть вещь. У него внутри есть пустота, и именно эта пустота и есть свобода.

Второе — знаменитый пример с головокружением. Сартр описывает человека, который идёт по узкой тропе над пропастью. Он боится. Но боится он не того, что упадёт — это страх, peur. Он боится того, что сам может броситься вниз. Это уже angoisse, тревога: страх собственной свободы. Никто не толкает, перил нет, ничто не мешает — и именно поэтому жутко.

Третий пример, ещё более известный, — про замочную скважину. Человек ревнует и подглядывает. В этот момент он полностью погружён в ситуацию, он не думает о себе. И вдруг — шаги в коридоре. На него смотрят. В этот миг он становится объектом чужого взгляда, le regard, и испытывает стыд. Стыд — это переживание себя как вещи для другого.

Отсюда вся сартровская теория отношений: чужой взгляд превращает меня в предмет, и я борюсь за то, чтобы остаться субъектом. Знаменитая формула «ад — это другие» из пьесы «За закрытыми дверями» — про это же: не про то, что люди злые, а про то, что мы зависим от чужого взгляда и не можем из него выйти.

Теперь свяжем это с сегодняшним днём, потому что Сартр оказался удивительно актуален — правда, не в ту сторону, в которую ждали.

В середине века выбор был ограничен: профессия, место жительства, круг знакомых определялись рождением. Сартр писал о свободе в условиях, где внешних возможностей было мало, и потому его свобода была внутренней: ты свободен в своём отношении к тому, что с тобой происходит.

Сейчас наоборот. Внешних вариантов стало в сотни раз больше: можно сменить профессию в сорок, переехать в другую страну, выбрать из десяти тысяч партнёров в приложении, учиться чему угодно бесплатно. И вот парадокс — именно при избытке выбора люди массово уходят в дурную веру. «Я не могу выбрать», «я прокрастинирую», «мне нужен человек, который скажет, что делать», «дайте мне готовый план».

Психология это подтверждает. Есть известная концепция «парадокса выбора» Барри Шварца: при большом количестве вариантов удовлетворённость решением падает, а тревога и сожаление растут. Причина ровно та, о которой говорил Сартр: когда вариантов много, любое решение — это одновременно отказ от всех остальных, и ответственность за отказ ложится на вас целиком. Раньше отказ делала за человека жизнь, теперь он делает его сам.

Давайте посмотрим, как дурная вера выглядит в двадцать первом веке, потому что Сартр не мог предвидеть главного: что выбор начнут отдавать добровольно и с удовольствием.

Первая форма — рекомендация. Алгоритм показывает, что посмотреть, послушать, прочитать, купить. Он угадывает лучше, чем вы сами, и вы постепенно перестаёте пробовать. Через год вы замечаете, что ваш вкус сузился, но объяснить это не можете: ведь всё, что вам показывали, вам нравилось. Выбор был, но каждый раз его делал кто-то другой.

Вторая форма — готовые идентичности. Тесты, типологии, гороскопы, «какой вы тип личности». Они дают огромное облегчение: оказывается, у вас есть сущность, и она объясняет ваше поведение. Сартр сказал бы, что это классическое превращение себя в вещь. Только раньше сущность давала религия или сословие, теперь её продают за три минуты прохождения опроса.

Третья форма — экспертность. Коуч, ментор, наставник, «человек, который скажет, что делать». Спрос на это огромен, и он растёт. Формально это разумно: специалист знает больше. Но часто запрос звучит иначе: не «помоги мне решить», а «реши за меня». Разница принципиальная, и Сартр её бы увидел мгновенно.

Четвёртая форма — бесконечная подготовка. Человек годами выбирает профессию, читает про неё, ходит на курсы, но не начинает. Это выглядит как поиск лучшего решения, а на деле — способ не принимать никакого. Пока решение не принято, вы сохраняете все варианты. Ровно как женщина на свидании у Сартра, которая не отнимает руку.

Пятая — язык. «Я не могу», «мне не разрешат», «так не принято», «это не для таких, как я». Каждая такая фраза — маленькое самоубийство свободы, и каждая произносится с облегчением.

И вот парадокс: все эти формы дают комфорт. Именно поэтому они побеждают. Свобода не конкурентна на рынке удовольствий — она всегда тяжелее. Сартр это понимал и не обещал, что будет легко. Он обещал только, что будет по-настоящему.

И отсюда — самое практичное, что я могу сегодня предложить. Три шага, которые помогают жить с сартровской свободой и не сходить с ума.

Первый: перестать искать «правильный» выбор и начать искать свой. Правильного нет — это не пессимизм, а освобождение. Есть выбранный вами, и его ценность создаётся тем, что вы его делаете и продолжаете делать, а не тем, что он был изначально лучшим.

Второй: отслеживать язык дурной веры. Каждый раз, когда вы говорите «я не мог иначе», «у меня не было выбора», «такой уж я человек» — останавливайтесь и переформулируйте честно: «я выбрал вот это, потому что хотел вот этого». Больно, но отрезвляет.

Третий: ограничивать выбор искусственно. Если вариантов пятьдесят — сократите до пяти, а из пяти выбирайте быстро и не оглядывайтесь. Сартр не говорил, что свободу надо терпеть молча; он говорил, что её надо брать на себя. А брать её легче дозированными порциями.

И последнее. У Сартра есть ещё одна важная вещь, про которую часто забывают: экзистенциализм — не философия отчаяния. В той же лекции он прямо говорит, что это учение, которое возвращает человеку его достоинство, потому что оно не делает из него вещь, управляемую инстинктами или обстоятельствами.

Тошнит — значит, вы живой и свободный. Это не болезнь, которую надо лечить. Это состояние, из которого можно что-то сделать.

Добавлю несколько важных штрихов, без которых портрет Сартра получится плоским.

Первое: он сам потом усомнился в своей формуле свободы. В шестидесятые он обращается к марксизму и пишет «Критику диалектического разума», где признаёт: человек не просто свободное сознание, он встроен в материальные условия, в класс, в дефицит. Свобода голодного и свободного человека — разные свободы. Это было честное признание слабости ранней теории.

Второе: в 1964 году ему присуждают Нобелевскую премию по литературе, и он от неё публично отказывается. Объясняет, что писатель не должен превращаться в институт. Жест абсолютно в духе его философии: отказаться от сущности, которую на тебя пытаются надеть.

Третье, и самое важное: рядом с ним всю жизнь была Симона де Бовуар, и без неё экзистенциализм был бы неполон. В «Этике двусмысленности» она делает шаг, который Сартр так и не сделал до конца: если я свободен, а другой тоже свободен, то моя свобода бессмысленна

без его. Угнетая других, я угнетаю условие собственной свободы. Отсюда её знаменитая формула: хотеть своей свободы значит хотеть свободы других.

Это ответ на главный упрёк Сартру — что его философия одинока и холодна. У Бовуар она становится этикой солидарности.

Четвёртое: критика была справедливой и в другую сторону. Сартра обвиняли в том, что он преувеличивает свободу и недооценивает обстоятельства. Бедность, болезнь, насилие, зависимость — всё это реальные ограничения, и говорить человеку в них «ты свободен, следовательно, выбирай» бывает жестоко и неправда.

Я думаю, честная формулировка такая: обстоятельства определяют не выбор, а его цену. Выбор есть почти всегда, но иногда он стоит очень дорого, и обесценивать эту цену — значит повторять ту самую дурную веру, только наоборот.

Сартр был бы против такого смягчения. Но он и сам всю жизнь пересматривал собственные выводы, и это, пожалуй, лучшее, чему у него можно научиться.

На сегодня всё. В пятницу — Марк Аврелий в палатке на Дунае: как держать себя, когда всё рушится. Это «МЕЖДУ ПРОЧИМ». Меня зовут Максим Грейс. До встречи.

# Глава 3 — Марк Аврелий в палатке на Дунае: как держать себя, когда всё рушится

Есть книга, которую император писал для себя и не собирался никому показывать. Он вёл её в военных лагерях, между походами, ночью, при свете лампы, и называл просто — «К себе самому». Ни одной публикации, ни одной строчки ради читателя. И вот почти две тысячи лет спустя это одна из самых читаемых книг в мире. Сегодня — про Марка Аврелия и про то, почему стоицизм работает именно тогда, когда всё плохо.

Это «МЕЖДУ ПРОЧИМ», меня зовут Максим Грейс.

Начнём с контекста, потому что без него книга читается как набор афоризмов.

Марк Аврелий правил Римской империей с 161 по 180 год. Что происходило в эти годы? Почти непрерывная война на северных границах — с маркоманами и квадами, на Дунае. Эпидемия, которую называют Антониновой чумой: она пришла с войсками с востока и унесла, по разным оценкам, от пяти до десяти миллионов жизней, включая, вероятно, его соправителя Луция Вера. Восстание полководца Авидия Кассия. Финансовое истощение империи — Марк Аврелий дошёл до того, что распродавал дворцовое имущество, чтобы заплатить войскам. И личное: у него было, по разным данным, от тринадцати до четырнадцати детей, и большинство из них умерли при его жизни.

То есть этот человек почти двадцать лет жил в условиях, которые мы назвали бы непрерывным кризисом. И именно там, в палатке на Дунае, он писал свои записки.

Про самого человека стоит сказать больше, потому что его биография объясняет книгу лучше любого комментария.

Он родился в 121 году в знатной семье и рано потерял отца. Воспитывал его дед, и, судя по позднейшим рассказам, именно он привил мальчику привычку к простоте: спать на жёстком, не жить напоказ, не тратить.

Философией он увлёкся лет в двенадцать — по обычному для того времени пути: через учителя, который показал ему, как живут философы. Дальше пошли наставники: один — блестящий оратор, который учил его риторике и которого Марк потом с трудом отпустил; другой — стоик, который дал ему читать записи Эпиктета. Это оказалось важнее всего остального.

Важная деталь: с Эпиктетом он никогда не встречался. Тот был рабом, освобождённым, преподавал и умер задолго до того, как Марк стал императором. Его учение дошло через ученика, который записал лекции. То есть главный учитель Марка Аврелия был книгой. Это, кстати, отличная иллюстрация к тому, что учиться можно у мёртвых.

Императором его сделали по плану, придуманному не им: его усыновил предыдущий правитель, а тот, в свою очередь, был выбран по указанию императора еще раньше. Марк не стремился к власти и, судя по запискам, не любил её.

Правил он девятнадцать лет, и почти все — в кризисе. При этом он был, по свидетельствам современников, человеком скромным: не устраивал триумфов без нужды, не казнил заговорщиков показательно, распродавал дворцовое имущество, чтобы расплатиться с войском, а не повышать налоги.

Умер он в 180 году, в военном лагере на Дунае. Ему было пятьдесят восемь. Наследником стал его сын — человек, который оказался худшим правителем из возможных, и это была одна из немногих вещей, за которые Марка Аврелия критикуют до сих пор: он выбрал династию вместо способности.

И вот что поразительно: самый влиятельный философский текст той эпохи написал человек, который не считал себя философом по профессии. Он был чиновником, полководцем

и администратором, у которого не было времени на трактаты. Поэтому он писал заметки. И именно поэтому они работают.

Теперь про сами записки. У них нет структуры: это не трактат, не главы, не аргументы. Это короткие абзацы — напоминания самому себе. Часть написана от третьего лица, как будто он обращается к себе со стороны: «человек должен делать то-то». Часть — в форме приказов: «перестань», «вспомни», «не позволяй себе». Записки повторяются: одни и те же мысли возвращаются по кругу, и это нормально — он не писал книгу, он тренировал себя.

У книги интересная судьба, и она многое объясняет.

Названия у неё не было. То, под которым мы её знаем, — не авторское: так её назвали позже, в византийской традиции, и это название можно перевести как «наедине с собой» или «к самому себе». Точнее не придумаешь.

Структура условна. Двенадцать «книг» — это, скорее всего, двенадцать тетрадей или двенадцать этапов работы, а не двенадцать глав. Первая книга резко отличается от остальных: это список людей, которым Марк обязан, и того, чему он у каждого научился. У деда — одному, у матери — другому, у учителей — третьему, у богов — четвёртому. Это уникальный документ: император перечисляет, кто его сделал.

Дальше идут те самые короткие абзацы, и их можно читать в любом порядке. Никакой логики изложения нет, потому что её и не должно быть.

Судьба текста была почти случайной. Он не публиковался, не переписывался массово, о нём упоминают лишь несколько поздних авторов. До нас он дошёл через рукописи, которые могли легко потеряться. Впервые его напечатали в середине шестнадцатого века, и с тех пор он не выходил из печати.

Почему он так живуч? Думаю, по двум причинам. Первая: текст не привязан к системе. Вам не надо принимать стоическую метафизику, чтобы пользоваться его советами. Вторая: он написан не для нас, и поэтому в нём нет ни позы, ни убеждения. Человек уговаривает себя, а мы подслушиваем. Подслушанное всегда убедительнее сказанного в лицо.

Есть и обратная сторона: из-за этой фрагментарности книгу легко цитировать выборочно. Оттуда выдергивают афоризмы и делают из них мотивационные плакаты, теряя контекст. Читать её надо целиком и медленно — она рассчитана на перечитывание, а не на ознакомление.

Заметьте: это не философия как теория. Это философия как практика, как ежедневное упражнение. И именно поэтому она до сих пор читается как современный текст о тревоге.

Перейдём к содержанию. Первое, с чего стоицизм начинается, — разделение на то, что зависит от нас, и то, что не зависит. Формулу дал Эпиктет, раб, ставший философом, учитель Марка Аврелия: в нашей власти — суждения, намерения, желания и отвращения, то есть всё, что является нашим собственным действием. Не в нашей власти — тело, имущество, репутация, должности, то есть всё, что нам не принадлежит.

Марк Аврелий повторяет это по-своему: «Устрани мнение — и ты спасён. Кто же мешает устранить его?» Имеется в виду вот что. Событие само по себе нейтрально. Больно делает не событие, а наша оценка события. Умер человек — это факт. «Это невыносимо, это несправедливо, я не смогу жить дальше» — это оценка. И оценка в нашей власти.

Дихотомия контроля — главная рабочая лошадка стоицизма, и её стоит разобрать практически.

Формула проста: есть вещи, которые целиком в нашей власти, и вещи, которые не в нашей власти. В нашей — суждения, намерения, желания, отвращения, то есть наши собственные акты. Не в нашей — тело, имущество, слава, должности, погода, здоровье других людей, прошлое, чужие решения.

Сложность начинается там, где вещь частично зависит от нас. Пример: собеседование. Результат — не в вашей власти. Подготовка — в вашей. Стоики решали это изящно, и решение дал ещё Цицерон в образе лучника.

Лучник делает всё, что от него зависит: выбирает стрелу, натягивает тетиву, целится, учитывает ветер. Дальше стрела летит, и её может сбить порыв ветра. Цель лучника, говорит Цицерон, — не попасть, а сделать всё для попадания. Попадание — это «предпочтительное», но не «благо». Благо — в самом прицеливании.

Отсюда вторая техника — оговорка про запас. Стоик говорит: «Я сделаю это, если не помешает судьба». Он планирует, действует и одновременно держит в уме, что результат ему не принадлежит. Это не пессимизм, а защита: если план рухнет, он не рухнет вместе с ним.

И третья техника, самая практичная: разделить лист на две колонки и выписать ситуацию. Слева — что я контролирую. Справа — что нет. Потом правую колонку закрыть и работать только с левой.

Это кажется тривиальным ровно до того момента, пока не попробуешь. Оказывается, что восемьдесят процентов тревоги живёт в правой колонке, и она не просто бесполезна — она крадёт силы, которые нужны для левой.

Современная когнитивно-поведенческая терапия построена на том же принципе: событие — мысль — реакция, и работать надо с мыслью. Основатели этого направления прямо называли Эпиктета своим предшественником и цитировали его формулу о том, что людей расстраивают не вещи, а мнения о вещах.

Второе — про чужие поступки. Марк Аврелий начинает вторую книгу с инструкции, которую он даёт себе каждое утро: «Сегодня я встречу суетного, неблагодарного, дерзкого, коварного человека… Ни один из них не может повредить мне, ибо никто не вовлечёт меня в безобразие». И дальше — знаменитое: «Люди созданы друг для друга. Итак, учи их или терпи».

Обратите внимание на два слова: «учи или терпи». Третьего варианта — злиться и мстить — в его системе нет. Не потому, что он такой добрый, а потому, что злость разрушает того, кто злится, и не меняет того, на кого направлена.

Про отношение к другим людям у Марка Аврелия есть рассуждение, которое стоит пересказать подробно, потому что оно удивительно современно.

Он исходит из сократовского положения: никто не делает зла сознательно. Человек поступает дурно, потому что считает это благом для себя — иначе он бы так не поступил. Злодейство — это ошибка суждения, а не природа.

Отсюда следует практический вывод, который Марк повторяет много раз: прежде чем злиться, попробуй понять, каким благом человек руководствовался. Не оправдать — понять. Иногда это сразу снимает половину гнева.

Он даёт себе и прямые инструкции. Перед встречей с трудным человеком представить, что тот действует из своих представлений о добре и зле, и что эти представления у него такие, какие есть. Вспомнить, что вы с ним одной природы и созданы для совместной жизни. И наконец — напомнить себе, что его поступок вредит ему, а не вам, если вы не решите, что вам причинён вред.

Сенека писал о гневе целую книгу и описывал его так же: гнев — это короткое безумие, которое обещает справедливость, а приносит разрушение. Его средство — отложить реакцию. Не подавить, а отложить: между раздражением и ответом вставить паузу, и в этой паузе гнев обычно выдыхается.

Практически это выглядит так. Приходит сообщение, от которого кровь приливает к голове. Первое действие — не отвечать. Второе — написать ответ, но не отправлять. Третье — прочитать его через час. В половине случаев вы его удалите, в остальных перепишете.

Это не трусость и не покорность. Стоики прекрасно различали: терпеть несправедливость нельзя, её надо пресекать. Но пресекать надо из ясной головы, а не из ярости. Действие, продиктованное гневом, почти всегда избыточно по силе и неточно по цели.

Третье — про смерть. Это сквозная тема записок, и она звучит пугающе ровно до того момента, пока не поймёшь её функцию. Марк Аврелий постоянно напоминает себе: «Ты можешь уйти из жизни прямо сейчас. Пусть это определяет твои слова и поступки». И в другом месте: «Не веди себя так, будто тебе предстоят ещё десять тысяч лет. Смерть висит над тобой. Пока живёшь, пока возможно, будь добр».

Зачем он это делает? Это не мрачность, а инструмент фокуса. Напоминание о конечности убирает из жизни всё неважное. Когда ты помнишь, что времени мало, ты перестаёшь откладывать разговор, который надо вести, и перестаёшь тратить вечер на то, что тебе не нужно. Современная психология называет это «осознание смертности», и эксперименты показывают, что оно действительно меняет приоритеты — чаще в сторону близких и смысла, а не в сторону достижений.

У этой практики есть название — memento mori, «помни о смерти», и у стоиков она была не метафорой, а упражнением.

Эпиктет советовал держать смерть перед глазами постоянно: когда целуешь ребёнка, напомнить себе, что он смертен. Звучит жутко, но цель ровно обратная — не отравить радость, а сделать её полной. Мы обычно живём так, будто время бесконечно, и поэтому откладываем внимание.

Сенека писал о том же с другой стороны: люди берегут имущество и транжирят время, хотя время — единственный ресурс, который нельзя вернуть. Его формула: мы не получили короткую жизнь, мы сделали её короткой, потому что потратили на пустое.

Как это применять? Есть несколько рабочих приёмов.

Первый — последний раз. Когда делаете что-то обычное, спросите: а если бы это был последний раз? Мыть посуду, идти с ребёнком в школу, разговаривать с матерью по телефону. Вопрос не надо делать ежедневным — он перестанет работать. Но раз в неделю он даёт удивительный эффект: обычное становится заметным.

Второй — премедитация, premeditatio malorum. Заранее представить худший сценарий: потеря работы, болезнь, смерть близкого. Не чтобы напугать себя, а чтобы, во-первых, перестать жить в отрицании, а во-вторых, понять, что вы сделаете, если это случится. Стоики считали, что подготовленная беда весит вдвое меньше.

Третий — взгляд из будущего. Представить себя через десять лет, смотрящего на сегодняшний день. Что из сегодняшних переживаний покажется важным? Обычно оказывается, что важное — совсем не то, что срочное.

Четвёртый, самый жёсткий, — напоминание о забвении. Марк Аврелий пишет, что Александра Македонского и его погонщика смерть уравняла, и что имена тех, кто помнил великих, тоже забыты. Через сто лет о нас не вспомнит никто. Это звучит депрессивно, но действует освобождающе: если всё забудется, то стыдиться и откладывать нечего.

Четвёртое — про вид сверху. Есть у него особый приём: посмотреть на свою жизнь с огромной высоты. «Взгляни сверху на бесчисленные стада, на бесконечные обряды, на всякое плавание в бурю и в тишину… Вспомни и о жизни, которую жили другие, и о той, которую будешь жить после смерти, и о той, которую живут сейчас варвары». Приём кажется странным, пока не попробуешь: он мгновенно уменьшает масштаб переживания. То, что час назад казалось катастрофой, с высоты выглядит маленьким событием в большом мире. Это работает — проверьте сегодня вечером.

Пятое — про препятствие. Знаменитая фраза из четвёртой книги: «То, что мешает действию, продвигает действие. То, что стоит на пути, становится путём». Смысл в том, что препятствие — не то, что надо обойти, а материал, из которого делается действие. Заболел —

появилась возможность научиться терпению. Потерял работу — появилась необходимость освоить новое. Это не позитивное мышление: Марк Аврелий не говорит, что препятствие хорошо. Он говорит, что из него можно сделать что-то полезное, и это уже зависит от вас.

Здесь надо назвать главное понятие всей стоической этики, потому что без него «препятствие становится путём» звучит как лозунг.

Понятие это — добродетель, aretē. Стоики утверждали радикальную вещь: единственное благо — это добродетель, единственное зло — порок. Всё остальное — здоровье, богатство, репутация, сама жизнь и смерть — не является ни добром, ни злом. Это «безразличное», хотя и среди безразличного есть предпочтительное: здоровье предпочтительнее болезни, но оно не делает человека хорошим.

Из этого следует вывод, который меняет всю оптику: вам не могут нанести вред обстоятельства. Вам может нанести вред только ваш собственный порок — трусость, несправедливость, невоздержанность, глупость. Всё остальное — материал.

Добродетелей у стоиков четыре, и они покрывают все ситуации. Мудрость — умение различать, что есть что, что зависит от меня и что нет. Справедливость — умение вести себя с другими людьми как с людьми, а не как с инструментами. Мужество — умение не отступать от правильного из страха. Умеренность — умение не делать лишнего.

Вот теперь «препятствие становится путём» обретает смысл. Препятствие — это место, где можно проявить одну из четырёх. Болезнь — место для мужества и умеренности. Конфликт — место для справедливости. Непонятная ситуация — место для мудрости. Если препятствий нет, добродетели негде проявиться, и поэтому стоик не просит лёгкой жизни.

Это легко перепутать с мазохизмом, поэтому оговорюсь: стоики не ищут страданий специально. Они предпочитают здоровье болезни и достаток нужде — но с оговоркой, что не будут ради этого поступать дурно. Разница между «хочу» и «требую» — это и есть вся стоическая этика в одном предложении.

Теперь — важная поправка, которую почти всегда опускают в популярных пересказах.

Стоицизм часто преподносят как «не чувствуй». Это неправда. Стоики различали «страсти» — pathē, то есть разрушительные, неконтролируемые состояния вроде ярости, паники, зависти, — и «хорошие состояния» — eupatheiai: радость, осторожность, доброжелательность. Цель не в бесчувствии, а в том, чтобы не быть рабом первого импульса. Марк Аврелий нигде не пишет «не горюй». Он пишет о своих умерших детях с настоящей болью. Он просто не позволяет этой боли определять его решения.

Вторая поправка: у Марка Аврелия была власть, которой нет у нас. Он был императором, и тем не менее почти всё, что его мучило, было вне его контроля — война, чума, предательство, смерть детей. Именно поэтому его записки так полезны: их писал человек, который объективно не мог ничего изменить в обстоятельствах и поэтому работал только с одним — с собой.

И третья, честная: стоицизм не заменяет помощь. Если у вас депрессия, тревожное расстройство или тяжёлая утрата, философские упражнения — это поддержка, но не лечение. Марк Аврелий, судя по запискам, всю жизнь работал со своей меланхолией, и работал он с ней ежедневно и всю жизнь. Это не разовое решение, а гигиена.

А теперь честная критика, без которой разговор о стоицизме превращается в рекламу.

Первое обвинение: стоицизм учит подавлять эмоции. Это неправда в теории, но часто правда на практике. Люди, которые читают про «страсти» и «безразличное», нередко начинают запрещать себе чувствовать, и получается не мудрость, а онемение. Настоящая стоическая работа — это переоценка суждения, а не блокировка переживания. Если вы ловите себя на том, что запрещаете себе грусть, вы делаете что-то не то.

Второе обвинение: стоицизм делает людей пассивными. Если ничего не зависит от меня, зачем бороться? На самом деле дихотомия контроля требует действия там, где действие воз-

можно, и это совсем не пассивность. Но злоупотреблять формулой «это вне моего контроля» очень легко, и тогда она превращается в оправдание бездействия.

Третье обвинение самое серьёзное: стоицизм стал корпоративной идеологией. Его продают как способ работать больше, жаловаться меньше и не требовать лучшего. «Ты не можешь изменить условия — измени отношение» звучит удобно для того, кто условия создаёт. Это реальная проблема, и она существовала всегда: стоицизм был популярен и при рабовладении, и среди рабов.

Ответ на это есть у самого Марка Аврелия. У него добродетель справедливости стоит наравне с мужеством, и справедливость — это про устройство общего, а не про личное спокойствие. Стоик, который терпит несправедливость и называет это мудростью, путает две вещи: принятие того, что нельзя изменить, и покорность тому, что изменить можно.

Четвёртое: стоицизм плохо работает с травмой и с тяжёлыми состояниями. Упражнения полезны как поддержка, но они не заменяют лечения, и настаивать на обратном — значит вредить людям.

Я говорю это не чтобы обесценить Марка Аврелия, а наоборот: его текст достаточно прочен, чтобы выдержать критику. Прочитайте его сами и решите, где он помогает вам, а где нет.

Что взять в практику на сегодня? Три вещи из его же текста.

Первое — утреннее напоминание. Проснувшись, сказать себе: сегодня я встречу людей, которые будут меня раздражать. Не для того, чтобы настроиться плохо, а чтобы не удивиться и не сорваться.

Второе — вечером проверить день. Что я сделал хорошо? Где меня увело? Что сделаю иначе завтра? Марк Аврелий вёл записки именно так — это его личный вечерний отчёт.

Третье — в момент, когда накрывает, задать себе один вопрос: «Это зависит от меня?» Если да — действовать. Если нет — перестать тратить силы и заняться тем, что зависит.

Всё. Больше ничего не нужно. Остальное — две тысячи лет комментариев.

На сегодня всё. В понедельник — Хайдеггер и «забота»: почему мы всё время чем-то заняты. Это «МЕЖДУ ПРОЧИМ». Меня зовут Максим Грейс. До встречи.

# Глава 4 — Хайдеггер и «забота»: почему мы всё время чем-то заняты

Вы замечали, что почти никогда не бываете просто так? Всегда что-то нужно сделать, куда-то успеть, что-то решить. Даже отдых у нас устроен как задача: «на выходных надо отдохнуть». Даже тишина планируется. Мартин Хайдеггер сто лет назад описал это состояние точнее всех и назвал его «забота». Сегодня попробуем разобраться, что это такое, — и сразу предупреждаю: Хайдеггера невозможно пересказать просто, потому что он сам писал нарочно трудно. Но основное мы вытащим.

Это «МЕЖДУ ПРОЧИМ», меня зовут Максим Грейс.

Главная книга Хайдеггера — «Бытие и время», вышла в 1927 году. Ему было тридцать восемь, и книга мгновенно сделала его одним из самых влиятельных философов века. Она не закончена — вторая часть так и не вышла, и это тоже часть её легенды.

Про автора и про книгу стоит сказать несколько слов, потому что они объясняют, почему текст такой.

Хайдеггер родился в 1889 году в маленьком городке на юге Германии, в семье церковного служащего. Его готовили в священники: он учился в иезуитских школах, начал с теологии и только потом перешёл к философии. След этого виден во всём: его главные вопросы — не про познание, а про смысл, про конечность, про вину и совесть. То есть вопросы, которые обычно задают в проповеди, только поставленные без ответа.

Потом был Фрайбург, потом работа ассистентом у Гуссерля, основателя феноменологии, потом несколько лет преподавания в другом городе и, наконец, «Бытие и время», посвящённое учителю.

Он всю жизнь тяготился академией и уезжал из неё в горы: у него был домик высоко в лесу, где он работал, колол дрова, ходил в лыжных ботинках и принимал студентов, которых иногда звал на прогулку вместо семинара. Этот образ — философ в крестьянской хижине — стал частью его мифа, и сам он его поддерживал охотно.

Книга трудна намеренно. Хайдеггер считал, что привычные философские слова настолько засорены традицией, что думать через них уже невозможно. Поэтому он берёт обычные немецкие слова и заставляет их работать заново, а где не хватает — собирает новые из частей, иногда через дефис, иногда из приставок.

Отсюда ощущение, что читаешь не по-немецки, а на каком-то особом языке. Это не снобизм, хотя и он там есть. Это последовательность: если вопрос забыт, то и язык, которым его задавали, утерян, и его надо восстановить.

Вторая часть не вышла, потому что, по признанию самого автора, мысль не пошла. Он пытался продолжить и не смог. В итоге книга оборвана на полуслове, и это, пожалуй, самое честное, что с ней случилось: она осталась незавершённым черновиком нового способа спрашивать.

О чём она? Хайдеггер начинает с вопроса, который, по его словам, философия забыла: что значит «быть»? Звучит абстрактно, но у него очень конкретный ход. Чтобы понять бытие вообще, надо посмотреть на то существо, для которого его собственное бытие — вопрос. Это существо — человек. И Хайдеггер принципиально не называет человека «субъектом», «личностью», «индивидом» или «сознанием» — потому что все эти слова уже нагружены старыми теориями. Он вводит новое слово: Dasein, буквально «вот-бытие», присутствие.

К Dasein надо добавить несколько понятий, без которых дальше ничего не понятно, и они все очень жизненные.

Первое — Geworfenheit, «заброшенность». Мы не выбирали рождаться, не выбирали эпоху, страну, семью, язык, тело. Мы обнаруживаем себя уже брошенными в ситуацию, которая сложилась до нас. Это не метафора, а описание факта: любое ваше решение принимается из точки, которую вы не выбирали.

Второе — Befindlichkeit, «настроенность». Мы никогда не бываем нейтральны. Всегда уже есть какое-то настроение, и через него мир нам открыт так, а не иначе. Скучному мир кажется пустым, влюблённому — полным смысла, усталому — неподъёмным. Настроение — это не психологическое состояние, а способ видеть.

Третье — Entwurf, «набросок» или «проект». Человек всегда опережает себя: он существует как тот, кем собирается стать. Вы сейчас — это не сумма фактов о вас, а направление, в котором вы движетесь. Отсюда у Хайдеггера странное на первый взгляд утверждение, что Dasein всегда «впереди себя».

Четвёртое — Verfallen, «падение». Не в моральном смысле, а в смысле скатывания в повседневность: в толки, в любопытство, в «как у всех». Это нормальное состояние, из него не выбираются навсегда, в него возвращаются постоянно.

Пятое — различение двух видов заботы. Забота о вещах, Besorgen: мы обращаемся с предметами, используем, чиним. И забота о людях, Fürsorge. Здесь Хайдеггер делает важное различение: можно «прыгать вместо другого» — взять его задачу на себя и сделать его зависимым, а можно «прыгнуть вперёд» — помочь ему самому справиться, чтобы он стал свободнее. Первая забота подменяет, вторая освобождает.

Это, на мой взгляд, лучшая формула помощи другому человеку во всей философии двадцатого века. И она применима буквально ко всему: к детям, к друзьям, к подчинённым.

Что такое Dasein? Это человек, рассматриваемый не как вещь среди вещей и не как мыслящая субстанция, а как существо, которое всегда уже находится в мире, что-то делает, чего-то хочет, чего-то боится и для которого его собственная жизнь — задача.

И вот ключевое: базовая структура Dasein — это «забота», по-немецки Sorge. Не беспокойство и не тревога в бытовом смысле, а способ существования. Человек — это то, чему до него самого есть дело. Камню нет дела до камня. Собаке — в некотором смысле есть. А человеку есть дело всегда, и он не может это выключить: даже решение «мне всё равно» — это тоже позиция по отношению к своей жизни.

Теперь разберём заботу на части, потому что у Хайдеггера всё устроено структурно.

Первое: мы всегда уже «в мире». Хайдеггер настаивает, что нет сначала человека, а потом мира, в который он помещён. Есть сразу «человек-в-мире», нераздельно. И мир для него — не космос и не природа, а сеть значений: то, что «для того». Молоток — чтобы забивать, гвоздь — чтобы держать доску, доска — чтобы чинить крышу, крыша — чтобы жить. Каждая вещь указывает на другую, и в конце цепочки всегда стоит человек с его проектами.

Отсюда знаменитое различение: вещи встречаются нам прежде всего не как объекты изучения, а как «подручное» — то, чем мы пользуемся, не замечая. Молоток исчезает из внимания, пока работает. Он становится заметен только тогда, когда сломается. Так и со всем: мы замечаем устройство мира в момент сбоя.

Второе: «Man» — знаменитое хайдеггеровское понятие, которое переводят как «безличное», «Люди», «One». В немецком это местоимение из фраз типа «man sagt» — «говорят», «так принято». Хайдеггер говорит: большую часть жизни мы живём не собой, а «как все». Все так думают, все так одеваются, все так проводят выходные, все так возмущаются и все так успокаиваются. Man — это никто конкретно, и именно поэтому оно так сильно: с ним нельзя спорить, его нельзя найти.

У Man есть три любимых инструмента. Первый — «толкование», то есть готовое мнение: мы не разбираемся сами, а берём чужое объяснение. Второй — «любопытство»: постоянное переключение на новое, не для понимания, а ради самого переключения. Узнаёте ленту ново-

стей? Хайдеггер описал её в 1927 году. Третий — «двойственность»: все всё знают и все всё обсудили, так что настоящее понимание уже не нужно.

И главный эффект Man — «успокоение». Оно говорит: всё в порядке, живи как жил, не высовывайся. Хайдеггер прямо пишет, что повседневность убаюкивает Dasein.

Man заслуживает разбора, потому что это понятие чаще всего понимают неправильно.

Первое: Man — не «толпа» и не «плохие другие». Это не про то, что есть бездушная масса, а есть я, настоящий, который её избегает. Man — это способ существования самого Dasein. Каждый из нас живёт в Man, и Хайдеггер подчёркивает, что это не порок, а устройство. Без готовых мнений, привычек и общих норм мы не смогли бы начать ни одного дня.

Второе: Man действует через усреднение. Оно не запрещает — оно делает странным. Все читают примерно одно и то же, все возмущаются примерно одним и тем же, все хотят примерно одного. И любое отклонение ощущается не как запрет, а как неловкость. Это эффективнее любого запрета.

Третье: Man создаёт «дистанцию». Хайдеггер описывает, как в повседневности каждый следит, чтобы не оказаться слишком далеко от других. Если кто-то вырвался вперёд — его догоняют; если отстал — подтягивают. Не из заботы, а из того, что так спокойнее всем.

Четвёртое — и вот здесь начинается практическое: Man снимает ответственность. Когда решение принято «как у всех», его принял никто. Хайдеггер пишет: каждый является другим и никто — самим собой. Это не метафора. Попробуйте вспомнить три своих решения за последний год и спросить, сколько из них вы объясняете словами «ну так принято».

Отсюда и мой любимый тест. Спросите себя: если бы никто никогда не узнал о моём выборе — ни коллеги, ни родственники, ни подписчики, — выбрал бы я то же самое? Если ответ «нет», решение принимал не вы.

При этом Man даёт огромное облегчение, и это надо признать честно. Быть собой тяжело: приходится отвечать. Жить как все — легко: отвечает никто. Именно поэтому большинство выбирает второе, и именно поэтому Хайдеггер не обещает, что подлинность приятна.

Третье: речь, или «толкование». Хайдеггер различает подлинную речь и «болтовню» — Gerede. Болтовня — это разговор, в котором слова уже оторваны от того, о чём они. Мы произносим формулы, которые слышали, не понимая, что за ними. Болтовня не обязательно глупая — она может быть очень умной и цитировать философов. Её признак в том, что говорящий не отвечает за сказанное.

Четвёртое, и самое важное: настроение. У Хайдеггера настроение — не эмоция, а способ, которым мир нам открыт. И есть одно особое настроение — «тревога», Angst. Отличается от страха тем, что у страха есть предмет: боишься собаки, увольнения, болезни. У тревоги предмета нет — тревожно вообще, и именно поэтому она так неприятна.

Но Хайдеггер считает тревогу ценной. В ней, по его словам, привычный мир теряет значение: вещи остаются на месте, но их смыслы гаснут, и Man замолкает, потому что «как все» больше не помогает. И в этой пустоте Dasein впервые оказывается перед собой — не перед ролями, а перед самим фактом, что он есть и что он конечен.

Про Angst стоит поговорить подробнее, потому что это место, где Хайдеггер ближе всего к нашему сегодняшнему опыту.

Он описывает её так: тревожно, но неизвестно, перед чем. На вопрос «чего ты боишься?» человек отвечает «ничего» — и это «ничего» честнее любого названного предмета. Мир остаётся тем же: те же вещи, те же люди, та же комната. Но всё это перестаёт что-то значить. Вещи есть, а смысла в них нет.

Он вводит для этого состояние слово Unheimlichkeit — «недомашность», жутковатое ощущение, что ты у себя больше не дома. Привычность пропадает, и остаётся голый факт: ты есть, и этого не объяснишь.

Обычно это состояние невыносимо, и мы немедленно его закрываем. Чем угодно: делом, разговором, экраном, едой, планом. Хайдеггер прямо говорит, что повседневность бежит от тревоги и что бегство это организовано Man: оно даёт бесконечное количество занятий, и в каждом из них можно спрятаться.

Сегодня инструментов для бегства стало на несколько порядков больше. У нас есть устройство, которое в любой момент предлагает новое — и делает это быстрее, чем успевает возникнуть пауза. Тревога не успевает оформиться: её перебивают на третьей секунде.

И вот здесь Хайдеггер предлагает неожиданное. Он говорит, что в тревоге Dasein индивидуализируется. Не «становится эгоистом», а впервые оказывается один на один со своим существованием, без поддержки «как у всех». Все чужие ответы молчат, потому что они отвечают на другие вопросы.

Отсюда практический вывод, который я предлагаю проверить: иногда стоит не заглушать беспричинную тревогу, а побыть в ней. Без телефона, без музыки, без дела. Минут десять-пятнадцать. Обычно происходит одно из двух: либо она растворяется и остаётся тишина, в которой что-то видно, либо всплывает конкретный вопрос, который вы давно не задавали.

Оба исхода полезны. Вредно только одно — бегать бесконечно.

Пятое: «бытие-к-смерти». Хайдеггер говорит, что смерть — это не событие в конце жизни, а постоянная характеристика Dasein: человек существует как смертный с самого начала. И главное свойство смерти — она всегда моя. Умереть за меня никто не может. Это делает смерть тем единственным, что абсолютно индивидуально, и именно поэтому мысль о собственной смерти — единственный способ вытащить человека из Man.

Отсюда — «подлинность». Подлинное существование у Хайдеггера — это когда человек берёт свою конечность всерьёз и начинает выбирать сам, а не «как все». Не когда он становится особенным или бунтует, а когда он понимает: время ограничено, значит, выбор имеет вес, значит, я отвечаю.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.