

corpus scientificum

Эдвард
Слинггерленд

И не пы- тай- тесь

CoRpus



Древняя мудрость,
современная наука и
искусство спонтанности



Неоценимое пособие для любого,
кто стремится к полной и самостоятельной жизни.
МИХАЙ ЧИКСЕНТМИХАЙИ, автор книги "Поток"



Corpus scientificum

Эдвард Слингерленд

**И не пытайтесь! Древняя
мудрость, современная наука
и искусство спонтанности**

«Corpus (ACT)»

2014

УДК 1
ББК 72

Слингерленд Э.

И не пытайтесь! Древняя мудрость, современная наука
и искусство спонтанности / Э. Слингерленд — «Corpus
(ACT)», 2014 — (Corpus scientificum)

ISBN 978-5-17-086844-5

Канадский востоковед и специалист по когнитивной науке рассказывает о феномене спонтанности, о том, как его понимали древнекитайские философы (в особенности представители конфуцианства и даосизма) и оценивают современные психологи и нейробиологи. Автор также разбирает вопрос, какую пользу “культивирование естественности” в древнекитайском духе может принести нам, членам динамичного, требовательного и агрессивного современного общества.

УДК 1
ББК 72

ISBN 978-5-17-086844-5

© Слингерленд Э., 2014
© Corpus (ACT), 2014

Содержание

Введение	6
Что такое у-вэй и что такое дэ	10
Древний Китай и современная наука	12
От современной науки к древней философии	13
Переоткрытие спонтанности	16
Глава 1	17
Мозг в состоянии у-вэй	21
Глава 2	27
Глава 3	35
Чувственного недостаточно: зачем нам нужны сознание и культура	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Эдвард Слингерленд И не пытайтесь! Древняя мудрость, современная наука и искусство спонтанности

Художественное оформление и макет Андрея Бондаренко

© Edward Slingerland, 2014

© М. Солнцева, перевод на русский язык, 2017

© А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2017

© ООО “Издательство АСТ”, 2017

Издательство CORPUS ®

Введение

В нашем университетском научном музее можно поиграть в майндбол. Два игрока садятся друг напротив друга за длинный стол. На голову каждого надевается повязка с электродами, фиксирующая основные паттерны электрической активности поверхности мозга. На столе лежит металлический шар. Задача игрока – умственным усилием толкая шар, доткнуть его до другого конца стола. Побеждает тот, кому удастся это первым. Движущей силой, измеряемой электродами у каждого игрока и сообщаемой шару магнитом, спрятанным под столом, является комбинация альфа- и тэта-волн, которые генерируются мозгом в расслабленном состоянии: чем больше альфа- и тэта-волн, тем с большей силой вы толкаете шар. То есть майндбол – это соревнование, где побеждает тот, кто сильнее расслабится. За игрой очень интересно наблюдать. Участники прилагают видимые усилия, чтобы расслабиться, закрывают глаза, глубоко дышат, принимают позы, напоминающие о йоге. Паника, которую они начинают чувствовать, когда шар приближается к их стороне стола, обычно компенсируется растущим азартом противника, и оба игрока, по мере того как шар катается туда-сюда, поочередно теряют хладнокровие. Нельзя придумать лучшей иллюстрации того, насколько трудно *стараться не стараться*.

В нашей культуре стремление не стараться чрезмерно, а “плыть по течению”, “быть в ударе” давно привлекало творческих людей. Великий Чарли Паркер советовал начинающим музыкантам: “Не играйте на саксофоне. Дайте ему играть на вас”. Такая же открытость важна для актеров и других деятелей шоу-бизнеса, которые полагаются в первую очередь на спонтанность и кажущуюся непринужденной восприимчивость. Эстрадный комик, если он не в ударе, не вызывает смех, а актер, который не полностью вжился в свою роль, выглядит скованно и неправдоподобно. Объясняя, как готовиться к роли, Майкл Кейн предупреждал, что нельзя просто заучить сценарий и играть его по пунктам, от фразы к фразе. Когда приходит время вашей реплики, единственный способ выглядеть естественно – не *пытаться* ее вспомнить.

Ты должен уметь стоять на сцене и не думать о следующей реплике. Ты должен прочитать ее на лице своего партнера, ведь он, вполне возможно, заново осмысливает диалог, будто слова сами пришли ему в голову от только что увиденного и услышанного, будто для него все происходящее внове, неожиданно. Если не пытаться сделать это, то когда придет время твоей реплики, ты не услышишь партнера и не сможешь ответить естественно, действовать спонтанно.

Умение “быть в ударе”, наверное, нигде не ценится так, как в профессиональном спорте. В 2005 году в журнале “Спортс иллюстриейтед” вышла статья, составленная лишь из рассуждений профессиональных баскетболистов о том, что значит достичь этого состояния:

Можно читать книги о том, как поймать ритм, как подготовиться, но все равно это никогда не похоже на то, чего ждешь. Мяч кажется легким, а броски непринужденными. Даже не нужно целиться. Расслабляешься и знаешь, что мяч попадет в корзину. Невероятно... Это как отличный сон – не хочется просыпаться.

(Пэт Гэррити, форвард “Орlando мэдджик”.)

Это внетелесный опыт, будто видишь себя со стороны. Чувствуешь, что почти не замечаешь защитников. Каждое твое движение заставляет думать: “Боже, этот парень такой медленный”. Ты обходишь других и даже

не слышишь привычного шума. Он заглушается. На следующий день идешь на тренировку и думаешь: “Ну почему я не могу делать такое всякий вечер?”

Любой хотел бы поймать это ощущение.

(Джо Думарс, бывший защитник Сборной звезд НБА.)

Профессиональным спортсменам хотелось бы сохранить это ощущение, потому что оно слишком легко исчезает. Как сказал Гэррити, баскетболист “в ударе” не хочет очнуться, но нередко это случается. Бен Гордон, бывший защитник “Чикаго буллз”, выразился так: “Когда это ощущение начинает проходить, чувствуешь себя отвратительно. Я говорю себе – «ну давай же, ты должен играть агрессивнее». Так понимаешь, что все кончилось. Это уже не инстинкт”.

Спортсмены пытаются всеми силами удержаться в этом блаженном состоянии. Множество многообещающих игроков, потеряв хватку, сошло со сцены – или, что возможно, еще хуже, “прославились” именно тем, что перестали быть собой. Любители бейсбола знают о “болезни Стива Бласса”, названной по имени питчера из “Питсбург пайретс”, игравшего в 60–70-х годах. Бласс, почти десять лет державший в страхе лучших игроков мира, внезапно стал сдавать. Он был хорош на тренировках. У него не было травм, он не терял навыки. Он просто больше не мог бросать, когда это было *нужно*. Его случай изучала армия спортивных психологов, тренеры пытались выбить из него дурь изнурительными упражнениями, но ничего не помогло, и Бласс рано ушел из спорта.

Неумение расслабиться преследует и представителей шоу-бизнеса. Известный пример – певица Карли Саймон. Она всегда с неохотой появлялась перед большой аудиторией, но пика ее боязнь сцены достигла на концерте в 1981 году. “После двух песен меня все еще била дрожь, – позднее рассказывала Саймон журналисту, – и я сказала, что, наверное, почувствую себя лучше, если кто-нибудь поднимется ко мне на сцену. Явился человек пятьдесят, и это было как в группе телесной терапии. Они растерли мне руки и ноги, приговаривая: «Мы тебя любим». Я смогла закончить первую часть шоу. Но перед второй частью все-таки сорвалась, а десять тысяч человек стояли и ждали”. После этого провала Саймон надолго прервала выступления, хотя, в отличие от Бласса, позднее сумела все же вернуться на сцену.

Широко распространено мнение, что эта проблема – необходимость расслабиться и отключить разум, когда необходимо, – стоит только перед профессиональными спортсменами и другими публичными людьми. Для тех, кто соревнуется на высшем уровне, спонтанность – основное требование. Их благосостояние зависит от умения постоянно “быть в ударе”. Но куда меньше людей понимает, что *все* мы сталкиваемся с этим испытанием. Возможно, мы не чувствуем такого давления, как Стив Бласс или Карли Саймон, но во многом нашу жизнь можно изобразить как массовую игру в майндбол.

Наверное, проще всего заметить масштаб проблемы в сфере физической активности. Представьте, что вы играете последний сет. Это лучшая игра в вашей жизни, и вы вот-вот победите своего друга, когда-то блиставшего в университетской теннисной команде. И, когда победа близка, вы внезапно понимаете, что начинаете проигрывать. Вы становитесь напряженным, слишком осторожным. Вы начинаете *обдумывать* свои удары вместо того, чтобы просто бить, и друг начинает наверстывать упущенное. Вы знаете, что нужно сделать: *расслабиться*. Но чем больше вы об этом думаете, тем сильнее напрягаетесь. И – беспомощно наблюдаете, как теряете преимущество, а противник снова торжествует.

Или представьте, что вы берете уроки сальсы и ваша первоначальная стеснительность лишь обостряется из-за назойливой инструкторши, которая все время требует *спонтанности*. “Расслабьтесь! Получайте удовольствие!” – щебечет она, пока вы спотыкаетесь, пытаясь повторить заученные движения, и стараетесь хотя бы не наступить на ногу партнеру. “Расслабьтесь! *Почувствуйте* музыку!” И чем настойчивее она требует *получать удовольствие*, тем скованнее вы себя чувствуете. Вы обнаруживаете, что щедрая порция текилы

помогает расслабиться – но, увы, ценой катастрофического нарушения координации движений. Способность танцевать одновременно и умело, и с наслаждением кажется фантастической.

“Выключить” мозг и позволить телу делать свою работу действительно трудно. Но гораздо чаще мы сталкиваемся с необходимостью заставить разум освободить *себя*. Основную трудность в майндболе представляет то, что игру можно выиграть, лишь расслабившись, а это значит, что выиграть можно, лишь не *стараясь* выиграть. В обыденной жизни эта проблема заметнее всего проявляется при бессоннице. Допустим, завтра вам предстоит важная встреча, на которой придется проявить себя наилучшим образом, так что вы ложитесь пораньше и стараетесь расслабиться и уснуть, но обнаруживаете, что не в силах избавиться от потока мыслей. (Подсчет овец лишь усугубляет дело.) Ни одна поза не кажется удобной. Вы устали, но никак не можете “отключить” мозг. “Расслабься!” – требуете вы от себя, но тщетно.

Та же проблема дает о себе знать и в более сложных ситуациях, обычно при общении, где давление куда сильнее. Например, на свидании. Любой, кто достаточно долго был одинок, знаком с явлением “не было ни гроша, да вдруг алтын”: иногда вы испытываете долгие периоды отчаянного одиночества, и ваши попытки познакомиться с кем-либо не оканчиваются ничем. А потом внезапно на вас обрушивается множество женщин или мужчин (или и тех, и других – все зависит от ваших предпочтений). Привлекательные люди улыбаются вам на улицах, начинают заговаривать с вами в кафе. Недоступная красотка за прилавком видеопроката, которая прежде и не смотрела в вашу сторону, вдруг отмечает ваше пристрастие к фильмам Вима Вендерса, и вот вы уже собираетесь в пятницу (в пятницу!) вдвоем посмотреть “Небо над Берлином” и поесть индийской еды. (Этот пример никоим образом не автобиографический.) Вы обнюхиваете свою одежду, пытаетесь понять, не источаете ли особые феромоны, но если у этого феномена и есть биологическая причина, вы не в состоянии ее заметить. Душ никак не снижает эффективность.

Все наслаждаются этим периодом изобилия, но когда снова наступает черная полоса, он кажется расточительным и несправедливым. Когда у вас много возможностей, вы не можете насладиться ими всеми, а когда они вам нужны, не попадается ничего. Серьезные размышления (а в периоды одиночества у вас много времени на размышления) приводят к выводу: лучший способ добиться свидания – это *не хотеть* добиться свидания. Проблема в том, что очень трудно понять, что делать с этим знанием. Как заставить себя *не хотеть* того, чего вы на самом деле *очень хотите*?

Большинство из нас (а под “нами” я подразумеваю людей, которые могут прочесть эту книгу – жителей развитых обществ) заиклены на борьбе, труде, усердии и старании. Трехлетние дети проходят курсы подготовки, чтобы попасть в лучший детский сад, и вырастают в одержимых конкуренцией школьников, глотающих “Риталин”, чтобы улучшить результаты тестов и справиться с жестким графиком внеклассных занятий. Наша личная и профессиональная жизнь все теснее связана с ускоряющейся погоней за продуктивностью, оставляющей за бортом досуг, отпуск и простые удовольствия. В результате люди всех возрастов проводят свои дни прикованными к смартфонам, погруженными в бесконечный поток игр, электронных писем, эсэмэс, твитов, звонков; они встают слишком рано, ложатся слишком поздно и погружаются в беспокойный сон при ярком свете крошечных дисплеев.

Чрезмерное внимание, уделяемое современным человеком разуму, силе воли и самоконтролю, не позволяет оценить важность “телесного мышления”: полуавтоматических действий, истекающих из подсознания при незначительном участии сознательной психики или вовсе без него. В результате мы слишком часто заставляем себя напрягаться *сильнее* и двигаться *быстрее* там, где напор скорее вреден. Это оттого, что проблема чокинга, или мандража (*choking*), выходит далеко за пределы поля или сцены. Политик, который по-насто-

ящему не расслаблен и не уверен в себе, когда произносит речь, покажется пустым, непривлекательным (это и подвело Митта Ромни). Точно так же нельзя заставить себя испытывать любовь к чтению, страсть к обучению и глубокое любопытство к миру. Подобно результативности в бейсболе или счастью (самой иллюзорной цели современного человека), спонтанности тяжело не только достичь – ее трудно удержать. Попробуйте – и она ускользнет.

Что такое у-вэй и что такое дэ

В этой книге мы рассмотрим множество аспектов феномена спонтанности и его загадку: почему спонтанность столь важна для нашего благополучия и при этом трудно-достижима. На самом деле вопрос, как *постараться не стараться*, занимал мыслителей на протяжении всей истории и по всему миру. Наиболее интересные ответы предложили древние китайцы. Я считаю, что конфуцианцы и даосы выработали очень ценное понимание человеческой натуры, полезное и нам. Чтобы взглянуть на жизнь сквозь призму учений древнего Китая, рассмотрим два тесно связанных понятия: у-вэй (無為) и дэ (德).

У-вэй буквально переводится – “недеяние”. Однако это вовсе не унылое бездействие, а динамичное, непринужденное, естественное состояние сознания человека, который действует активно и эффективно настолько, насколько нужно. Люди, пребывающие в у-вэй, чувствуют, будто они не делают ничего, хотя в то же время они могут создавать блестящие произведения искусства, ловко находить выход из затруднительного положения и даже приводить весь мир к гармонии. Человеку в состоянии у-вэй должное и эффективное поведение дается столь же естественно, как тело следует ритму музыки. Это гармоничное состояние одновременно сложно и целостно, оно предполагает примирение тела, эмоций и разума. Если бы нужно было точно перевести понятие у-вэй, лучше всего подошло бы “действие без усилий” или “спонтанное действие”. Пребывание в состоянии у-вэй приводит к расслаблению и наслаждению, но оно вознаграждается куда больше, чем любые обыденные радости. Во многих отношениях оно подобно описанному Михаем Чиксентмихайи понятию “потока”, или способности “быть в ударе”, но с важными (и многое проясняющими) отличиями. Их мы и рассмотрим.

Люди в состоянии у-вэй обладают дэ. Обычно слово дэ переводят как “добродетель”, “могущество”, “харизматическая власть”. Дэ – это сияние, заметное окружающим и служащее признаком того, что некто пребывает в состоянии у-вэй. Обладать дэ очень полезно. Дэ правителя и вообще людей, имеющих отношение к политике, оказывает почти магический эффект. Им нет нужды угрожать или сулить награду: люди будут сами желать им подчиниться. В масштабе поменьше дэ позволяет человеку наиболее эффективным образом взаимодействовать с людьми. Если вы обладаете дэ, то нравитесь людям, они доверяют вам и чувствуют себя рядом с вами спокойно. Даже дикие звери не трогают вас. Преимущества, даруемые дэ, неоспоримы, и поэтому состояние у-вэй так привлекательно, и поэтому древнекитайские мыслители потратили столько времени, чтобы понять, как его достичь.

Показательно, что ни в одном языке, кроме китайского, нет точных эквивалентов ни у-вэй, ни дэ, и это отражает разрыв в нашем концептуальном мире. Так же, как немецкое слово *Schadenfreude*, то есть “злорадство”, позволило людям, говорящим по-английски, сконцентрировать свое внимание на всегда присутствовавшем, но обычно ускользающем аспекте эмоциональной жизни. Ну а введение в наш обиход слов у-вэй и дэ, я полагаю, позволит добиться лучшего понимания тех граней умственного и социального мира, которые мы прежде упускали. Я познакомился с этими понятиями в студенчестве, и они стали частью моего словарного запаса и быстро распространились среди моих близких, друзей и знакомых. “Ты относишься к этому не в духе у-вэй”, – сообщает мне жена, когда я пытаюсь применить силу к чему-то, к чему не следует: к заклинившей двери или зануде бюрократу. “У этого парня нет дэ, а у тебя есть”, – объясняю я своей коллеге, когда хочу, чтобы именно она, а не кто-либо другой, присоединилась ко мне во время важного собеседования на грант. И она понимает, о чем я.

Понимание концепций у-вэй и дэ крайне важно для понимания древнекитайской философии. Ниже мы познакомимся с пятью мыслителями периода Чжаньго (“Борющиеся цар-

ства», V–III века до н. э.). То было время общественных потрясений и политической нестабильности. Могущественные царства поглощали слабые, а государей-неудачников, как правило, казнили. Огромные армии разоряли деревни и делали ужасной жизнь простых людей. Период Борющихся царств также стал (и не случайно) временем невероятного философского подъема, когда появились все главные школы китайской мысли. Несмотря на разность взглядов (социогенетизм против биогенетизма, научение против инстинктов, и т.д.), все эти мыслители строили свои религиозные системы на естественности и спонтанности и чувствовали, что жизненный успех в целом связан с харизмой, исходящей от абсолютно ослабленного человека, или эффективностью, с которой он действует, когда абсолютно поглощен процессом. Иными словами, все они хотели добиться состояния *у-вэй* и получить *дэ*.

Кроме того, все эти мыслители сталкивались со своей версией майндбола. Как они могут предлагать последователям *добиваться* спонтанности? Как *стараться* не стараться? Ведь разве сам факт попытки не испортит результат? Мы можем назвать это затруднение “парадоксом *у-вэй*”. Все мыслители, с которыми мы познакомимся, считали, что нашли безошибочный способ разрешить парадокс и безопасно привести людей к *у-вэй*, а также объяснить, почему их соперники этого сделать *не смогут*. Это считалось особенно важным, поскольку для них *у-вэй* и *дэ* были не просто способом выиграть теннисный матч или добиться свидания: это были ключи к личному, политическому и религиозному успеху.

Древний Китай и современная наука

Социальный и религиозный мир китайских мыслителей сильно отличался от нашего. Поэтому я считаю особенно интересным, что за последние несколько десятилетий многие представления о спонтанности двухтысячелетней давности подтверждены современными учеными. Растет число трудов по психологии и нейронаукам, из которых ясно, что древнекитайские мыслители обладали куда более ясным представлением о том, как люди мыслят и ведут себя, чем современные западные философы и религиозные деятели, и что споры древних о достижении *у-вэй* отражают реальную проблему, касающуюся работы мозга. Ученые начинают все больше ценить роль, которую играет в жизни “быстрая и экономная” неосознаваемая психика, и приобретают более ясное понимание того, почему спонтанность и эффективность тесно связаны.

Теперь мы знаем кое-что и о психологических механизмах *у-вэй*, в том числе и о том, какие именно участки мозга отключаются, а какие работают в полную силу. Такие методы, как функциональная магнитно-резонансная томография (ФМРТ), позволяют увидеть красочные изображения работы мозга в состоянии *у-вэй*. К науке о мозге не стоит относиться как к волшебному способу отыскать истину. Изображения ФМРТ, которыми пестрят популярные статьи и книги, не являются снимками самого разума, однако они определенно сообщают нам нечто, чего мы еще не знали о работе мозга. Это ценная деталь мозаики. Более того, нейронауки могут быть полезны тем, что дают возможность лучше оценить сложность нашего воплощенного разума. Например, когда мы противостоям искушению, это не бесплотная душа борется с плотью, а одни участки мозга, отвечающие за определенные функции, конфликтуют с другими участками мозга. Нейронауки, таким образом, дают более точное описание человека, чем когда-либо прежде.

Другая важная часть мозаики спонтанности – эволюционная психология. Она отчасти объясняет, почему состояние *у-вэй* так приятно его обладателю и привлекательно для окружающих. Предметы и события приносят удовольствие, когда они полезны для эволюции (например, оргазм или шоколад). Состояние *у-вэй* приятно нам потому, что огромное количество задач нельзя решить с помощью сознательной психики. Чтобы справиться с ними, нужно освободить быстрое бессознательное восприятие. Ученые-когнитивисты все больше убеждаются в том, что наше сознательное, эксплицитное сознание нередко становится хитрым лжецом, а спонтанные, неосознаваемые жесты отражают то, что действительно у человека на уме. Физиологически сложно осознанно вызвать спонтанность, и, возможно, поэтому мы так ценим ее. Поэтому же мы находим естественных людей привлекательными и заслуживающими доверия, а попытки симитировать спонтанность и легкость, например коммерческие брачные стратегии вроде “Правил” и “Системы”, не приносят никакой пользы.

Поэтому, несмотря на то, что древнекитайские мыслители предложили разнообразные догадки, почему привлекательно *дэ*, ответ, возможно, кроется в очень простом психологическом явлении: спонтанное поведение трудно имитировать, а значит, раскованные, непринужденные люди редко оказываются лгунами. Нас всех также интересует эффективность, а люди в состоянии *у-вэй* нередко пользуются успехом в обществе. Все это дает эмпирически подтвержденную, научную базу для восприятия *у-вэй* и *дэ* как понятий, которые могут помочь нам устроить собственную жизнь. Поэтому мы займемся рассмотрением глубоких эволюционных и нейробиологических причин того, почему *у-вэй* эффективно, почему *дэ* работает и почему некоторые современные исследователи феномена спонтанности упускают важные аспекты опыта *у-вэй*.

От современной науки к древней философии

Если современная наука может столько рассказать об *у-вэй*, то зачем нам вообще обращаться к этим древним китайским дядькам? (Насколько известно, все они были дядьками.) Как историк, изучающий древнекитайскую философию, и (это не совпадение) как человек, выросший в Нью-Джерси, где на дух не переносят туфту, я начинаю страдать мигренью, когда слышу людей, превозносящих “Восток” как единственный и непогрешимый источник мудрости. Тем не менее, в куче нью-эйджа есть зерно истины. Есть несколько важных аспектов, в которых древнекитайская мысль может помочь справиться с отдельными затруднениями философского и политического свойства и лучше подготовиться к принятию биологического и социального мира, в котором мы живем.

Если называть “западным” образ мышления, усвоенный в Европе и ее бывших колониях после эпохи Просвещения, то можно сказать, что для него характерно принятие рационального мышления как основы человеческой природы, а мышления – как процесса, протекающего в высших сферах, абсолютно не связанного с шумным физическим миром. Это *дуалистический* взгляд в том смысле, что разум и якобы свойственная ему абстрактная рациональность резко отграничены от тела и эмоций и занимают по отношению к ним господствующее положение. Хотя психофизиологический дуализм отчасти является универсальной чертой человеческой психологии, традиция, прослеживаемая от Платона до Декарта, превратила смутные догадки о разнице между *людьми* (у которых есть разум) и *вещами* (у которых его нет) в странную метафизическую дихотомию нематериального *разума* и неживой *материи*.

Это дуалистическое представление не только исказило наше восприятие себя, но и оказалось неожиданно вредным для науки. До середины XX века ученые-когнитивисты воспринимали разум как мозг в колбе, выполняющий обработку абстрактной информации, – и это спутало им карты. К счастью, в последние несколько десятилетий когнитивные науки стали избавляться от концептуальных оков дуализма и начали воспринимать разум по-настоящему “телесным”. Это значит, что наше мышление завязано на конкретный опыт, и даже то, что кажется довольно абстрактным, связано через аналогии и метафоры с нашими телесными ощущениями. Нам трудно думать о *правосудии*, не представляя себе весы, а размышляя о жизни, мы неизбежно приходим к образам путешествия и дороги. Телесное восприятие сознания также неразрывно связывает мышление с ощущениями, и это ставит под вопрос строгое разграничение рассудка и эмоций. Более того, когнитивисты начинают принимать тот факт, что мозг создан в первую очередь для *действия*, а не для обработки абстрактной информации (но, если необходимо, он умеет и это). Эта революция “воплощенного разума” была, по крайней мере отчасти, вдохновлена азиатской религиозной мыслью (в том числе древнекитайскими и более поздними соображениями китайских буддистов об *у-вэй*), что делает сплав когнитивных наук и китайской мысли в этой книге вполне оправданным.

Западные философы (обычно они отстают от ученых) также начали понимать важность для своей дисциплины и эмпирического знания, и незападных традиций. Пока еще небольшое число философов, не избегающих психологии, признает, что древнекитайская традиция с ее телесным видением “я” позволяет скорректировать чрезмерное увлечение современных западных философов рацией, сознательным и силой воли. Так, современная западная философия настаивает на важности абстрактного, репрезентативного знания о мире, то есть фактах вроде “Столица Италии – Рим” или $E = mc^2$, а древнекитайские философы говорили о “ноу-хау”: практической, неявной, нередко не поддающейся описанию способности *делать* что-либо хорошо. Я умею ездить на велосипеде, но не могу объяснить, как

я это делаю. (Сосредоточившись на том, как ездить, или пытаюсь объяснить это другому, зачастую можно ухудшить свои способности к езде на велосипеде.)

Для древнекитайских мыслителей кульминацией познания было не понимание абстрактных принципов, а достижение состояния *у-вэй*. Целью же виделась способность действовать в физическом и человеческом мире абсолютно спонтанно и в то же время в полной гармонии с естественным порядком природной и социальной реальности “Путь”, *Дао*,). Из-за желания знать, *как*, а не знать *то* или *это*, в китайской традиции последние две тысячи лет уделяется куда больше внимания анализу внутреннего ощущения *у-вэй*, разрешению парадокса, лежащего в основе этого понятия, и выработке приемов, позволяющих его достичь. Идеальный человек в древнем Китае скорее похож на тренированного спортсмена или умелого художника, а не на бесстрастного аналитика, взвешивающего все “за” и “против”. Этот образ лучше подходит и нашему интуитивному пониманию того, что такое совершенный человек, и научному пониманию того, как устроен разум.

Понятия *у-вэй* и *дэ* (помимо того, что они помогают нам выйти за рамки строгого психофизиологического дуализма) открывают важные аспекты спонтанности и социального взаимодействия, которые ускользнули от современной науки, все еще тесно связанной с другой основой западной мысли: крайним индивидуализмом. Идеальный человек в западной философии не только бестелесен, но и в высшей степени одинок. В последние двести лет на Западе господствовал взгляд на человека как на актора, преследующего собственные интересы и принимающего во внимание лишь вознаграждение и наказание. Человеческие сообщества, согласно этому воззрению, формировались, когда одинокие охотники и собиратели – как правило, мужчины во цвете лет (при подозрительном отсутствии супругов, детей, стариков и больных) – встретились на поляне, обсудили правила, по которым собираются жить, и ударили по рукам. Экономисты и политологи лишь сейчас начинают понимать, что это сказка, сочиненная пару веков назад высокопоставленными мужчинами-землевладельцами (кого философ Аннет Байер назвала “сборищем попов, женоненавистников и холостяков-пуритан”).

На самом деле мы – не совершенно автономные, самодостаточные и рациональные индивиды, а эмоциональные стайные животные, всю жизнь зависящие от других. Мы кооперируемся не потому, что хорошенько взвесили все “за” и “против” общежития, а потому, что эмоционально привязаны к семье и друзьям и приучены к *ценностям*, которые позволяют нам спонтанно взаимодействовать с остальными членами нашего общества. Эти общие ценности являются цементом, который скрепляет крупные группы, а чтобы ценности работали, их необходимо принять искренне и не задумываясь (в духе *у-вэй*). Поэтому затруднения, касающиеся *у-вэй* и *дэ*, связаны с противоречиями социального взаимодействия, особенно в рамках современных крупных анонимных сообществ.

Кроме того, помещение *у-вэй* в изначальный древнекитайский контекст помогает увидеть, до какой степени это фундаментальное духовное или религиозное понятие. Одной из основных черт состояния *у-вэй* является ощущение погруженности в Единое: *Дао*, “Путь”. Хотя мои читатели вряд ли примут древнекитайское религиозное мировоззрение, я могу показать, что даже для нас нечто очень похожее на Путь лежит в основе любого искреннего опыта *у-вэй*: чувство принадлежности к некоей системе ценностей, пусть смутных или незначительных. Таким образом, *у-вэй* отличается от современных психологических концепций вроде “потока”, позволяя нам увидеть важное *социальное* измерение спонтанности.

Есть еще одно важное преимущество рассмотрения *у-вэй* и *дэ* в изначальном контексте, по крайней мере, для читателей за пределами Восточной Азии. Следует понимать, что китайская культура никогда не теряла интереса к *у-вэй* – она никогда не прыгала в кроличью нору гиперрациональности и крайнего индивидуализма. Мыслители, которых мы рассматриваем здесь, все еще живы в сознании наших современников-китайцев. Поскольку китайский язык

не фонетический, его письменная форма остается почти неизменной уже несколько тысячелетий, хотя разговорные диалекты претерпевают серьезные трансформации. Тексты, которые мы будем разбирать, написаны примерно с V по III век до н. э. на классическом китайском (*вэньянь*), который служил литературным языком до начала XX века. До последнего времени классический китайский язык был *lingua franca* и языком науки всей Восточной Азии. На протяжении большей части истории тексты, которые мы будем обсуждать, заучивались каждым образованным человеком в сфере культурного влияния Китая. Книга “Лунь юй” (“Беседы и суждения”) повлияла на большее количество людей, чем Библия. Даже сейчас большие фрагменты этих текстов изучают школьники по всей Восточной Азии, а классический язык – вместе с сопутствующим образом мышления – превосходит по своему охвату все разговорные диалекты Китая.

В результате мы имеем необычно высокую степень преемственности между периодом формирования китайской мысли и современной культурой Китая (и всей Восточной Азии). Например, современный восточноазиатский подход к личным отношениям (*гуаньси*) и неформальные деловые связи сначала неприятно удивляли западных бизнесменов, которые считали их прикрытием для коррупции и nepотизма (несомненно, нередко так оно и было). Однако у них есть разумное объяснение, основанное на конфуцианском предпочтении интуитивных решений, а не на строгом следовании правилам. Вы лицом к лицу встречаетесь с партнером, потому что мимика, оговорки – его поведение в *у-вэй*, а также *дэ*, – говорит все, что вам нужно о нем знать. Лучший способ гарантировать выполнение соглашений – это создать тесные личные отношения, обычно через ряд совместных вечеров, подкрепляемых вкусной едой и поразительным объемом алкоголя. Даже в древнем Китае хорошо понимали, что такие персональные связи открывают простор для злоупотреблений, и утверждали, что единственный способ предотвратить коррупцию – это заменить спонтанные, основанные на доверии социальные отношения безликими и связанными правилами общественными институтами. На практике в Китае осталось и то, и другое, но доминирующие культурные нормы продолжают опираться на *у-вэй* и *дэ*. Нельзя понять современный Китай, не осознав этого. Так что, кроме прочего, эта книга дает некоторое представление о китайской мысли, которое может быть полезно человеку, живущему в эпоху возрождения Китая.

Переоткрытие спонтанности

Древнекитайские источники, рассказывающие о спонтанности, дают нам уникальный взгляд на ту грань духовной и общественной жизни, которой на Западе в последние несколько веков уделялось мало внимания. То есть, пусть эта книга и не дает стопроцентного способа достигнуть состояния *у-вэй* за десять шагов, однако из нее вы узнаете довольно много о проверенных временем методах. Иметь в распоряжении такое попури может быть довольно полезно. Если одна техника смогла помочь заснуть вечером перед важной встречей, это не значит, что она окажется полезной днем, когда вам нужно будет поймать ритм во время теннисного матча. То, что помогает мне, малоподвижному интроверту-ученому, расслабиться до состояния *у-вэй* в начале рабочего дня (тишина, одиночество, солнечный свет и много кофе), может совершенно не совпадать с тем, что нужно гиперактивному экстраверту-актеру (добрый глоток бурбона, громкая музыка и групповой мозговой штурм). Я надеюсь, что, прочитав здесь о древней мудрости, а также об открытиях современных когнитивных наук, вы обнаружите нечто такое, что сможете применить в жизни.

Более того, само введение понятий *у-вэй* и *дэ* в наш обиход заставляет пересмотреть взгляд на поведение и взаимодействие. Мы привыкли думать, будто спонтанность (если мы вообще о ней задумываемся) – это полезный аксессуар для коктейльной вечеринки или нечто такое, что необходимо лишь артистам и спортсменам. Однако множатся доказательства того, что древние китайцы, считавшие спонтанность краеугольным камнем личного процветания и успеха в обществе, были правы. Это значит, что парадокс *у-вэй* куда глубже, чем казалось, а преодолеть его важнее, чем мы думали.

Нас приучили считать, будто лучший способ достичь поставленных целей – это основательно все обдумать и настойчиво добиваться своего. К сожалению, применительно ко многим сферам жизни это *ужасный* совет. К привлекательности и спонтанности лучше идти не напрямую, а старательное обдумывание и упорство могут лишь отдалить от цели. Далее мы узнаем, как культивировать спонтанность, и получим некоторые сведения о том, как она влияет на отношения с людьми. Наше исследование *у-вэй* и *дэ* не даст простых решений и не откроет никаких “восточных тайн”, которые моментально превратят нас в бесстрастных мастеров дзэн. Тем не менее я убежден, что, осознав силу спонтанности, оценив связанные с нею затруднения и обдумав все это с древнекитайскими философами и современными учеными-когнитивистами, мы лучше поймем, как мы живем и взаимодействуем с людьми, и будем делать это эффективнее.

Глава 1

Умелые повара и благородные мужи: что такое у-вэй

История о поваре Дине – наверное, самый известный и яркий образ *у-вэй* в древне-китайской литературе. Повара позвали поучаствовать в религиозной церемонии, предполагающей жертвоприношение быка, в присутствии правителя и при скоплении народа. Это большое событие, и повар Дин в центре внимания. Какая именно это церемония, в тексте не уточняется, но скорее всего речь идет об освящении только что отлитого бронзового колокола. Во время ритуала еще дымящийся колокол приносят из литейной и остужают кровью жертвенного быка. Для этого требуется отличное чувство времени и идеально точное выполнение всех действий.

Повар Дин разделяет тушу огромного животного с непринужденной грацией¹: “Взмахнет рукой, навалится плечом, подопрет коленом, притопнет ногой, и вот: вжик! бах! Сверкающий нож словно пляшет в воздухе – то в такт мелодии «Тутовая роща», то в ритме песен Цзиншоу”. Мелодия “Тутовая роща” и песни Цзиншоу были почитаемыми произведениями искусства: тело Дина и нож двигались в идеальной гармонии, превращая обыденное занятие в шоу. Царь Вэнь-хой поражен: “Прекрасно! Сколь высоко твое искусство, повар!” Дин отложил нож: “Ваш слуга любит Путь, а он выше обыкновенного мастерства”. Затем повар переходит к объяснению того, каково это – творить в состоянии идеальной легкости:

Поначалу, когда я занялся разделкой туш, я видел перед собой только туши быков, но минуло три года – и я уже не видел их перед собой! Теперь я не смотрю глазами, а полагаюсь на осязание духа, я перестал воспринимать органами чувств и даю претвориться во мне духовному желанию. Вверяясь Небесному порядку, я веду нож через главные сочленения, непроизвольно проникаю во внутренние пустоты, следуя лишь непреложному, и потому никогда не наталкиваюсь на мышцы или сухожилия, не говоря уже о костях.

И теперь Дин не столько режет, сколько *освобождает* части туши, позволяя лезвию двигаться сквозь пустоту, не ощущая ни малейшего сопротивления:

Хороший повар меняет свой нож раз в год – потому что он режет. Обыкновенный повар меняет свой нож раз в месяц – потому что он рубит. А я пользуюсь своим ножом уже девятнадцать лет, разделал им несколько тысяч туш, а нож все еще выглядит таким, словно он только что сошел с точильного камня. Ведь в сочленениях туши всегда есть промежуток, а лезвие моего ножа не имеет толщины. Когда же не имеющее толщины вводишь в пустоту, ножу всегда найдется предостаточно места, где погулять. Вот почему даже спустя девятнадцать лет мой нож выглядит так, словно он только что сошел с точильного камня.

Это не всегда просто. Иногда непринужденный танец прерывается, когда повар чувствует препятствие. В этот момент его сознательная психика снова включается, однако остается открытой для ситуации:

Однако же всякий раз, когда я подхожу к трудному месту, я вижу, где мне придется нелегко, и собираю воедино мое внимание. Я

¹ Здесь и далее фрагменты “Чжуан-цзы” приводятся в пер. В. Малявина. – Прим. пер.

пристально вглядываюсь в это место, двигаюсь медленно и плавно, веду нож старательно, и вдруг туша распадается, словно ком земли рушится на землю.

Царь Вэнь-хой тут же увидел, что эти слова относятся не только к разделке туш. “Превосходно! – воскликнул он. – Послушав повара Дина, я понял, как нужно вскармливать жизнь”. Таким образом, историю следует воспринимать метафорически: мы сродни ножу, а кости и сухожилия суть препятствия, с которыми мы сталкиваемся в течение жизни. И точно так же, как нож Дина остается острым потому, что никогда не встречается с костью или сухожилием, человек в состоянии *у-вэй* следует по “пустотам” жизни, избегая трудностей, которые наносят вред духу и изнуряют плоть. Эта метафора с годами не потеряла силы. Я, например, могу засвидетельствовать, что после сорока с лишним лет непростой жизни мой “нож” несколько затупился.

Другое мое любимое описание *у-вэй* относится к ремесленнику. Краснодеревщику Цину поручили вырезать раму для бронзовых колоколов: точно таких, которые освящались при помощи повара Дина. Это также важное общественное поручение, результат которого оценивает сам правитель и которое предполагает щедрое вознаграждение и почести. Как и повар Дин, Цин демонстрирует почти сверхъестественное искусство: получившаяся рама “так прекрасна, словно ее сработали сами боги”. Как и Дин, краснодеревщик удостоивается похвалы правителя, который спрашивает: “Каков секрет твоего искусства?” Впрочем, Цин отрицает, что сотворил нечто выдающееся: “Какой секрет может быть у вашего слуги – мастера человека?” После некоторого давления, однако, он признает, что, возможно, секрет у него все-таки есть:

Когда ваш слуга задумывает вырезать раму для колоколов, он не смеет попусту тратить свои духовные силы и непременно постится, дабы успокоить сердце. После трех дней поста я избавляюсь от мыслей о почестях и наградах, чинах и жалованье. После пяти дней поста я избавляюсь от мыслей о хвале и хуле, мастерстве и неумении. А после семи дней поста я достигаю такой сосредоточенности духа, что забываю о самом себе.

Соображение, будто можно делать раму для колоколов, позабыв о себе, может показаться странным, но это говорит лишь о том, что Цин так сильно сосредоточился, что все внешнее потеряло для него значение. “Тогда для меня перестает существовать царский двор, – объясняет он. – Мое искусство захватывает меня всего, а все, что отвлекает меня, перестает существовать для меня”. Теперь мастер готов:

Только тогда я отправляюсь в лес и вглядываюсь в небесную природу деревьев, стараясь отыскать совершенный материал. Вот тут я вижу воочию в дереве готовую раму и берусь за работу. А если работа не получается, я откладываю ее. Когда же я тружусь, небесное соединяется с небесным – не оттого ли работа моя кажется как бы божественной?

Удивительно, насколько эта история напоминает то, что нам известно о великом художнике совсем из другого времени и места – о Микеланджело. Когда Микеланджело стали расспрашивать о его сверхъестественных способностях скульптора, он якобы ответил, что, получив заказ, просто ждет, пока не отыщется глыба мрамора, в которой он разглядит статую. А после просто “отсекает лишнее”. Здесь, как и в случае с краснодеревщиком Цином, мы видим, что материал обуславливает творческий процесс. Вмешательство творца оказывается минимальным.

Истории о поваре Дина и краснодеревщике Цине взяты из книги “Чжуан-цзы”. Она (а также “Дао дэ цзин” – другая даосская работа) содержит самый богатый среди текстов периода Борющихся царств материал на тему *у-вэй*. Описания состояния *у-вэй* в “Дао дэ

цзин” имеют вид не историй, а коротких стихов с таинственным смыслом. Большая часть книги, вероятно, была зарифмована на китайском, который мы теперь можем реконструировать лишь отчасти. Темный, как и все прочие, фрагмент “Дао дэ цзин”, описывающий путь Неба, очевидно, рассказывает, как следует жить правильно воспитанному человеку²:

Кто знает, почему бывает Небу что-то ненавистно? Именно поэтому Премудрый человек как бы во всем испытывает затруднение. Дао Небес умеет без борьбы одерживать победу, умеет молчаливо откликаться, является само без зова, умеет неумышленно замыслить. Широко раскинута сеть Неба, и хоть она редка, но из нее не выскользнуть.

Улавливающая все “сеть Неба” напоминает расслабленную сосредоточенность повара Дина и краснотеловника Цина: созвучные миру легкость и открытость. Однако, в отличие от персонажей “Чжуан-цзы”, достигших совершенства после лет тренировки, мудрец из “Дао дэ цзин” достигает состояния *у-вэй*, не прикладывая усилий, а расслабившись и достигнув некоей изначальной гармонии с природой:

Знают Поднебесную, не выходя за дверь, и видят Дао Неба, не подглядывая из окна. Чем далее уходят, тем меньше знают. Именно поэтому Премудрый человек не делает ни шагу, а все знает, он прозревает то, чего не видит, и добивается успеха, находясь в бездействии.

Эпизоды, в которых речь идет непосредственно об *у-вэй*, довольно часто встречаются в “Чжуан-цзы” и “Дао дэ цзин”, поэтому само понятие *у-вэй* обычно связывается с даосизмом.

Куда реже обращают внимание на то, что непринужденная легкость и естественность, восхваляемые в даосских текстах, играют главную роль и в раннем конфуцианстве. Это может показаться странным: когда речь заходит о конфуцианцах, на ум обычно приходит занудный традиционализм и сложные ритуалы, слабо соответствующие *у-вэй*. Нельзя отрицать, что конфуцианство многое сделало, чтобы заслужить такую репутацию. На ранних этапах обучения благородный муж должен заучить целые стеллажи древних текстов, запомнить точный угол поклона и длину шагов, которыми он входит в комнату. Его циновка должна всегда лежать прямо. Но, несмотря на строгость и ограничения, эти усилия направлены на культивирование спонтанности. Более того, обучение не считалось законченным, пока человек не переставал прилагать усилия, умственные или физические.

Сам Конфуций во фрагменте, который служит краткой духовной автобиографией, указывает *у-вэй* как цель, которой он пытался достичь всю жизнь:

В пятнадцать лет я ощутил стремление учиться; в тридцатилетнем возрасте я утвердился; достигнув сорока, освободился от сомнений; в пятьдесят познал веление Неба; в шестьдесят мой слух обрел проникновенность; с семидесяти лет я следую желаниям сердца, не нарушая меры³.

Выражение “мой слух обрел проникновенность” буквально означает “мой слух следовал потоку” и предполагает, что, слушая учение древних, Конфуций немедленно понимал их и получал удовольствие. К семидесяти годам он настолько усвоил Путь, что мог воплощать любую мысль или желание, которые приходили в голову, и все же действовать в согласии с моралью и служа примером для других. Результат – непринужденность и естественность, как и у повара из “Чжуан-цзы” или мудреца из “Дао дэ цзин”.

² Здесь и далее фрагменты “Дао дэ цзин” приводятся в пер. И. Семененко. – *Прим. пер.*

³ Здесь и далее фрагменты “Лунь юй” приводятся в пер. И. Семененко. – *Прим. пер.*

Взгляд Конфуция на *у-вэй* – непринужденную, естественную, но исключительно *культивируемую* спонтанность – в период Борющихся царств восприняли два его последователя, Мэн-цзы и Сюнь-цзы, хотя они и были в корне не согласны насчет путей к этому состоянию. Мэн-цзы, изобразив *у-вэй* естественным плодом воспитания, попытался найти компромисс между позициями даосов и конфуцианцев. Для него должное состояние *у-вэй* было подобно ростку, готовящемуся прорасти, или телу, готовому пуститься в пляс под заразительную музыку. Сюнь-цзы, не впечатлившийся любовью даосов к природе, вернулся к модели, опробованной Конфуцием: *у-вэй* как результату строгого обучения длиною в жизнь. Для Сюнь-цзы “не стараться” не было ни легко, ни забавно: совершенство формы и эмоций, идеально выраженное в танце, было для него нелегким достижением, требующим лет упорных упражнений и индоктринации. В любом случае, озабоченность тем, как достигнуть состояния *у-вэй*, издревле лежала в основе споров о том, как достичь благополучия. Этой дискуссии стоит уделить внимание потому, что она выводит на первый план идеи вроде спонтанности и харизмы, о которых мы, современные люди, обычно не задумываемся.

Мозг в состоянии у-вэй

Мы можем сразу указать некоторые отличительные черты упомянутых философских позиций. Во-первых, хотя есть лишь один повар Дин и один Конфуций, эти носители *у-вэй* ощущали *противоречие*. Они чувствовали разрыв между Я (сознание и личная идентичность) и различными силами – духовными устремлениями, желаниями сердца, – которые в состоянии *у-вэй* берут верх. Для *у-вэй* характерно чувство непринужденности и естественности, хотя человек в этом состоянии деятелен. Кто-либо или что-либо начинает выполнять работу сознательной психики, которую мы обычно воспринимаем как себя самих. Во-вторых, люди в состоянии *у-вэй* действуют с высокой эффективностью: огромная бычья туша распадается на части после нескольких взмахов ножом, а сложные социальные ситуации разрешаются с непревзойденной уверенностью. Полагаю, все мы в определенные моменты жизни испытываем это сочетание непринужденности и эффективности. Когда мы абсолютно поглощены нарезкой или обжаркой, трудное блюдо готовится буквально само. Расслабившись, мы с легкостью проходим важное собеседование. Наш собственный опыт объясняет, почему древнекитайские рассказы о спонтанности так привлекательны и важны. Сочетая древние воззрения и современную науку, мы сможем наконец понять, как на самом деле достигается подобное состояние.

Мы часто говорим о себе так, как будто мы раздвоены: “Утром я не мог заставить себя вылезти из постели”, “Мне нужно держать себя в руках”, “Я последнее время не в ладах с собой”. Хотя люди все время используют подобные выражения, мы редко задумываемся, насколько странно это звучит. Кто та личность, которая не желает покинуть постель, в каких отношениях она со мной? Действительно ли мои эмоции обладают собственной волей? Как я могу держать их под контролем? И кто тогда я, если не эти эмоции? Так как во всех случаях мы говорим об одном-единственном “я”, разделенность присутствует скорее в метафорическом, чем в буквальном смысле. Но то, что мы часто прибегаем к подобным выражениям, означает, что они отражают важный аспект нашего жизненного опыта. Причем разговоры о разделенности не ограничены английским языком: во многих китайских рассказах об *у-вэй* фигурирует Я, сталкивающееся с той частью личности, которая в той или иной степени от Я независима.

Яркий пример из “Чжуан-цзы” начинается с появления Куя: мифического существа, передвигающегося на одной ноге, медленно и с трудом. С завистью глядя на сороконожку, Куй говорит: “Я передвигаюсь, подпрыгивая на одной ноге, и нет ничего проще на свете. Тебе же приходится передвигать десять тысяч ног, как же ты с ними управляешься?”. Сороконожка отвечает: “Разве не видел ты плюющего человека? Когда он плюет, у него изо рта вылетают разные капли – большие, как жемчуг, или совсем маленькие, словно капельки тумана. Вперемешку падают они на землю, и сосчитать их невозможно. Мною же движет Небесная Пружина во мне, а как я передвигаюсь, мне и самой неведомо”.

Только автор “Чжуан-цзы” мог быть настолько непочтителен, чтобы использовать плевок для объяснения действия Небесной Пружины. Этому сравнению определенно недостает романтики, мистического флера, обычно ассоциируемого с даосизмом. Но в этом и есть смысл: в состоянии *у-вэй* мы не чувствуем ничего особенного – оно *есть*, и все. Просто сплевывание – это одна из множества вещей, которые наше тело знает, как делать, но которые мы почти не можем осознанно контролировать или объяснить словами. Другим примером может служить бипедализм – хождение на двух ногах, а не на тысяче, как у сороконожки, или на одной, как у Куя. Мы не думаем о том, как ходим, а просто идем. Более того, если мы начнем об этом *думать*, то можем споткнуться. Ниже мы подробно разберем опасность такого упражнения. Сейчас же мы просто отметим, что есть множество вещей, которые тело

делает без всякого вмешательства сознательной психики, а когда мы задумываемся о них, то остро чувствуем разрыв между сознательным Я и “бессознательным” телом, у которого иногда как будто появляется собственный разум.

Недавние исследования показали, что это ощущение не безосновательно. Хотя существу лишь один я, в определенном смысле мы действительно разделены на два существа. Сейчас большинство исследователей соглашается с тем, что мышление определяется двумя системами с принципиально различными характеристиками. Первая, самая важная (имплицитное чувственное мышление, или *система № 1*), действует автоматически, без усилий, почти бессознательно, и примерно описывается нами как “тело” (а Чжуан-цзы – как Небесная Пружина). Вторая система (эксплицитное рассудочное мышление, или *система № 2*) действует медленно, взвешенно, с усилием и примерно соответствует “разуму” – нашему эксплицитному “я”.

Таким образом, когда я заставляю себя не тянуться за второй порцией тирамису, во мне идет отнюдь не метафорическая борьба. Мое сознание (озабоченное долгосрочными последствиями для здоровья приема тирамису внутрь) борется с инстинктами (которым очень нравится тирамису и которые не разделяют тревоги сознательной психики насчет будущего). Это не оттого, что чувственное мышление не заботят последствия. Проблема в том, что представления этой системы о должном сформировались тысячелетия назад. Большую часть нашей эволюционной истории принцип “сахар и жиры – это хорошо” отлично подходил для выживания людей, так как получение достаточного количества питательных веществ требовало постоянных усилий. Однако тем из нас, кому повезло жить в изобилии промышленно развитого мира, сахар и жиры настолько доступны, что уже не выступают безусловным благом. Напротив, позволяя себе злоупотреблять сахаром и жирами, можно получить неприятности. Огромным преимуществом рассудочного мышления является способность изменять свои предпочтения в свете новых обстоятельств. Так что разницу между этими системами можно усмотреть и в том, что чувственное мышление старше и ригиднее, а рассудочное мышление моложе, более гибкое и поэтому быстрее адаптируется к последствиям того или иного поведения.

Эти две системы до определенной степени разделены и анатомически: за их функционирование отвечают разные участки головного мозга. Более того, первые данные о существовании этих систем ученые получили благодаря клиническим случаям, в которых частичное повреждение мозга позволяло исследователям увидеть, как одна система функционирует без другой. Видели ли вы фильм “Помни” (2000)? У пациентов, страдающих антероградной амнезией, не могут формироваться новые эксплицитные кратковременные воспоминания. Они помнят, кто они такие, и помнят свое отдаленное прошлое, однако обречены (по крайней мере сознательно) бесконечно забывать настоящее. Интересно вот что: хотя эти люди не могут приобретать новые сознательные воспоминания, на бессознательном уровне у них могут формироваться новые *имплицитные*. Они не могут вспомнить врача, который ежедневно подает им руку с булавкой, но по какой-то причине будут избегать пожимать ему руку. Такое же разобщение мы наблюдаем, когда речь заходит о навыках разных типов: бессознательное “знание как” существует отдельно от сознательного “знания что”. Как и в случае с эмоциональными воспоминаниями, эти два типа знания, похоже, создаются и обрабатываются разными частями мозга. Пациент с амнезией не только “помнит”, что не стоит пожимать руку доктору с булавкой, но и способен приобретать новые физические навыки после тренировок, не имея никакой осознанной памяти о них и даже не имея возможности объяснить, как или почему он получил эту новую способность.

Несмотря на то, что о “разуме” и “теле” говорить неверно, это позволяет уловить важное различие между двумя системами: “медленной” сознательной психикой и “быстрым” бессознательным набором инстинктов, интуиции и навыков. “Я” обычно ассоциируется с

“медленной” сознательной психикой, потому что она лежит в основе нашего сознательного понимания и ощущения собственного “я”. Но под этой сознательной личностью находится другая – более масштабная и могущественная, – к которой у нас нет прямого доступа. Именно эволюционно древняя часть психики знает, как плевать или переставлять ноги при ходьбе. Именно с этой частью мы боремся, пытаемся устоять перед новой порцией тирамису или заставить себя вылезти из постели и отправиться на важную встречу.

Цель *у-вэй* – заставить обе составные части “я” работать эффективно и сообща. У человека в состоянии *у-вэй* разум воплощен в теле, а тело – в разуме. Работа двух систем синхронизируется, чем достигается осмысленная спонтанность, идеально соотносящаяся с обстановкой. Плавность, с которой скользит нож Дина, передается звукоподражаниями – *вжик! бах!* (Характерная черта “Чжуан-цзы” и головная боль переводчиков.) Легкость, очевидная тем, кто наблюдает за работой Дина, отражает внутреннее ощущение повара, когда его охватывает “духовное желание” и бычья туша буквально распадается под ножом на части. Точно так же краснодеревщик Цин описывает творческий процесс как стремление дать раме для колоколов самой открыться ему. Все, что нужно, – это приложить руку, и рама появляется сама, как по волшебству.

То, как осуществляется интеграция, объясняет нам, например, повар Дин. Вспомните три стадии “видения”, которые он описывает правителю: “Поначалу, когда я занялся разделкой туш, я видел перед собой только туши быков, но минуло три года – и я уже не видел их перед собой! Теперь я не смотрю глазами, а полагаюсь на осязание духа”. Эти строки описывают акт “видения” при использовании разных частей “я”. Пока Дин был неопытен и видел “только туши быков”, он смотрел глазами – и перед глазами его было огромное страшное существо, которое он каким-то образом должен разять на части. Любой видевший вблизи быка (что нечасто случается в современном мире) может представить себе состояние повара-дебютанта. Вот он стоит с ножом перед стеной плоти, не представляя, с чего начать. (Я, например, отправился бы искать другую работу.)

Но нам придется поверить, что повар Дин проявил больше настойчивости и после трех лет практики достиг точки, когда “уже не видел их [туши] перед собой”. Возможно, теперь Дин видит, как на тушу накладывается нечто вроде схемы из мясного магазина. Бык для него уже не инертное препятствие. Обладающий опытом и аналитическим умом повар воспринимает тушу как сумму ее частей, как последовательность движений ножа, как трудности, которые он должен преодолеть. На этой стадии бык для повара Дина то же, что для гроссмейстера шахматная доска в середине партии: там, где мы видим просто фигуры, шахматист видит линии атаки и уязвимые сектора обороны.

Наконец, Дин достигает этапа, когда он уже не смотрит глазами: “Я перестал воспринимать органами чувств и даю претвориться во мне духовному желанию”. Студентам я объясняю это состояние посредством аналогии со “Звездными войнами”. В финале первого фильма (1977) Люк Скайуокер отправляется на трудную миссию. Ему нужно взорвать Звезду Смерти и, чтобы преодолеть защиту станции, придется пролететь по узкому каналу и пустить протонные торпеды в единственное ее незащищенное место. У Люка, преследуемого Дартом Вейдером с его подручными, лишь один шанс. Когда Люк достигает нужной точки и пытается активировать систему наведения, он слышит слова погибшего Оби-Вана (произнесенные звучным голосом Алека Гиннеса): “Используй Силу, Люк”. К ужасу тех, кто следит за ним с базы, Люк отключает компьютер, закрывает глаза и обращается к Силе, чтобы *почувствовать* время для выстрела. И – попадает. Звезда Смерти уничтожена, и он победителем возвращается к принцессе Лее – предмету юношеских грез рубежа 70-х – начала 80-х годов. (Мне до сих пор кажется очень привлекательной эта ее прическа.)

Если бы Чжуан-цзы был нашим современником и имел хорошего адвоката, я бы посоветовал ему требовать роялти: стратегия Люка в точности совпадает со стратегией повара

Дина: “Я перестал воспринимать органами чувств” (отключил систему наведения) и “Даю претвориться во мне духовному желанию” (позволяю Силе вести меня). Более того, связь Чжуан-цзы с “Звездными войнами” исторически корректна. Джордж Лукас, изобретая мифологию “Звездных войн”, в особенности рыцарей-джедаев и персонажей вроде Йоды, по крайней мере отчасти вдохновлялся *бусидо*, кодексом японских воинов, где конфуцианство сочетается с изрядной долей японского дзэн-буддизма. Последний, в свою очередь, вышел из китайского чань-буддизма, а тот (как я люблю говорить, когда хочу позлить коллег-буддологов) – это просто Чжуан-цзы в буддистских одеждах. Наденьте на повара Дина самурайский доспех, дайте ему меч, и в “Последнем самурае” он будет выглядеть как родной. Так что между историями о поваре Дине и о Люке Скайуокере существует прямая линия интеллектуальной преемственности. Правда, идея “темной стороны” Силы сугубо христианская и в восточноазиатском контексте не имеет смысла, но образ ведомого Силой джедая весьма похож на Дина, закрывающего глаза и “дающего претвориться в нем духовному желанию”.

Насколько я знаю, Джордж Лукас не конфуцианец, однако во всех древнекитайских примерах мы находим то же сочетание непринужденности и раскованности. В книге “Лунь юй” есть прекрасный фрагмент: когда Конфуций услышал музыку древних совершенномудрых правителей, служивших для него примером добродетели, его охватил такой восторг, что он “в течение трех месяцев не знал мясного вкуса и сказал: «Не ждал от исполнения музыки такого совершенства»”. Именно эта радость сделала Конфуция безразличным к материальным благам и репутации и позволила ему следовать желаниям сердца, не преступая меры. Примерно то же – в истории о краснодеревщике Цине, чья способность мгновенно уловить, какое именно дерево “содержит образ” рамы для колоколов, обусловлена достижением полнейшей естественности. Точнее, ему нужно совершенно очистить разум от внешних соображений: деньги, слава, честь, чувство собственного физического существования.

Как понять это нам, современным людям? Можем ли мы обойтись без мистических сущностей вроде “духовного желания” или Силы и все еще понимать, что здесь написано? Я думаю, да. Чтобы добиться этого, нам нужно ясное понимание того, как ощущаются *усилие* и *сознание*.

Начнем с небольшого упражнения. Взгляните на колонку внизу и как можно быстрее прочитайте слова про себя, а потом скажите вслух “большие” или “маленькие”, в зависимости от того, написано слово заглавными или строчными буквами.

БОЛЬШИЕ
маленькие
маленькие
большие
МАЛЕНЬКИЕ

Если вы не киборг из Альфы Центавра, вам, скорее всего, было легко, пока вы не достигли двух последних слов, где вы немного сбились и потратили больше времени на то, чтобы произнести “маленькие” вместо “большие”, а потом “большие” вместо “МАЛЕНЬКИЕ”. Легкая запинка перед тем, как вы начали говорить, ощущение, что нужно остановиться, не *читать* слово, а сосредоточиться на его написании, порождает “хм”, отличительный знак осознанного усилия или применения воли. Задача, в которой не совпадает значение слова и его внешний вид, называется *эффектом Струпа* – по имени английского психолога, который опубликовал статью об этом явлении в 30-х годах, изначально используя слова, напечатанные “неправильными” цветами (например, слово *зеленый* – красными чернилами). Тест Струпа – классический пример задания для диагностики *когнитивного контроля*, то есть ситуации, когда сознательная психика (*система № 2*) должна подавить автоматические безусловные процессы (*система № 1*).

Эксперименты по нейровизуализации показывают, что в когнитивном контроле принимают участие в первую очередь два участка головного мозга: передняя цингулярная кора и латеральная префронтальная кора. Мы будем называть их “участками когнитивного контроля”. Все еще идут споры о конкретной роли этих участков, но одним из наиболее вероятных предположений является то, что передняя цингулярная кора сродни детектору дыма, а латеральная префронтальная кора – пожарной команде. Как и детектор дыма, передняя цингулярная кора постоянно активна. Она ловит малейший намек на опасность, вроде когнитивного противоречия. В случае эффекта Струпа в конфликт вступают два автоматических процесса: идентификация цвета и размера текста и автоматическое прочитывание простого слова (если вы грамотны и знакомы с языком эксперимента). Этот конфликт регистрирует передняя цингулярная кора, посылающая сигнал латеральной префронтальной коре, которая должна справиться с ситуацией.

Латеральная префронтальная кора отвечает за множество высших когнитивных функций, вроде сопряжения сознательного и подсознательного знания, рабочей памяти (маленького прожектора сознания, позволяющего нам сосредоточиться на эксплицитной информации) и осознанного планирования. Скорее всего, когда речь идет об эффекте Струпа, латеральная префронтальная кора также осуществляет контроль над другими участками мозга, усиливая активацию относящихся к заданию связей за счет других. Ослабляя некоторые нейрональные пути, латеральная префронтальная кора (служа эквивалентом огнетушителя) прямо приказывает им перестать делать то, что они делают.

Выше я просил вас прочитать слово “МАЛЕНЬКИЕ”, но произнести при этом – “большие”. Передняя цингулярная кора позволила латеральной префронтальной коре узнать о конфликте между вашим восприятием вида слова и пониманием значения слова. После этого латеральная префронтальная кора выяснила, что требуется для этой задачи – вас попросили назвать вслух размер букв, а не читать само слово, – и решает отдать приоритет тому, чтобы сказать “большие”. Вся эта канитель возникает в результате легкой задержки и чувства усилия, которого вы не ощущаете, когда слово “маленькие” действительно написано строчными буквами. В последнем случае две зоны мозга работают в согласии, распознающая конфликты передняя цингулярная кора не включается, и латеральной префронтальной коре не приходится выбирать между вздорными наборами нейронов.

Вооружившись этой информацией, мы можем увидеть, что мозг в состоянии *y-вэй* способен функционировать, не обращаясь к Силе из “Звездных войн”. Мы даже можем увидеть достоверную *картину* его работы благодаря недавним работам по нейронауке, посвященным сходным с *y-вэй* состояниям. Существуют проблемы с нейровизуализацией, потому что оборудование, как правило, неудобное и громоздкое. Техник нейровизуализации, которая дает лучшее пространственное распознавание и позволяет лучше увидеть, что мозг человека запускает, а что нет, является функциональная магнитно-резонансная томография (ФМРТ), измеряющая приток крови к нейронам. Во время сеанса ФМРТ пациент должен лежать абсолютно неподвижно в очень шумной металлической трубе. Это мало подходит для изучения естественного поведения. Никогда не удалось бы получить точное изображение ФМРТ повара Дина или краснодеревщика Цина за работой. Однако Чарльз Лимб и Аллен Браун смогли обойти некоторые из этих ограничений и позволили нам взглянуть на мозг джазовых пианистов за игрой. Они разработали неферромагнитный синтезатор, который можно было поместить внутрь сканера, по сути являющегося гигантским магнитом, и поместить музыкантов внутрь так, чтобы те могли сидеть с синтезатором на коленях. Исследователи попросили их сыграть в двух разных состояниях. В одном (“Гаммы”) они должны были вновь и вновь играть гамму в первой октаве. В другом (“Джазовая импровизация”) они должны были в той же тональности симпровизировать мелодию, основанную на прежде заученной.

Самым удивительным открытием стал паттерн мозговой активности, когда пианисты переходили к импровизации. Регистрировалось снижение активности латеральной префронтальной коры и увеличение активности в следующих сенсомоторных системах: передней цингулярной коре и фронтальной осевой доле медиальной префронтальной коры. Передняя цингулярная кора, как мы видели, возможно, отвечает за отслеживание конфликтов. Она обычно работает с латеральной префронтальной корой, помогая поддерживать когнитивный контроль. Передняя цингулярная кора регистрирует конфликт, а после обращается к латеральной префронтальной коре, чтобы та уладила проблему. И это взаимодействие, возможно, порождает субъективное ощущение осознанной сложной деятельности.

Однако это исследование показывает, что в спонтанной, но требующей отточенности навыков ситуации (вроде джазовой импровизации) передняя цингулярная кора продолжает оценивать происходящее, несмотря на то, что латеральная префронтальная кора отключается. Именно это сочетание мозговой активности может относиться к тому расслабленному, но бдительному состоянию, в которое мы входим, когда поглощены некоей трудной задачей. Именно передняя цингулярная кора на чеку, когда повар Дин без усилий режет тушу, и готова прийти на помощь, когда он достигнет “трудного места”. Иными словами, по крайней мере некоторые формы *у-вэй* предполагают отключение активного сознательного понимания и контроля с сохранением фоновой оперативной бдительности. Когда вы отпускаете сознательную психику, тело берет ситуацию под контроль.

Древнекитайский идеал *у-вэй* заключается именно в таком непринужденном действии. Люк Скайуокер, когда он позволил Силе вести себя, и люди в состоянии *у-вэй* из древнекитайских текстов демонстрируют почти сверхъестественные успехи. Более того, все это достаточно убедительно с точки зрения современной науки. Несмотря на уверенность сознательной психики в том, что она у штурвала и точно знает, что делать, тело прекрасно справляется и без нее. Эволюция “загрузила” повседневное принятие решений и формирование суждений в нашу автоматическую, чувственную, бессознательную систему, потому что в большинстве ситуаций она действует быстро, точно и экономно. Социальный психолог Тимоти Уилсон предложил термин *адаптивное бессознательное*. Это широкий набор безусловных навыков, привычек и ощущений, которые позволяют нам идти по жизни почти без участия сознательного восприятия, и сейчас растет число популярных трудов о силе подсознательного мышления. Стратегия “мышление без мышления”, разумеется, имеет свои пределы, но очевидно, что любое действие, которые мы хотим совершить быстро и с успехом, должно быть превращено в безусловный навык или привычку. Как говорит джазовый пианист Грег Берк, лучшая импровизация исходит от тела, свободного от мыслей, когда “выбор нот, пауз, атак и форма каждой фразы, – все выражает естественное и неделимое целое”.

Нужно, однако, заметить, что это непринужденное естественное тело существует не в социальном вакууме. Джазовый пианист играет с другими людьми – или, по крайней мере, для них. Его способность быть абсолютно поглощенным ритмом музыки также обусловлена тем, что его *это всерьез занимает*. То же самое верно для любого состояния *у-вэй*, одиночного или группового. На этот аспект *у-вэй* (его зависимость от социального взаимодействия и общих ценностей) обычно не обращают внимания современные исследователи феномена спонтанности, и это критическая ошибка. Случай пьяного ездока покажет нам, почему.

Глава 2

Опьяненные Небом: социальное и духовное преломление у-вэй

У моих студентов пользуется популярностью история из “Чжуан-цзы” о человеке, которого подвозят домой после попойки. “Вот и пьяный, упавший с повозки, – объясняет Чжуан-цзы, – может удариться сильно, а до смерти не убьется. Тело у него такое же, как у других, а ушибется он по-особому”. Я советую аудитории не пытаться проделать подобный опыт и делюсь воспоминанием об одном происшествии. Всех его подробностей я уже не помню, а суть такова: как-то мой друг скатился сначала по склону поросшей травой горки, потом – по лестнице и в результате очутился стоящим на ногах на тротуаре; ни малейшего ущерба он себе при этом не нанес. Мы были так впечатлены, что попробовали сделать то же самое. И все до единого, будто первоклассные гимнасты, приземлились на ноги и потихоньку побрели в общежитие.

Объяснить наш внезапный атлетический успех довольно просто: пьяные обычно физически раскованней (и зачастую свободнее от пут условностей), так как участки мозга, обеспечивающие когнитивный контроль, у них частично отключены. (Нейробиолог сказал бы: ингибированы.) Пьяный смутно представляет себе, что происходит вокруг. Это делает его менее сдержанным (и он начинает танцевать макарену), а также менее подверженным беспокойству о последствиях. Плохо то, что об этом иногда приходится жалеть похмельному рассудку (например, о макарене). Но если пьяный падает с повозки, он не ожидает удара о землю, не напрягается и остается сравнительно целым. Пьяный ездок у Чжуан-цзы “не знал, что едет в повозке, и не знал, что свалился с нее, мечты о жизни и страх смерти не гнездились в его груди, и вот он, столкнувшись с каким-либо предметом, не ведает страха”. Это потому, что “дух его целостен”.

Почему Чжуан-цзы превозносит частичную парализацию участков мозга, ответственных за когнитивный контроль? Потому что состояние опьянения представляет собой суррогат у-вэй: непродолжительное подавление самоконтроля. В то же время очевидно, что образ пьяного человека – просто метафора, и Чжуан-цзы в сущности хочет, чтобы мы опьянялись Небом: “Если человек может стать таким целостным от вина, то насколько же целостнее может он стать благодаря Небу? Мудрый хоронит себя в небесном, и потому ничто не может ему повредить”. Пример ездки демонстрирует, что “опьянение Небом” до некоторой степени уводит нас от обыденного. То, что опасно для большинства людей, не причинит вреда мудрецу, опьяненному Небом.

Мы видим здесь тесную связь у-вэй с особым религиозным мировоззрением, и это важно. В предыдущей главе мы попытались дать естественнонаучное объяснение некоторых аспектов у-вэй – то есть привели научные данные о том, как поведение может быть непринужденно-естественным и при этом удивительно продуктивным. В то же время, “пересадив” у-вэй из Китая периода Борющихся царств в современность, мы упустили некоторые его важные черты. Для древних китайцев пребывать в состоянии у-вэй значило не просто почувствовать себя определенным образом или изменить меру контроля сознания над своим поведением. Это значило найти подходящее место во вселенной. Это важно и для нас.

Все, начиная с древних китайцев, любят историю о поваре Дине. Все, начиная с древних китайцев, считают, что действовать ловко и быстро – это хорошо. Однако философов вроде Чжуан-цзы мало заботило, как вы разделяете бычью тушу или собираете раму для колоколов. Их интересовало, как вы связаны с другими людьми. Поэтому Дин говорит, что он любит Путь (*Дао*), а не свое мастерство. Увидев его за работой, Вэнь-хой не объявляет о

том, что оставляет трон и идет в повара, а понимает, как “вскармливать” собственную жизнь. Это история о *социальной* эффективности: способности взаимодействовать с людьми так же легко, как нож повара разделяет быка.

Социальное преломление *у-вэй* становится очевидным из текстов вроде “Лунь юй”. Там мы видим, что Конфуций всегда появлялся в подобающем облачении, знал правильный способ входить в комнату, произносил наиболее уместные слова и обращался с другими самым тактичным образом, но не строгим и не формальным. Его поведение как будто спонтанно проистекало из самой его природы, что обезоруживало идеологических оппонентов, смиряло своенравных правителей и заставляло ленивых учеников взяться за занятия с удвоенной силой. Кажется, что когда Конфуций с изяществом ведет себя на пиру или ловко расправляется с грубияном-собеседником, мы слышим “вжик” и “бах” ножа повара Дина.

Такая социальная эффективность, в свою очередь, зависит от мистической силы *дэ*, харизматического луча, исходящего от человека в состоянии *у-вэй*, притягивающего других и внушающего доверие. В “Лунь юй” читаем:

Правитель, положившийся на добродетель, подобен северной Полярной звезде, которая замерла на своем месте среди сонма обращающихся вокруг нее созвездий.

В древнем Китае считалось, что Полярная звезда – это неподвижный центр ночного неба, а все другие небесные тела движутся вокруг нее по концентрическим окружностям. Истинно добродетельный конфуцианский правитель просто занимает место во дворце – и “гравитационная сила” его *дэ*, притягивая людей, указывает всем надлежащее место. “Дао дэ цзин” рассказывает о скрытом даосе с пустым разумом и сердцем ребенка, который может свободно идти среди диких зверей или через стены пламени. Идеальный правитель, по мнению Лао-цзы, может силой своего *дэ* привести общество к гармонии, но, в отличие от конфуцианского правителя, сияющего с высоты как Полярная звезда, этот мудрец невидим, он скрывается в темных долинах и приводит все к порядку, как сила тяжести заставляет воду течь с горы. Мудрец, по Чжуан-цзы, просто обладает сильным *дэ*, которое оказывает на других терапевтический эффект и позволяет ему беспрепятственно идти по миру, природному или социальному.

Мыслители древнего Китая видели неразрывную связь между *дэ* и Небом, любимым коктейлем мудреца из “Чжуан-цзы”. Понятие Неба (*тянь*,) – очень древнее, оно со II тысячелетия до н. э. появляется в надписях на бронзовых сосудах. Это понятие относится к верховному божеству, которому поклонялись правители Чжоу и которое воспринималось как живущее на небе существо: *тянь* означает одновременно и это существо, и небосклон. Важно понимать, что речь не о *месте*, *локусе* (вроде христианского рая), а скорее о божественном создании, которое раздает указания, контролирует погоду, определяет успех в сражении и вознаграждает и защищает своих последователей. Небо со времен династии Чжоу также считалось источником благодати: то, чего хочет Небо, по определению не может быть дурным. Таким же неотъемлемым благом обладает Путь: “Дао” буквально означает тропу, дорогу. Это слово также может означать *правильный способ* сделать что-нибудь. Для мыслителей древнего Китая это имело вселенское значение: Путь – способ существования идеального человека или верное служение воле Неба. Путь – это Путь Неба, источник всей благодати и всех ценностей.

Так что *у-вэй* и *дэ* неразрывно связаны с Небом. *У-вэй* работает, потому что пребывание в состоянии *у-вэй* означает, что ты следуешь Пути Неба, а любой следующий Пути приобретает силу *дэ*. Эта связь имеет ключевое значение для понимания спонтанности того типа, который ценили в древнем Китае. На Западе спонтанность ассоциируется с индивидуальностью: люди просто делают, что хотят. *У-вэй*, напротив, подразумевает, что человек

становится частью чего-то большего: космического порядка, олицетворяемого Путем. Мудрецы (от Конфуция в семидесятилетнем возрасте до даосов) описывали *у-вэй* как пребывание “в согласии” с вселенной. А *дэ* имеет силу потому, что Небо создало человека, животных и неживую природу такими, чтобы они мгновенно и без вопросов реагировали на добродетель. Мудрец, обладающий *дэ*, привлекает людей, умиряет диких зверей, обеспечивает урожай и приятную погоду. Вознаграждая правителя в состоянии *у-вэй* такой властью, Небо обеспечивает исполнение своей воли. *Дэ* сияет, будто нимб, над человеком в состоянии *у-вэй* и сообщает окружающим: “Небо любит меня! И вам стоит попытаться. Я клевый”.

Видеть религиозную суть *у-вэй* важно не только ради исторической точности. Пример доведенного до совершенства навыка (вроде разделки бычьих туш) хотя и служит ценной аналогией, но уводит в сторону, будучи оторванным от изначального культурного и религиозного контекста. Проблема в том, что мы можем представить себе виртуоза (повара, пианиста, теннисиста и так далее), который при этом остается человеком жестоким и неприятным (уверен, вы знаете парочку таких). А *у-вэй* подразумевает ощущение себя идеальной частью Единого, к которому принадлежат и другие люди. Именно это объединяющее социальное и религиозное качество *у-вэй* делает его уникальным.

Здесь стоит вспомнить, возможно, самое известное современное исследование о спонтанности как идеале: концепцию “потока” Михая Чиксентмихайи. Рассмотрев признаки “потока” по Чиксентмихайи, мы отметим множество совпадений: глубокая и при этом непринужденная концентрация, отзывчивость, отличная продуктивность, глубокое удовлетворение, деперсонализация и изменение восприятия времени. В последние десятилетия Чиксентмихайи и его коллеги продемонстрировали, что ощущение “потока” является универсальным для различных культур и сходным образом описывается людьми разных занятий. По мнению Чиксентмихайи, основным признаком, объединяющим эти впечатления – главной чертой “потока”, – является точное соответствие наших навыков сложности стоящей перед нами задачи. “Поток” возникает, когда мы находим “золотую середину” между слишком легким и слишком трудным. Поскольку мастерство со временем растет, “поток” требует “спирали самосовершенствования”, которая “заставляет людей напрягаться, искать новых испытаний, чтобы развивать свои способности”. Акцент на *препятствиях* и *сложности* лучше всего демонстрирует разницу между “поток” (по Чиксентмихайи) и *у-вэй*. Философия древнего Китая открывает некоторые аспекты спонтанности, которые игнорирует западный индивидуализм.

Рассмотрим историю И. (по уверению Чиксентмихайи, известной и влиятельной жительницы Европы):

Ученый с международной репутацией, она создала успешное предприятие, давшее работу сотням людей и в течение жизни целого поколения бывшее лидером в своей области. И. постоянно путешествует, посещая политические, деловые и научные мероприятия. У нее есть дома в разных частях света. И. всегда находит время посетить концерт, музей или библиотеку. Пока она на встрече, ее шофер не ждет ее у подъезда, а направляется в местную картинную галерею или музей, потому что на пути домой босс захочет узнать его мнение о представленных там картинах⁴.

В этом примере определенно присутствуют препятствия и спираль самосовершенствования. Из того, что мы прочитали, ясно, что И. – выдающийся человек. История ее жизни вдохновляет, а сама она “как будто излучает энергию”. Однако должен признаться, что мне, когда я впервые прочитал об И., ее образ жизни показался изнуряющим: постоянные

⁴ Пер.Е. Перовой. – Прим. пер.

поездки, неустанное самосовершенствование. (Я прочитал “Поток” в колледже и, помню, подумал, что будь я ее шофером, мне бы хотелось расслабиться и покурить, вместо того чтобы тащиться в музей, а после еще и отвечать на вопросы.)

В книге Чиксентмихайи упоминаются случаи, которые кажутся мне привлекательнее истории И.: например, рассказ о Серафине Виньон, 76-летней жительнице деревушки в итальянских Альпах. Судя по всему, Серафина ведет ту же жизнь, что и ее предки последние пару сотен лет: встает в пять часов утра, чтобы доить коров, готовит пищу, убирает, выводит стадо на пастбище или занимается садом, прядет шерсть. Когда у нее спросили, что доставляет ей удовольствие, она ответила: как раз то, чем она ежедневно занимается. “Выходить на улицу, разговаривать с людьми, ухаживать за животными... Я разговариваю со всеми – с растениями, птицами, цветами, со всеми живыми существами, – объясняет она. – Все вокруг живое, и ты видишь, как они растут и меняются каждый день... Я чувствую себя легкой и счастливой. Обидно бывает, когда сильно устаешь и приходится возвращаться домой... Даже если работа тяжела – это все равно прекрасно”⁵.

В этой истории нет никакой сложности и препятствий, а тем более *спирали* самосовершенствования. Напротив, рассказ Серафины внушает чувство умиротворения, расслабленности и поглощенности чем-то большим, чем ты сам: красотой Альп, древней традицией, придающей жизни упорядоченность, чувством родства с животными. Единое, к которому Серафина чувствует причастность (природа, культурные традиции), также кажется ей источником благодати. Это возможно прежде всего потому, что она испытывает глубокую привязанность к прекрасному месту, где живет, и к своему образу жизни, видит в них смысл. Когда я начинал изучать китайскую философию и прочитал об этом случае, я понял, что опыт Серафины не просто ближе к *у-вэй*, нежели бесконечные переезды и самосовершенствование И., но и похож на мой собственный опыт. Эта уверенность со временем укрепилась.

Несомненно, если повезет, то в сложных ситуациях, связанных с работой, я смогу войти в состояние *у-вэй*. Когда я “в ударе”, я регистрирую все признаки “потока”. В голове рождаются целые абзацы. Я абсолютно поглощен тем, что делаю. Я теряю ощущение времени, забываю о еде, я расслаблен и наслаждаюсь работой. Нельзя отрицать, что здесь играют свою роль сложность и препятствия, но они второстепенны. Так, во время сочинения книги сложность задачи и возникающие препятствия могут ввести в состояние *у-вэй*, лишь если они связаны с чем-то большим: например, с идеей, которая меня занимает и которой я хочу поделиться с другими.

Этот акцент на безразличии, на выходе за пределы “я”, позволяет соединить состояния *у-вэй*, связанные с высокой сложностью и препятствиями, с их обычными спутниками: обыденными несложными действиями, которые позволяют нам отдалиться от того, что мы любим и ценим, что считаем превосходящим нас самих. Я чаще всего испытываю состояние *у-вэй* (как и Серафина), контактируя с природой. Меня в состояние *у-вэй* приводит прогулка по полуострову Пойнт-Рейес в Калифорнии (которую я совершил сотни раз), прополка огорода, забота о саде или просто возможность посидеть на берегу океана, глядя на прибой. Эта деятельность не похожа на беспокойную жизнь И. ничем, кроме психологического описания того чувства, которое она вызывает. Более того, если не обращать внимания на акцент на сложности и препятствиях, данные Чиксентмихайи и его коллег показывают, что опыт “потока”, как правило, присущ сравнительно простым социальным ситуациям вроде беседы с друзьями, семейного обеда или игры с детьми.

Но почему тогда исследователи “потока” уделяют столько внимания трудностям и препятствиям как характерным чертам этого опыта? Потому, что большинство этих исследователей – из стран Запада. В рамках нашей культуры участие в сверхмарафоне или осмотр

⁵ Пер.Е. Перовой. – Прим. пер.

незнакомому музейного собрания признается занятием скорее индивидуальным, направленным на самосовершенствование. Мы сосредотачиваемся на соответствии собственных знаний и навыков выпавшей задаче и не обращаем внимания на то, что оно уводит от важных для нас вещей. Кроме того, исследователи “потока” сделали акцент на сложности и препятствиях потому, что желали отделить его от сходных состояний (потеря чувства собственного “я”, искаженное восприятие времени, расслабленность), не заслуживающих наименования “потока”. Хорошим примером служит бездумный просмотр телепередач, но мы можем причислить сюда всякую несложную пассивную деятельность, которая поглощает внимание, но не бодрит и не воодушевляет, а, напротив, оставляет ощущение пустоты и усталости (азартные игры, чтение желтой прессы, бесцельный серфинг в интернете, обмен сплетнями со знакомыми, которые нам даже не нравятся). Когда встает вопрос, как с индивидуалистической точки зрения отделить “поток” от подобных занятий, сразу приходят на ум сложность и препятствия.

Однако если принять во внимание мировоззрение древних китайцев, мы увидим иной, куда более удовлетворительный способ провести различие. Связь *у-вэй* и настоящего “потока” с благом Единым позволяет нам почувствовать себя, по словам Серафины, “легкими и счастливыми”, а не грязными и уставшими. Это Единое можно представить как *систему ценностей* – структуру, в которую мы помещаем себя и свои поступки и которая позволяет нам определять одни вещи как *хорошие*, другие – как *плохие*, и соответственно поступать. Многие на Западе пытались обосновать роль ценностей при помощи объективных фактов и рациональных рассуждений, однако ценности лежат вне сферы действия науки. Наука позволяет нам узнать, что *есть*, а не как *должно быть*: она имеет дело лишь с фактами. Это значит, что всякий раз, вынося ценностное суждение, мы выходим за рамки фактов. Мы чувствуем, например, что рабство – это *неправильно*, потому что в людях есть нечто, отличающее их от скота, хотя в биологическом смысле между *Homo sapiens* и *Bos taurus* (домашней коровой) различий почти нет. Ценностные суждения основываются исключительно на недоказуемых, но глубоких убеждениях. Более того, человек не может без них обходиться. Вообразите жизнь без представлений о добре и зле или без мотивации, основанной на этих представлениях!

Понимание роли ценностей в жизни человека, в свою очередь, является ключом к пониманию *у-вэй*. Я предполагаю, что отличительной чертой *у-вэй* служит поглощенность “я” чем-то большим. А это значит, что то, какими именно мы выйдем из состояния непринужденности и естественности – полными энергии или опустошенными, – зависит (по крайней мере отчасти) от наших ценностей. Как то, что мы только что делали, отражает наше понимание самих себя и того, что для нас важно? Например, если вы дорожите друзьями, то, скорее всего, закончите совместный вечер за выпивкой с ощущением, что хорошо провели время. Простое предчувствие ценности также может стать подспорьем в достижении *у-вэй*: то, что Пойнт-Рейес среди моих личных ценностей занимает особое место, делает меня восприимчивее к *у-вэй* во время прогулок там. Уже сами приготовления к такой прогулке погружают меня в состояние *у-вэй*, даже дорога приобретает особый смысл.

На протяжении большей части человеческой истории систему ценностей предлагала институционализируемая религия, и ее в той или иной степени принимали большие группы людей. Для древнекитайских мыслителей, например, такую систему представлял комплекс верований в Небо и его Путь. Для наших религиозных современников имеющее ценностный характер Единое очень похоже на Путь у древних китайцев: это упорядоченная метафизическая структура (божий промысел, исправление кармы и так далее), обслуживаемая жречеством и подкрепленная корпусом текстов, которые придают смысл деятельности, направленной на служение высшему благу. Такие системы обычно включают представление о “сакральности”, наделенности особым смыслом определенных мест, предметов и

поступков. Другой важной чертой традиционных религий является то, что они стремятся к подробной регламентации поведения своих адептов. Разработано множество ритуалов, которые нужно исполнять с определенной периодичностью, а также конкретные указания, что можно, а что нельзя есть, носить и трогать. Предусмотрено также множество вариантов коллективной деятельности. Это делает контакт с сакральным (обычно в компании людей со сходным мировоззрением) довольно надежным способом вхождения в состояние *у-вэй*. Более того, возможно, именно так *у-вэй* и ощущало большинство людей большую часть истории.

Мы, однако, живем в эпоху, когда ценности и обещания традиционных религий поставлены под сомнение. Многие теперь отрицают традиционные религиозные системы и считают себя атеистами или людьми “верующими, однако не религиозными”. Это не значит, что они научились жить вовсе без ценностей. Даже убежденные гуманисты выступают приверженцами некоей очень абстрактной метафизической системы, основанной на таких понятиях, как уважение человеческого достоинства, свобода, индивидуализм, равноправие, а также предпочтительная рациональность общественного устройства. С этой точки зрения гуманизм устроен так же, как и традиционная религия: он предлагает последователям систему ценностей, позволяющих отличать хорошее от дурного, а также наказывать или избегать тех, кто эти ценности не разделяет.

С другой стороны, некоторые черты современной светской мысли служат источником не только ее силы, но и ее слабости. Акцент на рациональность и верифицируемость, например, означает, что она открыта изменениям в частностях, однако (как и в случае с любой стоящей системой ценностей) ее основы, например свобода или признание прав человека, не подлежат пересмотру. Обратной стороной открытости выступает несколько обескураживающий минимализм: либерализм лишен почти всего, что бывает у системы ценностей – и при этом работает. Большая доля его предписаний – *негативные*: *не* нарушайте права человека, *не* ущемляйте ничью свободу выражения, *не* позволяйте сильным притеснять слабых. Отлично: вы воздерживаетесь от организации геноцида и диких предрассудков. Но гуманизму нечего сказать о том, что вы *должны* делать. Кроме обрядов вроде прослушивания Национального общественного радио, чтения “Нью-Йорк таймс” и покупки местных “органических” продуктов, у гуманистов нет подсказок насчет того, как жить. И этот вакуум должен быть чем-нибудь заполнен: ненарушение прав человека дает массу свободного времени.

Поэтому мы любим причислять себя к определенным социальным общностям (Футбольные мамы из пригорода, Продвинутые хипстеры, Мятущиеся художники), которые спокойно уживаются под обширным, но пустым куполом гуманизма. Эти группы или социальные роли дают нам как раз то, чего ему не хватает: предписаний насчет одежды, питания и остального, что регламентируют традиционные религии. Скажем, Мятущийся художник одевается в черное, ему полагается иметь незаметные эзотерические татуировки, курить и читать Камю. Минивэн служит Футбольной мамаше священной колесницей, однако он неприемлем для Продвинутого хипстера – разве что последний водит его с иронией. (Вообще для Продвинутых хипстеров ирония – как волшебный щит, который позволяет без вреда, даже с пользой для себя, контактировать с вещами и ситуациями – мясным рулетом, забегаловками, китчевыми фильмами, одеждой в духе 70-х годов, – которые иначе считались бы “некошерными”, табу.)

Вдобавок к формулируемым этими общностями размытым нормам (которые можно модифицировать и комбинировать так, как вам нравится) нерелигиозные люди часто принимают более конкретные ценности, например заботу об окружающей среде, экономические реформы или гедонизм. Все это может быть включено в светский либерализм. Например, гедонизм (он мне больше всего по вкусу) подразумевает, что цель жизни заключается в максимизации удовольствия (в широком понимании этого слова). Слово “гедонизм” изна-

чально относилось к древнегреческой философской школе, и первые гедонисты (несмотря на современное преломление термина) вовсе не были весельчаками. Вам вряд ли захотелось бы встретиться с ними на вечеринке. Древнегреческим гедонистам большая доля того, что приятно “черни” (то есть мне или, вероятно, вам) – вроде секса, еды или вина, – в долгосрочной перспективе причиняет страдание. Это оттого, что чувственные удовольствия по своей природе преходящи. Единственным способом максимизировать удовольствие, с точки зрения древнегреческих гедонистов, служит обращение к вечным удовольствиям вроде философствования и сведение своего присутствия в физическом мире к абсолютному минимуму.

Наверное, я как гедонист помещу себя между древнегреческим и современным вариантом (но ближе к современному). Я знаю цену интеллектуальным занятиям, но не чужаюсь и пищи, секса и вина. Укрытую довольно абстрактным светским либерализмом мою маленькую личную веру подкрепляют отношения с некоторыми людьми, наслаждение умственным трудом, любовь к океану, удовольствие от хорошей еды и вина и странная уверенность в том, что люди рождены для средиземноморского климата с доступом к свежим цитрусам и качественному оливковому маслу. (На самом деле есть очень немного мест, куда я хотел бы переехать: если там нельзя вырастить лимоны, это уже не вариант.)

Правда, я уже шесть лет я живу в Ванкувере и вполне счастлив, несмотря на трагическую гибель моего лимона в горшке в первую же зиму. Это лишь доказывает, насколько гармонична и устойчива моя система ценностей. Если вы припрете меня к стенке, я буду вынужден признать, что у меня нет никакого внятного, тем более эмпирически подтверждаемого, объяснения тому, что, к примеру, делает особенным Пойнт-Рейес. И все же для меня это особенное место, и его ореол распространяется на другие стороны моей жизни: семью, друзей, определенную местность, вкусы и цвета. К таким, как я, состояние *у-вэй* легче всего приходит в мимолетные мгновения, когда чувствуешь себя дома и к чему-либо причастным. Если везет и мы правильно организуем свою жизнь, то большую часть времени дрейфуем от одного такого мгновения к другому и считаем себя “счастливыми”. Если у нас и есть доминирующая система верований, то обычно она явлена минимально.

Какими бы нелепыми ни казались фрагментарные системы персональных верований приверженцу традиционной религии, это все, что определенно есть у нас, безбожников, – и это тоже *может* вызывать состояние *у-вэй*. С большим трудом я умудрился создать сад в средиземноморском духе выше 49-й параллели, и забота об этом саде, даже простое наблюдение из окна кабинета за тем, как он противостоит дьявольскому дождю и тьме ванкуверской зимы, часто приводит меня в состояние *у-вэй*. То же самое я могу сказать о времени, которое провожу с женой и дочерью, о выпивке с друзьями и коллегами после работы, о разборе трудного древнекитайского текста, о размышлениях над тем, что заставляет людей строить огромные пирамиды или прокалывать щеки вертелом, о прогулке по крутой тропе от кампуса до дикого пляжа у пролива Джорджия. Интересно, что если вы понаблюдаете за занятиями, которые вызывают состояние *у-вэй* у меня или кого-либо другого, то в общих чертах реконструируете, скажем, нашу систему ценностей. Также вы сможете сказать, *кого* мы ценим, а *кого* нет, и это, наверное, еще важнее. *У-вэй* может прийти во время групповой активности, лишь если все участники группы искренне ценят свои взаимоотношения. Мы можем без усилий взаимодействовать с другими людьми, только когда заботимся о них и чувствуем себя расслабленными.

Поэтому *у-вэй* – это нечто большее, чем просто опыт индивида, самосовершенствующегося во время соревнований по триатлону “Айронмен” или преодолевающего новый уровень в “Тетрисе”. *У-вэй* подразумевает растворение “я” в чем-либо, что больше тебя и что можно разделить с другими. Для тех, кто не разделяет веру древних китайцев в Небо и Путь, природа Великого Единого – системы ценностей, которая придает форму и смысл опыту *у-вэй*, – варьирует от группы к группе, даже от индивида к индивиду и от мгновения к мгно-

вению. Однако такая система должна быть больше личности. Важной чертой *у-вэй* является то, что это состояние относится не только к психическому опыту индивида, но и к его социальным связям.

Теперь мы имеем представление, как духовная и социальная природа *у-вэй* раскрывает ту грань спонтанности, которую игнорирует современная психология. Однако мы не задали важный вопрос. Находиться в состоянии *у-вэй* прекрасно. Всем хочется иметь чуть-чуть *дэ*, чтобы облегчить себе жизнь в мире социальных связей. Но как приобрести эти качества? Как *постараться не стараться*?

Древнекитайские философы, к счастью, не просто описали состояние непринужденного совершенства, но и разработали ряд культурных практик, ментальных техник и физических упражнений для достижения спонтанности правильного сорта. Как мы увидим, они колебались между *старанием* (работай над собой, и достигнешь *у-вэй*) и *не-старанием* (перестань стараться, и *у-вэй* придет). Мы начнем с Конфуция и его последователя Сюньцзы, предложивших первую и лучшую из стратегий *старания*, в противовес которой появились все остальные стратегии.

Глава 3

Изо всех сил не стараться: об “отделке и полировке” личности

Один из моих любимых сюжетов в книге “Лунь юй” – обманчиво простой рассказ о том, как вел себя Конфуций, принимая слепого учителя музыки. Слепцы в старом Китае нередко становились музыкантами. Это, с одной стороны, позволяло им преуспеть, с другой стороны, считалось, что слух у них тоньше, чем у зрячих. Скорее всего, учителя музыки в дом Конфуция привел его помощник и оставил на попечение мудреца. В Китае музыканты, даже гениальные, жили не так, как нынешние рок-звезды или оперные дивы: они считались услугой, сравнительно низкой по положению, и должны были держаться в тени. Но Конфуцием музыкант, несмотря на его положение, был немедленно принят и окружен заботой:

Когда музыкант Мянью, придя к Учителю, приблизился к ступеням, Учитель сказал:
– Это ступени!
Подойдя с ним к постланным для сидения циновкам, Учитель сказал:
– Это циновки.
После того, как все уселись, Учитель ему сообщил:
– Здесь сидит такой-то, там – такой-то.
Когда музыкант Мянью ушел, Цзычжан спросил:
– Так надо общаться с музыкантами?
– Да, так именно и надо помогать слепому музыканту, – ответил Учитель.

Суть в том, чтобы продемонстрировать не обращение с гостем определенного ранга, а *у-вэй* конфуцианского благородного мужа. Заметьте, насколько лаконичен Конфуций, отказывающийся от обычного поведения (как правило, отчужденного и церемонного) хозяина, особенно по отношению к низестоящим, чтобы с изяществом и уважением (но без суетливости и снисходительности) встретить слепого гостя.

Однако этот рассказ может ввести в заблуждение. Кажется, будто он описывает просто хорошего человека. Но когда мы сталкиваемся с человеком, ведущим себя изящно и непринужденно, мы, как правило, думаем, что он таким *родился*. “Лунь юй”, однако, показывает, что Конфуция следует воспринимать иначе. Он постоянно называет себя не особенно одаренным человеком, который просто “любит древность” и посвятил свою жизнь изучению Пути, переданному правителями Чжоу. Оглядываясь вокруг, Конфуций приходил в отчаяние, видя раздробленный Китай, который вот-вот рухнет в хаос (период Борющихся царств длился триста лет). Конфуций обратился к династии Чжоу (ок. 1000–700 годы до н. э.) и объявил время ее правления золотым веком, когда Поднебесная пребывала в гармонии с Небом. Чтобы снова обрести эту гармонию, с точки зрения Конфуция, следовало возобновить изучение забытых или с пренебрежением отброшенных древних культурных практик – Пути правителей Чжоу, открытого им самим Небом.

Конфуций считал, что грациозным и учтивым не рождается никто, и до конца жизни упрекал тех, кто думал, будто неотесанность может быть желанной или хотя бы социально приемлемой. В книге “Лунь юй” рассказывается, что однажды Конфуций, войдя в комнату, увидел там молодого человека по имени Юань Жан. Мы почти ничего не знаем о Юань Жане, но он кажется таким древнекитайским хиппи (возможно, последователем Лао-цзы, с которым мы познакомимся в следующей главе; я всегда представлял Юань Жана с дредами,

в мешковатой одежде и пахнущим пачули). Итак, Конфуций увидел чувака, который “в ожидании Учителя... сидел, раскинув ноги”. В указанной ситуации правильной является формальная, до сих пор распространенная в Японии поза: выпрямившись, подобрав под себя ноги. Юань Жан расслабился, раскинув ноги, что удобно, но фамильярно по отношению к старцу вроде Конфуция. Реакция Учителя прекрасна: “Кто в детстве не был кроток и послушен старшим, достигнув зрелости, не сделал ничего, что можно передать потомкам, и в старости все продолжает жить, не умирает – это разбойник”. И ударил невежу палкой по ноге. Не могу передать словами, как часто мне хочется взяться за палку, когда я имею дело с ленивыми студентами, в голос разговаривающими или жующими во время занятий. Удар палкой по ноге пошел бы им на пользу. Увы, университетские юристы посоветовали мне не делать этого, так что я удовлетворяюсь зачитыванием указанного отрывка и надеюсь, что до них дойдет: ведите себя прилично!

Несмотря на популярность в старом Китае образа мудрого старика даоса, отдыхающего в деревне, играющего в шахматы без цели и пьющего вино, куда шире была распространена стратегия достижения *у-вэй*, заложенная в “Беседах и суждениях” и разработанная Сюнь-цзы в конце периода Борющихся царств. С точки зрения Конфуция и конфуцианцев, состояния *у-вэй* можно достичь, всю жизнь упорно *стараясь* уйти от естественного. Эти философы были глубоко убеждены, что наши природные наклонности, если дать им волю, могут привести к очень неприятным последствиям. С их точки зрения, единственным способом достичь полноценной жизни и общественной гармонии было исправление нашей натуры в соответствии с культурным идеалом, заимствованным из прошлого. Их целью было *у-вэй*, но конфуцианцы понимали его как *искусственно возвращенную* спонтанность, как плоды просвещения и образования, а не как результат плавания по течению.

Иначе говоря, Конфуций и Сюнь-цзы, одобряя спонтанность как конечную цель, и на личном, и на культурном уровне предпочитали *рассудочное* мышление. В случае индивида они подчеркивали важность силы воли, осознанного размышления о своем поведении и подавления, когда необходимо, чувственного мышления (что на ранних этапах обучения означало – почти всегда). Культурные формы, которые они превозносили, можно считать кристаллизацией деятельности рассудочного мышления людей прошлого, сосудом мудрости, проистекающей из рациональных рассуждений. Совершенно освоив и восприняв культуру, унаследованную от правителей древности, несовершенные по природе люди могут превратить себя в нечто прекрасное. Хотя их упор на рассудочное мышление может напоминать западную рационалистическую философию, подчеркивание Конфуцием роли личностной *трансформации* является, как мы увидим, существенным отличием.

Но никто не сможет познать эту древнюю мудрость самостоятельно. Конфуций говорил: “Я днями целыми не ел и ночи напролет не спал – все думал, но напрасно, полезнее – учиться”. Самостоятельные раздумья можно сравнить со случайными ударами по клавишам фортепиано: миллион обезьян за миллион лет, вероятно, сможет сочинить что-нибудь путное, но начать все-таки лучше сразу с Моцарта. Тот же мотив видим в “Цюань сюз”⁶:

Я пробовал глядеть вдаль, поднявшись на цыпочки, но не увидел того простора, который видно с высоты. Когда стоишь на высоком месте и зовешь кого-либо рукой, рука не становится от этого длиннее, однако ее видно издалека. Если крикнуть по направлению ветра, голос не станет от этого сильнее, однако слушающий слышит его очень отчетливо. Если ехать в повозке, запряженной лошадьми, ноги не станут от этого быстрее, однако можно преодолеть расстояние в тысячу ли. Если плыть в лодке, от этого не станешь лучше плавать, однако можно переплывать большие и малые

⁶ Здесь и далее цитаты Сюнь-цзы приводятся в пер. В. Феоктистова. – Прим. пер.

реки. При рождении совершенный человек не отличается от других. [Он отличается от остальных тем, что] умеет опираться на вещи.

Под “вещами” подразумеваются культурные практики, доставшиеся от династии Чжоу: плоды рассудочного мышления. Сюнь-цзы хотел подчеркнуть, что тот тип естественности, который ценил Конфуций, не растет на деревьях, а достигается тяжелым трудом. Иначе говоря, он делал акцент на том, что чувственное мышление нужно подавить и полностью изменить с помощью заслуживающего доверия рассудочного. Эволюционная структура нашего телесного разума показывает, что Сюнь-цзы был в чем-то прав.

Чувственного недостаточно: зачем нам нужны сознание и культура

Итак, в недавних работах по когнитивным наукам подчеркивается сила чувственного мышления. Оно быстрое, экономное, действенное и отвечает за большую часть того, что мы делаем. После изучения этой литературы складывается образ сознательной психической деятельности как спортивной группы поддержки, которая скачет вокруг, порождая шум по поводу того, что происходит на поле, хотя и никак не участвует в игре. Возникает вопрос: если сознательная психика затратная и медленная, а неосознаваемая – быстрая и продуктивная, зачем вообще нужна сознательная психическая деятельность?

Ученые предлагают некоторые ответы на этот вопрос, проливая, таким образом, свет на достоинства конфуцианской стратегии. Когнитивисты показали, что сознание окупается, позволяя нам справиться с рядом впечатляющих задач. Во-первых, она проявляет гибкость там, где автоматические навыки наталкиваются на стену. Как мы видели, когда неосознаваемая психика заходит в тупик, она посылает сигнал *SOS* (через переднюю цингулярную кору) сознательной психике, требуя взяться за дело, понять, что не так, и попробовать это исправить. Сознание также служит арбитром, когда бессознательные желания приходят в конфликт друг с другом (желание поесть сладкого противостоит желанию пойти поспать) и когда преодоление бессознательных желаний служит нашим интересам в долгосрочной перспективе (желание поесть сладкого противоречит намерению сбросить вес).

Помимо того, что сознание позволяет нам придерживаться диеты, оно, очевидно, является ключевым элементом в том, что касается жизни в социуме. Неосознаваемая психика отлично справляется с быстрой оценкой принадлежности, распознаванием угрозы внешней среды и распознаванием эмоций по выражению лица. Но лишь сознательные процессы способны к сложному *моделированию* чужой психики. Сознание готовит виртуальное представление невысказанных мыслей других людей, чтобы мы могли понять, как с ними взаимодействовать: он расстроен из-за того, что я не поздоровался с ним, а она удивлена тому, что я опоздал. Кроме того, в виртуальной среде сознательной психики мы можем анализировать поступки, не совершая их. Например, вы давно увлечены женщиной, да и ей вы, кажется, нравитесь. Вы видите ее каждое утро. Что вы скажете, когда встретитесь с ней завтра в очереди в кафе? Мысленно потренируйтесь. Практика в воображении столь же важна, когда речь идет о физических навыках. Любой, кто учится ездить на велосипеде или играть в гольф, мысленно повторяет то, чему он научился, прокручивая приемы в голове, и это помогает сделать непривычные движения плавными и эффективными.

В сознательной психике также коренится язык – главный инструмент социальных животных вроде нас. Хотя у языка есть свои пределы (известно, как трудно описать вкус вина или эмоцию), он в высшей степени удобен для передачи личного опыта. Так, вы можете, хотя бы сбивчиво, объяснить мне, почему предпочитаете эту марку шардоне другой или почему злитесь на меня. Язык также важен для наррации, которая обуславливает наше неразорванное чувство собственного “я”. У эго есть дурная привычка присваивать себе достижения чувственного мышления, но без ощущения единства нарратива, которое дает сознательная психика, мы не понимали бы, кто мы, откуда и куда направляемся. Мощные галлюциногены, временно парализуя участки мозга, ответственные за ориентацию в пространстве и в языке, могут породить ощущение, каково это – жить без эго и, соответственно, языка. Возможно, такая жизнь полна цвета и волшебства. Однако, наевшись мухоморов, довольно трудно передать мысль или что-либо предпринять. Поэтому попытки передать прекрасный глубокий опыт словами, через искусство или цифровые технологии, как правило, банальны и невразумительны. (Среди записей начала 90-х годов в моем дневнике есть такие, где я неоспоримо,

с диаграммами и графиками, доказываю, что Истина есть синий цвет.) Если вдохновленные наркотиками тексты и выходят пристойными (сразу вспоминаешь Джека Керуака и Олдоса Хаксли), то лишь потому, что наркотический опыт был сильно переосмыслен, преобразен трезвой сознательной психикой во что-нибудь вразумительное.

Кроме того, язык играет ключевую роль в абстрактном мышлении, требующем, по словам философа Дэниела Деннета, “строительных лесов” (*scaffolding*). Эти цепочки рассуждений настолько сложны, что нам нужны внешние точки опоры, чтобы мы не забыли, где находимся. Такими “лесами” могут выступать важные культурные изобретения вроде исчисления, статистики или двойного слепого эксперимента, позволяющие нам открыть принципы мироустройства, недоступные чувственному мышлению. История современной науки – это история того, как за долгий срок люди объединили неизвестные доселе методы мышления и взаимодействия, позволившие прийти к выводам, противоречащим нашей интуиции, но дающим более точную картину мира. Земля движется вокруг Солнца. Простуду вызывает не холодный ветер и не голые ноги, а микроорганизмы (хотя попытайтесь это объяснить моей теще-итальянке).

Комплект “строительных лесов” можно назвать *культурой*: массой информации, передаваемой из поколения в поколение в рамках процесса, который во многих важных аспектах напоминает биологическую эволюцию. Одной из ключевых деталей этого процесса является то, что он может давать решения, к которым в принципе не может прийти за свою жизнь индивид или одно человеческое поколение. Так, малые, но значительные “вариации” могут быть “отобраны”, потому что одни идеи выживают, а другие – нет, хотя ни один человек никогда осознанно не решал предпочесть одну “вариацию” другой. Точно так же культурная эволюция может указать проблемы, которые нельзя заметить за время жизни одного человека, например, эффект недостатка витаминов в местной кухне, и “разработать” их решение.

У фиджийцев существует ряд пищевых запретов. Так, беременным и кормящим женщинам запрещено есть рифовых рыб определенных видов. В глазах одного поколения этот запрет может выглядеть необоснованным и нелепым. Почему бы беременной женщине не съесть кусочек барракуды или морского ежа, если ей хочется? Но недавние исследования показали, что древние табу касаются лишь тех рыб, при употреблении мяса которых высока опасность получить заболевание сигуатеру: отравление, вызванное накоплением токсинов в организме некоторых рыб на вершине местных пищевых цепочек. Табу существенно снижают для женщин риск отравиться, когда они наиболее уязвимы. Важно, что прямая связь между поеданием барракуды, заболеванием сигуатерой и рождением больного ребенка не обязательно была установлена конкретным членом сообщества. Люди, принадлежащие к одной культуре, просто стали избегать запретной рыбы. Люди склонны подражать тем, кто добился успеха. Кроме того, на Фиджи в почете женщины с большими семьями и успешными детьми (которые также нередко являются теми, кто не ел ядовитую рыбу во время беременности и кормления). Все это привело к возникновению адаптивной системы пищевых запретов, которая из поколения в поколение передавалась в рамках культурной эволюции.

Как и на Фиджи, накапливаемый со временем “коллективный разум” группы обычно могущественнее разума отдельного ее члена. Поэтому столь важно культуральное наследование и поэтому методы вроде краудсорсинга работают. Сюнь-цзы сравнивает конфуцианский Путь, унаследованный его поколением, с указателем переправы через глубокую бурную реку. Люди, пробуя и ошибаясь, нашли удобное для переправы место и оставили знаки, чтобы и мы воспользовались бродом. Мы можем игнорировать их указания и импровизировать, но это контрпродуктивно и просто опасно. Иными словами, если уважаемый член общины советует варить эти корнеплоды два часа, а после растолочь благословленной жре-

цом палкой, пропев двадцать раз священную песнь, возможно, стоит заткнуться и сделать в точности то, что вам сказали.

Наша способность полагаться на *личное* рассудочное мышление (работа участков мозга, отвечающих за когнитивный контроль) и *заимствованное* рассудочное мышление (плоды таких мыслительных усилий, сохраненные культурой) означает, что мы, в отличие почти от всех существ, не являемся заложниками бессознательного. Мы можем перерабатывать и употреблять в пищу продукты, которые не стало бы есть ни одно другое животное. Мы можем обмениваться информацией, где найти добычу в разные времена года, как построить пригодный для моря каяк и как разрешать споры между партнерами по охоте. Это позволило людям освоить почти все экосистемы планеты. Но, живя в крупных, сложных социальных группах, которые появляются вместе с культурой, мы нуждаемся не только в рассудочном мышлении. Это хорошо понимали конфуцианцы.

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.