

corpus scientificum

Edward
Slingerland

Trying Not to Try

Ancient China,
Modern Science,
and the Power
of Spontaneity

Эдвард
Слинггерленд **И не
пытаться!**

Древняя мудрость, современная
наука и искусство спонтанности

Перевод с английского
Марии Солнцевой



издательство АСТ

Москва

УДК 1
ББК 72
С47

Художественное оформление и макет Андрея Бондаренко

Слингерленд, Эдвард.

С47 И не пытайтесь! Древняя мудрость, современная наука и искусство спонтанности / Эдвард Слингерленд; пер. с англ. М. Солнцево́й. — Москва: Издательство АСТ : CORPUS, 2017. — 320 с. (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

© Edward Slingerland, 2014
© М. Солнцева, перевод на русский язык, 2017
© А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2017
© ООО "Издательство АСТ", 2017
Издательство CORPUS ®

Содержание

<i>Введение</i>	7
Глава 1. Умелые повара и благородные мужи: что такое <i>у-вэй</i>	27
Глава 2. Опьяненные Небом: социальное и духовное преломление <i>у-вэй</i>	48
Глава 3. Изо всех сил не стараться: об “отделке и полировке” личности	65
Глава 4. Перестань стараться: о приятии безыскусного ...	97
Глава 5. Старайся, но не слишком: о пестовании ростков морали	126
Глава 6. Забудь об этом: плавание по течению	155
Глава 7. Парадокс <i>у-вэй</i> : спонтанность и доверие	187
Глава 8. Урок <i>у-вэй</i> : как жить с парадоксом	219
<i>Благодарности</i>	242
<i>Примечания</i>	246
<i>Литература</i>	286
<i>Указатель</i>	312

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, докатить 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 прочесть 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 иллюстрейтед” 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 мэджик”.)

Это внетелесный опыт, будто видишь себя со стороны. Чувствуешь, что почти не замечаешь защитников. Каждое твоё 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 иг-

раете 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, пытаетесь 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 прочитать 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, проистекающих 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-настоящему 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 иллюзор-

ной 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 труднодостижима. 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 состоя-

нии *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 словар-

ного 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 царства”, 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 расслабленного 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 натуры, 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 попытаюсь 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*, 道). 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 про-

стор 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.