

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 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 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 “Орландо 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-