

ДЖЕЙМИ УИЛ

JAMIE WHEAL

RECAPTURE

THE RAPTURE:

RETHINKING GOD, SEX, AND DEATH IN A
WORLD THAT'S LOST ITS MIND

ДЖЕЙМИ УИЛ



ПЕРЕШАГНУТЬ через пропасть



Гедонистическая инженерия
против уныния, одиночества
и разобщенности



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
УЗ6

Перевод оригинального издания:

Jamie Wheal
RECAPTURE THE RAPTURE:
Rethinking God, Sex and Death in a World That's Lost its Mind

Печатается с разрешения автора и литературных агентств
United Talent Agency и *Prava I Prevodi International Literary Agency*.

Уил, Джейми.

УЗ6 Пререшагнуть через пропасть. Гедонистическая инженерия против уныния, одиночества и разобщенности / Дж. Уил; пер. с английского А. М. Бродоцкой. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 400 с. — (Психика и психология).

ISBN 978-5-17-132894-8

Это книга о большой идее, и идея вот в чем. Медленно, на протяжении последних нескольких десятилетий, все теряло Смысл, и теперь вдруг Смысл рухнул окончательно. Фундаментализм и нигилизм заполняют этот вакуум, и последствия этого ощущают все. В мире, который требует, чтобы мы были лучшей версией себя, болезни, отчаяние, трайбализм и смертельная усталость превращают нас в руины. Важно вернуть власть над своей личностью и ценностями, потому как они формируют будущее, которое все еще в наших руках. Для этого нужно вспомнить, что вдохновляет нас, излечить боль, справиться с апатией и вернуться в круг людей. Если мы справимся, это будет шагом на пути к решению огромной проблемы, что стоит перед нами. А если нет? История проглатывала цивилизации и старше, и изощренней нашей.

В качестве решения проблемы автор предлагает инструментарий гедонистической инженерии, в которой сочетаются лучшие практики психологии оптимального переживания и нейронауки. Это интенсивная телесноориентированная программа, которая помогает справиться с душевными ранами, увеличить вовлеченность и упрочить связи с людьми — чтобы очнуться, вырасти над собой и влиться мир, которому нужны мы все.

Джейми Уил — эксперт в сфере управления и личной продуктивности, опирающийся на принципы нейроантропологии — средоточия культуры, биологии и психологии; основатель международной организации Flow Genome Project, изучающей пределы человеческих возможностей и ищущей средства для их расширения; консультант олимпийцев, военных, альпинистов, а также исполнительных директоров таких гигантов, как Google, Goldman Sachs и Cisco. Идеи автора освещали The New York Times, Financial Times, Wired, Entrepreneur, Harvard Business Review, Forbes и TEDx.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© 1995 by Maya Angelou. Стихотворение приводится с разрешения Random House, подразделения Penguin Random House LLC.

© 2021 by Jamie Wheal

© Перевод на русский язык, оформление.

ISBN 978-5-17-132894-8

ООО «Издательство АСТ», 2022

Тебе, Джулия, mea alpha et omega

Читай неспешно. Это опасная книга!

— Доктор Сьюз

Содержание

Предисловие	9
<i>Введение. В ожидании конца света</i>	14
Часть I. ВЫБЕРИ СВОЙ АПОКАЛИПСИС	28
<i>Глава первая. Основа расшаталась</i>	32
<i>Глава вторая. Хватит искать смысл</i>	47
<i>Глава третья. Мир — это мы</i>	71
<i>Глава четвертая. Разработка системы Смысл 3.0</i>	93
Часть II. ПОВАРЕННАЯ КНИГА АЛХИМИКА	113
<i>Глава пятая. Дыхательные практики</i>	116
<i>Глава шестая. Телесные практики</i>	143
<i>Глава седьмая. Музыка</i>	165
<i>Глава восьмая. Таинства</i>	186
<i>Глава девятая. Секс. Часть I</i>	200
<i>Глава десятая. Секс. Часть II</i>	221
<i>Глава одиннадцатая. Нескромное предложение</i>	241
Часть III. СОЗДАНИЕ ЭТИЧЕСКОГО КУЛЬТА	257
<i>Глава двенадцатая. Все во что-нибудь верят</i>	260
<i>Глава тринадцатая. Инструменты для создания</i> <i>этического культа/культуры</i>	279
<i>Глава четырнадцатая. Команда «Омега»</i>	300
<i>Глава пятнадцатая. Раздумья о дальних далях</i>	318
<i>Заключение. Грядут четыре всадника</i>	338
Благодарности	347
Глоссарий	349
Приложение. Сексуальная йога становления	354
Источники	378
Об авторе	399

Предисловие

Ныне мы живем в сложнейшем мире новых вызовов, ставящих перед нами небывалые задачи. Эти вызовы касаются, конечно, и материальной сферы нашего существования: экология, изменение климата, сменяющие друг друга экономические кризисы, стремительное развитие компьютерных технологий и проблема искусственного интеллекта. О недооценке последней, в частности, Стивен Хокинг отзывался как о «самой большой ошибке в истории человечества», так как развитие ИИ грозит привести к так называемой точке сингулярности* и необратимо изменить жизнь всего человечества. Однако в первую очередь эти вызовы касаются духовной сферы. Аномия — утрата человеком смысла своего существования — поразила западную цивилизацию во второй половине XX века. Классик социологии религии Питер Бергер говорил о том, что номизация — осмысление Космоса, в котором мы живем, — одна из основных функций религии. Христианство вполне справлялось с этой функцией до XVIII века: человек жил в мире, где не было выбора между верой и неверием, вся его жизнь от рождения до смерти регламентировалась религиозными предписаниями. Но постепенно, с XVI–XVII века, начался процесс секуляризации, освобождения различных сторон жизни человека и социума от религиозного влияния. Секуляризация способствовала развитию науки и техники, привела к появлению светской культуры, освободила политическую жизнь от церковного влияния. Но она же привела и к духовному кризису.

Классические теории секуляризации предсказывали скорое исчезновение религии под натиском научного прогресса, процес-

* Точка сингулярности, или технологическая сингулярность, — неограниченное развитие искусственного интеллекта и появление в конечном итоге некоего сверхинтеллекта, превосходящего интеллект человечества, что положит конец человеческой эре на Земле.

сов модернизации. Но все оказалось намного сложнее. Оказалось, что человек не может жить в секулярном мире, быть лишенным конечного смысла своего существования. С другой стороны, наука в том виде, к которому она пришла к концу XX века, не смогла решить ни социальных проблем (провал коммунистического проекта в России), ни проблем биологии и медицины, связанных с продлением жизни и победой над болезнями. И теперь мы, по образному выражению социолога Бергера, разучившись беседовать с ангелами, пытаемся уловить хотя бы слухи о них, слухи о трансцендентном*.

Но простое возвращение к традиционному образу жизни, к традиционным религиям невозможно; нельзя, как говорил Гераклит, дважды войти в одну реку. Мы все являемся носителями секулярного сознания: мы знаем об эволюции Вселенной, о ее многомиллиардной истории, сложнейшем, но тем не менее познаваемом устройстве. Мы многое открыли о себе, своей биологической основе, психологических механизмах мышления и поведения. Однако современный человек вновь оказался в поисках смысла существования. Кто-то пытается обратиться к древним церквям, стараясь интерпретировать традицию в современных условиях, а кто-то пускается в свободный полет... Так, согласно докладу Парижского католического института и Центра изучения религии и социологии им. Бенедикта XVI в Лондоне** об отношении современной европейской молодежи (в возрасте от 16 до 29 лет) к религии, в 12 странах из 22 больше половины молодых людей не идентифицируют себя с каким-либо течением. Характерно, что шесть самых христианских стран являются католическими, а в атеистической Эстонии (80 % нерелегиозной молодежи) христиане представлены в основном православными. То есть молодые люди Европы, связывающие себя с христианской традицией, выбирают древние церкви.

Несмотря на то, что исторические церковные сообщества теряют влияние, нельзя сказать, что люди перестали интересоваться «пре-

* *Berger P.* A Rumor of Angels, Modern Society and the Rediscovery of the Supernatural (1970).

** *Stephen Bullivant.* Europe's Young Adults and Religion. Findings from the European Social Survey (2014–16) to inform the 2018 Synod of Bishops. <https://www.stmarys.ac.uk/research/centres/benedict-xvi/europes-young-adults-and-religion.aspx>.

дельными вопросами» бытия. Социологические опросы говорят о постоянно увеличивающемся интересе к альтернативным проявлениям религиозности — духовности, противопоставляемой «организованной» религии. Поиски альтернативных форм привели к появлению так называемой лоскутной религиозности, или пэчворк-религии, когда человек в поисках духовных смыслов конструирует индивидуальное религиозное мировоззрение, используя материал различных религиозных практик и традиций, причудливо их комбинируя. Он может, например, считать себя христианином и верить в переселение душ, использовать буддийские медитации и общаться с духами одновременно, считая, что все это помогает ему обрести понимание Бога, которое не может ему дать, с его точки зрения, ни одна традиционная религия. При этом человек может как полностью порвать с имеющимися религиозными институтами, так и считать себя по-прежнему католиком, протестантом, православным и т. д. Так, ныне человек испытывает глубокую потребность, по выражению немецкого католического теолога Йоханнеса Ферста, «в таких практиках, которые интегрируют дух, душу и тело и не оставляют их наедине и исключительно перед “математически рациональной” стороной жизни человека, детерминированной естественнонаучной картиной мира»*.

Подобный свободный поиск «своего» Бога таит множество опасностей. Так, можно попасть под тоталитарный контроль со стороны нового религиозного движения, что в конечном итоге лишит нас не только привычного социального статуса, но и имущества; можно получить зависимость от препаратов, приводящих нашу психику в экстатическое состояние; можно прийти к экзистенциальному тупику и личностному краху. Как ориентироваться в колоссальном многообразии религиозных учений и практик, выработанных человечеством на протяжении тысяч лет истории и ставших теперь доступными абсолютно всем? Труд Джейми Уила может стать для того, кто решился на такое рискованное духовное путешествие, хорошим путеводителем.

Автор, анализируя апокалиптические ожидания нашего времени, утверждает, что сейчас, когда потерпели крах Смысл 1.0 (традиционная религия) и Смысл 2.0 (проект модерна), мы должны разработать

* Först J. Abschied von der «Patchworkreligiosität»: Von der pastoralen Kompetenz, moderne religiöse Orientierungen existentiell zu entschlüsseln und theologisch zu deuten (2005).

систему Смысла 3.0, которая интегрировала бы в себе и примирила все лучшее, что человечество получило в первых двух системах, могла бы пользоваться духовными смыслами предыдущих традиций, опираясь на достижения современной науки. Эта система должна быть открыта для каждого и обладать способностью отвечать на все вызовы нашего времени; она должна утолить тоску по Запредельному и примирить наше сознание с трагедией человеческого существования, конечного в его земном измерении, полного скорбей и неожиданностей. И наконец, эта система должна вывести современного человека из тюрьмы индивидуального существования к радости обретения себя в общине единомышленников.

В качестве фундамента для системы Смысла 3.0 автор предлагает прежде всего нашу телесность. Дыхательные и телесные практики, человеческая сексуальность, музыка, препараты, способствующие расширению нашего сознания, — вот его дорожная карта. Здесь впору насторожиться: пуститься в неконтролируемые эксперименты с подобными вещами было бы весьма опасно и потенциально губительно, ведь мы знаем, как строго регламентируют традиционные религии использование подобных «практик экстаза», и к этим предостережениям нельзя не прислушаться. Но, с другой стороны, многочисленные исследования последних двух столетий дают вполне объемное понимание того, что происходит с психикой под влиянием пяти вышеупомянутых факторов. Наукой описана нейрофизиология воздействия на головной мозг человека учащенного и глубокого дыхания (так называемого холотропного дыхания, открытого психологом С. Грофом); психофармакология боли, которая способна произвести «глобальную перезагрузку нервной системы»; психические механизмы воздействия музыкальных ритмов на сознание. В достаточной мере изучено функционирование «гормонов радости» при сексуальных практиках и приеме психоактивных препаратов. И этот инструментарий способен обезопасить от потенциальных разрушительных последствий неумеренности, причем важнейшим сдерживающим фактором здесь должны стать приемы воздержания, различные виды постов, разработанные в традиционных религиях и позволяющие избежать пагубной зависимости. Это необходимое «снаряжение», предохраняющее от гибели, как страховка в скалолазании.

Наконец, для обретения Смысла 3.0 нужна и система этических координат. Джейми Уил намечает архитектуру этой системы. Он, пре-

достерегая от непоправимых ошибок, перечисляет верные признаки тоталитарных культов, способных полностью поработить своих приверженцев, сломить их личность. Нам предлагается открытая система из десяти этических советов, сформулированных иногда шуточно, иногда парадоксально. Они не подменяют собою десять заповедей Моисея, но позволяют обрести собственное направление духовных поисков. Автор оснащает нас и открытыми принципами новой метафизики — метафизики Бесконечной игры, играющей с самими правилами. Нам, людям христианской традиции и культуры, он предлагает осмыслить и переосмыслить роль Христа в нашем духовном пути, истоки которого предстоит ощутить в таинствах, ставящих нас перед Невыразимым, в предстоянии пред Которым и даже в слиянии с Ним в точке Омега Тейяра де Шардена мы должны обрести себя.

*Петр Любытин, богослов, философ науки,
почетный профессор Университета штата Миссури*

ВВЕДЕНИЕ

В ожидании конца света

Весь этот хаос, все эти противоречия
Учат нас, что мы не демоны и не ангелы...
Если уж на то пошло,
Придется нам признаться, что мы есть возможное,
Мы есть истинное, восхитительное чудо этого мира.
Тогда и только тогда
Мы к нему придем.

*Майя Энджелоу «Истина, отважная и потрясающая»**
(это стихотворение улетело
в космос на корабле НАСА «Орион»)

Нас постигло крушение смысла. Последние 100 лет этот процесс шел постепенно, а в последние годы обрушилось все разом. Мы привыкли искать веру и утешение в организованной религии, но еще никогда у подобных убеждений не было так мало сторонников¹. Эту традиционную систему мы можем назвать Смысл 1.0, и она сулила спасение для избранных. Кто верует — тот спасется. Кто не верует — нет. Сурово, но справедливо.

В последние несколько столетий мы попробовали другой эксперимент, основанный не на спасении, а на инклюзии. Вот что сулил нам глобальный либерализм: идею, что рынки, демократия и права человека приведут нас в мир, где право на счастье есть у всех, а не только у избранных.

* Maya Angelou, "A Brave and Startling Truth":
*Out of such chaos, of such contradiction
We learn that we are neither devils nor divines...
When we come to it
We must confess that we are the possible
We are the miraculous, the true wonder of this world
That is when, and only when
We come to it.*

Однако и здесь ничего не вышло. Беспрецедентное экономическое неравенство, глобальные кризисы и загрязнение окружающей среды показали, что эти обещания обернулись пшиком. Этот современный эксперимент условимся называть Смысл 2.0, и он предлагал инклюзию масс. Соблюдай правила, играй в игру — и скоро настанет твой ход. В теории многообещающе, а на практике есть оговорки.

Когда рухнули и Смысл 1.0, и Смысл 2.0, у нас начался глобальный кризис. И в образовавшийся вакуум хлынул целый сонм убеждений, грозивших разрушить саму структуру цивилизации. Весь мир — и верующие, и неверующие — все мы попали в ловушку идеологий вознесения.

В основе всех идеологий вознесения лежат четыре основных постулата.

- Мир, каким мы его знаем, гибнет, и спасти его невозможно.
- В ближайшем будущем настанет момент, когда все изменится.
- После этого переломного момента все ценное для нас либо уцелеет, либо будет нам возвращено (так или иначе спасется).
- Так давайте же приблизим этот переломный момент, не особенно задумываясь о мире, который мы оставим позади!

Это становится проблемой для всех нас. Очень важно восстановить контроль над историями, которые мы рассказываем, поскольку они формируют будущее, которое мы создаем. Для этого нам нужно вспомнить, что трогает нас до глубины души и вдохновляет, исцелить боль и апатию и держаться друг друга крепче прежнего. Если мы этого не сделаем, последнее слово останется за идеологами вознесения, и все рухнет, как они и предвещают. Если сделаем, в наших силах создать мир, устраивающий всех нас.

* * *

Всякий, кто сейчас взвесил мимоходом такую возможность, а потом подумал: «Ну, это все-таки предельные случаи, а в мире, где мы живем, в мире *Wall Street Journal*, *Economist*, *TED Talks* преобладают люди здравомыслящие» — подумайте еще немного. Приверженцы философии вознесения окружают нас со всех сторон. И они носят худи и дорогие костюмы не реже, чем власняницы, и не всегда посыпают голову пеплом. Лозунг «Вот-вот настанет точка сингулярности» можно услышать от них не реже, чем «Покайтесь, конец близок». Они вглядываются в строчки компьютерного кода не реже, чем в древние писания. Надо просто знать, что искать.