

Рассказывали об одном святом, как он свидетельствовал о своей вере во время преследований и был подвергнут столь жестокой пытке, что его усадили на раскаленное бронзовое сиденье. Тем временем благословенный Константин стал императором, и христиане получили свободу. Когда раны у этого святого зажили, он вернулся в свою келью. Завидев ее издали, он сказал: «О небо, я опять возвращаюсь к своим горестям!» Он произнес эти слова, имея в виду борьбу и сражения с демонами.

*Apophthegmata patrum, Anonymous Collection,
N. 469*

Рутинa, однообразие, нудность, монотонность, эфемерность, несообразность, рассеянность, беспорядочность, скука, тревога, тоска — вот враги настоящего героя, и не сомневайтесь — уж они-то действительно устрашающие. Ибо существуют в реальности.

*Замещающий преподаватель
по продвинутому налогообложению
в романе Дэвида Фостера Уоллеса
«Бледный король»*

ДЖЕЙМИ
КРЕЙНЕР



БЛУЖДАЮЩИЙ РАЗУМ

КАК
СРЕДНЕВЕКОВЫЕ
МОНАХИ

*уга*т нас
концентрации
внимания,
сосредоточенности
и усидчивости



УДК 94(3)+27
ББК 86.37+63.3(4)4
К79

Jamie Kreiner
THE WANDERING MIND
What Medieval Monks Tell Us About Distraction

Впервые книга была опубликована в издательстве
W. W. NORTON & COMPANY, INC.

Перевод с английского Валентины Ионовой

Дизайн обложки Алексея Коннова

Крейнер Д.

К79 Блуждающий разум : Как средневековые монахи учат нас концентрации внимания, сосредоточенности и усидчивости / Джейми Крейнер ; [пер. с англ. В.А. Ионовой]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2024. — 320 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-22997-6

Цифровая эпоха каждый день ставит перед нами преграды — отвлекающие факторы, которые мешают сосредоточиться, сохранять концентрацию, оставаться внимательными. Окруженные со всех сторон экранами и технологиями, мы мечтаем сбежать от них, уйти в уединение подобно средневековым монахам. Однако монахам осознанность и сосредоточенность тоже давались нелегко. Известная исследовательница, эксперт с мировым именем Джейми Крейнер предлагает читателю погрузиться в жизнь раннехристианских монахов в эпоху Средневековья и показывает, как изо дня в день они противостояли соблазнам и вели сражение с рассеянностью, то проигрывая, то одерживая верх. Как посвятить всего себя размышлениям, если телу требуется спать, есть и мыться? Могут ли книги помочь монахам тянуться к Господу или, напротив, отвлекают их своими увлекательными сюжетами? Какие техники использовали монахи, чтобы натренировать память, и как они способны облегчить жизнь нам в XXI веке? Правда ли четкий распорядок дня способствует собранности, а работа сверхурочно на самом деле не способствует продуктивности? На все эти темы монахи уже рассуждали много столетий назад: многие их истории, методы и уроки — от когнитивных упражнений до расписания и самодисциплины — полезны для нас и сегодня.

Объединяя в своем повествовании глубокое исследование и селфхелп, историю и психологию, Крейнер создала по-настоящему остроумную, поучительную и очаровательную книгу о наших ошибках и удивительной изобретательности, с которой мы им противостоям. Узнав, что отвлекало монахов и как они справлялись с рассеянностью, мы сможем лучше понять и узнать самих себя.

УДК 94(3)+27
ББК 86.37+63.3(4)4

ISBN 978-5-389-22997-6

© Jamie Kreiner, 2023
© Иконова В.А., перевод на русский язык, 2024
© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2024
КоЛибри®

Введение

Кажется ли вам, что в настоящее время вы отвлекаетесь больше по сравнению с тем, как обстояли дела 5, 10 или 50 лет назад? Многие люди убеждены, что к ним это точно относится. Участники проведенного в 2012 году опроса чаще всего называли следующие причины указанной проблемы: стресс, серьезные жизненные перемены, недостаток сна и (всего лишь на четвертом месте) смартфоны. В 2019 году группа исследователей, куда входили аналитики данных и врачи, предположила, что общая склонность отвлекаться растет из-за все более неподъемного потока информации: чем больше вопросов требуют нашего внимания, тем меньше времени мы тратим на обсуждение или обдумывание любого из них, прежде чем переходим к следующему. Ученые выдвигали и другие гипотезы, причем предполагаемых виновников проблемы невнимательности убежденно и непрерывно клеймят с XIX века: ситуация все хуже из-за постоянно ускоряющихся медиатехнологий, капитализации труда и времени, а также нашей глобальной взаимосвязанности. В 2022 году журналист Йохан Хари¹ соста-

¹ Британско-швейцарский журналист, писатель, публицист. — *Здесь и далее, если не указано иное, прим. пер.*

вил целый список причин усугубляющейся рассеянности, и некоторые из них, например «надзорный капитализм»¹ и чрезмерная зависимость от медикаментов в лечении СДВГ, — сравнительно недавние явления [1].

Наше общее ощущение, что мы теряем способность концентрироваться, внушает тревогу. Журналисты и ученые твердят, что последствия невнимательности очень серьезные: низкая продуктивность, непреодолимая скука, нарушения сна, плохие оценки, нестабильные отношения, аварии на дорогах, сложности с самореализацией и утрата гражданской солидарности. Это выводит из себя даже в малых дозах и даже если вы не работаете с тяжелым оборудованием [2]. В такие времена, как наши, когда кажется, что все стремительно катится под уклон, далекое прошлое может выглядеть особенно привлекательным. Историкам хорошо знакомы похожие умонастроения: многие общества в период быстрых перемен оглядывались на более ранние эпохи в поисках утраченного и предположительно более стабильного Золотого века. В нашем случае современный груз беспокойства из-за снижения внимательности породил ностальгические думы о тех, кого мы воспринимаем как идеал сосредоточенности, — о средневековых монахах. Вот у них-то не было наших проблем, с грустью думаем мы. У них-то все отлично работало [3].

Впрочем, не только современные эксперты считают этих святых людей образцовыми мастерами концентрации. Способность монахов ни на что не отвлекаться поражала сторонних наблюдателей уже в Средневековье. Однако сами монахи лучше знали, что да как. Допустим, у них не было Twitter, YouTube и бесконечных веток ком-

¹ Концепция американки Шопаны Зубофф: корпорации устанавливают надзор за потребителем и управляют им с помощью интернет-технологий.

ментариев со ссылками от друзей, допустим, многие из них действительно жили в уединенных обителях, где не поощрялась праздная болтовня, — их все равно все время что-то отвлекало.

Более того: сами монахи были глубоко обеспокоены проблемой рассеянного внимания. Они пытались выявить причины и разрабатывали тактику борьбы с отвлекающими факторами. И хотя они жили в мире, очень сильно отличавшемся от нашего, это их противоборство предлагает нам свежий взгляд на вопрос рассеянности и сосредоточенности. Благодаря монахам понятно, что проблема ускользающего внимания намного старше наших технологий. Монахи напоминают, что наше сознание — часть глобальных и подвижных сфер в быстро меняющемся мире. И монахов до некоторой степени даже можно винить в этих наших неприятностях: отчасти мы резонерствуем по поводу собственного внимания из-за того, что более полутора тысяч лет назад так делали они.

Женщины и мужчины, о которых пойдет речь, жили во времена поздней Античности и раннего Средневековья, примерно с 300 до 900 года н.э. Они много думали о мышлении, поскольку одна из целей, определявших их деятельность, заключалась в воссоединении сознания с Богом и достижении такого состояния ума, в котором ничто не могло поколебать их внимания. В этом состоянии разум полностью охватывал просторы вселенной, выходя за пределы пространства и времени — «ясно-видящее» спокойствие, парящее над хаосом.

В течение всего означенного периода такой идеал вновь и вновь утверждался повсюду от Катара до Ирландии. Он появлялся в монашеских жизнеописаниях, руководствах, трактатах и даже заметках, оставленных на стенах

в процессе благочестивых размышлений¹. Но причина, по которой мы так часто встречаем его в текстах, вовсе не в том, что монахи умели хорошо справляться с рассеянностью. По их же свидетельствам, зачастую они делали это из рук вон плохо. С их точки зрения, проблема существовала изначально, частично являясь результатом дьявольских происков, частично — плодом собственной греховности, но прежде всего — следствием разрыва между Богом и его творением в начале времен. Впрочем, считали они, хоть рассеянность и общая беда всех человеческих существ, из этого не следует, что она морально нейтральна. Напротив, на них, монахов, это накладывает обязанность бороться с ней. Такая борьба стала чем-то вроде профессиональной характеристики: способность занимать свой ум по-настоящему важными вещами, отбрасывая менее значимые в этическом смысле альтернативы, и делала монаха монахом. Мы вполне можем разделить с монахами переживания по поводу битв с отвлекающими факторами. Их образ жизни и взгляды порой представляются нам на редкость причудливыми, но их внимание к работе ума способно вдохновить нас на переосмысление своего образа жизни и взглядов.



О том, как много значила концентрация внимания для христианских монахов поздней Античности и раннего Средневековья, свидетельствует, в частности, богатство метафор, используемых для ее восхваления. В хороший день разум инока был гибким, пылким, ясным. Он — разум — строил сооружения, доходящие до самых небес. Он проводил время с тем, что любит. Он был рыбой, пла-

¹ Meditation — в отношении христианских монахов переводно как благочестивое размышление, это подробно разбираемая в книге прицельная умственная практика. Для буддистов и даосов оставлено медитацией.

вающей на глубине, где ее невозможно поймать; кормчим, ведущим судно сквозь бурю; гончаром, выкручивающим глиняные сосуды; котом, не выпускающим из лап мышь; курицей, бережно высидивающей яйца [4].

Со стороны было непонятно, как такое активное внутреннее состояние принимало совершенно, казалось бы, противоположные внешние формы. Пока монашеские умы сосредоточенно трудились, незаметно достигая мировых рекордов, их тела сохраняли неподвижность статуй. Говорили, что монах по имени Гор прожил в церкви 20 лет, ни разу не подняв глаз к потолку. Сара, по слухам, 60 лет обитала возле реки, так и не взглянув на нее. Мартин три года делил пещеру со змеей и совершенно не смущался этим. Калупша молился в гроте, где змеи частенько падали на него сверху и обвивались вокруг его шеи — однако он ни разу не вздрогнул. Ландиберт стоял на голой земле и молился, пока снег не засыпал ему ноги по щиколотку. Иаков же молился на улице так долго, что снег засыпал его целиком, и соседям пришлось откапывать его. А прославленный монах Пахомий¹ переиграл целый отряд заглянувших на огонек демонов², которые отчаянно пытались его отвлечь. Демоны превращались в обнаженных женщин и садились с ним за трапезу. Они становились в строй, как солдаты, и маршировали взад-вперед, выкрикивая имя Пахомия. Они сотрясали стены его жилища. Они обвязали веревкой пальмовый лист и таскали его по земле, притворяясь строителями,двигающими камень с воплями и криками «раз-два, взяли!» — и всё надеялись, что Пахомий посмотрит на них

¹ Пахомий Великий (ок. 292–346/348 гг.) — египетский монах, основатель киновитного монашества. Далее в тексте — просто Пахомий.

² Автор использует в тексте слово «demon» — демон; в переводе встречается как такой вариант, так и традиционный для русскоязычной агиографической традиции «бес». По сути и функциям они есть одно.

и рассмеется. Но тот и бровью не вел в сторону мучителей. В непрекращающихся битвах за его внимание демоны неизменно проигрывали и в итоге исчезали [5].

Но эта книга посвящена отнюдь не историям успеха, ибо торжествующие рассказы о достижениях монахов ведут к куда более интересной теме, а именно — с какими трудностями сталкивалось большинство монахов, так и не достигших полного контроля над своим вниманием. Сами монахи рассказывали и пересказывали байки о свершениях в области познания именно потому, что их внимание очень страдало от отвлекающих факторов. Даже эксперты в этой области постоянно терпели неудачи. Уважаемый монах и наставник по имени Иоанн Дальятский¹, живший в VIII веке на территории современного северного Ирака, как-то не удержался и пожаловался в письме брату, тоже монаху: «Я только и делаю, что ем, сплю, пью и отвлекаюсь» [6]. У Иоанна случались очень хорошие дни — он отлично знал, что значит быть полностью сосредоточенным, и писал об этом с пленительной теплотой. Но человеческие слабости брали верх и над ним.

Монахи описывали феномен рассеянного внимания по-разному. В основном речь шла об этаких внутренних отклонениях от курса, и иногда это было не так уж плохо. К примеру, в одной обители некий авва² по имени Иоанн, будучи занят плетением корзины, так погрузился в мысли о Боге, что сделал кромку в два раза больше, чем следовало. Другой монах, Иоанн Колов³, попал в такую же ситуацию во время разговора с погонщиком верблюда. Он отправился в келью

¹ Иоанн Дальятский (ок. 690–790 гг.) — он же Иоанн Саба, Иоанн Сава.

² Арамейское слово, означающее «отец». Так часто называли старцев-отшельников, настоятелей и старших монахов в обители.

³ Иоанн Колов (Colobos) — египетский монах, авва, почитается в чине преподобных, умер в первой трети V века.

за веревкой, но внезапно увлекся благочестивыми раздумьями и совершенно забыл, за чем шел, заставив погонщика ждать снаружи. Наконец тот постучал в дверь и напомнил Иоанну о веревке. Иоанн опять взялся за дело, но снова отвлекся. С третьей попытки он справился с задачей благодаря тому, что непрестанно повторял себе вслух фразу «веревка, погонщик»: спасательный мнемонический крут для человека, витающего мыслями где-то в другом месте [7]. Монахи делились подобными байками, восхищаясь и забавляясь.

Но обычно отвлекающие факторы являлись или в виде дел, которые не хотелось делать, или в виде нежелательных мыслей. От таких вещей монахи как раз стремились избавиться, и весьма подходящий пример здесь дает нам Григорий Великий¹. Прежде чем стать священником, а затем епископом Римским в 590 году, Григорий жил в монастыре. Он часто ощущал, что высокая должность сильно отвлекает его от столь любимых им созерцательных практик. Его «Диалоги», невероятно популярный текст в эпоху раннего Средневековья, начинаются с пролога: Григорий ускользает от своих рабочих обязанностей ради нескольких мгновений тишины, то есть чтобы отвлечься от того, что его отвлекает. «...корабль ума моего потрясается от волнений сильной бури»², — жалуется он священнослу-

¹ Григорий Великий (540–604 гг.) — папа римский в 590–604 гг., автор «Диалогов», святой.

² Цит. по: Святитель Григорий Двоеслов. Собеседования о жизни Итальянских отцов. М.: Сибирская Благозвонница, 2012. С. 12. За основу данного издания взят текст дореволюционного перевода: Святаго отца нашего Григория Двоеслова епископа Римскаго. Собеседования о жизни итальянских отцов и о бессмертии души. Казань, 1858. Перевод был отредактирован по современному изданию

Gregoire le Grand. Dialogues. T. 1 // Sources chritiennes/ ed. par A. de Vogue. № 251. Paris, 1978; № 257, 265 (включая нумерацию глав и параграфов), откуда также были заимствованы некоторые комментарии, карты и разбивка текста для удобства на небольшие главы с нумерацией.

жителю, обнаружившему его тайное убежище, и далее излагает — своему собеседнику и своим читателям — череду историй о святых людях, которые вели более благой образ жизни, чем он сам [8].

Впрочем, останься Григорий монахом вместо того, чтобы стать самым прославленным папой раннего Средневековья, вряд ли его дела обстояли бы намного лучше. У затворников тоже хватало занятий, вынуждавших их думать совсем не о том. Антоний Хозевит¹ (его монастырь находился на нынешней территории Западного берега реки Иордан) жаловался, например, что его очень отвлекают обязанности монастырского келаря [9]. Но более распространенная — и более серьезная — проблема заключалась в том, что, даже когда удавалось создать идеальные условия для сосредоточенной молитвы, монахи все равно испытывали трудности в концентрации на самом важном, то есть на Боге, на божественной логике, структурирующей мироздание от Сотворения до Страшного суда, и на своих моральных обязательствах внутри этой системы. Тянуться разумом и всем своим существом к высшим материям — ключевое требование в работе монаха, но куда важнее, что для них это был вопрос вечной жизни или смерти. На чаше весов лежала участь души монаха и даже участь других душ. Монахи не просто старались выполнить как можно больше работы. Эти женщины и мужчины стремились соответствовать самой этике спасения. Ставки достигли максимума.

Именно в таком ключе трактовал проблему рассеянного внимания и ее значимость один из самых ранних энтузиастов монашеской жизни Василий Кесарийский².

¹ Антоний Хозевит (первая половина VII в.) — византийский агиограф, монастырь Хозива.

² Василий Кесарийский (ок. 330–379 гг.) — в русской традиции Великий, архиепископ Кесарийский, богослов.

Василий считался искушенным учителем: в 370-х годах он служил архиепископом в римской провинции Каппадокия, и в его ведении находилось немало монастырей. Он потратил десять лет, чтобы записать свои размышления и наставления, родившиеся в беседах с их обитателями, и еще много веков после его смерти монахи сверялись с этими трудами. Василий говорил подопечным, что несобранность вступает в игру тогда, когда некто недостаточно старается угодить Господу, и настаивал, что бороться с ней — фундаментальная задача во всех аспектах монастырского обучения. «[Мы] не можем преуспевать ни в соблюдении всякой другой заповеди, [ни в самой любви к Богу и в любви к ближнему], — учил он их, — блуждая мыслями туда и сюда»¹ [10].

Губительные последствия рассредоточенности стали сквозным мотивом в среде христианских монахов поздней Античности и раннего Средневековья. Опять-таки, всеобъемлющий интерес и беспокойство отразились в изобилии метафор. Отвлекающие факторы представляли как змеиную кожу, которую следовало снять; мухи, которых приходилось отгонять; запахи, морочащие пса возле мясного рынка. А еще — «большое облако пыли», попавший в глаз волосок, засилье мышей, густой лес, предательское болото, пороги в реке, разбойники. То были злые ветра, треплющие деревья; груз, непосильный для корабля; чужаки, осаждающие город; кони, вырвавшиеся из стойл; воры, проникшие в дом. Из-за них монах задыхался, словно выброшенная на берег рыба, а молитвы его так и не рождались, все заканчивалось выкидышем [11].

¹ Большой Аскетикон, Вопрос 5. О собранности мыслей. Творения: в 2 т. / свт. Василий Великий, архиеп. Кесарии Каппадокийской. М.: Сибирская благовонница, 2008–2009. — (Полное собрание творений святых отцов Церкви и церковных писателей в русском переводе). / Т. 2: Аскетические творения; Письма. 2009. 1230 с. / Правила, пространно изложенные в вопросах и ответах. С. 149–222.

Не менее живо формулировались советы бывалых относительно рассеянного внимания. Так, своими аналогиями славился авва Пимен¹, влиятельный наставник из монашеской обители Скит (ныне Вади эль-Натрун, к западу от дельты Нила). Его остроумные высказывания составляют изрядную часть имевшей широкое хождение и изменчивой по части содержания книги *Apophthegmata patrum* («Изречения [египетских] отцов»), представлявшей собой набор историй о раннехристианских подвижниках, известных как «отцы-пустынники» и «матери-пустынницы», по большей части живших в Египте в IV — начале V века. Сирийская версия *Apophthegmata* приводит слова Пимена, считавшего, что «всякому пороку предшествует блуждание мыслей». Это замечание всплывает в *Apophthegmata* («Апофтегмах») и на других языках, тогда как в греческой рукописной традиции, известной как «Алфавитная коллекция», многие приписываемые ему афоризмы полны решимости помочь монахам в их борьбе с рассеянностью. Как правитель нанимает себе телохранителя, так и ум должен обзавестись таковым, будто бы говорил Пимен. Монах должен упорядочить свои мысли, как одежду в чулане, а нежелательные мысли ловить в бутылку, словно змею или скорпиона; хорошие же лучше пусть побулькивают на огне, чем остывают, как объедки, на которые сбегаются вредители [12]. Если же на такие выдумки воображения не хватало, под рукой всегда были популярные сравнения из области спортивных соревнований и военной подготовки: отвлекающие факторы изображались противником на спортивной арене или на поле боя — и их следовало одолеть. Милитаристский подход к вопросу блуждающего внимания — одна из причин, почему из бывших спортивных звезд и солдат получались

¹ Пимен Великий (340–450 гг.) — египетский монах. В тексте просто авва Пимен, чтобы не путать его с русским патриархом.

хорошие монахи-новобранцы. Это было состязание на выносливость. Это была война [13].

То, насколько распространены были монашеские метафоры для описания самого явления рассеянного внимания, отражает неустанные попытки этих самых монахов запечатлеть свой опыт познания. В этом смысле они мало отличаются от нас — мы тоже по-прежнему ищем точные метафоры, чтобы описать устройство и работу нашего мозга [14]. Однако, когда дело доходит собственно до решения проблемы, монахи оказываются более поднаторевшими, чем среднестатистический современный человек. Монахи твердо верили, что склонности ума можно изменить. Они пытались охватить проблему всесторонне, вдумывались в связь рассеянности и более сложных феноменов за пределами мозга, что привело к созданию немалого количества стратегий — и весьма изощренных — для достижения предельной сосредоточенности. В их сознании отвлекающие факторы были неразрывно связаны с такими феноменами, как общество, деньги, культура и так далее, а потому монахи стремились отрезать себя от этого мира, объединялись в новые сообщества с новым образом жизни на основе общих для них ценностей. Они меняли рабочий распорядок своих будней и вводили взаимную подотчетность. Они разрабатывали системы физических тренировок, чтобы улучшить совместное функционирование тела и ума. Они экспериментировали с книжными технологиями, мнемоническими изобретениями, практиками благочестивых размышлений и метапознания — и все для того, чтобы отточить внимание и с большей отдачей заниматься духовным ростом.

Монахи расходились во мнениях относительно методов (что уж говорить о метафорах!) и так и не решили проблему рассеянного внимания до полного своего удовлет-

ворения. Им было прекрасно известно, что у всякой стратегии есть риски и изъяны. Их история не снабдит нас простыми решениями, но их сражения и победы и спустя века могут послужить предостережением и руководством к действию.



Сложности с концентрацией внимания не являются специфической приметой современного мира и современного опыта, и, судя по рассказам монахов, то же относится и к тревоге по поводу этой проблемы. По выражению нейробиолога Адама Газзали и физиолога Ларри Д. Розена¹, у нас «древний мозг»: и современные мы, и средневековые монахи получили в наследство от наших далеких предков одни и те же нейрологические механизмы — они-то и делают нас такими уязвимыми перед отвлекающими факторами. Но современные мы также унаследовали весьма специфически-монашеский и до некоторой степени специфически-христианский набор культурных ценностей, связанный собственно с процессом познания. Это не значит, что вопросы внимания и рассеянности волновали исключительно христианских монахов. Множество адептов духовного развития по всей древней Евразии стремились обрести покой и овладеть искусством концентрации. В тот же самый период даосские и буддистские монахи разработали разветвленную систему тренировки внимания. Одни их техники учили просто игнорировать отвлекающие факторы, переждать, пока они сами исчезнут; другие рассматривали посторонние мысли как некую греховную преграду или как знак блокировки кармы. В V–VII веках буддисты Центральной Азии,

¹ Газзали А., Розен Л.Д. Рассеянный ум. Как нашему древнему мозгу выжить в мире новейших цифровых технологий. М.: Бомбора, 2019.

например, очень любили изображать демонов в виде вооруженных разбойников, угрожающих медитирующим монахам. (Особенно много таких свидетельств собрано в Турфанском оазисе, поселении на Шелковом пути, где, между прочим, с большим энтузиазмом воспринимали раннехристианские монашеские тексты в IX–X веках, а возможно, и раньше.) Так или иначе, очевидно, что раннехристианские монахи глубоко переживали из-за своей рассеянности, часто намного сильнее своих восточных современников. Этим христианским переживаниям суждено было столь долгое существование, что мы все еще разбираемся с оставленным нам наследством. По иронии судьбы в Европе и Северной Америке сейчас широко распространились и прижились медитационные практики родом как раз из Южной и Восточной Азии — и все потому, что мы сильно обеспокоены утратой способности концентрироваться. Это обстоятельство заслоняет тот факт, что самим беспокойством мы обязаны раннехристианской монастырской культуре: именно монахи заронили в нас семена тревоги [15].

Философы эллинистического и римского мира подчеркивали важность внимательности — к своим мыслям и действиям, к настоящему, к божественному — и рассматривали ее как ключевой аспект владения собой. Но сама проблема рассеянности не особенно занимала их, хоть они и жаловались порой, что отвлекаются от насущного. Они склонны были видеть отвлекающие факторы как нечто внешнее, не относящееся к личности. Возьмем стоиков: философы, мыслившие в этой традиции с IV века до н.э., особенно отличились тем, что отвергли физику форм Платона, но, помимо этого, глубоко интересовались логикой и этикой, включая этику психологическую. Стоики рассматривали отвлекающие факторы, *perispasmos*, как различные обязанности и дела, мешающие человеку

отдаться по-настоящему серьезной работе — философии, а источником таковых считали требования других людей и неумение правильно расставить приоритеты. Впрочем, они допускали, что и не отягощенные заботами философы могут неожиданно столкнуться с чем-то отвлекающим: люди вообще часто имеют дело с чем-то, чего не просили и не предвидели. Стоики называли подобные внезапные встречи «явлениями». Контролировать эти «явления» человек, как правило, не мог — была ли то сцена в представлении, внезапное острое осознание неравномерности заработков, смерть друга и что угодно в этом роде. Но стоики полагали, что можно контролировать реакцию на них, и именно это имеет решающее значение. Они настаивали, что лучший способ реагировать на не слишком значимые вещи — это не реагировать вовсе: если твой выбор — не формировать никакого суждения или оценки, то ты освобождаешься от эмоций, присущих тому или иному исходу дела. Это и есть состояние покоя: смотри на явления бесстрастно, и они не смогут потревожить тебя или увести в сторону. Таким образом потенциальные отвлекающие факторы не становятся реальными отвлекающими факторами [16].

Христианское монашество в большом долгу перед античной философской традицией Средиземноморья, включая стоицизм. Однако в вопросах рассеянности они не разделяли уверенности предшественников: им было недостаточно адекватно реагировать на внезапные события и сценарии, требующие внимания. Они полагали, что отвлекающие факторы могут проявляться в менее интерактивных формах и что сама по себе склонность отвлекаться есть некий врожденный недуг, нечто извечное, неосознаваемое, вплетенное в личность, ставящее под угрозу решимость человека концентрироваться на важных и благих вещах. Для многих христианских монахов рассеянность

представлялась не какой-то потенциальной опасностью, а противником, уже прорвавшимся за крепостные стены и надежно утвердившимся внутри.

Этот чисто монашеский взгляд на вещи можно наглядно проиллюстрировать, сравнив две точки зрения на феномен праздного любопытства — одну из многих манер поведения, ассоциировавшихся у монахов с отвлечением мыслей. В I веке н.э. писатель и философ Плутарх посвятил этому вопросу небольшое сочинение «О любопытстве» (*Peri polypragmosynes*), вошедшее в сборник, ныне известный как *Moralia*. Плутарх считал себя платоником, но в текстах подобного рода не ставил перед собой цели защищать ту или иную философскую школу. Вместо этого он стремился убедить читателей из высших кругов, что философия как таковая может многое дать им в повседневной жизни. Его подход к докучливому любопытству четко укладывается в античную традицию отношения к рассеянности: подобно многим греческим и римским авторам до него, он осуждает сование носа не в свои дела прежде всего потому, что такое поведение — неподобающее и непродуктивное. Вот ты обсуждаешь сплетни, заглядываешь в жилища и повозки других людей, затаив дыхание ждешь последних новостей, читаешь надписи на стенах о том, кто кому лучший друг, пока идешь по городу, — все это отвлекает тебя от более интеллектуальных задач и от ответственности за собственные дела. Людям, и без того склонным к философской инертности, это позволяет и дальше ничего не делать. Плутарх указывает, что с возрастом черты праздно-любопытствующего нрава только усугубляются. Охотники до чужих дел, падкие на всякую диковинку, постепенно становятся настолько уязвимы для любых отвлекающих факторов, что теряют способность выделять действительно существенные вопросы [17].

Примерно три века спустя монах по имени Иоанн Кассиан¹ также описывал праздное любопытство как проблемное поведение, но, в отличие от Плутарха, считал его симптомом куда более серьезного недуга. Сам Кассиан был общительным, любознательным и склонным к самоанализу человеком. На протяжении почти двух десятилетий он со своим лучшим другом, собратом-монахом Германом², странствовал по монастырям и обсуждал со сведущими коллегами способы дисциплинировать свою личность, а особенно — ум. И когда в начале V века Иоанн писал на основе этих бесед собственное монашеское наставление, он пришел к выводу, что праздное любопытство (*curiositas* на латыни) есть симптом ментальной нестабильности, а конкретнее — состояния, называемого «уныние» (*acedia*). Монах, пораженный унынием, одновременно чувствует неудовлетворенность и бессилие и настолько теряется перед задачей изменить себя или свое положение, что вместо этого прибегает к совершенно неадекватному занятию — мешаться под ногами у братьев и совать нос в их дела, словно надоедливый коллега или сосед.

Кассиан приписывает авторство этого диагноза апостолу Павлу (а тот был примерно на поколение старше Плутарха), но в его — Кассиана — трактовке отчетливо проступают признаки позднеантичного христианства, и в частности монастырской культуры. Рассеянность, отвлечение на чужие дела воспринимаются как и раньше: это уход в сторону от действительно важных обязательств.

¹ Иоанн Кассиан Римлянин (ок. 360–435 гг.) — один из основателей монашества в Галлии (на своем египетском опыте). В тексте часто просто Кассиан. В русской традиции значится как Касьян, день поминовения — 29 февраля, Касьян-високос.

² Герман Дакийский, преподобный — старший друг и соратник Кассиана, они вместе путешествовали по египетским обителям, вместе общались со старцами, вместе были в Константинополе.

Крейнер Джейми

БЛУЖДАЮЩИЙ РАЗУМ

Как средневековые монахи учат нас концентрации внимания,
сосредоточенности и усидчивости

Ответственный редактор М. Терехова
Выпускающий редактор Е. Солодовникова
Редактор И. Якимова
Технический редактор Л. Сеницына
Корректоры О. Ануфриева, М. Сафонова

В оформлении обложки использован фрагмент миниатюры
«Иисус Христос, монах и двое пастухов» (автор неизвестен, ок. 1270 г.)

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 20.08.2024.
Формат 60×88 $\frac{1}{16}$. Гарнитура «NewBaskerville». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,55.
Тираж 2000 экз. М-НІS-31943-01-Р. Заказ №

Изготовитель:
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака КоЛибри
115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа
«Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге
191024, г. Санкт-Петербург,
ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России.

Өндіруші:
«Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ —
КоЛибри тауар белгісінің иесі
115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский
муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru

Санкт-Петербург қаласындағы «Азбука-Аттикус»
Баспа Тобы» ЖШҚ филиалы
191024, Санкт-Петербург,
Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

