12 шагов к состраданию

Автор:
Карен Армстронг

12 шагов к состраданию

Карен Армстронг

Мастера осознанности

Книги автора переведены на более сорока языков мира.

Доктор Армстронг превосходно знакома с всеми основными пластами человеческой культуры – от древнегреческой драматургии и истории ранних религиозных традиций до телеиндустрии двадцать первого века.

Эта книга о том, что сострадание может быть не только абстрактным идеалом, но и практическим принципом, в котором можно упражняться день за днем.

Доктор Армстронг использует в качестве шаблона известную общемировую Систему двенадцати шагов (к свободе от зависимости). Эти шаги представляют собой стройную систему реабилитации и изменения привычных моделей поведения. Такое же прикладное назначение имеют и шаги к подлинному состраданию, перечисленные в данной книге.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Карен Армстронг

12 шагов к состраданию

Посвящается Эми Новограц

Karen Armstrong

TWELVE STEPS TO A COMPASSIONATE LIFE

Copyright © 2010 by Karen Armstrong

© Ястребов Г.Г., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Предисловие к русскоязычному изданию

Книгу Карен Армстронг, которую вы держите в руках, нет нужды предварять рассуждениями о том, насколько важна тема сострадания – уже первые страницы самого текста убедительно демонстрируют насущность этого бесценного качества, без которого мы как биологический вид и цивилизация не сможем ни выжить, ни добиться подлинного процветания. Доктор Армстронг, превосходно знакомая со всеми основными пластами человеческой культуры – от древнегреческой драматургии и истории ранних религиозных традиций до телеиндустрии двадцать первого века, приводит достаточно свидетельств, чтобы осталось предельно мало интеллектуальных сомнений в актуальности темы.

Важно, однако, отметить уникальную ценность книги для русскоязычного читателя. До недавнего времени литературы, посвященной теме сострадания, на русском языке было практически не найти – немногочисленные издания со словом «сострадание» в названии в основном относились к категории эзотерики, религии или популярной психологии и не пользовались большим авторитетом. Несколько международных бестселлеров, посвященных развитию сострадания и любящей доброты, оказались практически невостребованны русскоязычным читателем и до сих пор пылятся на полках – можно надеяться, не в силу нашего

природного бессердечия: просто до недавних пор массовая культура мало говорила с нами о примате сострадания и о том, что оно может быть не только абстрактным идеалом, но и практическим принципом, в котором можно упражняться день за днем.

Времена меняются; знакомясь с темами осознанности, светской этики, экологической ответственности и психологической саморегуляции, мы начинаем понимать, что и качества сердца, включая сострадание, поддаются целенаправленному развитию. Мы также смутно чувствуем: сострадание, как ничто иное, должно и может стать деятельной силой, определяющей нашу социальную жизнь: там, где мы раньше по привычке предпочли бы отвернуться или выразить осуждение, под влиянием милосердия может проявиться естественное желание помочь, поддержать и даже исправить социальные системы, которые ведут к напрасному страданию как среди людей, так и среди животных. На фоне этого постепенного пробуждения невозможно не порадоваться и повторной публикации этой сравнительно молодой, но уже ставшей классикой книги.

В новом русскоязычном издании книге возвращено исходное название – «Двенадцать шагов к состраданию». Система двенадцати шагов (к свободе от зависимости), которую доктор Армстронг использует в качестве шаблона, известна русскоязычной аудитории меньше, чем общемировой, но здесь достаточно знать, что исходные шаги представляют собой стройную систему реабилитации и изменения привычных моделей поведения. Такое же прикладное назначение имеют и шаги к подлинному состраданию, перечисленные в данной книге. Она не должна оставаться для нас простым сборником интересных фактов о роли сострадания в истории; ее задача – привести к глубокому изменению сознания и в конечном итоге – нашей общественной культуры. В связи с этим нам как читателям важно снова и снова возвращаться к тексту, делиться им с другими людьми (в мире создано немало основанных на книге клубов, где люди вместе разбирают главу за главой) и находить практические способы усвоения идей сострадания.

Как участник международного движения Устава сострадания (вокруг которого вращается все содержание книги), я рад в перспективе также пригласить русскоязычных читателей к знакомству с многообразием электронных материалов, которые посвящены самому Уставу и его применению. Среди этих материалов (в том числе доступных на русском языке) – и методологические руководства на основе данной книги, и основанные на ней онлайн-курсы, и

сборники аудиомедитаций, которые позволяют упражняться в сострадательном мышлении. Также разнообразна и активность международного движения, выстроенного вокруг Устава; она включает в себя и создание «городов сострадания», и многообразие благотворительных проектов, и распространение информации о древней истории Золотого правила и о том, насколько важно сделать его ключевым элементом всех культурных процессов, в которые мы вовлечены. При этом мы и сами должны задуматься о том, как привнести информацию о сострадании в культуру, которая нас окружает, используя свои уникальные таланты.

В 2009 году, выступая на «Саммите мира» в Ванкувере, Далай-лама сделал решительный прогноз: «Мир спасут западные женщины». Среди многочисленных женских голосов современного гуманизма – Джоан Халифакс, белл хукс, Джоан Читтистер, Джоанны Мэйси, Шэрон Зальцберг, Джейн Гудолл и многих других – мудрый голос Карен Армстронг звучит особенно громко. Смелость в обсуждении темы сострадания и неистребимой человечности, красной нитью проходящая через все ее книги, в данном труде выражена наиболее явно, причем так, чтобы мы могли не просто вдохновляться величием сердца мастеров прошлого, но и развить подлинную доброту в самих себе. Пусть издание и чтение этой книги поспособствуют тому, чтобы каждый из нас стал настоящим оплотом милосердия, а «городом сострадания» стал каждый город на Земле.

Буддийский монах досточтимый Лобсанг Тенпа

Предисловие

С желанием улучшить мир

В ноябре 2007 года я узнала, что получила премию. Каждый год частный некоммерческий фонд TED (Technology, Entertainment and Design), организующий конференции по «ценным идеям», награждает людей, которые, по его мнению, принесли миру пользу, а если им помочь, принесут пользу еще большую. Среди лауреатов были бывший президент США Билл Клинтон, биолог Эдвард Уилсон и английский кулинар Джейми Оливер. Лауреату вручают 100 000 долларов и

предлагают высказать одно пожелание об изменении мира к лучшему – пожелание, реализации которого фонд будет способствовать.

Я сразу поняла, чего хочу. Одна из главных задач времени состоит в строительстве глобального сообщества, основанного на взаимоуважении. И, как известно, религия в данном случае – фактор проблематичный. С одной стороны, все верования видят в сострадании критерий подлинной духовности; все говорят, что через сострадание мы соприкасаемся с Трансцендентным (Богом, Брахманом, Нирваной, Дао). В каждом веровании есть своя версия Золотого правила. Это правило может формулироваться в отрицательной форме: «Не делай другому того, чего не хочешь, чтобы сделали тебе». Или в положительной форме: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Более того, все религии утверждают: делать добро нужно не только единоверцам, но и всем, включая врагов. С другой стороны, многие люди не воспринимают религию как цитадель сострадания. Я сбилась со счета, сколько раз в лондонском такси разговор с шофером принимал следующий поворот: он спрашивал, чем я занимаюсь, а в ответ на объяснения категорически замечал, что от религии – сплошные войны. Да, непосредственная причина конфликта – это часто жадность, зависть и властолюбие, но прикрываются-то они часто религиозной риторикой. Вообще религию сплошь и рядом используют в злых целях. Террористы оправдывают ею зверства и убийства, которые нарушают ее же базовые принципы. В Католической церкви папы и епископы отказываются прислушаться к страданию множества женщин и детей, всерьез заняться проблемой сексуальных домогательств со стороны священников. Некоторые религиозные лидеры напоминают светских политиков: поют дифирамбы собственной деноминации, на чем свет стоит ругают конкурентов, а милосердию не уделяют внимания даже в форме благотворительности. В их речах редко говорится о сострадании, все больше о вещах вторичных: сексуальных нравах, рукоположении женщин, догматических нюансах. Создается впечатление, что для них основной критерий истинной веры состоит не в Золотом правиле, а в определенной позиции именно по этим вопросам.

В сострадательном голосе религии мир нуждается как никогда раньше. Опасная поляризация возрастает. Мы наблюдаем тревожный дисбаланс власти и богатства, а в результате растущий гнев и болезни, отчуждение и унижение. Они прорываются в терактах, от которых плохо всем. Мы участвуем в войнах, которые не в состоянии ни выиграть, ни прекратить. Секулярные по своему происхождению споры (например, арабо-израильский конфликт) обрели религиозный оттенок. У обеих сторон возникает ощущение, что сражаются они за что-то «священное», – отсюда жесткость, неуступчивость, неготовность к

прагматическим решениям. Вместе с тем электронные средства массовой информации создали неожиданно тесные узы между нами. Страдание и нужда отныне не ограничены дальними уголками земного шара. Когда рынки падают в одной стране, эффект домино идет по всему миру. Сегодняшние события в Газе и Афганистане завтра отзовутся в Лондоне и Нью-Йорке. Мы стоим и перед лицом экологической катастрофы. В ситуации, когда у маленьких групп все больше и больше возможностей для разрушения – возможностей, которыми ранее располагали лишь государства, необходимо глобальное применение Золотого правила: обращайтесь с другими народами так, как хотите, чтобы обращались с вашим собственным. Если наши религиозные и этические традиции не ответят на этот вызов, они не пройдут испытание временем.

Поэтому на церемонии награждения в феврале 2008 года я попросила представителей фонда TED помочь мне в создании и пропаганде Устава сострадания, который был бы подписан представителями основных верований и напомнил о том, что есть главное в религии и нравственности. Этот Устав стал бы противовесом экстремизму, нетерпимости и ненависти. При всех нынешних разговорах о противостоянии религий очень важно показать: несмотря на существенные различия, в данном вопросе мы согласны, а значит, можем протянуть друг другу руки и вместе трудиться ради мира и справедливости.

В Интернете был создан специальный многоязычный сайт,[1 - См. www.charterforcompassion.org/ [Перевод на русский язык здесь воспроизводит «официальный» перевод Устава на сайте http://charterforcompassion.org – Прим. пер]] посвященный Уставу: на иврите, арабском, урду, испанском, английском и других языках. В обсуждении проекта приняли участие тысячи людей со всего света, а их замечания были представлены Совету Совести, в который входили известные представители шести верований (иудаизма, христианства, ислама, индуизма, буддизма и конфуцианства). В феврале 2009 года они собрались в Швейцарии для составления окончательного варианта Устава. Вот что получилось в результате.

Принцип сострадания лежит в основе всех религиозных, этических и духовных традиций, призывая нас всегда относиться ко всем другим людям так, как мы хотели бы, чтобы относились к нам. Сострадание побуждает нас неустанно работать, чтобы облегчить страдания наших ближних, чтобы убрать себя из центра своего мира и поставить туда другого и чтобы уважать нерушимую святость любого человека и относиться ко всем без исключения людям на основе

абсолютной справедливости, равенства и уважения.

Необходимо также в общественной и частной жизни последовательно и решительно воздерживаться от причинения страданий. Действовать или говорить с досады, проявлять шовинизм или корысть, выхолащивать, эксплуатировать или отказывать кому-либо в осуществлении его основных прав и подстрекать ближних к ненависти и клевете в отношении других, будь это даже наши враги, – все это является отрицанием нашей общей человечности. Мы признаём, что не сумели жить в сострадании и что некоторые из нас даже еще более увеличили бремя человеческих страданий во имя религии.

Поэтому мы призываем всех мужчин и женщин:

• поставьте сострадание в центр морали и религии;

• вернитесь к древнему принципу: всякое толкование Священного Писания, порождающее насилие, ненависть или презрение, незаконно;

• следите за тем, чтобы молодежь получала достоверную и почтительную информацию о других традициях, религиях и культурах;

• поощряйте позитивную оценку культурного и религиозного разнообразия;

• последовательно развивайте сострадание к страданиям всех людей, даже если среди них есть и наши враги.

Нам необходимо срочно превратить сострадание в светлую, сияющую и динамическую силу в нашем поляризованном мире. Уходя своими корнями в принципиальную решимость преодолеть эгоизм, сострадание может разрушить политические, догматические, идеологические и религиозные барьеры.

Родившееся в результате нашей глубокой взаимозависимости сострадание имеет важное значение для человеческих взаимоотношений и человечности. Это путь к просветлению, необходимый для создания справедливой экономики и мирного мирового сообщества.

Устав был обнародован 12 ноября 2009 года в шестидесяти точках по всему миру. Его поместили как в многочисленных синагогах, мечетях, храмах и церквях, так и в ряде светских институтов (например, пресс-клубе Карачи и сиднейской опере). Однако работы еще непочатый край. В данный момент у нас имеется более 150 партнеров по всему миру, которые совместно трудятся ради воплощения Устава в конкретные и реалистические действия.

Однако способно ли сострадание исцелить проблемы времени? И сколь реально оно в технологическую эпоху? Да и вообще, что стоит за этим понятием? В английском языке слово compassion («сострадание») часто путают со словом pity («жалость») и ассоциируют со слепой и сентиментальной благожелательностью: например, «Оксфордский словарь английского языка» определяет compassionate как piteous, piteable («жалостливый»). Такое понимание не просто широко распространено, но глубоко и прочно укоренилось в сознании. Показательный случай: недавно я читала лекцию в Голландии и специально подчеркнула, что «сострадать» – не синоним «жалеть». Однако, рассказывая об этой лекции, газета «Фолькскрант» передавала «сострадание» словом «жалость»! На самом деле, английское слово compassion происходит от латинских слов com («вместе, с») и pati («страдать») и предполагает «страдание вместе (с кем-то)». Сострадать – значит поставить себя на место другого человека, ощутить его боль как собственную, встать на его точку зрения. Именно потому сострадание так удачно выражается в Золотом правиле, которое призывает нас взглянуть в свое сердце и увидеть, что причиняет боль нам самим, а затем отказаться причинять эту боль при любых обстоятельствах кому-либо еще. Таким образом, сострадание можно описать как последовательный и принципиальный альтруизм.

Насколько нам известно, первым Золотое правило сформулировал древний китайский мудрец Конфуций. Когда его спросили, какому из его учений важно следовать «денно и нощно», он ответил, что это принцип шу (взаимности): «Не делай другим того, чего не желаешь себе».[2 - Конфуций, Лунь Юй 15.23. [Здесь и далее, за исключением оговоренных случаев, текст цитируется по пер. В. А. Кривцова. – Прим. пер.]] По его словам, этот принцип красной нитью проходит через духовный метод, который он назвал Путем (Дао), и объединяет все его учения. Один из учеников Конфуция объяснял путь своего Учителя следующим образом: он есть не что иное, как совершение всего возможного ради других (чжун) и оглядка на других (шу).[3 - Конфуций, Лунь Юй 3.15.] Более удачный перевод понятия «шу» – «уподобление самим себе»: нельзя считать себя выше, чем окружающие, и необходимо денно и нощно соотносить свой опыт с опытом других людей. Этот идеал Конфуций называл словом «жэнь»: изначально оно

означало «благородство» и «достоинство», но к его времени – просто «человечность». Некоторые исследователи полагают, что базовое значение здесь – «мягкость, податливость».[4 - Tu Wei-Ming, Confucian Thought: Selfhood as Creative Transformation (Albany, 1985), 84.] Однако Конфуций неизменно отказывался дать понятию «жэнь» четкое определение: по его словам, оно не соответствует однозначно какой-либо категории.[5 - Конфуций, Лунь Юй 12.3.] Узнать, что это такое, может лишь тот, кто в совершенстве его исполнил: для прочих оно останется загадкой. Человек, который постоянно следует жэнь, становится цзюньцзы, т. е. человеком зрелым.

Значит, сострадание и человечность неразделимы: настоящий человек исходит не из своекорыстных интересов, а из интересов других людей. Следование шу уводит в трансцендентную сферу опыта, поскольку преодолевается характерный для большинства наших поступков эгоизм. С этим согласился бы и Будда (около 470–390 до н. э.).[6 - Хронология жизни Будды неясна. Раньше западные исследователи думали, что он родился около 563 года до н. э., однако сейчас все чаще считают, что он жил столетием позже. Heinz Berchant, “The Date of the Buddha Reconsidered,” Indologia Taurinensen 10 n. d.] Он говорил, что отыскал в себе царство священного покоя – состояние, которое он называл нирваной, т. е. угасанием: былые страсти, желания и своекорыстие угасли подобно языкам пламени. Согласно учению Будды, нирвана – это совершенно естественное состояние, и достигнуть ее может всякий, кто будет следовать определенному образу жизни. Здесь важны четыре безмерных: майтри (любящая доброта – желание принести счастье всем живым существам), каруна (сострадание – решимость освободить всех существ от их боли), мудита (сопереживающая радость – радость относительно счастья других) и упекша (равностность – спокойствие, позволяющее любить все существа в равной мере и беспристрастно).

Сострадать – значит поставить себя на место другого человека, ощутить его боль как собственную, встать на его точку зрения

Таким образом, эти традиции согласны, что сострадание естественно присуще людям: именно в нем состоят подлинная человечность, подлинная реализация человеческой природы, а внимательность к окружающим выводит нас за пределы обычного эгоизма. Как мы увидим далее, три монотеистические религии пришли к аналогичным выводам. Тот факт, что мы находим один и тот

же идеал во всех основных верованиях, означает, что он отражает нечто существенное в нашей природе.

Мы узнаем сострадание и восхищаемся им; оно было созвучно людям на всем протяжении человеческой истории. При встрече с человеком подлинно сострадательным мы ощущаем прилив душевных сил. Имена Элизабет Фрай (1780–1845), квакерки и реформатора тюремной системы в Великобритании, Флоренс Найтингейл (1820–1910), реформатора больничной системы, и Дороти Дэй (1897–1980), основателя «Движения католических рабочих», стали символами подвижничества. В патриархальном обществе этим женщинам удалось претворить идеал сострадания в практическую, действенную и устойчивую силу, хотя мир о сострадании был готов забыть. Или взять Махатму Ганди (1869–1948), Мартина Лютера Кинга (1929–1968), Нельсона Манделу (р. 1918), Далай-ламу XIV (р. 1935). Чем объясняется их огромная популярность? Мне кажется, во многом – желанием людей видеть среди руководителей деятелей более сострадательных и принципиальных. Или совсем другого рода феномен: культ покойной принцессы Дианы: в 1997 году ее смерть была воспринята почти как национальное бедствие. Значит, при всех неоднозначных моментах биографии ее теплое и душевное отношение к людям воспринималось как приятный контраст более холодному и безличностному поведению общественных деятелей.

Между тем общество отнюдь не лучится состраданием. Капиталистическая экономика до мозга костей пронизана конкуренцией и индивидуализмом и всячески поощряет ставить себя на первое место. Со своей эволюционной теорией Чарльз Дарвин (1809–1882) показал нам природу, у которой, выражаясь словами Теннисона, «багровы и клыки, и когти». Биолог Герберт Спенсер (1820–1903) полагал, что все живые существа вовлечены в жестокую борьбу, в которой выживает наиболее приспособленный, – какая уж там буддийская любовь или «мягкость» жэнь! Со времен Томаса Гексли (1825–1925) сторонники эволюционной теории считали альтруизм проблематичным – ведь он не укладывается в представления дарвинистов. Нынешние же позитивисты, видящие в науке единственное мерило истины, полагают, что наши гены полностью эгоистичны и мы запрограммированы преследовать собственные интересы, чего бы это нашим конкурентам ни стоило. С их точки зрения, мы просто не можем не ставить себя на первое место.

Альтруизм выставляют иллюзией и благочестивой грезой, совершенно не отражающей истинного положения дел. В лучшем случае это «мем»: блок

культурных идей, символов и обычаев, колонизировавший наши умы. Счастливая осечка естественного отбора, она оказалась полезным механизмом выживания для homo sapiens, поскольку группы, научившиеся сотрудничать, лучше осваивали ресурсы.[7 - Ричард Докинз, Бог как иллюзия. – М.: 2010, с. 304–305.] Однако этот «альтруизм», полагают скептики, есть лишь видимость, за которой скрывается своекорыстие. По мнению Эда Уилсона, «альтруист» хочет награды для себя и своих ближайших родственников. «Его хорошее поведение расчетливо, причем часто сознательно расчетливо, а его маневры исходят из сложных санкций и требований общества». Для такого «альтруизма» характерны «ложь, притворство и обман, включая самообман, поскольку убедительнее всего актер, который верит в то, что играет».[8 - E. O. Wilson, On Human Nature (Cambridge, MA, 1978), 156.]

Без сомнения, эгоизм глубоко присущ человеческой природе. Он уходит корнями в эволюционное прошлое, к рептилиям, выбравшимся из первобытной слизи примерно 500 миллионов лет назад. Эти существа помышляли только о выживании. Их мотивы сводились к механизмам, которые англоязычные неврологи называют четырьмя «f»: поесть (feeding), подраться (fighting), убежать (fleeing) и, деликатно выражаясь, воспроизвестись (f***). Эти стимулы превратились в быстродействующие системы, благодаря которым рептилии могли безжалостно соперничать за еду и безопасное убежище, а также сохранять свои гены. Таким образом, наших предков-рептилий интересовали только статус, власть, контроль, территория, секс, личная нажива и выживание. Homo sapiens унаследовал эти неврологические системы; они расположены в гипоталамусе у основания мозга и обеспечили выживание нашего вида. Они порождают эмоции сильные, автоматические и «все про нас самих».

На протяжении тысячелетий, однако, у людей развилась также новая кора (неокортекс) головного мозга – своего рода «новый мозг». В коре – средоточие способностей, благодаря которым мы размышляем о мире и себе и можем удерживаться от инстинктивных и примитивных страстей. Тем не менее четыре «f» продолжают во многом определять нашу деятельность. Мы запрограммированы на то, чтобы приобретать вещи, моментально реагировать на угрозу и бороться за выживание. Эти инстинкты носят подавляющий и автоматический характер. Они могут пересиливать более рациональные соображения. Если в саду, когда мы читаем книгу, внезапно появится тигр, мы почти наверняка вскочим и убежим. Вообще эти старые и новые элементы в нашей природе сосуществуют плохо: когда люди используют кору головного мозга, чтобы потакать древним хищническим инстинктам, последствия часто бывают фатальными. К примеру, мы создали способные уничтожать врагов

военные технологии, которые представляют беспрецедентную угрозу для нас самих.[9 - Paul Gilbert, The Compassionate Mind, A New Approach to Life’s Challenges (London, 2009).]

Правы ли позитивисты в своем скепсисе насчет сострадания? Багровые клыки и когти были заметны большую часть XX века, и уже дают о себе знать в XXI веке. Сострадание же – птица столь редкая, что многие люди теряются: как себя вести? Сострадание даже вызывает явную неприязнь: показательны споры вокруг Терезы Калькуттской (1910–1997). Мы видим, сколь сложно было относительно простой женщине, изо всех сил старавшейся служить страдающим беднякам, найти путь сквозь лабиринт современной политики, лабиринт мира, запутанного и коррумпированного. Озлобленность некоторых ее критиков обнаруживает не только безжалостность современного дискурса – мол, чистеньких нет, но и глубочайшую антипатию к сострадательному этосу, сопряженную с желанием изобличить любое проявление его как «ложь, притворство и обман». Создается впечатление, что в наши дни многие предпочтут быть правыми, а не сострадательными.

Впрочем, люди не распрощались с учениями, которые призывают к принципиальному и бескорыстному сопереживанию. Даже отец позитивизма Огюст Конт (1798–1857), который, кстати, изобрел слово «альтруизм», считал, что сострадание вполне совместимо с научной эрой. Хотя он жил во времена страшной революции в Европе, он верил и надеялся, что наступит просвещенный социальный порядок, при котором сотрудничество между людьми будет основано не на насилии, а на собственной внутренней склонности к всеобщей любви.

Никакие своекорыстные расчеты не могут соперничать с этим социальным инстинктом ни в широте интуиции, ни в смелости и упрямстве замысла. Да, благожелательные эмоции в большинстве случаев наделены меньшей внутренней энергией, чем эгоистические. Однако они обладают тем прекрасным качеством, что социальная жизнь не только позволяет им расти, но и стимулирует их почти в безграничной степени, непрестанно обуздывая то, что им противостоит.[10 - August Comte, A General View of Positivism, trans. J. H. Bridges (London, 1865), 16.]

В отличие от Э. Уилсона, О. Конт не считал сострадательное поведение расчетливым и лицемерным. Напротив, он соотносил благожелательные эмоции с эстетикой и был убежден, что их прекрасное качество обладает особой силой.

Самые древние из дошедших до нас произведений homo sapiens показывают, что мы изобрели искусство в то же время (и во многом по сходным причинам), что и религиозные системы. Новая кора головного мозга сделала нас существами, ищущими смысл, остро осознающими сложность и трагедийность нашего положения. И если мы не находим в себе некоего высшего смысла, то легко впадаем в отчаяние. В искусстве, как и в религии, мы обретаем мягкость и податливость, открытость для другого, качественно меняемся. Древнейшие наскальные рисунки, оставленные нашими палеолитическими предками в южной Франции и северной Испании (около 30 тысяч лет назад), почти наверняка имели ритуальную функцию. С самого начала искусство и религия шли рука об руку. Эти фрески и надписи наделены эстетической силой, которая поныне завораживает посетителей. Изображения животных, на которых охотились древние обитатели нашей планеты, обладают способностью вызывать священный трепет; да, охотник стремится в первую очередь добыть пищу – первую из четырех «f», но его агрессия смягчается нежностью и сопереживанием по отношению к зверю, которого ему приходится убить.

Видение, вдохновлявшее пещерных художников тысячи лет назад, может быть сродни тем видам духовности, что и в наши дни встречаются в охотничьих сообществах.[11 - Mircea Eliade, A History of Religious Ideas, 3 vols., trans. Willard R. Trask (Chicago & London, 1978, 1982, 1985), 1:7–8, 24; Joseph Campbell, Historical Atlas of World Mythologies, 2 vols. (New York, 1988), 48–49; Joseph Campbell (with Bill Moyers), The Power of Myth (New York, 1988), 70, 85–87.] Членов этих племен беспокоит, что для выживания надо убивать зверей, которых они считают друзьями и покровителями. Свою тревогу они выражают в обрядах, исполненных уважения и сочувствия к добыче. Например, в пустыне Калахари, где дерева мало, бушмены пользуются легким оружием, которое лишь царапает поверхность кожи, но стрелы смазаны ядом, который очень медленно убивает жертву. Охотник должен оставаться вместе со своей жертвой до самых последних ее дней: плакать, когда она плачет, вздрагивать, когда она дрожит, и символически входить в ее смертные муки.

Современные антропологи, этологи и неврологи исследовали, как в животном и человеческом мозге развивались благожелательные эмоции, которые, по их мнению, делают наш образ мыслей более гибким, более творческим и более

умным.[12 - Barbara L. Frederickson, “The Broaden and Build Theory of Positive Emotions,” Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 359, 2004; Alan M. Isen, Andrew S. Rosensweig & Mark J. Young, “The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving,” Medical Decision Making, 11, 1991; George E. Vaillant, MD, Spiritual Evolution: A Scientific Defense of Faith (New York, 2008), 3–46.] Еще в 1878 году французский анатом Поль Брока выяснил, что все млекопитающие наделены отделом мозга, который выглядит древнее новой коры головного мозга, но отсутствовал в мозге рептилий. Эту промежуточную область он назвал le grand lobe limbique.[13 - P. Broca, „Anatomie comparee des circonvolutions cerebrales: Le grand lobe limbique,” Revue Anthropologique, I, 1878.] Опираясь на данные изыскания, в 1950-х годах невролог Пол Маклин из Национального института психического здоровья США высказал гипотезу: позитивные эмоции – сострадание, радость, спокойствие и материнская привязанность – происходят не из гипоталамуса, как полагали ранее, а из лимбической системы, которую он расположил под корой головного мозга.[14 - По современным данным, лимбическая система не имеет столь ясной локализации, как думали Брока и Маклин.] В 1960-х годах Роджер Сперри из Калифорнийского института технологии исследовал разницу между правым и левым полушариями мозга: левое полушарие рассуждает, объясняет и анализирует; оно занимается словами, различиями, точностью, причинно-следственными связями. Правое же полушарие проявляет чувства, плачет и реагирует на символы; с ним связаны искусство, музыка и более «мягкие», более «податливые» эмоции.[15 - Antonio Damasio, Descartes Error (New York, 1984); Eric R. Kandel, James H. Schwartz & Thomas M. Jessell, Principles of Neural Science (New York, 2000).] Поэтому создается впечатление, что более агрессивные инстинкты гипоталамуса сосуществуют с другими системами мозга, которые делают возможной эмпатию. А значит, мы биологически склонны не только к жестокости, но и к состраданию.

Появление теплокровных млекопитающих повлекло за собой эволюцию мозга, способного заботиться о других (и тем самым лучше обеспечивать выживание молодых особей). Поначалу эта забота пребывала в зачаточном состоянии, но на протяжении тысячелетий млекопитающие стали строить гнезда для малышей и научились поведению, которое больше способствовало здоровью и развитию. Впервые у живых существ возникла способность защищать и взращивать не самих себя, а кого-то еще. На протяжении миллионов лет эта стратегия оказалась столь эффективной в сохранении генофонда, что привела к эволюции еще более сложных систем мозга.[16 - Gilbert, The Compassionate Mind, 42–44.] Очевидно, процесс был симбиотическим. Чтобы обрести эти новые навыки, мозг млекопитающих увеличивался; это означало, что дети стали появляться на свет раньше (чтобы пройти через родовой канал) и, соответственно, более

беззащитными, более нуждающимися в защите и поддержке не только родителей, но и всего сообщества.[17 - Vaillant, Spiritual Evolution, 42–46, 94–95; Elliot Sober & David S. Wilson, Unto Others: The Evolution and Psychology of Unselfish Behavior (Cambridge, MA, 1998).] Особенно это относилось к homo sapiens, у которого развился очень большой мозг. Поскольку у матерей не было шерсти, младенцы не могли держаться за них: вместо этого мать часами держала ребенка в объятиях и носила его. Тем самым она отодвигала на второй план собственный голод, собственные нужды и желания, подчиняя их процессу, который уже был не автоматическим, но эмоционально мотивированным и в какой-то степени добровольным. Родительская привязанность обеспечивала выживание вида, помогала малышам расти, учила людей развивать другие союзы и дружеские отношения, чрезвычайно полезные в борьбе за выживание. Постепенно сформировалась способность к альтруизму.[18 - Gilbert, The Compassionate Mind, 170–171; D. C. Bell, «Evolution of Care-giving Behavior,» Personality and Social Psychology Review, 5, 2001.]

Кора головного мозга сделала нас существами, ищущими смысл, остро осознающими сложность и трагедийность нашего положения

Когда животные не подвергаются нападению и не поглощены поиском пищи, они расслабляются и становятся удовлетворенными. Начинает действовать регулирующая система: она уравновешивает системы, контролирующие реакцию на угрозу и голод. Поэтому появляется свободное время и возможность телу восстановиться. Раньше ученые считали, что этот покой – всего лишь результат отключения более агрессивных импульсов, однако выяснилось, что физическая релаксация сопровождается у млекопитающих глубокими и позитивными ощущениями мира, безопасности и благополучия.[19 - Gilbert, The Compassionate Mind, 168–171.] Вызванные изначально материнским утешением эти эмоции активируются гормонами вроде окситоцина, который способствует чувству доверия и играет важную роль в развитии родительской привязанности.[20 - R. A. Depue & J. V. Morrone-Strupinsky, «A Neuro-behavioral Model of Affiliative Bonding,» Behavioral and Brain Sciences, 28, 2005; M. Kosfield, M. Heinrichs, P. J. Zak, U. Frisbacher & E. Fehr, «Oxytocin Increases Trust in Humans,» Natural Neuroscience, 435, June 2005.] Войдя в это мирное состояние, люди освобождались от тревоги, а потому могли яснее мыслить и иметь более свежее восприятие. По мере того как они обретали новые навыки и имели больше досуга, некоторые из них пытались воспроизвести это спокойствие в действиях и обрядах.

В семитских языках слово, обозначающее «сострадание», – «рахаманут» в постбиблейском иврите и «рахман» в арабском – этимологически связано со словом «рехем» (корень RHM) («материнская утроба»). Образ матери и ребенка – архетипическое выражение человеческой любви. Он напоминает о материнской привязанности, которая, скорее всего, и породила нашу способность к неэгоистичному и бескорыстному альтруизму. Очень может быть, что именно уча, наставляя, лелея, оберегая и взращивая свое потомство, люди научились заботиться о тех, кто не является их родственниками – забота, не основанная на холодном расчете, но пронизанная теплом. Мы, люди, сильнее зависим от любви, чем любой другой вид. Наш мозг эволюционировал к заботливости и потребности в заботе, причем до такой степени, что ему плохо в отсутствие этой ласки.[21 - L. Cozolino, The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain (New York, 2007); S. Gerhart, Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby’s Brain (London, 2004).] Материнская любовь включает любовь-привязанность; у нее есть мощная гормональная база, но она также требует «ежедневной и еженощной» самоотдачи и самоотверженности. Забота о ребенке пронизывает все действия матери. Хочется ей или не хочется, ей нужно ночь за ночью вставать, чтобы помогать плачущему младенцу, и день за днем присматривать за ним. Она учится преодолевать усталость и нетерпеливость, гнев и разочарование. Она остается привязанной к ребенку и после того, как он повзрослеет; более того, с обеих сторон отношения обычно прерываются лишь со смертью. Материнская любовь сулит не только счастье, но и горести; она требует выдержки, мужества и изрядной самоотверженности.

По опыту мы знаем, что люди ведут себя альтруистически не только по отношению к тем, кто носит в себе их гены. Конфуцианский философ Мэн-цзы (около 371–288 до н. э.) был убежден, что никто не лишен сочувствия к окружающим. Если вы увидите, как чужой ребенок свесился через край колодца, вы ринетесь спасать. И без всякого своекорыстия: ведь это не ваш сын и не ваша дочь; очень может быть, что вам не нужна и благодарность его родителей или восхищение собственных друзей. Нельзя также сказать, что вы спасли ребенка, чтобы вам не досаждали его крики. Да и для расчетов не было времени: сердце отозвалось моментально. Вообще, если кто-то в состоянии равнодушно смотреть, как ребенок вот-вот упадет в колодец и разобьется, с ним что-то глубоко не так. Пожарные бросаются в горящие дома, чтобы спасти неизвестных людей; спасатели рискуют жизнью, чтобы выручить альпинистов-любителей, попавших в снежную лавину; все мы слышали истории, как прохожий вытаскивал из воды тонущего человека («ничего героического… – я не мог поступить иначе»). Некоторые ученые объясняют подобные реакции зеркальными нейронами, расположенными в лобовых долях головного мозга: эти

нейроны возбуждаются, например, когда человек видит, как кто-то сунул руку в костер. По-видимому, зеркальные нейроны передают эмпатию и дают нам ощутить боль чужого как свою собственную, хотя боль мы лишь наблюдаем.[22 - Tania Singer, «Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain,» Science, 303, 2004; James T. Kaplan & Marco Iacoboni, «Getting a Grip on the Other Minds: Mirror Neurons, Intention Understanding, and Cognitive Empathy,» Social Neuroscience, 1, 2006.]

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

См. www.charterforcompassion.org/ [Перевод на русский язык здесь воспроизводит «официальный» перевод Устава на сайте http://charterforcompassion.org – Прим. пер]

2

Конфуций, Лунь Юй 15.23. [Здесь и далее, за исключением оговоренных случаев, текст цитируется по пер. В. А. Кривцова. – Прим. пер.]

3

Конфуций, Лунь Юй 3.15.

4

Tu Wei-Ming, Confucian Thought: Selfhood as Creative Transformation (Albany, 1985), 84.

5

Конфуций, Лунь Юй 12.3.

6

Хронология жизни Будды неясна. Раньше западные исследователи думали, что он родился около 563 года до н. э., однако сейчас все чаще считают, что он жил столетием позже. Heinz Berchant, “The Date of the Buddha Reconsidered,” Indologia Taurinensen 10 n. d.

7

Ричард Докинз, Бог как иллюзия. – М.: 2010, с. 304–305.

8

E. O. Wilson, On Human Nature (Cambridge, MA, 1978), 156.

9

Paul Gilbert, The Compassionate Mind, A New Approach to Life’s Challenges (London, 2009).

10

August Comte, A General View of Positivism, trans. J. H. Bridges (London, 1865), 16.

11

Mircea Eliade, A History of Religious Ideas, 3 vols., trans. Willard R. Trask (Chicago & London, 1978, 1982, 1985), 1:7–8, 24; Joseph Campbell, Historical Atlas of World Mythologies, 2 vols. (New York, 1988), 48–49; Joseph Campbell (with Bill Moyers), The Power of Myth (New York, 1988), 70, 85–87.

12

Barbara L. Frederickson, “The Broaden and Build Theory of Positive Emotions,” Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 359, 2004; Alan M. Isen, Andrew S. Rosensweig & Mark J. Young, “The Influence of Positive Affect on Clinical Problem Solving,” Medical Decision Making, 11, 1991; George E. Vaillant, MD, Spiritual Evolution: A Scientific Defense of Faith (New York, 2008), 3–46.

13

P. Broca, „Anatomie comparee des circonvolutions cerebrales: Le grand lobe limbique,” Revue Anthropologique, I, 1878.

14

По современным данным, лимбическая система не имеет столь ясной локализации, как думали Брока и Маклин.

15

Antonio Damasio, Descartes Error (New York, 1984); Eric R. Kandel, James H. Schwartz & Thomas M. Jessell, Principles of Neural Science (New York, 2000).

16

Gilbert, The Compassionate Mind, 42–44.

17

Vaillant, Spiritual Evolution, 42–46, 94–95; Elliot Sober & David S. Wilson, Unto Others: The Evolution and Psychology of Unselfish Behavior (Cambridge, MA, 1998).

18

Gilbert, The Compassionate Mind, 170–171; D. C. Bell, «Evolution of Care-giving Behavior,» Personality and Social Psychology Review, 5, 2001.

19

Gilbert, The Compassionate Mind, 168–171.

20

R. A. Depue & J. V. Morrone-Strupinsky, «A Neuro-behavioral Model of Affiliative Bonding,» Behavioral and Brain Sciences, 28, 2005; M. Kosfield, M. Heinrichs, P. J. Zak, U. Frisbacher & E. Fehr, «Oxytocin Increases Trust in Humans,» Natural Neuroscience, 435, June 2005.

21

L. Cozolino, The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain (New York, 2007); S. Gerhart, Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby’s Brain (London, 2004).

22

Tania Singer, «Empathy for Pain Involves the Affective but not Sensory Components of Pain,» Science, 303, 2004; James T. Kaplan & Marco Iacoboni, «Getting a Grip on the

Other Minds: Mirror Neurons, Intention Understanding, and Cognitive Empathy,» Social Neuroscience, 1, 2006.

Купить: https://tellnovel.com/ru/armstrong_karen/12-shagov-k-sostradaniyu

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить