

UNITED WISDOM

Волна, которая хотела остановить море

Смысл и путь

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

P-10-X01 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Волна, которая хотела остановить море

Представьте вечер, в котором наконец всё хорошо. За столом любимые люди. Работа сделана. Никто не болеет. Ребёнок смеётся над чем-то незначительным, и именно поэтому особенно смешным. За окном темнеет. На несколько секунд исчезает необходимость куда-то спешить и чего-то добиваться.

В такие минуты почти сама собой возникает мысль: пусть так будет всегда.

В ней столько человеческого, что спорить с ней кажется жестокостью. Мы устаём терять. Устаём заново собирать жизнь, привыкать к людям, осваивать незнакомое. Хочется наконец найти место, где можно остановиться и больше ничего не бояться.

Но попробуем исполнить это желание буквально. Чтобы вечер остался прежним, ребёнок не должен повзрослеть. Любимые люди не должны открыть в себе ничего, что изменит отношения. Работа не должна поставить перед нами новых вопросов. Даже мы сами должны перестать становиться другими: иначе сегодняшнего счастья однажды окажется мало или оно понадобится нам в другой форме.

Мы просили сохранить прекрасное. Получилось требование остановить всех, кто делает его живым.

Возможно, именно здесь начинается наш главный спор с переменами. Мы хотим продолжения жизни, но заранее утверждаем единственную форму, в которой согласны её принимать.

Доведём эту мысль до предела. Представим, что появилось биологическое бессмертие: человек больше не стареет и может жить неопределённо долго. Его характер, привычки и отношение к собственности при этом не меняются автоматически.

Сначала всё выглядит как исполнение мечты. Исследователь получает столетия для работы. Близким больше не приходится расставаться из-за старения. Можно освоить десятки профессий, увидеть далёкие места, закончить то, на что прежде не хватало жизни.

Но вместе с учёным бессмертие получает владелец единственного источника воды. Вместе с любящим родителем — правитель, убеждённый, что только он способен управлять страной. Вместе с человеком, мечтающим учиться, — руководитель, привыкший решать, кого вообще допускать к работе.

@andrey.zarinsh @ilkutki

Проходит сто лет. Потом пятьсот. Рождаются новые люди, но ключевые места по-прежнему заняты. Владельцы успели накопить связи, влияние и способы защищать своё положение. Новичок встречается с конкурентом, у которого на несколько столетий больше времени для укрепления преимущества.

Для этого мысленного эксперимента даже не нужно предполагать исключительную жестокость. Достаточно знакомых объяснений: я это построил; я лучше понимаю риски; другие всё испортят; моим близким нужна защита. Забота о своём незаметно становится убеждением, что именно моё должно продолжаться бесконечно.

Здесь эгоцентризм проявляется особенно отчётливо: будущее рассматривается как продолжение моей биографии. Другим предлагается жить внутри уже занятого мной мира.

Конечно, из бессмертия не следует неизбежная вечная монополия. Люди способны делиться и уходить с должностей. Технологии создают новые возможности. Правила могут ограничивать власть и открывать доступ к ресурсам. И сама смертность не обеспечивает справедливости: собственность и привилегии передаются по наследству. Поэтому вопрос точнее поставить так: **что произойдёт, если мы продлим жизнь человека, но оставим без ограничений его возможность удерживать чужое будущее?**

Некоторые блага можно приумножать. Знание, которым поделились, остаётся и у того, кто его передал. Но конкретный участок земли, руководящее кресло или право окончательного решения нельзя одновременно предоставить всем. Там, где доступ ограничен, возможность обновления становится вопросом справедливости.

Представьте библиотеку, в которой первые читатели получили право никогда не возвращать книги. Формально библиотека существует. В ней есть фонд, каталог и правила. Для тех, кто пришёл позже, её обещание уже не работает. Или разговор, в котором первый выступающий получил микрофон навечно. Голос продолжает звучать. Возможность разговора исчезает.

У этой мысли есть эмпирическое созвучие. Пьер Азуле, Кристиан Фонс-Розен и Джошуа Графф Зивин исследовали, как преждевременная смерть выдающихся учёных в науках о жизни меняла их исследовательские области. Поток публикаций соавторов сокращался, а вклад исследователей вне прежнего круга возрастал; новые работы чаще опирались на иной корпус идей. Это результат исследования определённой научной среды, а не универсальный закон смены поколений. Но он позволяет увидеть, что влияние признанного лидера может одновременно поддерживать одни направления и затруднять появление других. Azoulay, Fons-Rosen, Graff Zivin, 2019.

Из этого можно сделать вполне человеческий вывод: создавать пространство для преемников стоит ещё при жизни. Передавать полномочия, делиться доступом, позволять оспаривать собственные решения. Долгая жизнь требует культуры добровольного освобождения места — хотя бы в тех ролях, которые не обязаны принадлежать нам всегда.

А теперь посмотрим на саму идею неподвижности. Иногда хочется сказать: система, в которой ничего не происходит, уже не система. Физически это неверно. Кристалл, тело в механическом равновесии, выключенный механизм остаются системами. Для существования системы не требуется ни сознание, ни жизнь, ни производство полезного результата.

Зато физика помогает различить два очень разных способа сохраняться. Один объект относительно устойчив без заметной перестройки. Другой сохраняет узнаваемый вид благодаря непрерывно происходящим процессам.

Пламя свечи кажется одной и той же вещью. Но оно существует, пока поступает топливо, идёт реакция и отводятся её продукты. Нельзя сохранить огонь, запретив ему расходовать свечу. Водоворот выглядит устойчивой фигурой, хотя вода проходит через него. Если остановить движение, сохранится вода, но исчезнет водоворот.

В неравновесной термодинамике, развитию которой посвящены работы Ильи Пригожина, рассматриваются структуры, существование которых поддерживается потоками энергии и вещества. Для нашей темы важна сама возможность порядка, сохраняющегося благодаря процессу. Перенос этого наблюдения на человеческую жизнь — уже философская аналогия. Пригожин, «Время, структура и флуктуации», Нобелевская лекция, 1977.

У организма такая связь ещё нагляднее. Относительно постоянная температура тела обеспечивается множеством меняющихся реакций: теплоотдача увеличивается или уменьшается, сосуды реагируют, обмен веществ продолжается. Гомеостаз — это активное поддержание жизненно важных показателей в допустимых пределах. Внешнее спокойствие может быть результатом непрерывной внутренней работы. OpenStax, «Гомеостаз».

Термостат сохраняет температуру комнаты, включая и выключая отопление. Музыкант удерживает мелодию, переходя от одной ноты к другой. Собеседники сохраняют контакт, меняя свои слова в ответ на услышанное. На этих разных уровнях повторяется понятная нам связь: постоянство целого иногда требует перемен в его частях.

Отсюда вырастает другой образ надёжности. Можно рассчитывать, что всё навсегда останется прежним. А можно развивать способность сохранять существенное, когда

обстоятельства становятся другими. Семья, которая умеет договариваться после рождения ребёнка, переезда или взросления детей, поддерживает связь через изменения. Отношениям приходится находить новые формы, чтобы в них продолжали помещаться живые люди.

На клеточном уровне обновление включает и разборку собственных компонентов. Аутофагия, механизмы которой исследовал Ёсинори Осуми, участвует в их переработке. Сохранение клетки требует работы с тем, что уже находится внутри неё. Осуми о своих исследованиях аутофагии.

У этой биологической детали есть сильное человеческое эхо. Наш опыт тоже бывает полезен, пока мы умеем пересматривать способ его применения. Когда-то молчание помогло пережить опасный конфликт. Позже привычка молчать может мешать говорить с человеком, готовым услышать. Когда-то полный контроль позволил поднять дело с нуля. Позже он может не давать вырасти команде. Благодарность прежнему способу жить вполне совместима с решением больше ему не подчиняться.

Но здесь легко впасть в другую крайность: начать считать всякую остановку поражением. Биология сама возражает против такой поспешности. Семена способны сохранять жизнеспособность в состоянии приостановленного роста; на этом, в частности, основано их хранение в банках семян. Отсутствие видимого развития ещё не означает утраты способности к нему. Королевские ботанические сады Кью, «Seeds for life».

Так и человек может отдыхать, восстанавливаться, обдумывать случившееся, жить спокойно. Ему не нужно непрерывно демонстрировать достижения, чтобы его жизнь имела ценность. Иногда необходимая перемена состоит как раз в том, чтобы перестать себя подгонять. Пауза бывает частью движения, как молчание бывает частью разговора.

Поэтому формула «статика равна смерти» сильна как образ предельного отказа от обновления, но неточна как буквальный закон. После смерти физические и химические изменения тоже продолжаются. Для живого существенно, сохраняется ли организованная способность поддерживать себя и отвечать на происходящее.

Не стоит буквально отождествлять перемены и прогресс. Биологическая эволюция означает изменение наследуемых характеристик популяций в ряду поколений; она не обещает движения к совершенству. Человеческие изменения тоже могут помогать, вредить или приводить к смешанным результатам. Развитие требует изменений, но направление приходится оценивать отдельно. Калифорнийский университет в Беркли: распространённые заблуждения об эволюции.

Зачем тогда соглашаться на неопределённость? Потому что возможность ничего не менять часто существует только в нашем воображении. Даже если мы сохраняем прежние решения, мир вокруг продолжает двигаться. Подход, который вчера работал, сегодня может перестать соответствовать условиям.

Путник способен годами беречь старую карту. Однако на местности появляются новые дороги и исчезают мосты. В какой-то момент верность маршруту начинает уводить его от цели. Пересмотреть карту в такой ситуации — способ сохранить направление.

Психологически это непросто. Знакомый вариант обладает преимуществом уже потому, что он знаком и выбран раньше. В экспериментах Уильяма Самуэльсона и Ричарда Зекхаузера участники непропорционально часто сохраняли исходный вариант. Эту склонность исследователи назвали предпочтением статус-кво. Она не означает, что всякая осторожность ошибочна; она предлагает проверить, за что именно мы держимся. Samuelson, Zeckhauser, 1988.

Например, человек говорит: «Мне нужна именно эта работа». За этим могут стоять разные потребности: доход, уважение, привычный круг общения, уверенность в собственной компетентности. Пока они слиты с одним названием должности, любое изменение выглядит угрозой всей жизни. Когда их удаётся различить, появляются отдельные задачи, с которыми уже можно что-то делать.

Ещё труднее отказаться от мысли, будто нынешний человек внутри нас — окончательная версия. В исследовании Жорди Куадбаха, Дэниела Гилберта и Тимоти Уилсона участники разных возрастов сообщали о значительных изменениях за прошедшие годы, но ожидали сравнительно небольших перемен в будущем. Авторы назвали это «иллюзией конца истории». Quoidbach, Gilbert, Wilson, 2013.

Прошлые вкусы легко кажутся нам временными. Нынешние ощущаются как точное знание себя. В пятнадцать лет мы могли мечтать о жизни, которой теперь совсем не хотим. Но сегодня снова готовы утверждать: вот теперь я разобрался навсегда.

Так мы пытаемся забронировать будущее для человека, которым являемся сейчас, не оставляя места тому, кем ещё можем стать. Бессмертный собственник из мысленного эксперимента оказывается знакомой внутренней фигурой: он хочет бессрочно управлять территорией, которую однажды получил.

При этом способность меняться имеет вполне материальную сторону. В работе Богдана Драгански и коллег обучение жонглированию сопровождалось избирательными, временными структурными изменениями, обнаруженными на снимках мозга взрослых участников. Это конкретный результат о тренировке навыка, а не обещание безграничной

переделки личности. Он напоминает, насколько буквально новый опыт может оставлять в нас след. Draganski и соавторы, 2004.

Страх будущего нередко содержит ещё одно скрытое убеждение: я уже знаю, что буду чувствовать, если всё изменится. Исследования эмоционального прогнозирования дают повод относиться к такой уверенности осторожнее. Тимоти Уилсон и Дэниел Гилберт обобщили работы, в которых люди переоценивали силу или продолжительность будущих эмоциональных реакций. Воображая событие, человек может недооценивать, как на переживание повлияют время, другие события и собственные способы справляться. Wilson, Gilbert, «Affective Forecasting», 2003.

Это не гарантия благополучного исхода. Утрата может иметь долгие последствия. Но между «мне сейчас страшно это представить» и «я знаю, что моя жизнь после этого навсегда лишится смысла» лежит большое расстояние. Страх реален как переживание. Его прогноз остаётся прогнозом.

Мы не знаем будущего целиком. У этой неизвестности две стороны: она оставляет место и опасности, и тому хорошему, для чего у нас пока нет образа. Честная надежда начинается с признания этой неполноты знания.

Счастье, которое мы так хотим закрепить, тоже не обязано оставаться одинаковым переживанием. В исследованиях гедонической адаптации рассматривается, как меняются эмоциональные реакции на обстоятельства. Однако, как подчёркивал Ричард Лукас, привыкание далеко не всегда полное, а значимые события могут надолго менять благополучие. Lucas, 2007.

Отсюда не следует, что радость обречена исчезать и её надо бесконечно заменять новой. Скорее, трудно требовать от одного события пожизненного воспроизведения первого восторга. Любимая музыка не обязана каждый раз звучать как в день знакомства с ней. Близость может переходить от открытия друг друга к доверию, совместному делу, заботе. Если признавать счастьем только первую форму чувства, следующие формы легко принять за его отсутствие.

В психологии есть понятие гибкости: способности учитывать ситуацию, менять поведение или продолжать выбранное действие в зависимости от того, что помогает жить в соответствии со значимым. Тодд Кашдан и Джонатан Роттенберг рассматривают её связь с благополучием в своём обзорном исследовании. В таком понимании гибкость включает и настойчивость: иногда важно менять способ действия, а иногда — выдерживать трудный участок пути. Kashdan, Rottenberg, 2010.

Человек, для которого важна близость, может учиться по-другому разговаривать. Тот, кому важно мастерство, — осваивать новые инструменты. Тот, кому важна забота, —

замечать момент, когда помощь пора заменить доверием. Ценность способна сохраняться дольше, чем её привычное воплощение.

На этом месте наука встречается с философией и духовными традициями. Исследования описывают наблюдаемые процессы. Философские и духовные тексты предлагают способы понимать себя и относиться к происходящему. Между ними можно находить содержательные сходства, сохраняя различие их оснований.

В «Дхаммападе», в строфе 277, говорится о непостоянстве обусловленных явлений. В буддийском контексте это часть пути освобождения от страдания и цепляния; она не сводится к совету чаще искать новые впечатления. Для нашего рассуждения здесь важен вопрос: чего мы требуем от вещей, которые возникли благодаря меняющимся условиям? «Дхаммапада», глава XX, перевод с пали Тханиссаро Бхиккху.

Любовь складывается между двумя людьми, у каждого из которых продолжается жизнь. Работа существует в меняющейся среде. Даже чувство дома зависит от отношений, памяти, состояния тела. Требование, чтобы всё это гарантировало нам полную неизменность, оказывается непосильным для самого предмета требования.

В главе 76 «Дао дэ цзина» мягкость живого сопоставляется с жёсткостью и высыханием мёртвого. Это философский образ, а не универсальный критерий из биологии. Он позволяет иначе посмотреть на силу: способность уступить воздействию, согнуться и изменить положение иногда сохраняет то, что прямое сопротивление разрушило бы. «Дао дэ цзин», глава 76, английский перевод Джеймса Легга.

Эпиктет начинает «Энхиридион» с различения зависящего и не зависящего от нас. Эта граница помогает точнее распределять усилия. Мы можем заботиться о качестве своей работы, но не назначать себе вечное признание. Можем участвовать в отношениях, но не управлять другим человеком как продолжением собственной воли. Эпиктет, «Энхиридион», § 1, перевод Элизабет Картер.

В эзотерической литературе близкая тема появляется в «Кибалионе», опубликованном в 1908 году под именем «Три посвящённых». Глава о ритме описывает чередование подъёма и спада, прилива и отлива как универсальный принцип. Это эзотерическое учение начала XX века; его универсальность не установлена физикой. Но образ ритма пригоден для размышления: спад активности не обязательно означает крах, а период ясности не даёт обещания, что мы никогда больше не будем сомневаться. «Кибалион», глава XI.

Из этого образа не следует, что за каждой радостью непременно назначено равное страдание. Полезнее увидеть в нём разрешение не считать любую смену состояния личной неудачей. Жизнь не обязана бесконечно держать одну эмоциональную ноту.

Эти традиции расходятся в понимании мира, личности и освобождения. Их соседство всё же позволяет задать общий для нашей темы вопрос: насколько наша тревога усиливается, когда мы требуем постоянства от того, что не обещало быть постоянным?

Самый точный образ здесь — волна.

Представим, что она осознала себя на вершине. Свет проходит сквозь её гребень. Она видит берег, чувствует высоту и решает: вот моё настоящее состояние. Всё предыдущее было подготовкой. Теперь надо остаться такой навсегда.

Волна начинает сопротивляться снижению. Ей кажется, что море отнимает достигнутое. Она могла бы обвинить ветер, соседние волны, саму воду. И не заметить, что её высота возникла благодаря тому же движению, которое теперь изменяет её форму.

С физической точки зрения волна — распространяющееся возмущение; её узнаваемая форма не является отдельной неподвижной вещью, лежащей на воде. В движении морской волны участвует среда, а передача энергии не сводится к путешествию одного неизменного «куска воды» вместе с гребнем. NOAA: как возникают океанские волны.

Тхить Нят Хань и традиция Plum Village используют образ волны и воды в духовном размышлении о рождении и смерти. Волна, узнающая свою водную природу, перестаёт видеть себя совершенно отдельной от целого. Это созерцательная перспектива; физическое описание волн само по себе не доказывает продолжения личного сознания после смерти. Plum Village, «Три прикосновения к земле», третья практика.

Но и без ответа на вопрос о посмертии метафора меняет взгляд на повседневность. Должность, возраст, успех, семейная роль — каждая из этих форм может быть важной частью жизни, не исчерпывая её. Потерять привычную форму бывает больно. Из этой боли ещё не следует, что все способы быть собой закончились.

Именно поэтому призыв не бояться перемен лучше понимать бережно. Человек вправе бояться. У перемен есть реальная цена: переезд требует сил, разрыв причиняет боль, освоение нового бывает связано с потерей привычной уверенности. Когда есть выбор, разумно учитывать темп, опоры, обязательства и возможность отступить. Когда перемена уже произошла, сначала может понадобиться время на горе и восстановление.

Смысл в том, чтобы страх не получил бессрочного права решать за нас. Можно рассмотреть, что конкретно находится под угрозой. Можно отделить ценность от единственного знакомого способа её сохранять. Можно сделать небольшой обратимый шаг, поговорить, попробовать, собрать больше сведений. Для следующего движения не всегда требуется заранее видеть весь путь.

Иногда таким шагом становится передача части полномочий. Иногда — разрешение ребёнку выбирать самому. Иногда — признание, что прежняя мечта исполнилась и

больше не обязана занимать всю жизнь. А иногда — согласие остаться там, где хорошо, продолжая заботиться о том, чтобы это хорошее могло меняться вместе с нами.

Вернёмся к тому вечеру за столом. Ребёнок вырастет. Шутка забудется. Разговор закончится. Следующий счастливый вечер будет другим, и никто не может заранее описать его до последней подробности.

Можно попытаться обязать жизнь бесконечно воспроизводить сегодняшний кадр. Можно прожить его внимательно, сохранив благодарность и позволив участникам этой сцены иметь будущее.

Наше счастье возникает среди других жизней. У них тоже есть право продолжаться, расти и принимать формы, которых мы не заказывали.

Волна не знает, что будет дальше. Но она появилась потому, что море не остановилось на волне, которая была до неё.