

Національна Академія Наук  
України  
Інститут мистецтвознавства,  
фольклористики та етнології  
ім. М.Т.Рильського

Национальная Академия Наук  
Украины  
Институт искусствоведения,  
фольклористики и этнологии  
им. М.Ф.Рыльского

**Юдкин-Рипун И.Н.**

**СЛОВО И ТЕЛО:  
ЗАМЕТКИ ПО МЕТОДИКЕ  
УМСТВЕННОГО ТРУДА.**

**КИЇВ**

**КИЕВ**

2002

**УДК 159.98 + 81'23**

**ББК 88.4**

**Ю 16**

**Юдкин-Рипун Игорь Николаевич.** Слово и тело: заметки по методике умственного труда. Киев, 2002 – (Национальная Академия Наук Украины. Институт искусствоведения, фольклористики и этнологии им. М.Ф.Рильского) - 100 с.

В книге освещаются вопросы эффективной организации подготовки научно-исследовательского персонала, связанные с психогигиеной, биомеханикой и практикой редакторской работы. Предлагаются рекомендации по психотренингу и гимнастике согласно установкам японской концепции «найкан». Для научных работников и студентов.

**Юдкін-Ріпун Ігор Миколайович.** Слово та тіло: нотатки з методики розумової праці. Київ, 2002 – (Національна Академія Наук України. Інститут мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М.Т.Рильського) - 100 с.

У книзі висвітлюються питання ефективної організації підготовки науково-дослідницького персоналу, пов'язані з психогігієною, біомеханікою та практикою редакторської роботи. Пропонуються рекомендації з психотренінгу та гімнастики згідно з настановами японської концепції “найкан”. Для наукових працівників та студентів.

**© Юдкин И.Н., 2002**

**ISBN 966-02-2484-2**

Wer das ABC recht kann, hat die schwerste Arbeit getan  
(Кто освоил азбуку, тот проделал самую тяжелую работу)

## ВВЕДЕНИЕ

В эпоху больших перемен важно не столько выучивать то, что известно, сколько научиться тому, как учиться вообще – ибо все становятся теперь самоучками. Это значит, что решающую роль теперь обретает вопрос о методе – в самом исконном, этимологическом смысле как о пути, в том числе пути жизненном (китайское «дао»). Область методологии в таком случае не только расширяется, но и конкретизируется до санитарно-гигиенических частностей, поскольку здоровье – важнейший фактор успешности движения по пути. Огромное число промахов научного или художественного творчества объясняется не профессиональными делами, не слабым знанием методов, а как раз тем, что пренебрежительно отбрасывают как внешний лоск: это – те «мелочи», которые связаны со здоровьем и со столь презируемым владением словом, красноречием. Изнанкой пренебрежения к слову оказывается удивительная беспомощность в обращении с ним: например, такие английские транслитерации, как «фракталы» и «вейвлеты», появившиеся в математической терминологии, переводятся как «изломы» (в связи с построением особого рода ломаных линий) и «волночки» (уменьшительные от «волны»).

Существует целое направление, объединяющее психологические и экономические концепции – так называемая праксеология, на которую возлагают задачи выработки рекомендаций по устранению подобных дефектов и организации условий для успешной деятельности. В «Трактате о хорошей работе» Т.Котарбиньского, рассматриваемом как манифест данного направления представляются, например, экономизация, препарация (подготовка) и инструментализация действий, однако в исключительно умозрительном ключе с предельно общими и неопределенными рекомендациями на уровне очевидностей. Так, «злость мелких предметов» [Kotarbinski, s. 196] – обычная ситуация, когда работа устройства зависит от наличия мелких деталей, иллюстрирует довольно тривиальное и общеизвестное обстоятельство: важность заботы о мелочах («копейка рубли бережет»), однако в чем конкретно это должно проявиться, остается достаточно неопределенным; столь же неопределенным остается и образ «балагана» - суеты, отражающей хаос – на примере, когда «чиновник не мог выдать бумаги, поскольку не мог ее найти»; автор нарекает на «излишнюю зависимость от инструмента», однако конкретных советов по ее устранению не предлагает [там же, с. 194, 197].

В иную крайность впадает направление эргономики – организации труда. Так, в одном из основополагающих исследований, вышедшем под руководством Ж.Шеррера, подробно излагаются объективные данные о физиологических процессах, однако практически ничего не сказано об их «субъективной» картине, о том, как они переживаются самим рабочим: например, в исследовании дактилографического удара «было обнаружено существование содружественной работы мышц» [Бюиссе, с. 112], однако за пределами внимания остается то, как навыки этой работы формируются; по дефектам работы сердечной мышцы судят «о недостаточном приспособлении рабочего места» [Моно, Потье, с. 206], тогда

как психогенные факторы остаются вне поля внимания. Ясно, что такие частности сами по себе весьма полезны, однако адресуются они тем, кто стоит над работающими, а не самим работающим, использовать же их в организации личного труда затруднительно ввиду отсутствия картины целостной личности, в деяниях которой эти подробности могли бы найти место. Они освещаются безотносительно к задачам конкретного человека, вне целостного жизнестроительства личности.

Между тем имеется потребность не в отвлеченных и неопределенных рассуждениях по поводу дефектов организации деятельности и не в характеристике отдельных подробностей для заботливого надсмотрщика, а в достаточно широких по степени общности и в то же время вполне точных советах. Так, для того, чтобы успешно действовать, надо упражняться, но, как ни странно, именно практических советов по упражнению не найти ни в курсах праксеологии, охотно предлагающих умозрительные рассуждения, ни в эргономических руководствах по эксплуатации рабочей силы. Ущербность подобной литературы особенно заметна тем, кому приходилось уделять значительное внимание как раз деталям организации рабочего процесса, и в частности, тренировочным занятиям – например, сотрудникам химической лаборатории, знающим цену приемам работы с препаратами, художникам-оформителям, постоянно приспособляющимся к разнообразию условий объекта или музыкантам, пианистам (к числу которых некогда относился автор данных строк), для которых постоянная готовность двигательного аппарата есть закон жизни. Имеется целая литературная традиция пианистических трактатов – например, Г.М. Когана, А.В. Бирмак, Е.Я. Либермана, содержащих многочисленные наблюдения над ключевыми деталями творческого процесса. Они заслуживают того, чтобы их обобщить и на иные сферы деятельности, а личный опыт автора давал ему наблюдения над таким трансфером.

А в то же время ежедневная молитва, совершаемая простыми верующими людьми, даже и не слышавшими слов «праксеология» или «эргономика», дает образец для любых экзерсисов. Не случайно говорят о молитве: сотворить. Творение – это точный перевод древнегреческого слова поэзия. Молитву творят – таким же должно быть отношение к слову и делу: их также должно творить, изготавливать из себя, стремясь подражать, уподобляться высшему Творцу. Человек работает не ради зверя машины, а ради души своей, потому он и не может быть теплым автоматом, а не горячим или холодным – пользуясь сравнением Евангельским: «Я знаю дела твои, что ты ни холодный, ни горячий. Если бы был ты холодным или горячим!» (Апокалипсис, 3, 15). Потому-то и нет правил для людей вообще – праведников или мерзавцев, тем более, в таком деле, которое связано с творчеством научным или художественным. Прежде, чем наводить порядок на письменном столе или в том гардеробе, с коего театр начинается, обратись к своей душе: пока там покоя нет, ничего не добьешься!

«Кто Божьего царства не примет, как дитя, тот в него не войдет» (Лука, 18, 15). Эти евангельские слова очень ясно подсказывают необходимость постоянно обращаться к детству – и таков же смысл японского психотренинга «**найкан**», идеи которого составят канву последующего изложения. Человек в младенческие годы учится двум важнейшим вещам: прямохождению и говорению. Именно их навыки надобно неустанно воссоздавать каждый день. Гимнастика и грамматика

поэтому составляют минимум упражнений в успешной деятельности. Овладение языком, как и прямохождение, требует того же, что и любая закалка и прививка, укрепляющие иммунитет. Это – требование всяких экзерсисов, упражнений как таковых. Задача гимнастики, в частности – это прежде всего воспитание воли, а не накачивание мышц: само по себе движение рождает лишь скуку и тоску. Гимнастика – это иероглиф жизнедеятельности, поведения в целом, это сценарий роли, а не отмахивание упражнений, она – субстрат для выработки воли, а не совершенствования движений как таковых. В свою очередь, над словом надо работать так же, как над прямохождением – это необходимо для психического, нервного здоровья, работать устно и письменно, ежедневно понемногу писать прописи и декламировать, как шепотом, так и нараспев, хорошо подобранные тексты, переписывать их и упражняться с ними. Предварительные общие условия успешности такой работы определяют психологические факторы, с характеристики которых поэтому уместно начать изложение.

## 1. О ПСИХОГИГИЕНЕ

И познаете истину, и истина сделает вас свободными (1 Иоанн, 8.32)  
Самое страшное – бояться чего-либо более, чем Бога (Св. Григорий Богослов)  
Бог есть любовь... Совершенная любовь изгоняет страх вон  
(1. Иоанн, 4.16, 18).

Летом 1978 года в Москве мне довелось приобрести книги замечательного польского психиатра Антония Кемпиньского, о котором много писали – в частности, в газете «Polityka», постоянно мною выписывавшейся. Именно там я прочитал то, что представлялось так полезным для правильной организации научной работы, постоянно связанной с нервотрепкой. Никакие пособия по «научной организации труда» или программированному обучению и прочие пустоцветы – однодневки того времени, о коих ныне забыли, не выдерживали даже сравнения с глубоким анализом души и обоснованными советами касательно ее здоровья. Это чтение проложило путь к знакомству со Святоотеческим наследием, которое стало для меня откровением: там встретились такие глубокие наблюдения над психикой, по сравнению с которыми профессиональная психологическая литература представлялась детским лепетом. Таким же ошеломляющим было и знакомство с дальневосточной психологией, которой и в подметки не годится позитивистская бухгалтерия. Нижеследующие психологические наблюдения касательно некоторых азбучных истин умственного труда – учебного и исследовательского – собраны и обработаны как раз с такой установкой.

Интеграция. Исходное условие успешности выбора и решения задач в каждой форме деятельности есть состояние *сосредоточенности* – выражение целостности человека как представителя рода, интегрирующей их, а значит, и свободы, самостоятельности действий. «Я сам(а)» в устах ребенка является первым выражением требования свободы и целостности, свидетельствуя одновременно, сколь зыбкой оказывается грань между подлинной свободой и инфантильным негативизмом, детским упрямством. «Гений – это внимание», а для того чтобы сосредоточиться, надо прежде всего успокоиться – значит, быть

уверенным: «Всегда неотъемлемое качество каждого творчества - спокойствие» (К.С. Станиславский); «Для артиста в момент творчества необходимо полное спокойствие» (П.И. Чайковский). Поэтому и на рабочем месте должен быть полнейший уют, оно должно давать уют, должна быть продумана каждая подробность, устранены суетные мелочи, заставляющие дергаться понапрасну.

**ПОКОЙ** (quies – латинское однокоренное слово с тем же смыслом, Ruhe), несет смысл утешения (consolatio): надо быть благодарным Господу за то, что ниспослано – в том числе и за испытания. Покоя достичь трудно: он противостоит суете вокруг нас. Именно поэтому и ищут *релаксации*, ибо возбуждение и само тебя найдет! Это значит – избегать всяких *спазмов*, напряжений; неспроста в операционной пишут: *silencia!* Тихо – значит бережно, тщательно, старательно, но, например, «автосуггестия» значительно менее действенна, чем молитва Богу, которая снимает мелкие опасения и оставляет только великий страх Божий, которым обозначается совестливость. Категория спокойствия («цзин») и почтительности (или «главенства покоя» - «чжу цзин»), безмятежности («цзи») – одна из центральных в традиционном китайском мировоззрении, а по смыслу соответствует смирению. Это ни в коем случае не пассивное безделье. Напротив – **релаксация есть резистентность**, она порождается сопротивлением препятствиям, она предстает как «прекращение прекращения», «забвение забвения» [Малявин, с. 195]. В даосизме «покой есть господин стремительности» (Дао Дэ цзин, 26), в японском лексиконе понятие *shodan* означает как решимость, в конфуцианстве «человек от рождения спокоен» [цит. Кобзев, 1983, с. 238]. Спокойствие понимается как «не деяние» («у вэй»), как намеренный отказ от действия, а не лень, оно есть диалектическое снятие, двойное отрицание хаоса.

Покой, спокойствие, утешение предполагает уверенность, **ВЕРУ**. Покой как проявление целостности человека основывается на Вере, ибо спокойствие есть уверенность, доверие: делай – как должен, будет – как Бог даст. Именно Вера противостоит суетливости, всяким мелким страхам, опасениям, тревогам, именно для Веры – утешение и от Веры же оно исходит. Уверенный в себе человек не спешит – отсюда правило *ретардации*, оттягивания, замедления - *festina lente*; делай все постепенно, последовательно – это правило *градаций*. «Сложенье Муз не терпит суеты, Прекрасное должно быть Величавым».

Природа Веры такова, что она противостоит как суевериям фанатизма, так и «духу отрицанья, духу сомненья» нигилизма: это убедительно продемонстрировал П.А.Флоренский [т.1, с. 37-38] от противного – на примере того, как выглядит скептическое «воздержание от суждения, абсолютная ελοχη – но не как спокойный и бесстрастный отказ от суждения, а как затаенная внутренняя боль», а потому «предельно-скептическое сомнение возможно лишь как неустойчивое равновесие... на границе абсолютного безумия». Именно Вера как начала познания, принципы теоретической системы (аксиомы, постулаты) составляет отправную точку разрывания познавательной деятельности и предшествует всякому опыту, что неотделимо от естества, от сути человека и дается как откровение: «Вера необходимо родит догмат», но в свою очередь «догмат выстрадывается как истина, взыскуемая всеми силами души... Вера есть, быть может, наиболее мужественная сила духа, собирающая в одном узле все душевные энергии... Вера есть, по существу своему, не что иное, как любовь, но

любовь стремящаяся, жгучая, испепеляющая все ей чуждое» [Булгаков, 1994, с. 50-51]. Вера изначально дана как *верность* роду, как его завет и как достоверность бытия. Как напоминает П.А.Флоренский, слова «истина, истый, истовый» этимологически родственны глаголу бытия «есть», а в древнегреческом понятие истины, выражаемое через отрицание забвения – «незабвенное сущее, которое ищет сознание – эта αληθεια есть покоящийся поток, пребывающее течение, неподвижный вихрь бытия», откуда следует вывод о связи этого понятия с верованием: «Если понятие памяти, по существу своему, выходит за границы рассудка, то Память в высшей мере своей – Истина – тем более выше рассудка» [Флоренский, т. 1, с. 19]. Эта онтологическая природа истины создает особую драматичность, которой определяется «... начало живой веры. Я не знаю, есть ли Истина или нет ее. Но я всем нутром ощущаю, что не могу без нее... Может быть, нет ее, но я люблю ее» [там же, с. 67]. Вот это правдоискательство и есть подлинная Вера, живая Вера, а не набор бездушных аксиом: Вера предстает как искренность, побуждающая к исканию истины. Потому то сомнения для Веры не страшны: они, напротив, только укрепляют ее, ибо Вера тем и живет, что *проверяется!* **Вера есть искренность**, а потому опровержение того или иного предположения ее не опровергает, а наоборот, обосновывает и обогащает, совершенствует. Именно Вера побуждает нас искать истину, стремясь к ее совершенству.

Категория искренности («чэн») в традиционном китайском мировоззрении соотносима с нашим представлением о Вере. С ней сближается категория «подлинности» («чжэнь»), а обе они представимы японским термином *makoto*. Говоря о «высшей искренности» («чжи чэн»), например, Мэн Цзы указывает: «Лишь тот, кто обладает наивысшей искренностью в Поднебесной, способен исчерпать свою природу... сможет содействовать изменяющей возвращающей силе Земли и Неба, может образовывать вследствие этого **трицу с Небом и Землей**» (!) [цит. Мартынов, с. 19]. При этом «наиболее полно искренность выражала себя в состоянии покоя» - например, по Чжоу Дунь и **«искренность – это недеянне»**, поскольку «недобрые деяния – это ошибки... Отсутствие же ошибок есть искренность». Далее, о сопоставимости искренности и Веры свидетельствует определение Су Дун по, по которому искренность – это «способность испытывать удовольствие от истины» [цит. там же, с. 26-27, 30]. Искренность мыслится как радость («лэ») от обращения в безмятежность («гуй цзи»), то есть от возвращения к покою. По Мэн цзы, «оборотясь к самому себе, обнаружить искренность – нет большей радости, чем эта!», и напротив, «если, оборотясь к себе, еще не находишь искренности, то получается, что как будто две вещи противостоят друг другу. Так до конца не сможешь соединить себя с тем, но тогда как достичь радости?» [цит. Кобзев, 1983, с. 138, 113].

С *уверенностью, доверием, верностью, проверенными* в испытаниях, приходит и бодрость, необходимая для дела: «положительные» эмоции не симметричны, не равноценны отрицательным, они противостоят юдоли скорбей, а скука и уныние – от лукавого, поэтому улыбка, радостная или грустная, хоть чуть заметная, должна сопровождать всякое дело. А улыбка – значит приветливость всему, что посылает Бог, *доверие* миру и *уверенность* в судьбе вопреки страхам, как покой – вопреки суете. Улыбнись небу над головой – оно всегда прекрасно. «Из помыслов одни только помыслы печали являются

гибельными» (Евагрий). Но берегись деланной ухмылки, придурковатой улыбки подхалима, готовности к комплиментам, которую рекомендуют keep smiling в духе Карнеги и иже с ними, «имя же им легион». Все это – «искусство» лжи, отец коего – богомерзкий дьявол – «лжец и отец неправды» (Иоанн, 8, 44), оттуда идут и советы прикидываться дурачком. Таков же и злобный дурацкий смех радости от зла мира. Улыбка – это знамение **НАДЕЖДЫ** – всему вопреки. Этимологически надежда (как одежда, одяние) родственна словам дело, делать (и лат. facio, нем. tun), а далее – давать (лат. dare). Именно надежда устраняет побуждения к греховному гневу, направляя к тщанию и рвению (немецкое Fleiß) о делах должных. Из антипода Надежды – отчаяния - рождается гнев, а тот, кто страха суетного не ведает, тот и гневу не подвержен. Тот, кто попусту гневется, растрчивает силы, которые должно употребить на борьбу со злом. Wer schaffen will muß fröhlich sein – кто хочет творить, должен быть веселым. Dum spiro, spero – пока дышу, надеюсь. Мысль – химический фактор и радостью лечат!

Спокойствие и бодрость, уверенность и веселость – Вера и Надежда создают предпосылку сосредоточения человека действующего. Именно Вера есть также предпосылка Любви, ибо невозможно любить, не ведая – ignoto non cupido, незнаемого не желано. Интерес к делу определяют **ЛЮБОВЬ**, которая лежит в основе всякого благого дела. Уже интерес – минимальная предпосылка любви к делу. Интерес сам по себе определяет *игру* как пусковой механизм действий, их подготовку в упражнениях. Но на игре (на любопытстве ориентационного рефлекса) останавливаться нельзя – иначе автоматизация наркотизирует действие, а значит – подчинит мелким страстишкам. Игровой «вихрь», вращающийся вокруг самоцельного интереса, должен разомкнуться в цепь осмысленных целей. Любовь требует жертвенности, которую приуготовлять призвана игра с замкнутым в себе кругом интересов, а значит, она требует труда постоянного и упорного, к которому только готовит игра.

Вера, Надежда, Любовь как основы мудрости – **СОФИИ** - определяют доброту, добрую волю. Отрицания, запреты, veto воли – это и есть сопротивление среде, борьба как основа всякой жизнедеятельности. Итак, добиваться надо: спокойствия – потому что движение постоянно (уже сердце бьется все время), сосредоточения – потому что пестрой суеты хаоса более чем достаточно, отяжки, замедленности, постепенности – потому что везде подгоняют и спешат, тишины и чуткости – ибо возбуждение и спазмы прут отовсюду и спастись надо от шума, а не тишины, бодрости – вопреки страху и гневу. Так учит сопротивляться среде во имя добра премудрость – София! Здесь рождается сила доброй воли – основа личности. Она определяет выносливость, терпеливость (немецкие Beharrlichkeit, Duldsamkeit) – из которых и рождается сосредоточенность.

**Вера**, уверенность дает смирение против гордыни как самоуверенности. “Тений – это терпение”. Именно Вера дает утешение, а потому и спокойствие. “Претерпевший до конца спасется”. Вот это смирение, утешение, спокойствие, терпеливость, выносливость проявляется в замедленности, в тишине, в постепенности – в ретардации, релаксации, градации действий, движений – в том, ради чего, например, пианист К.Таузиг проигрывал свою программу на репетициях медленно и тихо – *lentissimo pianissimo*, бережно и отчетливо. **Надежда** – основа бодрости, доброты, приветливости, радости, ибо пустая

эйфория – только изнанка фобии, страха. Она – противоядие против страха и гнева. Улыбнись небу! Подлинная радость побуждает делиться с другими, а потому неотделима от доброты. **Любовь** рождает все цели, ведет от увлечения этими целями к жертвованию ради них: любовь – это целеустремленность. Вот настроившись на терпеливость, замедленность, постепенность, на улыбку, доброту, приветливость, на увлечение целью мы организуем свое сознание так, что оно ведет к сверхсознанию – что К.С.Станиславский противопоставил подсознанию. Для того, чтобы организм наш что-либо усвоил, оно должно хоть краешком пройти через сознание – значит, и через сознательную волю, и какие бы ни были автоматизмы – они должны зацепить поле сознания. Чтобы вознестись к сверхсознанию – бери в руководители Веру, Надежду, Любовь! «А мы, принадлежащие дню, да будем трезвы, облачившись в броню Веры и Любви, в шлем Надежды» (Павел - Солунянам 4.5.8).

Итак, покой, спокойствие – это не расслабленность, а уверенность, это – великая Вера. Именно выдержка, бодрость, целеустремленность - Вера, Надежда, Любовь – нужны прежде всего для всякого дела. Как прозрачность осеннего воздуха, рождают они ясность, нужную для всякого поступка. Дабы слово и дело были правильны – самого умствования не хватит: вновь и вновь обращай к Вере, Надежде, Любви и матери их Софии. Так определяется целостность здоровой деятельности, в которой находят свое место отдельные ее задачи.

Мнемоника: память и внимание. Фундамент психического мира личности составляет ее чувственный опыт, особенно значимый именно для обретения и закрепления навыков. «От всегдашнего упражнения рождается навык, навык обращается в чувство, а что делается в чувстве, то бывает неудобоотъемлемо» [Преп. Иоанн Лествичник]. Но чувственное впечатление - продукт апперцепции: почувствовать – значит заметить, выбрать что-то из потока раздражений в поле внимания, а внимание включает опознавание каких-то черт раздражения. Отсюда очевидна важность чувственного опыта для учения, а основу такого опыта составляет идеомоторика: ощутить цвет – значит пережить себя,двигающегося в этом цвете, следящего за ним движениями глаз. Между тем и сама цветовая обстановка процесса учения немаловажна: например, «окраска рабочего места может и помимо зрения существенно влиять на деятельность» [Новомейский, с. 96] – причем, например, невидимая черная окраска замедляет скорость движений на 1/5. Кислое и соленое, терпкое и едкое, сладкое и горькое – не просто «жевательные» свойства: это – способы расчленения мира, его ознаменования и постижения. Через вкусы, аппетиты человек пролагает путь к высокой сфере мысли. По вкусу различают своих и чужих, им окрашиваются переживания. Чувственность важна тем, что от нее не может отделаться никакая умозрительная картина. И в то же время человеческие чувства – это умные чувства, они выражают мудрость тела, психосоматическое (нозологическое) единство.

Чувственные данные как база психики определяются целостностью организма, его персональной интеграцией, а не самостоятельной значимостью. Так, единство ощущений и чувств ярко видно в боли, в инстинкте. Чистого созерцания не бывает, оно всегда связано с действием, всякое чувство включает кинестетический компонент. Такая интеграция проявляется уже в синестезии. Далее, чувственные данные связываются в представления, а вместе с мотивационной сферой они составляют комплексы, вместе с двигательными

компонентами - идеомоторику. Обязательный кинестетический компонент чувственных данных противостоит вегетативному, растительному истоку жизни, что видно хотя бы на очевидном примере роли сердечной деятельности в психической жизни. Кинестетические ощущения присутствуют и в состоянии полного покоя, о чем свидетельствуют, например, известные опыты по фиксации биотоков покоящейся руки, когда в воображении вызывалась картина ее поднятия. Иначе говоря, чувственный мир в своей основе хореографичен, это – мир танца: последовательность штрихов в написании иероглифа – наглядный пример кинестетической основы ощущений.

Можно указать на перипатетику – традицию ходьбы, «философских прогулок», в которой проходил фактически процесс мышления, обсуждения научных вопросов. Еще один пример – «бессознательные умозаключения», по выражению Сеченова, лежащие в основе работы зрительного аппарата. Но особенно наглядно «умный» характер чувственности демонстрирует человеческое сердце. «Философия сердца» находит обоснование в том факте, что имеется древняя связь между определенными состояниями (в частности, меланхолией) и спонтанно функционирующим моторным компонентом, каковым является сердечная мышца: поскольку «феномены боли, страха и депрессии имеют единый эволюционно-генетический стержень», а в свою очередь, «и страх, и боль сопровождаются вегетативными компонентами, раньше всего, в виде учащенного сердцебиения», то «астенические переживания имеют ведущее патогенетическое значение», причем «реактивная депрессия и сердечный компонент представляют собой единое психосоматическое проявление, которое наследственно закрепляется как форма патологической реакции». В результате такой связи «древняя реактивная депрессия в дальнейшем выступает эндогенной», а потому известный симптом «предсердечной тоски» имеет древние корни: в древнеегипетской медицине «чувства раскаяния и сожаления считались самым тяжелым грехом, поскольку они портят человеческое сердце» [Зубабашидзе, с. 131-132] – что опровергается как раз христианским опытом, открывшим терапевтическое значение катарсиса исповеди. Мы могли бы дополнить: не раскаяние, а уныние следует считать таким грехом. Чрезвычайно важна мимика в ее обратной связи с психическим состоянием: так, ироническая улыбка демонстрирует конфликт двух мышц, расширенные зрачки во взгляде свидетельствуют о лжи или утрате контакта, подчиненный смотрит на начальника дольше, чем тот на него, «взгляд в упор – сигнал угрозы», тогда как взгляд «сквозь» партнера дает пространство маневра [Argyle, p. 122, 157]. Наблюдения над мимикой представителей племен, соответствующих неолиту, подтвердили универсальность выражения эмоций – только удивление не отличалось тут от страха [Eckman, p. 12]. За чувственным восприятием, за чувствами и ощущениями стоит в конечном счете понимание, выражающее психосоматическую целостность человека, а понимание всегда связано с творчеством, оно не бывает чисто созерцательно. Чувственный мир принадлежит целостной личности, а сердце и мимика – ее первые проявления.

В свою очередь, чувственные данные опосредствуются памятью: уже элементарный акт апперцепции предполагает сравнение – зародыш рассудочной деятельности. Мнемоника ни в коем случае не может рассматриваться лишь как запоминание каких-то отдельных фактов, данных, предметов. Запоминание есть

обучение, оно выступает в перспективе процесса самовоспитания личности в целом. Запоминание – это всегда осмысление запоминаемого предмета, его понимание: запоминается то, что понятно! Поэтому очень важны *промежуточные звенья* между имеющимся опытом и тем предметом, который надлежит запомнить. Всегда надо искать таких посредников – медиумов, это – подробности, мелочи, оказывающиеся подсказками в припоминании. Задача упражнений как раз и состоит в восстановлении заученного. Выучить предмет – это значит в конечном счете изменить целостности своего организма в целом, изменить его гомеостазис, включить метаболические циклы, ведущие к новому равновесию. Напротив, зазубривание – это жесточайшая психическая травма, тот, кто заставляет зубрить ученика, игнорирует приоритет целостности. Запоминание есть след в целом организме – энграмма, а значит, работа памяти – это **реинтеграция**. При этом речь идет о реинтеграции не отдельного индивида как такового, а в конечном счете – как члена рода, его представителя, его олицетворении. Значит, проблема памяти – это проблема целостного и целостообразного развития.

Память имеет дело со временем, мнемоника есть хроника организма – а время всегда целостно, из него кусок не вырезать, как из пространства. Значит, вспомнить – это свершить возвращение к прежнему – но уже в новом времени. В основе запоминания поэтому лежит повторение – итерация, репетиция. Без повторения невозможно запоминание – ибо память и есть повторение в новом времени прежних действий. Значит, мнемоника в своей основе **миметична**, основана на подражании, уподоблении, репродуктивной деятельности. О роли миметической деятельности можно судить потому, что именно в способности ребенка подражать формам деятельности, «которые он другим путем вообще освоить в данном возрасте не может», усматривают существенное отличие от антропоида, который «воспроизводит с помощью подражания то, к чему он может прийти сам» [Хрустов, 1976, с. 33]. А имитация, подражание – это хорошо известный механизм суггестии, даже гипнотического воздействия, основанный на так называемом сопряженном торможении, вызываемом доминантой в одном из центров мозга: «Неадекватный рефлекс одного организма может провоцировать имитативный рефлекс у другого организма, тем самым оттесняя иные реакции»; Б.Ф.Поршнев [с. 333-334], описавший это явление, назвал его интердикцией – запретом. Возникает своеобразный паралич, ограничивающий поле внимания и обеспечивающий избирательность процессов запоминания. **Имитация – это всегда ингибция**, торможение как реакция на конфликт подобия и неизбежного различия уже по моменту времени повторяемых действий. Так вырабатывается, в частности, автоматизм, и потому, например, особенно автоматичной является локомоция, основанная на прямохождении, где сплошь повторяются одни и те же движения - шаги. Всякая работа начинается с копирования, а всякое копирование есть рефлексия – сравнение с копируемым образцом, начиная уже с выписывания букв в слове, припоминающем о прописях. Копирование требует смирения, сдержанности, терпеливости, выносливости. Чтобы противостоять искусу гордыни, соблазну обретаемого знания, чтобы удержаться от спешки, надо обращаться к исповеданию, к совести как средству проверки. Узнав что-либо – задержись, замедли движение, сосредоточься.

Такая рефлексия копирования, основанная на смирении уподобления, на выносливости и терпеливости, является вообще предпосылкой всякого трудового действия и всякого решения задачи: всякий труд требует сравнения должного и сущего, требуемого образца и того, что получается, цели и результата. Итак, «повторение – мать учения» - формула не столь простая: речь идет не о попугайничанье, а о целенаправленной имитации, подчиненной рефлексии. Всякое слово, всякая буква вообще и всегда – это повторение. Всякое упражнение, экзерсис есть повторение, репетиция как элемент экзерсисно - репетиционной системы. Но повтор есть не тождество, а только подобие уже хотя бы потому, что различны те моменты, когда слово вновь вызывается. Любое слово есть в словаре, а букв еще меньше, и все же повтор – это не то же самое слово, не та же самая буква! Слово всегда не только повторяется, но и творится заново – уже как собственное слово: следуя чужим словам – мы говорим все же сами, своими устами, пишем своими руками. Повторяемое слово тут – это образец в акте рефлексии, с которым нам надлежит сравнивать собственное, дабы оно было ему подобно.

Итак, мимесис, имитация - то есть уподобление есть основа **упражнения** как **повторения**, как основы экзерсисно - репетиционной системы. Это –действие с примеркой на некий образец, действие по примеру, подражание. Изготовление копии в широком смысле – вот что составляет основу упражнения. А всякое упражнение, в свою очередь, предполагает экзамен, **испытание**. Уподобление есть всегда испытание уподобляющегося, его способности воссоздать то, что служит ему примером, образцом. Тут и раскрывается смысл смирения при упражнении: это – претерпевание испытания. Важно подобрать надлежащие примеры для подражания, но коль скоро они выбраны – наберись терпения и кропотливо, с тщанием и рвением их скопируй, а главное – без спешки, следя за отбором цитируемых мест, за точной их передачей.

Мимесис не должен становиться **мимикрией**, подражание не должно обратиться в притворство! Сдержи свою фантазию, вынеси ее на поля в переносном и буквальном смысле слова, вновь и вновь напхни о смирении и выдержке – вот что предотвратит мимикрию. Мимесис и мимикрия – антитезы: мимесис предполагает фантазию, тогда как мимикрия, будучи ложью, в таковой не нуждается. Наконец, именно благодаря испытанию повторение идет не по кругу, а по спирали, оно не сводится к возвращению: в этот спиральный винт вихря вовлекаются все новые слова, образы, грамматические конструкции – так происходит, например, усвоение чужого языка. Именно спираль определяет систему расширяющихся кругов знания – то, что в педагогике именуют концентриями. Повторение, уподобление, копирование – это не только запоминание, но и прежде всего припоминание, напряжение собственной памяти. Это вновь-таки есть акт рефлексии – сопоставления усваиваемого материала с собственным опытом. Миметика как основа мнемоники – работы памяти и внимания – ибо запоминание и подражание составляют две стороны по существу единого процесса – одновременно составляет основу и для рефлексии, ибо миметический образец предстает как зеркало сравнения.

Вот эти акты в процессе испытания, экзамена и размыкают круги повторений в спираль, определяя тем самым упомянутые «концентры». Но экзамен, испытание – это акт эксперимента. Итак, миметическая рефлексия выводит к

экспериментальному пути познания, а это **циклический** процесс: выдвигаются гипотезы («конъектуры», как говорил еще Н.Кузанский) и сравниваются с результатами проверки, что определяет цикл рефлексии. Именно в силу спирального развертывания циклов – концентров память противостоит как кумулятивным, так и диссипативным процессам – накоплению и распылению. Забывание, **амнезия**. вытеснение неправильного опыта всегда необходимо для усвоения нового, поскольку всегда в голове что-то имеется: *usus per errores ducit nos ad elegantiam scribendi* [Сковорода, т.2, с. 228] - упражнение ведет нас к элегантности письма через ошибки – а именно замещение ошибок правильным опытом и есть запоминание. В итоге все три компонента – упражнение, уподобление, испытание (экзерсис – репетиция - экзамен) ведут к диалогическому строению процесса учения как катехизису. Обращение к изучаемому материалу – это уже его вопрошание. Дабы уподобляться чему-либо, надо как бы спросить об этом, надо самому быть готовым к восприятию примера для подражания. О противоречивости мнемоники и миметики очень выразительно писал П.А.Флоренский [т. 1, с. 201]: «Память есть... создание во Времени символов Вечности... Повторить психологический элемент так же невозможно, как невозможно повторить то время, с которым он неразрывно связан.. Но можно снова коснуться над Временем стоящей и раз уже пережитой мистической реальности... Память всегда имеет значение трансцендентальное». То же касается и жизнедеятельности в целом, которая по своей основе – циклический волновой процесс, а потому и стоит над временем, и в русле которой мнемоника пульсирует в циклах рефлексии, подобно сердцу.

Память – это прежде всего мемориал целостной личности – а потому она есть нечто священное: помнится то, что имеет отношение к представлениям о святости. Чтобы запомнить предмет, надо прежде всего обосновать себе, что этот предмет запомнить стоит, что он значим для целостности организма. А это значит – запоминаемый предмет должен вызвать удивление! Предмет запоминания должен предстать как чудо, как таинство, несущее проблему, задачу, загадку. Дивное, чудное знамение привлекает внимание и интерес и оседает в памяти – но отнюдь не как аномалия болезненная. В частности, болевое «подкрепление» розгой в культуре страха тоже было рассчитано на то, чтобы поразить ученика, но запоминаемость от этого не возрастала. Более того, известно, что есть память на страх, голод, но нет памяти на боль [Бериташвили, 1968, с. 70] – и только в патологических случаях любое раздражение может вызвать боль, но уже помимо памяти. При этом было также обнаружено, что, например, «у лягушки как образная, так и типичная условно-рефлекторная память полностью отсутствует. Значит, несмотря на то, что на филогенетической лестнице амфибии стоят выше рыб, развитие их мозга стоит ниже костистых рыб» там же, с. 100. Это вновь-таки указывает, что мнемические процессы ни в коем случае не сводимы к дрессировке.

Память и внимание невозможны без интереса, а в основе его в конечном счете лежит любовь. Поэтому **память – это драма**: хочешь запомнить – не прячься в скорлупу, не пытайся отделаться вызубренным уроком, который скоро забудется. Надо пережить все, что связано с действием, в том числе и неудобства, даже страдания – *так, как запоминает свою роль актер*. Воля к жизни, любовь – вот что определяет способность к запоминанию. Запоминание – это не просто

проговаривание текста, это переживание самого действия проговаривания! Тут участвуют и обстоятельства этого священнодействия, время дня, утра, вечера, когда оно осуществляется. Отсюда и проистекает парадокс запоминания: заучивается стихотворение, а где то на периферии зрения – запоминается настольная лампа, книжный шкаф, обстановка комнаты. Все это связывается со стихом – и не только чувственный мир: запоминаемый предмет густо обволакивают мысли, возникающие по его поводу, всплывающие при его заучивании. Усилия поэтому тратить надо не на зазубривание роли, а на ее максимально полное исполнение – тогда этот раздел драмы жизни сможет воссоздаться в будущем. Запоминание – это часть биографического времени, и в нем должно развернуть драму во всей полноте. «Труд – это самая отчетливая конкретная форма внимания» (Т.Рибо) – вот и надлежит трудиться всерьез, по настоящему. Предмет вовлекается в поток деятельности, драмы, где центральной струей оказывается его выучивание, не обособляемое от потока жизни в целом, а напротив, неразрывно слитое с ней.

Далее, память и внимание неразрывно связаны механизмами обратной связи – антиципации, то есть ожиданий будущего, и реципрокных реакций – припоминания, опознавания, опосредствующих поступающие данные прежним опытом. Иначе говоря, время **вопрошают**, ожидая ответа от будущего, а на будущее всегда возлагают Надежду! Память – это поисковая деятельность во времени, **эвристика**. Значит, мнемоника уже основывается всецело на рефлексии, определяющей такую обратную связь. В частности, выучить действие – значит сделать его автоматичным и цикличным. Ожидания (антиципации), возникающие из воспоминаний и определяющие процесс рефлексии (сравнения с реально наступающими событиями) как механизма внимания, является проявлением **прогностики** - предсказания будущего, выдвижению гипотез о нем, своеобразного прорицания, *профетических актов*, а это создает специфическую атмосферу *риска* (всегда связанную с пророчеством), окружающую внимание. Такая обусловленность ожиданий целостной прогностической деятельностью следует из того, что «антиципации... возможны лишь на той стадии развития ребенка, когда ... начинают использоваться вторичные образы - представления», поскольку, например, по формулировке А.Валлона, «представление... превращает отсутствующие предметы в присутствующие в уме», а они «порождают условия для дифференциации пространства и времени, разделения прошлого, настоящего и будущего» [Ломов, Сурков, с. 8]. В еще более широком смысле такая прогностика есть не что иное, как Надежда – и даже Сизиф не только обречен на безнадежный труд, он одарен постоянно возвращающейся Надеждой. Это выражается, между прочим, и в том, что «ряды собственных предсказаний запоминаются полнее и прочнее, чем ряды случайных событий» - особенность, обнаруживающаяся «при отсроченном воспроизведении» [там же, с. 11].

О целостности мнемического процесса как компонента своеобразной драмы свидетельствует роль постороннего относительно предмета запоминания "подкрепляющего события", которое, «во-первых, вводит в действие процессы, вызывающие перенос, а во-вторых, осуществляет выбор информации для переноса» [Аткинсон, с. 205]. Создается "тропа подробностей" (по выражению В.М.Гацака [с. 194], примененному для характеристики памяти носителей

устного народного эпоса), по которой развертывается припоминание как процесс поиска. Далее, о роли сторонних обстоятельств свидетельствует и введение понятия «экоической» или сенсорной памяти – наряду с оперативной и долговременной, разграничение которых обосновывается, например, синдромом Корсакова (алкогольная амнезия ближайших событий). Существенно, что объем ее сжат во времени, так что «непосредственно после предъявления букв память содержала о них больше информации, чем в последующий период» [Жлацки, с. 46]. Наличие такого регистра памяти также предполагает включение сторонних факторов, отбираемых при переходе к оперативному и долговременному регистрам.

Рассматривая мнемонику как компонент жизненной драматургии, мы приходим к старому, платоновскому тезису об анамнезисе, согласно которому всякое запоминание есть припоминание, и к методу майевтики, когда в диалогах давались наводящие вехи для собственного размышления, подводящего к самостоятельному выводу. Не случайно в брошюре по программированному обучению [Никандров, с. 12] – фактически вырожденному, упрощенному методу катехизисов церковно-приходских школ, восходящих ко все тем же сократовским диалогам – приводятся слова Сократа из диалога Платона «Федон»: «Человек, не имеющий знаний, несет в себе правильное понятие о предмете. В начальный момент эти понятия только разбужены и еще несколько туманны. Но если вопросы будут ему ставиться многократно и различными способами, ты увидишь, что в конце концов у него появится точно такое же знание о предмете, как у всех остальных. Это знание будет получено не путем рассказывания, а путем постановки вопросов». К истине ведет множество путей, и дедуктивные цепочки выводов не единственны. Поэтому и обильное чтение оборачивается умственной ленью, ведь, как писал Сковорода [т.1, с. 346], «не разум от книг, но книги от разума родились». Истина, усвоенная самостоятельно пройденным путем с помощью наводок и подсказок майевтики, прочнее оседает в памяти, чем вычитанная и вызубренная из книг, ибо тут переживается еще и путь к ней, драма собственного анамнезиса, припоминания ее. Мысль, можно сказать, прорастает между буквами, как трава сквозь щели в камнях.

*Мотивация.* Поскольку запоминание, обучение представляется как реинтеграция персоны, поскольку мнемоника имеет дело с драматургической целостностью человеческой жизни, предстает проблематика целесообразности как основы целостности. Иначе говоря, мнемонический аспект перерастает в аспект телеологический, мотивационный, в аспект целеполагания как неотъемлемого свойства целесообразного и целенаправленного живого организма – телеономной системы. Все побуждения, страсти, задачи, цели, наконец, организующая их воля – все это содержится в памяти, но этот же компонент направляет саму ее работу. Отсюда проистекает, в частности, известный «эффект Зейгарник» – незавершенная работа навязчиво застревает в памяти. Целесообразность, в свою очередь, предполагает проблему свободы, поскольку имеет альтернативу хотя бы в виде самоубийства как радикального отказа от условий бытия (как в знаменитом примере Сенеки о рабе, не пожелавшем терпеть свое положение) – проблему самостоятельного выбора цели и принятия решений, что влечет за собой ответственность и вину, чувство греха несправедливой цели, вопрос о соотношении целей и средств. Свобода – это причина, действующая в

облике цели. По М.М.Бахтину [1986, с. 82-84], «вся жизнь в целом может быть рассмотрена как некоторый сложный поступок», причем «в основе поступка лежит приобщение к единственному единству», так что «акт нашей деятельности, нашего переживания, как двуликий Янус, глядит в разные стороны: в объективное единство культурной области и в неповторимую единственность переживаемой жизни... Акт должен... обрести единство двусторонней ответственности и за свое содержание и за свое бытие», а основой этому становится жертвенность деяния, ибо «самоотречение есть объемлющее бытие – событие свершения».

Тут существенно, что за всеми мотивами и интересами в конечном счете стоит жизненный первоисточник – любовь. Жизнь имеет эротическую основу, и на ней зиждется целеполагание. Эрос же неразрывно связан с Танатосом, с фактом смертности каждой особи, осознаваемой уже ребенком с того момента в пятилетнем возрасте, когда он усвоит язык. Так определяется необходимость – Ананке, где гарантом и предпосылкой целостности особи выступает род. При этом именно любовь первична и обладает приоритетом над всем остальным как отрицанием. Разумеется, это ни в коем случае не сводится к сексуализации мира (как в раннем психоанализе) - напротив, это только одна из сторон диссимметрии как основы жизни, ту же природу имеет и энантиоморфизм (различие правого и левого). Более того, отношения старости и молодости еще более наполнены любовью. Диссимметрия присуща эмоциям, среди которых так называемые положительные обладают преимуществом перед «отрицательными» - как выражение здоровья перед болезненностью. Это значит, что в конечном итоге цель самоцельна, что за целеполаганием в конечном счете стоит автомативация. Не бухгалтерия потребностей и удовольствий, прав и обязанностей, а бескорыстный, самоцельный интерес составляет основу здорового целеполагания.

Жизнь не гедонистична и не подчиняется «поискам удовольствия» - напротив, сплошь и рядом наблюдается отказ от удовольствия в пользу страдания – например, для спасения потомства. Вот почему «положительные» эмоции не тождественны чувству сытости. Утилитарный схоластический рассудок можно было бы определить как кастрированный разум – ибо это уже упоминавшееся (в цитате из послания Коринфянам) знание без любви. Невозможно свести целеполагание и к адаптации – и это относится прежде всего к познанию, к ориентационному рефлексу (павловский рефлекс «что такое»), к демонстрационным действиям, так называемым неадекватным реакциям, наконец, все это относится и к эросу, выявляя исконное единство любви и познания. А о том, что познание составляет такую же предпосылку индивидуального существования, как и удовлетворение голода, свидетельствуют, например, опыты с **сурдокамерой**, в которой выжить так же невозможно, как в вакууме: тут речь идет не о порочном суетном любопытстве, а о коренной потребности, условии существования живого организма. Накопление опыта, например, в элементарной раздражительности: обретение знаний, опыта в процессе ориентации не предполагает его использования в дальнейшем для осуществления каких-либо внешних целей. Познание может обеспечить бытие, но сохранение это – только один из побочных продуктов его: накопление опыта

увеличивает его вероятность, но опыт является целью сам по себе. **Жить значит познавать.**

Утилитаризм может объяснить, зачем осуществлять ту или иную цель, как ее добиваться, но он бессилён объяснить, почему вообще появляется необходимость ставить конечную цель, в частности, почему вообще необходимо существовать и бороться за существование, зачем вообще хотеть: Плифон определял человека как существо, способное к самоубийству. Он учит, зачем **иметь**, но бессилён ответить на вопрос, зачем **быть**. Смысл бытия для него – праздный вопрос, а между тем вопрос «быть или не быть» возникает значительно чаще, чем обычно представляется. На деле жизнь предстает на деле как цепной автомативационный процесс порождения целей: способность целеполагания может способствовать выживанию, но не является «адаптивным» признаком. Более того, приспособленчество, подчинение целеполагания адаптации ведет к разрушению личности.

Невозможно желать неизвестное – *ignoto non cupido*. Этим определяется парадокс целеполагания: желая познать некий предмет, мы тем самым свидетельствуем о том, что он нам известен, и в то же время констатируем его непознанность. Желание предполагает Веру как начала знания о предмете. Решение познавательной задачи поэтому - не то же, что и достижение обыденной утилитарной цели: если при утилитарной поставке вопроса предмет известен, но не достигнут, тот тут само достижение является познанием как разрешением противоречия между знанием и незнанием. Отсюда же следует, что так называемое «подкрепление» - «кнул и пряник» дрессировщика – при обучении хоть и необходимо в некоторых случаях, но не достаточно: высшие, познавательные потребности не сводимы к низшим, ибо они самоцельны, автономны, цели тут определяются внутренней логикой самого познания. Формула *ignoto non cupido* замечательна тем, что в ней демонстрируется положительная обратная связь, определяющая самовозбудимость мотивации познавательного процесса: известное, то есть результат имеющегося опыта, предстает как условия задачи, ее данные, так что результат оказывается одновременно и мотивом дальнейшего действия, выводимым в процессе рефлексии. Автомативационность процессов познания и учения хорошо выражается (от противного) латинской пословицей *plenus venter non studet libenter*. И напротив, поскольку любая удовлетворенная утилитарная потребность рождает десяток новых – сколько ни жри, сыт не будешь. Вот похвальное слово познанию и учению! Это – как любовь, самоцельно, и только о последствиях можно судить в связи с пользой. Раз пробудившись, познание или учение не служит чему-либо и не выглядит как удовлетворение потребностей в утилитарном смысле. Разумеется, тут происходит ответ на вопросы, порождающий, в свою очередь, новые вопросы, но сами вопросы, задачи уже являются целями сами по себе, потребности же утилитарные образуют цепочку, восходящую в конечном счете к борьбе за существование, хотя и получают облик независимости в любви. Однако чтобы дать начало автомативационному процессу, необходимо обратиться к чему-то укорененному в чувственной стихии бытия. Можно сказать, *интерес*, в том числе познавательный, начинается с *аппетита*, однако далее он обособляется, и если аппетит без интереса угасает,

ибо источник целеполагания в нем отсутствует, то интерес развивается автономно.

Целеполагание и достижение цели – это различные процессы: стремление к цели относительно автономно от результата, так что не обретение результата, а само переживание процесса этого обретения входит целеполагание. В этом смысле жизненный процесс поэтичен и эстетичен, бескорыстен. Именно самовозбуждение, а не «качели» потребностей и удовольствий, составляет основу здоровой мотивации. Природа **интереса** как основы эмоциональной жизни, мотивации, свидетельствует как раз о такой бескорыстности, причем о том, что основой ее является познавательный, когнитивный процесс [Изард, с. 187, 166]. «Интерес – это единственная мотивация, которая может поддерживать повседневную работу нормальным образом», причем утверждается «признание чего-то вроде врожденной эмоции интереса, которая обеспечивает мотивационную поддержку механизму, обеспечивающему избирательное восприятие и внимание, вносящему порядок и одновременно возбуждение в мир индивида». Автономия интереса основывается на том, что [там же, с. 184-185] «исследовательская и познавательная активность возникает в отсутствие какого-либо известного влечения и может возникать снова без всякой очевидной связи с редукцией влечения», откуда и проистекает «жажда открытия». Такая картина интереса демонстрирует положение о том, что [там же, с. 164] «внутренняя мотивация является первоначальной и нормальной формой человеческой мотивации». Нормальное, здоровое целеполагание отличается как раз заинтересованностью, доминированием интереса над апатией, равнодушием, скукой.

Однако самовозбуждение, автомотивация несет опасность патологического перерождения в наркотизацию действий вне целостной структуры личности. В частности, интерес превращается в праздное любопытство, потребность курьезов. Интерес усиливается при его удовлетворении, он является целью сам по себе, запуская самовозбуждающийся цепной процесс, который еще требует направления, руководства со стороны интегративных структур личности. Показательно, что **скука** также автомотивационна и самоцельна, как и интерес, именно со скуки ищут не удовлетворения нужды, а напротив, вызывают саму нужду ради нужды, для развлечения. Такое вырождение познания в пошлое любопытство объясняет, почему оно имеет смысл только в интеграционных процессах, обеспечивающих целостность человека. «И если имею дар пророчеств и знаю все тайны... а любви нет во мне, то я ничто!» (1.Кор., 13.2-3). «Поскольку знание надмевает, а любовь создает, то сопряги любовь со знанием и не будь надменным» (Максим Исповедник). Подобную мысль находим и в конфуцианском каноне «Лунь Юй» (глава 6, статья 18 или 20 в разных редакциях): «Знающие что-либо уступают тем, кто любит что-либо, любящие что-либо уступают тем, кто наслаждается чем-либо». Но особенно ясно эта мысль выражена в пословице «умных много, да добрых мало». Интеллект может оказаться склерозом воли, а рассудок обернуться злобой; агрессивный интеллект – это педантизм мертвой бухгалтерии, способным не к мысли, а только к злобе и гневу. Лишь в Любви Божьей избегают хаоса сатанинского и тьмы кромешной. Потому – не возгордись и не забывай о месте интереса в жизни.

Интерес близок удивлению, способности видеть чудесное, а в конечном счете он основывается на Надежде. Именно поэтому он относится к числу положительных эмоций, эмоций симпатии, восходящих к любви и группирующихся вокруг **радости**. Генетически это чувство восходит к младенческой «реакции оживления» – улыбке, и неслучайно появилась улыбка ангела в канонической иконописи. Существуют различные точки зрения на природу и период появления этой реакции: по одним данным, «реакция улыбки является врожденной», причем «движения лица, морфологически напоминающие улыбку, появлялись в период от двух до двенадцати часов» [Изард, с. 217]; согласно иной точке зрения, «настоящая улыбка появляется не ранее конца 1-го месяца», тем не менее существенно, что «улыбаются и смеются только здоровые грудные дети... Появление смеха всегда признак выздоровления» [Пейпер, с. 112-113]. В этом смысле проявления страдания – от грусти до горя – рядоположны с радостью как здоровые эмоции: «Гнетущее переживание горя побуждает человека к восстановлению личностной автономии» [Изард, с. 269], а тем самым играет мобилизационную роль. Такое переживание сопряжено с чувством вины и стыда, и тогда выступает как раскаяние в греховности. Это – здоровое состояние организма. В основе трагедии лежит как раз переживание горя, сочувственной скорби, вызывающей чувство вины и раскаяние, известное как катарсис – очищение. Существенно, что и радость не тождественна удовольствию, а возможна и как радость выполненного долга, сопряженного с гибелью. Комический абсурд и трагический катарсис, смех и слезы одинаково нужны для здоровья – как обращение к совести, переживание горя, а не отворачивание от него, покаяние, ведущее к Надежде.

Совершенно иная роль фобии – страха и гнева, источников греховности и болезней. Это – результаты отчаяния и гордыни. Когда незрелые помыслы спешат обратиться в деяния, самоуверенности, не оправдавшихся ожиданий, эгоцентризма. Превращенная форма страха – истерия, показная смелость. Скука, противоположная интересу, в частности, предстает как минимальный уровень страха, в частности – в форме меланхолической апатии. Эйфория как беспричинная радость – это инверсия меланхолии, как истерия – превращенная форма фобии, а мания – астении. Ступор и фурур – это проявления страха, который прежде всего – капитулянтство, отказ от борьбы, оборачивающиеся злобой вместо мобилизации на борьбу с угрозой.

Мотивация, основанная на страстях, однако, сама по себе не может становиться основой целеполагания, поскольку она легко становится деструктивным фактором, противодействующим целостности организма. Это обнаруживается уже в самой основе данной мотивации – в чувствах интереса, развертывание которых предстает как самовозбудимый процесс. Именно в силу своей автоматизационной природы интерес становится наркотизирующим фактором, приводящим к истерическим реакциям, которым свойственны «проявления повышенной эмотивности, носящие характер театральности, демонстративности и нарочитости» [Свядош, с. 89]. Заинтересованность перерождается в капризность, стремление к новым впечатлениям ради них самих – что и свойственно самоцельности наркотиков. Тут переживание интереса – уже не источник мотивации познавательной активности, оно фиксируется на себе самом. Отсюда и пронстекает «типичное для истериков wishful thinking

(тоскливое мышление), они мыслят желаниями» безотносительно к результатам их выполнения, а потому «окружающий мир обретает черты забавы» [Kepinski, 1977, s. 54, 65]. Расторможенная «игривость» чувства интереса несет опасность перерождения в истерическую демонстрацию роли, избранной из репертуара «театра жизни», в постоянное воспроизведение фиксированных, «условно желаемых» переживаний. Происходит гипертрофия самовозбуждения, свойственного интересу как таковому, а потому мотивация уже развивается обособленно от целостности, разрушая ее.

Еще в большей степени этот деструктивный эффект сказывается в страстях страха и гнева. Тут в основе патогенеза лежит перерождение защитных, протекционистских механизмов, связанных с этими эмоциями и аналогичных биологическому иммунитету. Значение страха, в частности, тревожности как сигнала риска, мобилизующего организм на соответствующее поведение в условиях угрозы, в нормальных условиях проявляется в избегании, так что разрешением конфликтной ситуации будет «обретение отваги дистанции. Осматривая угрозу издали, объективируем ее, она уменьшается, а тем самым уменьшается и наш страх» [Kepinski, Lek, s. 294]. Одновременно известно, что способность к образованию такой дистанции составляет одну из фундаментальных особенностей человека, который «в отличие от животного может предметно познавать мир и дистанцироваться от него», так что само своеобразие человека «предусматривает наличие способности к дистанцированию» [Rothacker, 1975, S. 111-112]. Напоминая слова Первого соборного послания апостола Иоанна (4, 18), что «в страхе нет любви, а совершенная любовь изгоняет страх вон», А.Кемпинский подчеркивает, что «трансцендентная цель всегда несет в себе основу любви», ибо «человек, живущий ради трансцендентной цели, должен эту цель любить» [Kepinski, Lek, s. 295]. Однако как раз образование дистанции несет риск превращения в самоизоляцию особи, а мобилизации реакций - в агрессивное поведение и его фиксацию в виде навязчивого комплекса, obsesии, характерный для облика фанатика и фаталиста (при так называемом ананкастическом психозе). Так, «иногда фобия может вести к возникновению порочного круга... Чувство страха и фиксация внимания на деятельности сердца способны усилить неприятные ощущения в этой области и как следствие – усилить страх» [Святощ, с. 67]. Подобную природу имеет и персеверация, то есть повторение одинаковых форм поведения «несмотря на их непригодность к внешней ситуации», при ананкастическом психозе, когда «человек... боится собственных чувств и настроений» [Kepinski, 1977, s. 99-100].

Но особенно разрушительно действует перерождение механизмов так называемой психологической защиты – восстановительных (reparative) механизмов, приводящее к своеобразному самообману. В норме эти механизмы призваны защищать от стресса – травмы в условиях риска конфликтной ситуации. Выделяются такие аспекты мобилизационного эффекта защитных реакций в ситуации стресса, обеспечивающих ответную «атаку» против предмета угрозы: фокусировка на проблеме наличных (coping) ресурсов; подавление разрушительных (disruptive) эмоций, что позволяет обеспечить целенаправленность действий, чувствительность и спокойствие вопреки страху и гневу; избегание свойственной стрессу ригидности в проведении "атаки"

обеспечением гибкости ее выполнения; наконец, выявление новых ресурсов (в том числе совершенствование собственных навыков) [Coleman, p. 237-256]. Конфликтная ситуация риска, вызывающая стресс, тогда предстает как давление (pressure) на организм, вызывающее его сопротивление (resistance) - в частности, фрустрацию или же агрессию. Однако их перерождение влечет за собой иные эффекты. Таковы, например, механизмы так называемой *проекции* или смещенной агрессии - избрания «козла отпущения», «*опоры на других*» (leaning on others) – обращения за поддержкой своего мнения к другим, *бегства* (escape) от действительности (в частности, в форме кататонического ступора, бездейственности) или же, напротив, попыток «отвести душу» в агрессивных действиях с посторонними предметами, *избегания* решения проблемы или же поиска компромисса путем ее подмены, подмены достижения (achievement) «преодолением трудностей» (coping behavior), *репрессии* – отказа от решения проблемы и удовлетворения достигнутым («хорош виноград, да зелен» в басне «Лиса и виноград»), истерической амнезии и оупления (в форме грубого смеха), *супрессии* – проявления вытесненных в подсознание проблем в чудаковатом поведении, нецелесообразных жестах, ошибках речи, *интроекции* (например, когда дети играют во взрослых), различные *компенсации* чувства неполноценности, *сублимации* – вытеснения конфликтов в воображаемые сферы жизни (например, в форме фанатизма футбольных болельщиков), наконец, поведение вопреки пословице «не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня» - что не тождественно отложенным реакциям выжидания [Coleman, p. 212-231; Соколова, 1980, с. 31-34]: так, например, алкоголик придумывает обоснование своему запое. При запуске данных механизмов включается также механизм отрицательной обратной связи, так что любая ошибка, промах в ситуации риска влечет за собой дальнейшие – по типу «хвост вытащил – рыло увязло». Сходные механизмы запускаются, когда решение задач только влечет за собой рост их объема. В частности, «когда тревога возрастает и ее источник неизвестен, решение проблемы не может осуществляться успешно, поскольку факторы, обуславливающие трудности недоступны для наблюдения» [Hutt et al., p. 164], а это влечет за собой невротическую ситуацию типа «Буриданова осла».

Для профилактики риска паники в такой ситуации и включаются защитные механизмы, однако они становятся независимо действующими образованиями, а их реакции становятся деструктивными, подобно аллергии (идиосинক্রазии) или воспалению как реакции механизмов иммунитета. Наиболее примитивной защитной реакцией, из которых развиваются защитные механизмы, является рефлекс отдергивания (withdrawal), связанный с элементарными проявлениями симпатии и антипатии в стремлении и избегании (approach - avoidance); несколько более сложная форма, типичная для раннего детского возраста – это избегание по типу «с глаз долой – из сердца вон», так называемый детский аутизм. Однако этот аутизм и содержит уже возможность перерождения в механизм разрушительный через эгоцентрическое замыкание и изоляцию особи – подобно тому, как это наблюдалось выше в связи с дистанцированием. Именно гипертрофия эгоизма оказывается отправной точкой для такого перерождения – в полном согласии со словами Максима Исповедника (О любви, 57): «Себялюбие – начало всех страстей, а конец их - гордыня». Такое развитие прямо противоположно отмеченному мобилизационному действию защитных механизмов,

способствующему переживанию конфликтной ситуации как *катарсиса*, а не *стресса*. Одним из примеров перерождения могут служить уже упоминавшиеся неадекватные реакции на конфликтную ситуацию – вроде зевания или виляния хвостом или почесывания у животных в неподходящий момент (вместо бегства или приближения к партнеру): такие реакции являются следствием сопряженного торможения, когда «тормозной доминантой служит центр..., управляющий каким-то актом, который является посторонним по отношению к данному положительному рефлексу», однако «можно допустить, что именно за счет депо сопутствующих трудным ситуациям иррациональных движений... формировалась жизненно важная ориентировочно - обследовательская деятельность животных» [Поршнев, с. 289, 286, 296]. Развитие оборонительных, защитных реакций также связано с перевозбуждением и запредельным торможением, когда они обращаются против самого субъекта. Семь смертных грехов хорошо демонстрируют деструктивное развитие мотивации на уровне чувств: *обжорство* и *распутство* превращают человека в скота, парализуя автомотивационные процессы и высшие, познавательные интересы, *алчность* и *зависть* определяют эгоцентрическую ограниченность его мира, наконец, *лень*, *знев* и *гордыня*, которые приводят к разрушению личности, отвечают рассмотренным психопатиям.

Итак, сказанное свидетельствует, что мир страстей в определении целеполагания как основы целостности является достаточно уязвимой, подверженной перерождению. Поэтому необходимо обратиться к еще одному определителю телеономности организма – к воле, предстающей как самоограничение интереса, его автомотивационного развертывания. Тем самым в поле внимания входит и самый сложный компонент психики – сознание. Оно формируется вместе с усвоением языка, до пятилетнего возраста, а тем самым и с осознанием собственной смертности и с проистекающими отсюда эротическими проблемами. Иначе говоря, сознание и воля самым непосредственным образом касаются отношений особи и рода.

Формирование воли начинается с детского «я сам», с одного из признаков, отличающих человека от животных – умения опознать себя в зеркале. Воля интегрирует личность не просто как особь, а именно как представителя, продолжателя рода, и именно поэтому она, у частности, не дает интересу выродиться в праздное любопытство, а познанию стать разновидностью наркомании в силу его автомотивации. Однако воля и не противостоит страстям и прихотям как нечто внешнее, как *superego*, взявшись невесть откуда – напротив, она вырастает, развивается из мотивации. Она предполагает выделение ведущего мотива, противостоящего капризам. Тем самым взламываются барьеры психологической защиты, создаваемые вокруг подчиненных мотивов, устраняется самообман, например, придумываемый для оправдания перед самим собой откладывания важного дела. Воля предстает как **система приоритетов** для мотивов, потребностей, побуждений, как иерархия мотивов, проистекающая уже из родовой принадлежности особи.

Именно благодаря такой иерархичности воля к жизни, определяемая родом предстает и как воля к претерпеванию страданий, как выносливость, а не поиск удовлетворения потребностей. Это не мазохизм, поскольку само по себе страдание тут не является целью. «А кто из вас быть первым желает – пусть будет

всем рабом» (Марк, 10, 44) – и разнообразные вариации такого тезиса («Кто не умеет подчиняться, не научится повелевать»; «самая славная победа – над самим собой») свидетельствуют, что в основе воли лежит **смирение**, а не индивидуалистическое стремление выделиться. Воля вырастает из преодоления иллюзии своей исключительности. Ее чеканка – это отсеивание того, что кажется в себе неповторимым, на деле таковым не являясь, ибо именно незаметные очевидности составляют суть личности, и они как раз и развиваются при закалке воли. Парадокс индивидуальности – в том, что она формируется устранением того, что кажется поначалу индивидуальным. Особенности личности, определяющие ее неповторимость, не даны заведомо, их надо находить, и оказываются они как раз точками пересечения обыденных очевидностей.

Далее, сама иерархия мотивов, побуждений, потребностей создает предпосылку разграничения **целей и средств**. Тем самым выявляется общность воли и ума: «Интеллект возникает... впервые там, где возникает процесс подготовки возможности осуществить ту или иную операцию» [Леонтьев, с. 249] – но как раз отодвигание момента удовлетворения потребности, реализации интереса и является таким подготовительным этапом, где один мотив становится средством по отношению к другому. Ум и воля базируются на отложенных действиях, отодвинутых во времени – то есть на возникновении дистанции, уже упоминавшейся в связи с умением преодолеть страх в ситуации риска. «Размышление – это разум. Но то, благодаря чему можно размышлять – это воля, а не разум» (из «Гуань Инь цзы»).

Если на уровне страстей и чувств цели интереса соотносятся только с результатом, то тут целеполагание предстает как цепочка средств и соответствующих задач, ведущих к искомому результату. Иначе говоря, действие теперь инструментально опосредствуется. Разумеется, при этом речь идет лишь о предпосылках рассудочности (обнаруживаемых, в частности, уже у рептилий и еще отсутствующих у рыб и амфибий): в частности, у некоторых земноводных позвоночных «сам факт орудийной деятельности едва ли свидетельствует о наличии у животных разума. Однако в совокупности с пластичностью поведения» [Крушинский, с. 231, 169] это обстоятельство говорит в пользу зарождения предпосылок интеллекта.

О человеческой воле имеет смысл говорить именно как об **умной воле**, отсюда – ее связь с представлением об истине. Говорить правду – естественное состояние человека: ребенок не может лгать, не краснея. Правда дана объективна как открытая тайна мира, ее ищут и обретают, ложь привносится субъектом. Правдоискательство – основа здоровой психической жизни. Правду можно замолчать, но невозможно замолчать тайну, раскрытием которой она явилась: само замалчивание правды оказывается возвратом ее к исходному состоянию – состоянию тайны. Отсюда и проистекает роль **молчания** как средства воспитания воли – воли не говорить ложь. Разумеется, молчаливость как воздержание от лжи может принимать разные формы – в том числе и форму говорливости в духе Шехерезады, использованием эзоповой речи.

Разграничение целей и средств, побуждающее смотреть на одну из задач текущей деятельности как на средство для решения другой задачи, означает что воля предстает как **надежда** на то, что решение одного повлечет за собой решение другого. Это отождествление воли с надеждой как основы

целеполагания влечет за собой преставление о **свободе**, предполагающее ответственность, вину, раскаяние. В конечном счете воля предстает как самоосуществление, самоопределение, самореализация личности, а не как маниакальное «достиженчество», подчиненное какой-то навязчивой идее. Воля обеспечивает **независимость от страстей и прихотей**, а значит – **свободу** личности, выдвигая тот мотив, который оказывается сильнее их. Но тем самым ставится вопрос и о **доброй воле**, которая вырастает на основе здорового чувства, а не противостоит ему, как в обычных конфликтах воли и чувства. Более того, сильная воля – это всегда воля добрая.

Это обстоятельство, в частности, отличает сильную волю от персеверации мотива у педанта, с его «застревающим» поведением: «сходство параноического и ананкастического развития» [Леонгард, с. 78] тут как раз и свидетельствует о «злой» воле, вырастающей из агрессивности. Напротив, ананкастическая психопатия проявляется в форме такого, например, софизма суицидального поведения: «Все люди необходимо смертны, свобода - познанная необходимость, откуда следует самоубийство». Здесь игнорируется существование рода, представляемого особью, любовь к которому и соответствующий долг, а не собственная брэнность, являются решающим мотивом действия для доброй воли и здорового чувства. Свободная, добрая воля – это долг, долженствование. Именно постижение его, осознание освобождает от страстей, вносит в них порядок. Любовь как основа мотивации человеческой деятельности предстает в облике долга перед родом: им определяется целеполагание. Именно долг осознанный как свобода и составляет сущность личности, а эта сущность может оказаться несовместимой с условиями существования, когда приходится гибнуть, сохраняя сущность – как в известном примере Сенеки о пленнике, отказавшемся быть рабом и покончившем с собой, или в изречении *navigare est necesse, vivere non est necesse*. Конфликт же долга и чувства в абстрактном виде (*pereat mundus, fiat justitia*) выглядит надуманным, искусственным, ходульным – как и представление конфликта целей и средств вне конкретных обстоятельств. Как раз абстрактная трактовка свободы вне долга приводит, например, теоретика праксеологии Котарбинского [Kotarbinski, 1974, S. 36] к констатации парадокса свободы, предполагающей «терпимость действий, направленных против самой терпимости» (*Toleranz von Taten, die gegen die Toleranz selbst gerichtet sind*), откуда следует будто бы ее «непрактический характер» (*unpraktischen Charakter*). Воспитание воли хорошо выражается понятием **пост**. Именно поститься это и значит усваивать долг, лежащий в основе свободной воли – постепенно, шаг за шагом, увеличивая трудность задач. Уже задержка дыхания в упражнениях йогов может служить примером первого шага. Парадокс тут проявляется в том, что сильная воля – это прежде всего смирение, воля противостоит как апатии и скуке, расслабленности и распущенности, так и импульсивности и раздражительности. Воля – это прежде всего спокойствие, уверенность, выдержка. Послушничество, молчаливость – это основа воспитания сильной воли, но они не ограничиваются аскетизмом: напротив, сильная воля предполагает переживание долга как страсти, она предполагает способность удивляться, а не скучное уныние педанта. Иначе говоря: сильная добрая воля предстает как **совесть**.

Отсюда следует, в частности, уязвимость противопоставления «самости» и ее «тени» (*ego-umbra*): то, что относится к «тени» (например, в виде скрытых

пороков), в действительности достаточно универсально: например, в восприятии фигура выступает на фоне, который является «тенью» для незамеченных деталей; в известном уподоблении решения о действии воронке (по Шеррингтону), в которой из всех возможных двигательных импульсов отбирается единственный, эти отсеянные импульсы также составляют «тень» действия: то же относится и к сопряженному торможению (по Ухтомскому). Поэтому нет никаких оснований, как это делают популяризаторы юнгианства, усматривать в «тени» (то есть в том, что не попадает в поле совести) образ некоего двойника, враждебного личности, или же искать аналог гермафродитизма, снимающий подобное противопоставление [Prokopiuk; Wiercinski]. Речь следует вести не о «тени» совести или «самости», а о той личности в целом, для которой эта совесть выступает ведущим фактором ее целостности. Чтобы сформировать индивидуальность – надо подчинить воле ее прихоти! Это значит – делать дело (в частности, движение), которое диктует ясное, просветленное Верой, Надеждой и Любовью сознание. Индивидуальность никуда не денется – она только вычленивается от того, что очистится от страстишек.

*Практика.* Воля как совесть – это умение отодвинуть одни задачи для решения более насущных, внести в них очередность, а потому ее воспитание основывается как раз на постепенном росте задач. Для того чтобы развить волю, надо выполнять **произвольные действия**. Начиная с элементарных задержек дыхания необходимо ставить перед собой все более трудные задачи – вплоть до готовности принести себя в жертву высшей цели. Иначе говоря, воля как совесть упражняется и развивается в действии – в ее конкретном применении. Речь идет, разумеется, не о лойоловских «духовных упражнениях»: в качестве ведущего фактора телеомности человеческого организма и основы целеполагания воля-совесть сама определяет типологию форм деятельности – и не требуется никакая вычурность для особой тренировки, ибо **труд** – это и есть основное ее поле. Именно в труде воля как совесть развивается прежде всего. Выдвижение задач, определение их очередности в цепочке «средства - цель» составляет основу выработки воли в процессе трудовой рефлексии – сопоставления результатов с целями и средствами. Собственно, о деятельности имеет смысл говорить только тогда, когда имеет место очередность задач, упорядочение целей и средств, то есть **инструментализация** действий в труде, а следовательно, и специализация – разделение труда, в отличие от ритуально-магических синкретических действий. Труд нетождествен синкретическому магическому ритуалу, основанному на **жертвовании**, но переживание труда как жертвы превращает его в величественную, торжественную церемонию. Надо стремиться к тому, чтобы труд был священнодействием, усматривать за трудовыми магию превращений предметного мира - источник способности к жертве. Это и выражается положением oga et labora: **труд есть пост в его наглядном облике**.

Другой вид деятельности – **игра**, отличающаяся автоматизацией интереса, однако протекающая в конвенциональном, условном, замкнутом поле игровой доски. Все сказанное о **миметике** непосредственно относится к игре. **Упражнения** как раз и являются разновидностью игры! Это также проигрывание роли, ролевое поведение, а потому и рефлексия и солилоковия – внутренний диалог между собой и ролью. Но особенно существенно, что игра является **эвристикой** – **поиском**, пробными действиями, результаты которых открыты и

подвержены риску. Игровой **азарт** рождается благодаря риску, в психологическом преломлении выступающему как мобилизационный механизм деятельности. Однако игра, как и ритуалистика – общебиологическое свойство (демонстрируемое, например, в поведении пернатых), труд же присущ только человеку. Труд как действие «всерьез» сопоставляется с игрой как действием «в шутку», как **сакральная** сфера со сферой **профанной**. Игра составляет необходимый элемент деятельности как фаза **подготовки** труда. Такая подготовительная роль игры – этой области упражнений – основывается на ее поисковой направленности, на присущей ей **эвристике**. Поиск, в свою очередь, предполагает испытание, экзамен (так же, как и подражание), а потому эвристика и миметика объединяются в подготовке **экспериментирования**. Игра как рефлексия проигрывания роли составляет основу, в частности, для умственного эксперимента как метода реконструкции исторических событий. Далее, как особая форма деятельности эксперимент развивается на основе не только **анамнезиса** и **миметики**, но и **прогностики** как центрального звена деятельности памяти и внимания. Поэтому он всегда связан с риском, выявляемым в испытании.

Действия произвольные – как труд, так и игра, то есть **драма** в первичном значении именно как деятельность – демонстрирует в наиболее наглядном виде **диалектику**, ее законы. Деятельность есть само существование человека – как жизнедеятельность, она выступает в плоскости «быть и иметь» – как онтологическая характеристика бытия и как идиохарактеристика (характеристика свойств, обладания): для действия необходимо наличие субъекта, его бытие, и наличие у него необходимых минимальных возможностей осуществить действие – например, в виде жизненного пространства. Но за *существованием*, бытием особи стоит еще ее *сущность* – принадлежность Роду, и обе эти стороны сходятся как раз в действии: «Практика... не только констатирует объективно существующее, но и преломляет его со стороны сущности. Мало того, она способна придать этому существенному форму существования» [Иванов, 1977, с. 55]. Эта синтетичность, итоговость действия подчеркнута древнекитайским мыслителем Сюнь цзы: «Учение доходит до предела и завершается в действии» [цит. Кобзев, 1983, с. 196]. Одно из преимуществ древнекитайского мировоззрения сказывается тут в том, что оно вообще не знало типично западного расщепления на онтологию и идиохарактеристики – иероглиф «ю» обозначал «иметься в наличии», а не «быть». Поэтому и в понятие небытия («у» – буквально «отсутствие») тут вкладывается совсем иной смысл, нежели в западном нигилизме с его примитивным представлением о вакууме: речь идет о концепции «великой пустоты» («да суй»). По Чжуан-цзы, «во всяком начале было отсутствие», а далее «в пределе полноты бытия все едино с Началом. Если едино, значит – пусто. Если пусто, значит – все превосходит и приводит к согласию все голоса», причем такая пустота порождает все сущее – «веселье и гнев, печаль и радость, надежда и раскаяние, перемены и неизменность, благородные замыслы и низкие поступки – как музыка, исторгнутая из пустоты» [цит. Малявин, с. 156, 102, 64]. Великий диалектический смысл этого понятия – в том, что «сама полнота великой пустоты держится двойным отрицанием», сначала – первозданного хаоса, а затем – многообразия сущего, так что «триады исчерпываются возможные онтологические миры» [там же, с. 145] – совершенно

как у нас в учении о Троице. «Присутствие отсутствия (пустоты)» - это и есть диалектическое снятие, двойное отрицание, составляющее основу для всех действий. Таков и смысл западного *memento mori*: небытие мира мертвых, мира невидимого всегда присутствует рядом с нами!

Диалектическая сущность практики видна уже из того, что само противоречие *сущего и должного* есть необходимая предпосылка всякого действия как его разрешения – откуда и возникают потребности действия. Всякое **действие есть практическая критика** существующего, **преобразование мира**, исправление наличного бытия – как конфуцианское «исправление имен» есть то же в области мысли. Уже в любви как первооснове мотивации заложена такая критическая направленность – **неравнодушие**. Уже в соотношении миметики и эвристики (в связи с мнемоникой) мы видели диалектику консервации и модернизации, сохранения и обновления, составляющих вообще основу всякого жизненного процесса. Эти процессы взаимно соотносятся, один теряет смысл без другого: обновление – это отрицание повторяемого, воспроизводимого, а для такого отрицания должен существовать и его предмет. Древнекитайский лексикон знал понятия «каждодневного обновления» («жи синь»), которое, однако, мыслилось в контексте мотивов «блудного сына», в связи с «возвращением» («гуй»): «...дорога заблуждений зашла еще недалеко», как писал Тао Юань-мин в сочинении «Домой, к себе» [см. Бежин, с. 63]. В конфуцианской традиции подчеркивалась именно охранительная сторона – «передать, а не создавать, верить древности и любить ее» (Лунь Юй, 7.1) – как и в наших традициях канонического искусства. Фактически речь идет о репродуктивном процессе, в частности, о воспроизводстве биологического вида во времени. Сама жизнь есть единство разрушения и созидания, бытие возможно лишь как утверждение, подкрепляемое отрицанием, и это распространяется и на познание: по замечанию Мао Цзе-дуна, «если хочешь узнать вкус груши, то тебе нужно ее изменить – пожевать ее» [цит. Кобзев, 1983, с. 262].

Деятельность – это прежде всего деятельность преобразующая и производительная, генерирование и регенерация, производство и воспроизводство как основа всяких жизненных отправлений. Последствия действий есть результаты процесса **опредмечивания** как их продукты, и именно эти продукты предстают как факторы отчуждения. Поэтому внутренняя противоречивость, присущая всякому живому существу, распространяется и на все произведения рук человеческих, несущие в себе двойственность, расщепленность. Особое значение имеет то противоречие, которое присуще рассмотренной выше обратной связи – рекурсии и ее отражению в рефлексии – как конфликт между замыслами и последствиями действий, что выражено в гетевских словах: «Свободен первый шаг, но мы рабы второго». Такая зависимость от результатов собственных деяний известна как **отчуждение (alienation)**. *Последствия действий тут отрицают их намерения*. Принудительная сила результатов сказывается именно в труде как основном поле отчуждения, поскольку именно тут возникает проблема очередности задач, преставления в них целей и средств конкретных действий, что предстает и осмысливается как **насилие (violation)**. Ясно, что накопление таких противоречий последствий намерениям создает кумулятивный эффект, обращающийся в свою противоположность - в диссипацию, рассеяние. Доводя дело до предела, доводя

его до абсурда – превращаем его в противоположность, в инобытие: это и есть переход количества в качество на языке психологических реалий.

Наиболее наглядно противоречивость, двойственность продуктов человеческой деятельности была вскрыта К.Марксом [т. 23, с. 83, 114] в исследовании природы товара в «Капитале», где было вскрыто «расщепление продукта труда на полезную вещь и стоимостную вещь», «разделение труда на товар и деньги». Эта противоречивость, обуславливая зависимость человека от собственных продуктов, в определенном историческом времени порождает «самовозрастание капитала» [Маркс, т. 23, с. 544] – подлинного воплощения мирового зла, господствующего над его же создавшим человеком. В капитале, отчужденном от человека и правящем им, как раз и представляется упомянутый кумулятивный эффект противоречий последствий деяний их намерениям, когда накопление оборачивается рассеянием. Противоречивость человеческой деятельности в этом времени обретает антагонистический облик и предстает как отчуждение: по формулировке «Немецкой идеологии» [т. 4, с. 73], «пришло время, когда все, на что люди привыкли смотреть как на неотчуждаемое, сделалось предметом обмена и торговли и стало отчуждаемым». Исторические условия возникновения отчуждения, обращающие деятельность в сизифов труд, складываются с высокой степенью специализации, разделения труда, а тем самым и инструментализации деятельности, ее опосредствования орудиями, когда возникает «абстрактный труд», а затем и рабочее время и рабочая сила. «Производство вообще – это абстракция, но абстракция разумная, поскольку она действительно выделяет общее, фиксирует его и потому избавляет нас от повторений. Между тем это всеобщее или выделенное путем сравнения общее само есть нечто многократно расчлененное, выражающееся в различных определениях» [Маркс, т. 12, с. 711]. Такие определения, особенно существенные в психологическом аспекте, задаются как раз конкретными специализированными и инструментализованными формами действий.

Это обстоятельство побуждает искать пути восстановления целостности бытия: так, в древнекитайском лексиконе сложилось понятие «бу эр» - устранение двойственности: возникает вопрос о «единстве действия» человеческой драмы, который является основным для психологии практики. Именно этот вопрос отражался в китайских понятиях «целостности жизни» («*цзоань шэн*») и «целостности деяния» («*цзоань дэ*»). Очевидно, что развлекательная «креативистика» не в силах дать ответы на подобные вопросы, и только в жизнеустройении в целом следует искать возмещения разорванности и отчужденности деятельности, когда отдельные операции предстают в перспективе биографического времени. Конфуцианство выработало такие понятия, как ритуал («*ли*») в предельно расширительном смысле и судьба («*мин*» - как «небесное предопределение», «*тянь мин*»). «Знающий свою природу знает небо» - а потому за действием стоит мироздание. Тут возникает проблема фатализма (в духе стоического *amor fati*), которая решалась в конфуцианстве своеобразно: речь идет не о «покорности судьбе», а о согласии с ней собственной воли – «*чжи*»: «Воля человека совпадает с его жизненным предназначением.. приравнивается пути, судьбе» [Семеновко, с. 87]. Как и в “Бахавадгите”, тут речь идет о том, что противоположно западному «достиженчеству» - об автоматизации, о представлении средств, орудий как самодостаточных целей в

очередности действий. Более того, по Чжу Си, ««дао» (путь) проявляется через «де» (деяние) в спонтанной практике добра» [Краснов, с. 145] - так что о фатальной пассивности тут вообще нет речи.

Интеграцией практики, восстановлением целостности и свободы действий является **борьба**, включающая как инструментализацию труда, так и эвристику игры. Борьба синтезирует особенности труда и игры, сакрального и профанного, поскольку она всегда является экспериментом, испытанием попыток. Борьба рождается любовью и служит любви: «Кто не со Мной, тот против Меня»; «Я не мир принести пришел, а меч» (Матф., 12, 30; 10, 34); «Любите врагов своих, добро творите тем, кто вас ненавидит» (Лука, 6, 27). Борьба есть уподобление Христу – ибо через вочеловечивание явлен нам Бог. Борьба составляет основу бытия – *πολεμος πατηρ παντων* (Гераклит) - и потому, что в мире присутствует зло – этот «паразит бытия», по выражению С.Булгакова. «Истина всегда нетерпима и неговорчива, и недорого стоит иная терпимость... попробуйте быть терпимы, горячо веруя в определенную истину» [Булгаков, с. 51]. Борьба – это дело уже не частное, а родовое: она следует из любви, связующей особь с Родом, а потому в ней открывается перспектива избавления от отчуждения, от принуждения порожденными самой особью обстоятельствами своих действий. В особенности риск роднит игру с **борьбой** как интегрирующей формой деятельности, поскольку в каждый момент неизвестен, открыт исход, что и создает риск, закаляющий душу, в частности – вырабатывающий у нее устойчивость к стрессам, к травмам. Разумеется, сам риск при этом не должен травмировать: вот почему важно подбирать надлежащую его «дозировку» в учебной борьбе, в тренировочных упражнениях. Риск мобилизует, выводит из состояния апатии, пробуждает от скуки. И именно риск требует **релаксации, а не конвульсии**: дабы сохранить самообладание и здоровье для дальнейших боев – в ответ на «удары судьбы» и распекание начальства надо зевать!

Таким образом, диалектика деятельности возвращает нас к вопросу о Покое, с характеристики которого начались наши рассуждения, о релаксации как понятии, сопологаемом действию и составляющему его предпосылку. Всякое действие есть нарушение покоя, саморазрушение целостности, направленное на установление новой целостности. В свою очередь, покой, релаксация, как отмечалось – ни в коем случае не является бездельем, неподвижностью. Покой как спокойствие – антитеза хаосу, его диалектическое снятие в противостоянии ему. Покой есть чувство целостности – как спокойная совесть, и именно он является начальным условием как для дуалистической пары игра-труд, так и для объединяющей их борьбы. Именно в таком смысле, например, спокойствие, покой выступает в «восточных единоборствах» - как готовность к нужному действию. Именно спокойствие позволяет преодолевать те тормоза и барьеры, которые возникают из превращения защитных механизмов (например, в виде неосознаваемого самообмана, когда после сна не хочется вставать) и сковывают волю к действию. Покой противостоит спазмам, конвульсиям, зажатости движений (на уровне идеомоторики) как релаксация. В даосизме, например, вообще действие должно быть неделанием («у вэй») как исполнением долга. Даосизм учит «медитировать... в гуще активной жизнедеятельности» на основе «релаксации и сосредоточения, парадоксальным образом сочетающихся друг с другом», где цель - «достижение расслабления с одновременным сохранением бдительности», что

позволяет «в ключевые моменты мгновенно реагировать» [Абаев, 1982, с. 249, 255].

По Чжуан-цзы, «к тому, кто спокойно следует за временем и обстоятельствами, нет доступа ни печали, ни радости» [цит. Бежин, с. 89]. В иной передаче в этих словах появляется еще и идея свободы: «Покорись времени, не противься отправлению – тогда не будешь знать ни скорби, ни веселья. Вот что в древности звали освобождением» [цит. Малявин, с. 249]. Такое спокойствие соответствует «великой пустоте» как двойному отрицанию хаоса, а связующим звеном предстает понятие «промежутка» («цзянь»). Отсюда и знаменитая метафора целостного деяния у Чжуан цзы: «Живи по велению времени и пребывая в беспредельном промежутке. Это подобно тому, как быстроногий конь перепрыгивает через расщелину» [цит. Малявин, с. 103]. Такой «прыжок через расщелину» предстает как «упоение в бою и бездны страшной на краю». Здесь спокойствие является именно отрицанием того, что происходит. Это осмысливается как «недеяние» («у вэй»), как самоотречение – «не я» («у во»), наконец, как «не сознание» («у синь»), когда человек «всматривается своим внутренним взором в пустоту, стремится опустошить свое сознание до полного отсутствия каких-либо мыслей» так, чтобы «позволить мыслям и чувствам течь свободно» [Абаев, 1983, с. 59-60]. Этим путем достигается «великое единение» («да тун») – восстановление целостности, единства действия, причем «состояние Великого Единения (*да тун*) есть в то же время состояние полного самоотречения... Исчезает необходимость в постоянном самоутверждении» [там же, с. 34]. Конкретно путь к такому целостному деянию пролегает, в частности, по рекомендации Ван Ян-мина, через воздержание от поспешности [Кобзев, 1983, с. 139], то есть через отложенные действия в духе *festina lente*. Как писал Чжуан-цзы, «Великое знание безмятежно покойно, Малое знание ищет, к чему приложить себя. Великая речь неприметно тиха, Малая речь – один пустой звон» [цит. Малявин, с. 76].

Именно спокойствие, спокойная уверенность – это источник отложенного действия, действия произвольного, а не импульсивной реакции страстей. Покой как раз и предполагает, что не страсти ведут действие, а воля. «Покой – это постоянное пробуждение сознания» в конфуцианстве [цит. Кобзев, 1983, с. 110, 129]. Еще ярче идеал недеяния представлен «Дао Дэ цзин»: «Нужно сделать свое сердце предельно беспристрастным, твердо сохранять покой, и тогда все вещи будут изменяться сами собой, а нам останется лишь созерцать их возвращение. В мире – большое разнообразие вещей, но все они возвращаются к своему началу. Возвращение к началу называется покоем, а покой называется возвращением к сущности. Возвращение к сущности называется постоянством» (16); «Не выходя со двора, можно познать мир. Не выглядывая из окна, можно видеть естественное дао. Чем дальше идешь, тем меньше познаешь» (47); «Самка всегда невозмутимостью одолевает самца» (61); «Военное искусство гласит: я не смею первым начинать, я должен ожидать... Это называется действием посредством недеяния, даром без усилия» (69); «Искусный полководец... побеждает потому, что к этому его вынуждают» (30). В резонанс звучит и «Вкус корней» Хун Цзы чэна: «Покой среди покоя – не истинный покой. Лишь когда обретешь покой в движении, воистину постигнешь небесную природу»; «В круговращении природы нет ничего постоянного – вот ее постоянство. В Великой Пустоте нет

ничего покойного – вот ее покой. Таким же должно быть и человеческое сердце». А вот свидетельства из «Гуань Инь цзы»: «Будь текуч, как вода, покоен, как зеркало, отзывчив, как эхо, и невозмутим, как тишина»; «Мудрый доверяет переменам, чтобы пребывать в неизменном».

Покой – это невозмутимая сосредоточенность, это отсутствие страха и игнорирование посторонних хаотичных, суетных раздражений, это свобода от суеты, препятствующей сосредоточенности, и готовность к действию. В самом начале уже говорилось, что его основа – Вера. В деле укрепления, развития Веры особая роль принадлежит молитве (как наиболее полной форме медитации). «Молитва мытаря «Боже, милостив буди мне грешному» сопровождает праведника до врат Царства Божия, ибо христианин, идущий путем спасения, должен постоянно находиться между страхом и надеждой» [Лосский, с. 155]. Если совесть – основа воли, то именно на Вере основывается и сама чистая совесть – а значит, и добрая воля. Поэтому Вера есть противостояние гордыне. Вот почему борьба как интегративная деятельность есть в конечном счете борение за душу – джихад, как говорят в мире ислама. В меру рискуя – укрепишь совесть и волю, будешь готов к жертвенности, усвоишь навыки поиска, а главное – постигнешь жизнь как драму и обретешь Покой посреди бури.

Эта диалектика производительной деятельности распространяется и на деятельность речемыслительную. Уже сам акт наименования обнаруживает подобие производству. Древнекитайская мысль очень четко выявила эту диалектику в понятиях «создания имен» («ли мин») и «исправления имен» («чжэн мин»). Имя подобно продукту, в частности, вполне конкретному виду продуктов – орудию; оно так же отрицает обозначаемую им вещь, как продукт отрицает исходный материал, сырье, как последствия деяний отрицают намерения и перечат им. В смысле такого отрицания имя предстает как **замещение** вещи, субституция. Как последствия действий при отчуждении господствуют над намерениями, так и имя может обретать управляющую роль по отношению к действиям и вещам – и в этом смысле имя есть отчуждение вещи (или, по А.Ф.Лосеву, «инобытие предмета»). В подобном же смысле в древнекитайском лексиконе использовалось понятие «следа» («цзи») – имени как продукта действий. В свою очередь, с ним сопряжено и понятие «молчания вселенной» («цзи мо»). Здесь стихия предстает уже не как хаос, а как великая пустота, а имя оказывается ее диалектическим «снятием», отрицанием отрицания. Такое молчание пустоты – таинство, в котором выявляется «необозримо-пустотная перспектива знака как следа» [Малявин, с. 172]. По Чжуан-цзы, «в великом начале было отсутствие. В отсутствии было безмянное» - и это ни в коем случае не хаос, ибо «вещи сами по себе вещи, и потому сокровенны» [цит. там же, с. 156, 162]. Стихия предстает как «устойчивость» или «неколебимое присутствие бытия» («дин») – «что опережает значения слов» [там же, с. 87]. Отсюда и возникает «идеал безмянности» [Бежин, с. 81] как выражения тайны стихии – а отнюдь не хаоса. Отсюда и двойственность толкования имен: «Конфуцианцы опирались в первую очередь на внутреннюю речь, постоянно вопрошая себя и ведя с собой внутренний диалог. Чань-буддисты же полагали, что все вербальные предложения... именно в силу своей вербализованности неспособны открыть сокровенные тайны бытия» [Абаев, 1983, с. 54].

Вербализация и инструментализация действий – две стороны одного процесса, поскольку вообще человеческая деятельность есть деятельность носителей языка. Подобно орудью, имя изготавливается человеком (как продукт словообразования) и управляет его действиями. Имя предстает как орудие, средство, опосредствующее деятельность: «Слово – сигнал сигналов» (И.П.Павлов). Однако между техникой как агрегатом орудий и языком лежит непроходимая пропасть: язык органичен, а имя потому и нетождественно орудью (и вообще – продукту, товару), что его упоминание уже вызывает целые цепочки слов, охватывающие целый словарь. Уже освоение языка ребенком – это перевод смысла со своего лепета на язык рода, причем «каждый язык описывает вокруг народа, которому он принадлежит, круг, откуда человеку дано выйти лишь постольку, поскольку он тут же вступает в круг другого языка» [Гумбольдт, с. 80]. Далее, всякое наименование является уже также переименованием – или, как выражался Ван Ян-мин, «постижение есть исправление (имени)» [цит. Кобзев, 1983, с. 86]. И наименование, и переименование – это признание проблемы, открывающей перспективу действий: первое – ввиду несовпадения предмета и его «снятия» в имени, второе – ввиду противоречия обозначения (референции) переносного смысла и представления (репрезентации) смысла основного. Поэтому, как правило, «процесс номинации начинается с образования двухкомпонентной единицы», где человек «переносит на новую реалию название старой, осложняя ее модификатором» [Мартынов, 1982, с. 132] - которая и составляет то, что А.А.Потебня называл внутренней формой, составляющей этимологическую основу имени. Переименование, образование тропа не является просто накоплением смыслов, кумулятивным процессом образования многозначных единиц: такая многозначность привела бы к хаосу смыслов – самоотрицанию самого акта наименования, где накопление обернется рассеянием. Вот почему, в частности, финансово-лингвистические аналогии, провозглашающие подобие слов и денег, тропов и капитала, а жизнь языка уподобляющие займам и залогам, не выдерживают никакой критики.

В противоречиях вербализации мира проявляются противоречия, присущие рациональности как особой стороне человеческой практики. Уже указывалось, что в критической природе практики как преобразования мира заключены и корни основополагающей логической операции отрицания, **негации**. В свою очередь, именно инструментализация, выстраивание очередности задач при опосредствовании труда орудиями его становится источником рациональности мышления, отрицающей его магические первоисточники, прообразом логического следования – **импликации**. Напомним, что через комбинацию отрицания с импликацией представимы обе иные формально-логические операции (конъюнкцию и дизъюнкцию). Рациональность, таким образом, вырастает из диалектики деятельности, именно как отрицательная ее сторона, как критический ее аспект. Критико-аналитическая основа логической рациональности коренится в диалектике деятельности как практического отрицания, изменения сущего по образу должного. Но тогда на нее распространяется и все сказанное об отчуждении: «рациональная» деятельность, подчиненная требованиям рентабельности, предстает как **рутина**, это деятельность изначально **несвободная**, отчужденная, где замыслы и намерения целиком определяются извне задаваемыми требованиями к результатам: ничего

из человеческих мотивов не имеет места. В свою очередь, труд вырождается в рутину – основного пожирателя шагреновой кожи времени, когда он подневольный. Поэтому и логика осмысляется как своеобразное принуждение в области мышления. «Я докажу» выглядит как «я заставлю». Рациональность предстает как производное от агрессивности, вызванной принуждением в условиях отчуждения. «На принудительность логики была возложена примерно та же (обманчивая) надежда, что и на принуждение силой» [Аверинцев, с. 46].

Именно в условиях «рационалистического» отчуждения духом порождаются *химеры и идолы* пустых абстракций. В данном случае имя выступает лишь как отчужденное орудие, инобытие предмета – подобно сказочной тени, отделившейся от человека и господствующей над ним. Химера нечто обозначает, но ничего не представляет, оказывается фикцией, не отвечающей предметному содержанию. Такие пустые имена – например, в виде дескрипторов – не подвергаются переименованию, не обращаются в тропы, поскольку они предстают чем-то вроде ярлыков. Однако помимо такого облика отчуждения имя обладает еще своей исконной природой – порождения языка. За именем стоит диво, чудо, знамение, таинство, и тут оно – в царстве свободы. Лишь субъективное насилие над языком как царством свободы порождает химер – в результате превращения имени из языкового творения в техническое орудие. Такое происходит, когда действия становятся мелкой суетой, перечасшей судьбе, пути человека. Язык – это картина рода, а имена – это прежде всего имена племен рода, где человек только и обретает свободу и целостность: «У нас нет уверенности в том, что всегда присутствовало противопоставление собственных и несобственных имен» [Белецкий, с. 20] – эйдонимов и генонимов. Такая **сокровенность слова как условие его свободы** созвучна древнекитайским рекомендациям: «Главное достоинство слова – не экстравагантность, а искренность» [Малявин, с. 85].

Пустые абстракции химер и идолов возникают, когда на них смотрят как на окончательный результат, поддающийся отчуждению, их гипостазиируют, изымая как изолированные звенья цепи действий: «мысль изреченная есть ложь» (Тютчев), а потому соответствующие слова – «окаменевшее дерьмо» (Маяковский). Такая гипертрофированная аналитичность (в буквальном смысле – анализ как «разъятие») служит как бы ампутации имени от целостного тела языка и составляет основу противопоставления мертвой буквы живому свободному слову – буквы, представляемой якобы самостоятельно существующей, вне цепочки действий. Абстрактная химера – это **преображенный страх перед проблемной ситуацией**, всегда сопряженной с наименованием и переименованием: примером такого бегства от страха был известный археологам неолитический «геометризм». Кататонический паралич действий проявляется как гипостазирование их отдельных моментов. В этом смысле абстрактные химеры подобны речи человека, страдающего аутизмом, которая «напоминает речь ребенка во время игры в одиночестве» [Гриншпун и др., с. 325]. Напротив, подлинная продуктивная абстракция всегда эвристична, включена в поиск без претензий на окончательность.

Поэтому именно в боевой обстановке борьбы, когда еще неизвестно, чья возьмет, развивается мышление, не сводимое к дедуктивным и индуктивным процедурам, требующее интуиции, а не кастрированной рассудочности. Такое

мышление называют иногда боковым (или диагональным, как упоминалось), а его отличительными чертами являются, в частности, намеренное допущение ошибок (с последующим их отсевом), избегание отрицательных суждений и различных табу, скачкообразность (эллиптичность) умозаключений, обращение к многообразию пробных шагов [De Bono, p. 37-40]. В противоположность критико-аналитическому нормативизму, порождающему абстрактные надстроечные метасистемы из развития рефлексии, такое мышление синкретично, а рефлексия тут служит обратной связью для поискового процесса построения цепочки эвристических шагов. Именно в условиях неизвестности борьбы, неопределенности задач имеющиеся нормы, принципы неприменимы, зато весьма существенным для исхода борьбы оказывается эвристическое ограничение промежуточных целей (subgoal reduction) [Шоломий, 1969]. Действия строятся как продолжения некоторого начального шага, как его дополнение по принципу комплементарности. Соответственно, существенными оказываются «состояния сознания субъекта, ориентированного на воспоминание или на представление будущего», причем «вхождение субъекта в эти состояния осуществляется... с помощью специальных лексических средств», состав которых «заданный в первую очередь наречиями» [Петренко, 1988, с. 20]. Эти средства, как увидим, особенно полезны и для развития грамматических навыков, для совершенствования идиоматики. В борьбе преобладает формируемая на основе поисковой деятельности интуиция как мышление без обращения к развернутым абстракциям, без нормативных метасистем. Программы действия выступают в облике наглядных, воспроизводимых подражанием образцов, которые объединяются в канон и развертываются в импровизационном процессе. Именно интуиция и импровизация доминирует в борьбе, поскольку нет возможности и времени для отделения замысла от воплощения и выработки абстрактных нормативов. Именно импровизация оказывается и фактором осуществления эвристики как поиска того, что находится вне канона, что вынесено «за скобки»: такой поиск ведется с «пристрастностью», определяемой его целями [Телегина, 1967]. Но такое доминирование интуиции и импровизации не является возвратом к синкретической магии: напротив, это – результат диалектического снятия доведенной до предела и превращенной в свою противоположность рациональности, когда рефлексия вплетена в цепочку действий, исход которых остается неопределенным. Как отмечал К.С.Станиславский, «сверхсознательное начинается там, где кончается ультранатуральное». Такова, в частности, и природа вдохновения, инспирации – состояния, необходимого для плодотворной работы, когда все пишется само собой, связанного с интуицией: в каждой работе сто частей потения и часть вдохновения. Именно сосредоточенность, спокойствие – его необходимая предпосылка. Вдохновение приходит после долгих и упорных трудов, а значит, оно требует *терпения*, выдержки, выносливости – все той же способности к невозмутимости посреди бури.

Кардинальный вопрос практики – как сохранить внутреннюю свободу, целостность в той «цепи действий, которой мир опутан» (по «Бхагавадгите»): он является следствием того, что продуктивная и речемыслительная деятельность определяется инструментализацией и вербализацией, и в этом же обстоятельстве коренится источник ответа на него. Для сохранения целостности и свободы

действий очень существенно умение справиться с орудиями, приноровиться к ним и указать средствами их место в цепочке заданий, а имена освобождают от гнета химер и идиологов обращение к языку, который всегда волен и целостен. Парадокс Сартра – «никогда мы не были так свободны, как при оккупации» – свидетельствует о роли риска, смертельной угрозы как фактора самосохранения целостности: постоянное присутствие рядом с тобой «великой пустоты» имеет отнюдь не суицидальный нигилистический смысл, напротив, оно напоминает, что даже *de profundis* виден выход из ситуации, когда «текучка заела». Даже за рутинными операциями проступают предельные переходы и диалектическое снятие – и не только потому, что все имеет конец во времени: эти операции как звенья жизнедеятельности отдельной особи вплетаются в мировой процесс – в диалектику борьбы, которую ведет уже целый род и которая имеет продолжение за пределами жизни особи. «Индивид не является первоначальным источником деятельности. Он является скорее ее агентом» [Иванов, 1977, с. 63] – именно как представитель рода, как носитель его целей и опыта. В родовой основе борьбы как синтеза практики раскрывается и смысл великого Покоя как стратегии ведения борьбы. Состояние вдохновения предстает как переживание этого единства борьбы и покоя.

Открываясь миру через родовое дело, через борьбу, особь в своих действиях находит путь к восстановлению целостности с миром. Небо над головой, ночь и день сменяют друг друга независимо от прихотей тирана, и само время не оградить забором, не упрятать за решетку, даже если дан срок заключения в этом времени. Каждый день имеет утро и вечер, и «рано утром решается вопрос о судьбе души умершего человека в иранской мифологии» [Мальцев, 1989, с. 23]. Всегда имеется минимальное жизненное пространство – *Lebensraum* – со своим периметром (даже если этот периметр ограничен кожным покровом особи), а значит – пространственно-временная организации, хронотоп практики.

Этот хронотоп по своей основе – диалектическая спираль развития, он определяется циклической природой любых действий, их жизненной пульсацией. Конкретно забота о сохранении целостности обращена всегда к будущему и предстает как планирование циклов активности, ее пульса. «Завтра принадлежит нам» – даже если оно отдалено многими поколениями: такова установка целостной, свободной деятельности. В этом проявляется исконный этимологический смысл слова Надежда, однокоренного, как отмечалось, со словом дело, деяние. В спирали, разворачивающейся во времени, каждый цикл имеет свое начало и конец, утро и вечер, свою верхушку, акме, кульминацию, свой полдень. Моменты катарсиса, очищения, раскаяния и поста знаменуют пределы таких циклов – и это очищение имеет широкий диапазон смыслов, вплоть до самого узкого и бытового – уборки, когда запах скипидара обозначает принадлежность жизненного пространства. Такие бытовые мелочи должны органично влетать в церемонию жизнедеятельности и служить ей опорой: периметру пространства причитается особое внимание при уборке, и прежде всего – его углам, как и окнам и дверям. Прибранный периметр создает предпосылку для планирования действий – воплощения идеи Надежды. В качестве такого воплощения план оказывается дневником, обращенным к будущему – это тот же жанр хроники (диаристики и анналистики), в котором вместо совершенного речь идет о предполагаемом, и потому он допускает такое

же многообразие строения, как и сам жанр. Важно тут только помнить, что время не допускает дырок, незаполненных минут: относятся ли они к будущему или к прошлому, все равно каждый миг должен быть пережит в том или ином деле. Деятельность строится так же, как сердечный пульс, и задача состоит в том, чтобы найти созвучность этого пульса с пульсом судьбы, рода, истории – вписать его в «путь», которым следуешь, согласный с «великой пустотой» целостного мироздания: тогда и действия будут целостны, свободны.

\*\*\*

Итак, *ora et labora et memento mori* – испытанные правила *miles christianus*. В этой мудрости – ключ к правильному, здоровому построению действий: молитва (и медитация – особая разновидность молитвы, которую, например, в японском психотренинге «найкан» рекомендуют начинать с воспоминания о материнском образе), исповедь, пост, послушание (со смирением, уподоблением, молчанием) – испытанные и прочные средства поддержания психики в здоровом состоянии. **Чуткость** (чувствительность, наблюдательность) – основное качество, требуемое от памяти и внимание, то есть мнемоники, **настойчивость** (выносливость, терпеливость) – от страстей и воли, то есть мотивации, наконец, **спокойствие** в борьбе – от интегративных механизмов практики, чеканящей личность.

Чуткость означает, что все должно доводиться до мышечного чувства, как последовательность штрихов иероглифа. Всегда надо помнить, что имеется субцепция – чувственное воздействие помимо органов чувств, а в темноте и тишине чувствительность обостряется. Голова никогда не бывает пустой: вот это содержимое и должно становиться катушкой, на которую предстоит наматывать в памяти нить впечатлений, одновременно вытесняя прежние ошибочные представления, исправляя их, так что запоминание и забывание протекают параллельно. Возможность этого зиждется на способности удивляться, на доверии миру. Начало же мнемоники – уподобление, поиск и отбор правильного уподобления, как у ребенка, подражающего взрослым: это – миметика и эвристика, на коих основывается анамнезис. Настойчивость порождается в конечном счете любовью как связью особи с родом, отсюда же проистекает и совесть как основа доброй воли. Бодрость, выражаемая в радости, грусти и тревоге (озабоченности), доверие миру, интерес как способность удивляться – вот что является определяющим для здорового рабочего настроения. Дивиться миру способен лишь тот, кто верит, а потому именно Вера предохраняет сомнение – основной двигатель познания – от обращения в мозгляческий нигилизм и нерешительность «буриданова осла». Это противостоит «матери всех пороков» лени и трусости, скуке и гневу как порождениям страха. Наконец, *strenua nos exercet inertia* – напряженный покой закаляет нас [Сковорода, 2, с. 238]. Спокойствие в борьбе – основа целостности и свободы, а борьба включает как игровые упражнения, так и жертвенность труда.

Если уж человечество уподобляется насекомым – выбери удел тех, перед кем не устоит никакая нечисть - муравья! Но прежде всего, все-таки, помни, что ты – человек, а значит, должна быть человеческая добрая и сильная воля. «Никто нас в жизни не сможет вышибить из седла» (К.Симонов). *Memento mori* – ты знаешь о своей конечности, бренности, и не боишься этого, ибо над головой небо, в сердце

Вера, Надежда, Любовь, и ты свершаешь дело своего рода! И пусть перед взором всегда будет добрый облик скорбного Спаса!

## 2. О БИОМЕХАНИКЕ

Дух дышит, где хочет (Иоанн, 3, 8)  
Свой долг благого дела во славу Божию исполняет тот,  
кто посредством тела усиленно трудится над украшение души  
различными добродетелями (Максим Исповедник,  
Главы о богословии и домостроительстве, 1, 58)

Человеческая биомеханика имеет некоторые общие закономерности, независимо от того, идет ли речь о гимнастике, фортепианной игре или о письме и рисовании. В моторике, как известно со времен Сеченова, отражается целый стиль мышления, стиль деятельности. Потому и задачи гимнастики – не какой-то абстрактный тренинг, а именно проигрывание роли, стиля действий, если угодно – предстоящего лицедейства в максимально отвлеченном виде. По А.А.Ухтомскому и Н.А.Бернштейну, «движения живого организма должны рассматриваться как своего рода органы», причем «биодинамическая ткань моторного акта так же неповторима, как отпечаток пальца» [Гордеева, Зинченко, с. 27-28]. И потому же общее правило человеческой моторики состоит в том, что эффект достигается кинестетическим переживанием целого тела, а не отмахиванием суммы упражнений.

Это особенно важно для пианизма: ни в коем случае нельзя играть одними лишь пальцами! Наоборот, пальцы должны ощущаться лишь как выросты ладони, а не как самостоятельные члены. Всегда должен чувствоваться центр ладони, направляющий пальцы, каждая фаланга лишь передает от центра ладони к месту касания с клавишей поток энергии, исходящий из центра – и именно туше, тактильное чувство, свидетельствующее о характере этого касания, определяет двигательное решение. Каков бы ни был «скачок» между клавишами – он должен находиться как бы под сводом ладони, растягиваемой и стягиваемой. Можно сказать, у пианиста вся музыка – в кулаке! Основное движение пианиста – это движение сжимания и разжимания мяча, находящегося в ладони. Должно казаться, что в ладони находится шар, пульсирующий как сердце – и вот от этой сердечной пульсации, а не от какого-то удара по клавише, должен исходить звук: вот что значит петь на фортепиано.

О винтообразности моторики. В гимнастике в целом роль пульсирующего центра тела играет позвоночник: движения все должны в конечном счете восходить к **хребту**, определяющему целостность корпуса – к его сгибаниям и разгибаниям. Именно ощущение спины как единого целого определяет чувство целостности движения. Конкретно это проявляется в напряжениях и расслаблениях трапециевидных и ромбовидных мышц, покрывающих ребра и лопатки, и дельтовидных мышц, покрывающих ключицы. Иначе говоря, все движения как бы проецируются на **грудную клетку как центр тела**.

Целостность биомеханики определяет ее исключительно криволинейный, **вращательный** характер. Схема тела определяется эллипсоидом, в пределах которого осуществляются все движения по замкнутым кривым. Всякая прямая –

как и в инверсорах в теории механизмов – получается лишь в результате приближения соответствующих касательных. А раз в биомеханике нет прямых – то нет и углов: есть только луночки (вроде «луночек Гиппократа»). Поэтому, в частности, и клавиши только задеваются по касательной, а не ударяются или нажимаются. Биомеханика аппроксимирует все процессы рядами Фурье. Качания (колебания, вращения) есть нормальное состояние биомеханики. Отсюда следует также, что движения – это **сгибания или разгибания** соответствующих частей скелета, и соответственно – сокращения или растяжения мышц-антагонистов. Мышцы предстают как природенные диалектики: сгибание – это сжатие пружины, с силой распрямляющейся, а разгибание и растяжение – замахивание, разгон для силы действия.

Еще одно проявление диалектической целостности биомоторики определяется тем, что все мышцы предстают попарно – как правые и левые, и что напрягаются обычно они поочередно, а не разом. Такое поочередное включение правого и левого определяет вращение вокруг центральной оси – хребта, а в соединении с поступательными движениями оно задает образ **винта** как основу схемы тела. Именно с чередования правого и левого надо начинать всякое движение, как бы *закручивая* свое тело-винт вокруг его хребетной оси. Это особенно ярко чувствуется при ходьбе (чередовании правой и левой ног), но то же касается и плечевого пояса, где надо поочередно потягивать правым и левым плечом. Весь корпус должен ощущаться как винт, и то же касается конечностей: так, ротации предплечий, переводение из положения супинации в пронацию и обратно составляют основу всякого ручного труда. Здесь, в частности, сказывается существенная трудность приседаний, где чередование правой и левой ног, как при ходьбе, исключается, однако роль головки винта в кинематической схеме ноги играет стопа, от положения которой зависит сгибаемость колена. Значительно облегчает выполнение наклонов и откидов хребта поочередное – «шажками», как бы ввинчивающим движением – продвижение правой и левой сторон. Можно говорить о принципе *ввинчивания* как основе движения.

Указанные колебательные и винтообразные движения являются универсальными для всех позвоночных. Однако человек отличается **прямохождением**, и именно оно определяет логику его жестов. Самым непосредственным следствием прямохождения оказывается повышенная уязвимость участка, охватываемого трапецией «пояс – колени»: здесь надо постоянно заботиться о снятии напряжения с крестца, всеми силами избегать его перегрузки. В центре тут находится седалищная мышца и чресла (пах), заключаемые в скелете в таз, который несет нагрузку хребта и грудной клетки.

В этой единой кинематической цепи скелета **колени** – самый коварный сустав: нет ничего проще приседаний – и нет ничего опаснее. Дело в том, что сгиб колена приблизительно до перпендикулярного угла и сгиб сверх этого предела, до острого угла и упора ягодиц в пятки – это работа для совершенно различных групп мышц: полуприседания укорачивают 4-главую мышцу (переднюю бедренную), а полные приседания, до упора – напротив, растягивают ее [Хартманн, Тюнеманн, с. 77]. Поэтому если делать сгиб от упора выпрямлением до упора пяток в ягодицы, эта мышца не успеет переключить режим работы: «Следует избегать быстрого опускания (падения) в присед, так

как это может привести к травме коленных суставов и поясничной области позвоночника» [там же, с. 317]. Поэтому когда в гимнастике говорят о приседаниях, то фактически имеют в виду не полные приседания, а **полуприседания**, полное же приседание – это фактически поза на корточках «птурецки» или на вытянутых носках «по-японски» или со скрещенными голенями «по-арабски». Отсюда практический вывод о том, как исполнять **полуприседания**: надо, наклонившись, обнять бедра руками и расположить под коленями кисти, которые играют роль тормозных колодок, препятствующих дальнейшему сгибу до упора «пятки-ягодицы», или же применять повязки вокруг бедер. Кроме того, фактически по направленности работы мышц приседания правильное было бы назвать выпрямлениями – ибо основное усилие затрачивается не на то, чтобы упасть на подставленную кисть, а на то, чтобы из этого положения вновь прийти в стойку прямо; то же касается и упражнений для сгиба колен лежа – типа «велосипед». Основную работу здесь выполняют мышцы-сгибатели (седалищная и икроножная) при полуприседании и мышцы-разгибатели (четырёхглавая бедренная и так называемая верхняя берцовая – передняя голенная) при распрямлении. Что же касается полного сгиба колена, то его необходимо производить – если колено плохо работает - «*адиабатически*», очень медленно. Тут особенно важно взаимодействие колена со стопой – по принципу винта – ибо от стопы зависит напряжение голенных мышц (икроножной и верхней берцовой): лишь при дозированном, постепенном расслаблении их под контролем стопы становится возможным полный сгиб.

Вообще же стопы, голени и бедра нужно жалеть и ласкать уже хотя бы потому, что при прямохождении на них приходится огромная нагрузка, от которой освобождены руки. Всегда необходимо упражнения чередовать с массажем мышц – особенно голени и бедра. Ноги – это основа кровообращения, ибо отсутствие в них клапанов делает их неприспособленными к прямохождению, создавая риск застоя крови, поэтому они требуют особой заботы. Таз и грудная клетка – это почки и сердце, и как раз сердце ведет, а почки обеспечивают его работу. Вообще упражнения, в которых движутся ноги – это также упражнения для спины, а не только для ног: в любом таком упражнении должны активно двигаться ребра и лопатки. Колено – это центральный пункт кинематической цепи - от пояса через таз до пятки и носка, а обхват руками бедер в полуприседаниях нужен еще и для того, чтобы выявить связь колена и пояса: **всякое полуприседание – это также наклон и выпрямление, сгиб и разгиб хребта!** В полуприседаниях слегка качнуться вперед и выпрямиться так же важно, как и согнуть колено – ибо этим определяется **движение центра тяжести**. Отсюда вывод о том, как важно следить за позвоночником: растягиваются мышцы спины от лопаток до седалищной включительно – это и выражает целостность схемы тела. Не одно лишь полуприседание, а именно сжатие и разгиб – вот что лежит в основе этих упражнений. Так же и лежа на спине при выполнении велосипеда, обхватив бедра руками и вставив кисти под колена, со сгибами колен одновременно притягиваем их ближе к поясу. Везде здесь сгиб колена – компонент общего плана *кувырка*, движения *кубарем*, сгиба и разгиба - потому так важна роль рук, обхватывающих колени в полуприседаниях.

В свою очередь, винт «**колено-стопа**», представляющее механизм голени, определяет возможности сгибов колена. Поэтому исходными являются позиции

балета: 1-я (deploiement), когда **колени и носки врозь (развернуты) - стопы вместе**, в противоположность последней (5-й), где колени сомкнуты при развернутых стопах; 2-я («ноги на уровне плеч»), и особенно – 3-я и 4-я – положение стоп «след в след» перемещения ноги при ходьбе и позиция «**книксена**» - то же положение со скрещенными голеньями. В частности, 1-я позиция особенно удобна для упражнений у станка – с размахиванием бедрами, а «книксен» - непереносимое условие полного присед: например, очень легко подтягивать пятку к противоположной ягодице при раздвинутых коленях – правую к левой и наоборот, значительно труднее проделывать это в прямом направлении, не обращаясь с голенью как с винтом. Новерр (Письмо 11) рекомендует «разворачивать бедра и двигать ими в таком положении, используя для этого способность головки берцовой кости свободно вращаться в ветлужной впадине тазобедренного сустава. С помощью такого упражнения колени также будут двигаться и встанут, так сказать, на свои места». Кроме этого разворота – deploiement – необходимо также “постоянно держать коленный сустав слегка согнутым”, то есть не доводить ногу до упора ни в сторону сгиба, ни в сторону распрямления. Ноги должны даже при стоянии прямо оставаться готовыми к сгибу колен, а поза – к наклону и распрямлению, как в положении наездника в седле. В этом вновь-таки проявляется связь колена и пояса. По Новерру (Письмо 12), «певучесть частично зависит от надлежащего сгибания колен, но одного этого еще не достаточно – нужно, чтобы при этом движения голеностопного сустава отличались бы эластичностью, а поясница служила бы, так сказать, балансиром».

Здесь необходимо учитывать противоположную направленность кинематических цепей хребта и ноги: нога выпрямляется движением колена назад – хребет выпрямляется движением живота вперед. Уже отсюда видна важность координации сгибов и разгибов обоих кинематических цепей скелета, обуславливающая еще один фактор риска, проистекающий из прямохождения. Дело в том, что повседневная жизнь требует преобладания **сгибов**, поклонов, а потому гимнастика направлена на их компенсацию и в ней должны преобладать **разгибания**. Ничто не уродует человека более, чем так называемый сидячий образ жизни. Это – источник сколиозов и остеохондрозов, в пределе нацеленный на то, чтобы из стула поднялся **горбун!** Пианист и писарь особенно подвержены такому риску. Недаром древние китайцы именовали стул «варварским сидением». Гимнастика имеет свою сверхзадачу: это – **профилактика горбатости**, согбенности, всего того, что понуждает к движению кувырком и кубарем в суете повседневности! Напряженность, зажатость, судорожность связаны именно со сгибами, а гимнастика должна обеспечивать прежде всего разгибание кинематической цепи скелета и устранение спазмов, релаксацию и растягивание мышц. Вместе с тем само по себе ограничение гимнастики разгибами не даст желаемого результата. Диалектика мышечной системы состоит в том, что сгиб нужен для разгиба – как сжатие пружины для накопления энергии. Дело как раз в том, чтобы в нормальной паре сгибов и разгибов обеспечить гегемонию последним.

В частности, частая боль в крестце (радикулитный синдром, lumbago) – верный признак того, что не работает спина выше пояса и что сгибы, наклоны преобладают над разгибами, откидами. Именно откид хребта (в системе йогов –

«солнце») может служить прообразом для всех остальных упражнений. При этом нормальное положение пресса, живота – не втянутое, а наоборот, выпяченное и вытянутое – не внутрь его втягивать, а вовне выпирать. Помнить известное правило: вдох надо производить как раз не грудью, а животом, опуская диафрагму и выпячивая его. Таз нужно разгружать снизу коленами и особенно сверху ребрами и лопатками, но прежде всего разгибанием. Иногда полезно просто попрыгать, повстряхивать, поворачивать таз вокруг оси хребта, стать на четвереньки и потрясти вверх-вниз, взад-вперед: это снимает зажатость. Вообще же приседания и наклоны показательны как раз в том смысле, что тут растягивается спина и может быть травмирован крестец. Поэтому их всегда необходимо чередовать с откидами назад, с разгибанием. Кроме того, именно тут очень важно замедленность и расслабленность – ощущение тела как густой жидкой массы, как бы стекающей капли смолы. При этом если для хребта такие трудности очевидны, то для колена и тазобедренного сустава они незаметны и потому особенно опасны. Постоянная перегрузка приводит к тому, что колено перестает сгибаться до упора, а «ласточка» составляет невыполнимую трудность. Вечно покоящееся в стуле бедро не так заметно, как постоянно согнутый позвоночник: если остеохондроз и угроза горба заставит раньше или позже взяться за разгибание спины, то все, что ниже пояса, остается без внимания. Особенно важен для профилактики повреждений копчика разгиб тазобедренного сустава в движениях типа «ласточки» - которое, растягивая и разгружая четырехглавую бедренную мышцу, способствует также достижению полной сгибаемости колена. Ведущую роль здесь играют руки – благодаря их освобожденности они оказываются точками опоры и рычагами в упражнениях для бедер.

Особую проблему составляет полный сгиб колена – сидение «по-индийски», «по-японски», «по-турецки» и их производные. Здесь центральную роль играет владение винтом голени, то есть взаимодействием колена со стопой. Именно стопа предохраняет колено от травм, регулируя напряжение голенных мышц. Тут следует обратить внимание на два существенных фактора. Во-первых, колени движутся всегда в двух плоскостях: они не только сгибаются и разгибаются, но и раздвигаются или сдвигаются. Как отмечалось, колено значительно легче сгибать при отставленном положении – в частности, при скрещенных голенях, в позиции «книксена». Отсюда следует, что полный сгиб легче получить именно при скрещенных голенях, а сгиб с иным соотношением коленей и стоп – путем постепенного отодвигания стоп. Вообще всегда (особенно на корточках) надо подыскивать удобное взаимное расположение колена и стопы: характерная ошибка – это стремление сгибать колени сразу, не разводя их в стороны и не сближая стопы. Поэтому же перед полуприседаниями полезно вращать колени на полусогнутых ногах. Во-вторых, вновь надо напомнить, что именно напряжение и расслабление стопы предохраняет колено. Характерной ошибкой является, в частности, стремление вытягивать носок в сидении «по-японски» - при полном сгибе колен на отставленных пятках: это необходимо как в противоположном положении – при вытянутых ногах в упражнениях у станка, в размахивании бедер, при полном сгибе же, напротив, так парализуются мышцы голени. Притягивание или отведение носка регулирует напряжение мышц голени, если же колено при движении к полному сгибу останется без такой регулировки, то

оно легко может травмироваться: для этого стопа должна быть слегка сжатой в кулачок – как в положении «на пуантах». Далее, поворачивая стопу на корточках, как бы ввинчиваем голень в коленный сустав, облегчая его сгиб – по принципу винта. Полное расслабление голени можно позволить только при достижении полного сгиба. Тогда, например, при сидении по-японски вытягивание носка получится как результат размещения тяжести зада на стопах, а не намеренного напряжения. При полном сгибе лежа признак расслабленной голени – возможность свободно встряхнуть стопой. *Стопа*, можно сказать, является *рулем для колена*, ее сгибание-распрямление и вращение регулируют сам процесс полного сгибания колена – вплоть до возможности полностью расслабить мышцы голени, когда вытягивание носка получится чисто пассивно – например, притягивая голени руками. Из сказанного проистекает важность голеностопных упражнений, которые должны подготавливать упражнения для колен, «разогревая» мышцы икроножную и большую берцовую. Именно формула «книксена» - скрещивания голеней – оказывается поэтому же исходной для дальнейшей разработки коленных суставов. Наконец, работая со сгибами колен, всегда надо помнить о необходимости постоянно их уравнивать распрямлением. Полезно вновь напомнить и о необходимости массажа ног.

Все сказанное обосновывает построение минимальной системы гимнастики для «сидячего» образа жизни. Цель гимнастики – снятие напряжения, зажатия, а не нагрузка как таковая, ибо нагрузок в реальной жизни будет более чем достаточно: надо научиться не реагировать на каждый чих внешней среды мышечным «будьте здоровы» и не схватываться спазмой, а наоборот – не утрачивать гибкость. *La souplesse avant tous* – гибкость прежде всего – так говорили и Шопен, и Лист (в передаче Нейгауза). Цель – *гибкость, а не сила*. Поэтому, например, достигая наиболее напряженных поз (например, дотянувшись подбородком до колена), следует возвратиться в нормальное положение и удостовериться, достаточно ли свободны от напряжения подлежащие мышечные группы. Постоянно должно сохраняться *чувство уюта и удобства*: если оно исчезает, значит, что-то не в порядке. Именно отсюда следует и то, что разгибы, растягивания должны преобладать над сгибами и сжатиями – в противоположность суете повседневности – но не исключать их, а использовать как сжатие пружины для распрямления. Наконец, прямохождение как отличительная человеческая черта моторики позволяет обратиться к положению на четвереньках, вообще к лежачему положению как к средству разгрузки. Как всякий ритуал, гимнастика воссоздает сотворение мира – и в данном случае она есть как бы сжатое **воспроизведение пути к прямохождению!** Роль рук как средства опоры тут невозможно переоценить. Лечь можно всегда – ибо хоть где-то да и можно заночевать, не обращаясь к особым тренажерам. Различные положения полулежача, на четвереньках – на животе и на спине – дают возможность разгрузить, разогнуть то, что согнуто прямохождением и производным от него «сидячим» образом жизни. Именно это обстоятельство, в частности, учтено в йоговской системе, элементы которой особенно полезны для указанных целей гимнастики и используются в так называемом стретчинге – технике растяжения.

*О пластике.* Взаиморасположение и движение звеньев кинематических цепей определяет **жест, gestus**. Напротив, все, что связано с ритмикой движения, с

агогико - динамическим профилем (*tempo rubato*, акцентуация), с артикуляцией движения и мышечными ощущениями – относится к тому, что называется **ductus**. Здесь главную роль играет внимание, полезно перед всем комплексом гимнастики проделать по разу упражнение в надлежащем *ductus*'е. Запоминается это как *туше* у пианиста – через мышечные ощущения, через тактильно-кинестетический и вибрационно-вестибулярный образ. В частности, у Таузига, рекомендовавшего после концерта проигрывать всю программу в предельно медленном темпе и предельно тихо, принцип **lentissimo-pianissimo** не означает расслабленности, а только сдержанность, **sostenuto**. Но чем больше сдержанность – тем больше собранность, готовность, мобилизация. Зажатость и расслабленность – это крайности, против которых нацелено правильное туше – ощущение мышечной волны, как бы протекающей вдоль кинематических цепей скелета. Мышца – как извивающаяся змея, напряжение проходит по ней волной. Такое ощущение, в частности, имеет место при потягивании. Очень важно удерживать от ускорения, от *accelerando*, от спешки и суеты, на которые сбивается движение- задавать размеренность и вместе с тем неотвратимость - против затягивания, видеть весь комплекс гимнастики как сюиты танца, видеть, где нужно поспешить, а где - не торопиться: вне этой перспективы отдельные артикуляционные штрихи бессмысленны. Здесь готовится проигрывание роли через туше.

При этом вновь важно напомнить о необходимости четко представлять, что растягиваемая мышца расслабляется, поэтому на ней фиксировать внимание, чтобы избежать напряжения сокращаемых антагонистов. Уже воображаемое напряжение создает необходимые нервные импульсы и формирует образ тела. Поэтому – не суетиться в выполнении как можно большего числа движений: важен правильный образ их, лучше меньше, но точнее. Как известно, растяжение и сокращение мышечных волокон связано рефлекторно, причем образуется «цепочка мышечное волокно – чувствительный нерв (альфа-волокно) – спинной мозг – пульт управления (синапс) – обратный провод (гамма-волокно)» [Годин и др., с. 20]. Для сухожилий аналогичную роль играет так называемый «аппарат Гольджи» - волокна, которые «реагируют только на сильные раздражения растягиванием», вызывая расслабление. В итоге «снижение мышечного напряжения достигается тем, что рефлекс растяжения, первоначально вызванный мышечными веретенами, завершается рефлексом собственного торможения, возбужденным сухожильными веретенами» [там же, с. 27-28], так что парадоксальным образом достигается эффект релаксации.

Можно говорить и о своеобразном **адиабатическом принципе** биомеханики: нет такого движения, которое нельзя было бы выполнить очень медленно. Чтобы избежать судорог и спазмов в трудном движении, необходимо делать шаг за шагом, **градацией** - не рывками, а постепенным наращиванием амплитуды с каждым новым повтором. Неспроста считается, что победа одержана лишь тогда, когда своим мерным шагом прошла пехота. Именно постепенные шаги, покрывающие каждую пядь земли, а не прыжки с точки на точку – вот то, что нужно в любом деле, что составляет основу праксиса как такового. Траектория любого движения, любой путь – непрерывны, поэтому нельзя одним махом пройти путь от упора до упора, не обращая внимания на промежуточность: биомеханика не знает квантования! Такой «один мах» достигается только как

иллюзия после большой работы (в том числе в раннем младенчестве) по усвоению движений, но человеку каждый раз приходится заново учиться ходить и делать иные простые вещи, и тогда становится очевидным, что необходимо побывать в каждой точке проходимого пути и что миновать хоть одну из них невозможно. Постепенное, построенное маленькими шажками движение учит этому чувству непрерывности, континуума прохождения пути. Это – **принцип минимального пути** в биомеханике, и его дополняет **принцип минимального времени** – когда движение выполняется настолько быстро, что не успевает утратиться релаксация, например, движением по инерции с размаху *без напряжения мышц* с возвращением тотчас в исходное положение. На основе минимального пути и градаций трудное движение вырабатывается постепенным и неотступным, длительным наращиванием амплитуды, где маленькие, точные, сосредоточенные, тихие, спокойные, уверенные шаги – ткань действия. Пример тому – **ретардация**, упомянутый принцип Таузига, после концерта всю программу проигрывавшего очень медленно и тихо, **lentissimo – pianissimo**. Тут каждое движение предстает как бы с *фермой* – под лупой, в замедленной съемке, а не в показательной бравуре. Напротив, минимальное время, за которое легкое и быстрое касание не успевает нарушить релаксацию и вызвать напряжение, представляет как бы *вibrato*. Соответственные ощущения – как перетекающей густой смолы или как натянутой и отпущенной резинки; **вначале наращиваем амплитуду градациями, затем проходим ее с ускорением.**

Таковы две формы адиабатического принципа: если применимость минимального пути – градаций и ретардаций («ферматы») – более широка, то минимальное время («вибрация») незаменимо, когда не удастся уже отработанная амплитуда (например – «задубели мышцы»). Тут надо без напряжения довести жест до крайней точки, к которой можно спокойно дотянуться, а дальше легким толчком дотянуться до конечного пункта: это «дотягивание» основано на *accelerando*, ускорении. Когда же движением овладел, его следует затянуть, задержаться в крайней точке – тогда удобнее контролировать устранение зажатости, напряжения самых мелких мышц, в движении не участвующих. Вот тут уже и выступает в чистом виде главный идеал – **плавность движения**. Никакой спазм, никакая судорога не должны нарушать спокойствие и плавность! Напряжение допустимо только в легких упоминавшихся подталкиваниях при дотягивании до отдаленной точки. Ведущую роль играет **агогика** – управление темпом, его изменение на всем протяжении прохождения пути большой амплитуды: этот темп должен быть **tempo rubato**, причем преимущественно ускорение к концу широкого диапазона, позволяющее избежать зажатости, напряжения при прохождении предельной точки растяжения. Перед трудным движением полезен и **разгон** – своеобразный **затакт** для накопления инерции, подобно «интонационным точкам» пианиста (по К.Н.Игумнову). Всегда следует помнить, что **есть предел не только для быстроты, но и для замедления**: как «перетекание смолы», так и легкие и точные шажки *andante* «отпущенной резинки» имеют свое назначение. **Не медленность или быстрота важны, а плавность, которой они служат**: в идеале вся гимнастика должна выполняться как **течение единой струи**, в которой “мертвые точки”, то есть места повышенной трудности, должны не препятствовать ровному течению, выражаясь лишь в замедлениях, в сгущениях этой струи. Получится естественная пульсация

темпа, сдерживаемого в таких местах, подвергаемого ретардации, которая восстанавливается возвращением после “порогов” в русло tempo rubato. **Мышца пульсирует – труп коченеет в зажатости.**

Это описано, в частности, в двух принципах растяжения мышц. Один из них - «метод многократного растягивания», когда «вначале спортсмен выполняет движение с относительно малой амплитудой. Затем он постепенно ее увеличивает и к 15-20 повторению движение выполняется уже на максимальной амплитуде». Другой - это «метод предварительного напряжения с последующим растягиванием», где «используются свойства мышцы отвечать на раздражитель напряжения лишь небольшим ответным напряжением». В частности, «если мышца растягивается **так неожиданно**, что возникает опасность получения травмы, то нервно-мышечное веретено посылает соответствующим нервным центрам сигналы», вызывая «растяжительный рефлекс», когда «центры спинного мозга отдают растянутым мышцам приказ на сокращение». Поэтому «чтобы не возникло растяжительного рефлекса, а вместе с ним и сокращения мышц, движение необходимо выполнять медленно и непрерывно». Далее, поскольку «сильное изометрическое напряжение... побуждает чувствительные окончания сухожилий отправить импульсы торможения, которые... вызывают непроизвольное расслабление растягиваемых мышц», парадоксальным образом усилия обеспечивают релаксацию - «чтобы можно было пустить в ход нужные процессы расслабления, следует обратить внимание на то, чтобы предварительное напряжение было достаточно высоким». И вновь, после достижения эффекта «надо обращать самое серьезное внимание на медленное и равномерное выполнение движения для того, чтобы не вызвать рефлекторного сокращения... и избежать травм» [Хартманн, Тюннеменн, с. 78-79]. Раскачка (градация и ретардация), соответствующая минимальному пути, применима шире потому, что не ограничена указанным риском. Напротив, эффект неожиданности при минимальном времени, связанный с риском травм, ограничивается таким упражнением, где можно вернуться в исходное положение так быстро, чтобы рефлекс растяжения не успел сработать – например, ход взад-вперед после прохождения «предельной точки» большой амплитуды. В обоих случаях действует эффект запределного действия – за порогом реакции (при градациях минимального пути) и до порога (для минимального времени).

В гимнастике, как и в фортепианной игре главное – **грация, пластика, элегантность**. Ни в коем случае нельзя превращать родное свое тело в какой-то рычаг! Мышца должна быть прежде всего **эластичной**, для этого она поначалу и ощущается как **вискоза** – вязкая смола или отпущенная резина. Ясно, что двигаться она может только сокращаясь и растягиваясь, пульсируя. Когда трудности преодолены, плавность в прохождении всего диапазона достигнута, минимум медленного темпа повышается, задача теперь – избегание форсирования, напряжения, а потому основное правило – *festina lente*. Не темп как таковой, быстрый или медленный, а плавность живой пульсации – вот цель. Гимнастика должна успокаивать, а не возбуждать. Тело и так постоянно движется хотя бы потому, что кровь пульсирует, поэтому **спокойствие**, сосредоточение, а не суета «накачки мышц» порождает чувство статуарности, скульптурности: поза – это статуя. Сосредоточенность и бережность – цель гимнастики. Общее правило для достижения релаксации, расслабленности при применении принципа

минимального времени – это **accelerando**: ускорять и напрягаться надо *только к концу* движения, а не в начале! Напротив, начинать надо как бы беззаботно, как бы нехотя, лениво, играючи, и только пройдя ту точку, за которой уже без напряжения невозможно – очень кратко приложить силу, как при раскачивании. В частности, мышечная боль – особенно в крестце – это, как правило, следствие резкого движения *рывком*, то есть *спазмов*. Таких вот рывков и спазмов надо категорически избегать и набирать скорость только к концу, когда участок пути уже очень мал и преодолим легкими шажками. Более того, ускорять и напрягаться надо только после предельной, критической точки, после которой надо отдельно дотянуться, чтобы довести движение до цели. Основа же везде – пульсация живой мышцы.

Как раз релаксации служат и разнообразные легкие вспомогательные упражнения: они необходимы именно потому, что вырабатывают *уверенность в выполнении движений без особых усилий*, без необходимости специального дотягивания. Отсюда и тот парадокс, что чем больше разнообразных легких вспомогательных упражнений, тем легче даются трудные, основные – а потому и меньше времени забирает зарядка. К числу таких разминочных упражнений относятся прежде всего колебания и вращения плечевого и тазового поясов. Отсюда и правило: делать надо кратко, но не быстро, лучше понемногу и чаще (по два-три раза в день). Делать надо на едином дыхании, плавно, без рывков и напряжений, без спешки и натуги, легко и уверенно, ласкай тело, а не тщишь «закалять». Важно игривое, веселое, радостное настроение – вопреки горестям вокруг! Никаких усилий, даже как бы лентяя и зева! Уверенность и бодрость! Жесты – те же слова: между ними нужны паузы, не лепить их, не спешить. *Vene articulato, legato*. Надо ценить каждый жест, любоваться им, а не повторять их серий!

Итак, общий принцип релаксации: готовя трудное движение, *вначале* наращивать амплитуду градациями, маленькими шагами (минимальный путь), *затем* выполнять с отяжкой и ускорением (минимальное время) - остановиться в той точке, которая еще не требует напряжения и ускорения (для снятия того же напряжения). Остановившись, надо убедиться в расслабленности, а затем быстрым и легким толчком довести до конечной точки – причем остаток пути должен быть уже очень мал и совершенно безопасен для напряжения. Иначе говоря, ускорение и напряжение возникают только там, где надо дотянуться и ускорить к окончанию движения. Все должно быть уютно и удобно! В общем – «потягусеньки»! Все надо начинать, массируя и разминая лопатки, ребра и пояс, бедра и голени, выдвигая пах и грудь, разгибая и растягивая мышцы! Основа – раскачка, медленный разгон с ускорением только к концу, дотягивание, разделение жестов паузами. На этой основе и строятся следующие циклы упражнений.

О гимнастике. 1. Упражнения для коленей - коленопреклонение. Общая идея этих упражнений – приседание до предела, то есть прижимание пяток к ягодицам, а значит – максимальное растяжение сухожилий колена. Отсюда следует, что необходимо постоянно ощущать пульсацию напряжения в колене, регулируя его изменением положения стопы, сокращения мышц голени и степени сгиба колена. Глубокий присед должен быть не тупиком, а позой, готовой в любой момент измениться, при малейшем сигнале об опасности для колена. Этот цикл следует

выполнять только после надлежащего разогрева мышечной системы ног. Все упражнения начинаются с позы стояния на коленях – это может сделать любой.

1.1. «Сидение по-индийски (по-арабски)» (йоговский «лотос») – основа коленапоклонения. Простейший способ выполнения основан на формуле скрещенных голеней – «книксена»: стать на колени, скрестив голени (за спиной), раздвигая колени и упираясь в них руками, опустить зад на пятки, которые *прижимаются* с внутренней стороны в бедра около коленной впадины или – когда колени достаточно раздвинуты – возле паха, массируя его. Сидя на сложенных голенях – разминать шею (вперед-назад, влево-вправо, мотать головой, вращать с опусканием вперед-вбок-назад), проделывать упражнения с руками – поднимать, делать замок за спиной; упираясь руками в колени, раздвинув их и растянув четырехглавые мышцы бедра, встряхивать, поднимать и опускать таз – приседания на коленях со скрещенными голенями. Важно регулировать степень раздвинутости коленей и соответственно, их согнутости: каблуки пяток должны обрамлять пах и массировать бедра соответственно сгибанию и раздвиганию коленей.. «Лотос» – отправный пункт всего комплекса гимнастики! {Варианты: 1) лежа на спине, скрестить голени, сесть на скрещенные стопы, так что левая пятка окажется под правой ягодицей и наоборот; далее сдвинуть носок вышележащей ноги и пятку нижележащей; 2) сесть на пол, раздвинуть колени и скрестить голени перед собой; при помощи рук вышележащую стопу сдвинуть вдоль нижележащей голени до подколенной впадины, зажав под ней мизинец ее носка, а нижележащую стопу подсунуть пяткой вверх под противоположную ягодицу: можно приподнять зад, опираясь на колени и руки спереди; итог – расположение зада на пятке повернутой ноги и зажатие верхнего носка под ее коленом, затем носок высвобождается и стопа перемещается вдоль бедра каблуком поближе к паху, причем соответствующее колено сгибается еще больше и одновременно отодвигается дальше. Описанное «по правилам» (у Айенгара) выполнение позы крайне неудобно: вместо скрещения голеней рекомендуется поочередное сгибание вытянутых ног в сидячем положении, просовывание одной голени под другую, переваливание зада через голень повернутой ноги}. “Лотос” – это поза Будды и козака Мамая!

1.2. Сидение «по-японски» - на коленях с расслабленными носками (йоговский «победитель» или «ромб»). Стать на колени, цель – согнуть колени настолько, чтобы зад оказался прижатым к расслабленным пяткам под действием веса корпуса. Чтобы этого достичь, вначале уместно совершить несколько глубоких поклонов. Фактически принимаем положение «эмбриона» лицом вниз. Откидываясь после каждого из них, постепенно увеличиваем амплитуду по уже описанному способу «раскачивания» - пока зад не достигает пяток. Иначе говоря – совершается как бы незавершенное кувырканье такого «эмбриона». При этом стопы следует держать в виде «пуантов», повернув пальцы, но не вытянув носки: напряжение в голенях на случай опасности для колена регулируется изменением высоты поднятия пятки на носке и поворотами стопы. Иной способ состоит в том, чтобы скрестить голени за спиной (как в предшествующем упражнении) – тогда легче достичь предельного сгиба коленей, но правая ягодица окажется на левой пятке и наоборот. После этого постепенно разводить скрещенные голени, располагая стопы под соответствующими ягодицами. При такой раскатке важны регулировка напряжения голеней стопами, сжимаемыми и

разжимаемыми в кулачках – «пуантах», и поддержка рук по бокам. Очень важно, чтобы колени оставались раздвинуты! Когда достигнут предельный сгиб, носки могут выпрямиться, но ни в коем случае их нельзя вытягивать! Отогнутые носки в сидении «по-японски» - это следствие расслабления стоп (и голеней) под тяжестью корпуса, а не специальной оттяжки! Для подготовки этой важнейшей позы важно произвести еще лежа на спине разминку колен: расслабить колени, очень медленно подтягивать руками пятки до упора в ягодицы. Если колено травмировано и не сгибается до упора, то можно вставить повязку, упереться по бокам руками, опускаться очень медленно, осторожно, винтообразным движением, опираясь то справа, то слева. Выработав позу, как и в «лотосе», продельвать приседания на коленях – подымать зад и опускать его на стопы и переходить к мостику.

1.3. *Сидение «по-турецки» и «балансировка»* - на корточках. В отличие от предыдущего, туг носок не отгибается – становимся на колени со стопами на носках. Колени широко разводим, сдвигая пятки ближе к промежности, тогда легко опустить зад до предела. Применяем ту же раскачку – незавершенный кувырок, но теперь уже не при помощи поклонов и разгибов, а поднимая и опуская колени: опираемся руками в пол по бокам и отрываем колени от пола – садимся на корточки, затем снова опускаем колени и так качаемся. При этом при подъеме колена можно переводить стопу из положения на носках в положение на пятках. (Положение на пятках может быть исходным, если сидение на корточках недоступно из-за плохой сгибаемости колена – тогда необходимо чередовать полуприсед на пятках со стоянием на коленях на носках, постепенно приближая зад к пяткам – то есть положение на корточках.) Теперь, стоя на коленях – это очень важно! – закидываем одну ногу через колено другой и после этого с опорой на руки поднимаем колено в таком положении. Ключевая деталь – сдвигаем пятку опорной ноги к промежности и даже к противоположной ягодице, как при скрещенных голенях. Теперь сидим на трех точках – две руки плюс носок согнутой ноги: в таком положении надо покачаться.

1.4. *«Мостик на коленях»* - откидывание из сидения «по-японски» (это и следующее упражнение соответствует таким йоговским, как «ложе», «лежание», «рыба», «оборотная жаба», «молния» - в упрощенном варианте, так как в основном она получается из позы «лотоса»): сидя по-японски, опереться ладонями сзади, отогнуться назад; ключевая деталь – медленно подогнуть локти, постоянно отодвигая ладони, опереться на них и откинуться вплоть до касания пола головой; тогда отвести руки за голову и, отталкиваясь ладонями, качаться, как в мостике, только опора тут вместо пяток – колени, при этом важно не отрывать колени от пола, оставлять их расслабленными; внимание - на растягивание паха. Необходимо следить, чтобы были *колени врозь - стопы вместе*, а в стопах *пятки врозь - носки* (большие пальцы) *вместе*; пах подбрасывать легкими толчками. Вариант: лежа на спине, прижать пятки к ягодицам руками, держа лодыжки в ладонях, поставить ноги сначала на пятки, приподняв зад, затем на носки, выставив колени вперед и вновь приподняв на пятки зад, при этом все время лодыжки в ладонях; затем, сжав стопы в пуанты, подвернуть их и отогнуть колени до упора так, чтобы ягодицы легли на пятки, причем напряжение голенных мышц чутко регулируется стопами – это решающий шаг, однако затем голень и стопу надо совершенно расслабить,

работая только руками; отвести руки (согнутые в локтях) за голову и качаться, как в мостике, только опять с опорой на колени вместо пяток: при этом обратить внимание на максимальное растягивание паха и 4-главой мышцы бедра. Важная деталь – колени расставлять в стороны, вплоть до перекрещивания голеней. Важно сразу после принятия позы лежа расслабить поясницу, чтобы она не выгибалась за каблуками, а полностью опустилась; проследить за расслабленностью голеней; растянутыми должны оставаться только четырехглавые мышцы бедра.

1.5. «Мостик на короточках» - соответствует «сидению по-турецки»: лежа на спине, подтянуть пятки под зад, к ягодицам; приподнять зад и пояс, и в результате - отодвинуть, отогнуть колени вперед, вытягивая и растягивая бедра и пах на одной линии с туловищем, при этом отодвигание колен получается как естественное следствие приподнимания таза; отталкиваясь руками, качнуть растянутую дугу «корпус – пах – колени» вперед, до упора колена, и так качаться многократно; и далее чередовать упоры - головой в подушку – коленями в кровать; все внимание – на растяжку паха; проверить отсутствие напряжения и только тогда отогнуть колени до упора, подняв таз и пояс. Если травмированное колено в таких упражнениях не сгибается до упора – накладывать повязку, создающую упор. Очень важно – чутко регулировать напряжение мышц голени стопой для предохранения травм колена. После выполнения мостиков на коленях и на короточках – обязательно разгибать, выпрямлять ноги, лежа на спине.

2. На четвереньках – здесь важно не спешить: если предыдущий цикл противодействует сидению на стуле, то этот – уравнивает тяжести прямохождения. 2.1. Йоговская «собака» – встать на четвереньки и выгибать спину, как кот, задирая зад и опуская пах до пола – потягиваясь на прямых руках. 2.2. Йоговская «змея» (отжимы на руках в различных вариантах): с остающимся на полу пахом подтягивание на руках только верхней части корпуса; на коленях – двигая таз не только вверх-вниз, но и взад-вперед, так что образуются диагональные траектории, а не вертикальные, при этом важно снимать напряжение с крестца, работая мышцами над лопатками (трапециевидная и ромбовидные) для выгибания спины; двигая тазом на коленях, слегка подогнуть колени (до упора ягодиц в пятки, если они разработаны); выдвигать поочередно плечи, переваливать таз вправо-влево, чередуя напряжение-расслабление у пары мышц на крестце; полные отжимы – лечь ничком, расслабиться, руки по бокам согнуть в локтях, оттолкнуться ладонями и выпрямить локти. 2.3. В полных отжимах (йоговские «крокодил», «четвереньки») важно не форсировать выпрямление корпуса – таз может подниматься выше и скорее. Также важно не форсировать вертикального движения – перемещаться точки корпуса при отжимах могут по диагонали. В целом отжимы – это движение всей спины с плечевым поясом включительно: чтобы спина прогибалась, а не сгибалась, можно грудь поднимать раньше паха. Важно учитывать, что при подъеме – выпрямлении руки – работают трицепсы, а при спуске – бицепсы, удерживающие тяжесть; напряжение должно исходить из лопаток. Но особенно важно в отжимах с прямым корпусом **отталкиваться носками** в помощь рукам и для этого вытягивать ноги, напрягая бедра. Вообще при отжимах важно помнить о «туше» бедер – напрягать их, вытягивая ноги и помогая рукам, отталкиваясь носками от пола, не спешить, лежа ничком. Сами же руки очень важно не напрягать –

действовать легкими толчками, без зажимов, сохраняя релаксацию. 2.4. «Лук», «жаба» или «кузнечик» Йоговской системы стоит особняком, хотя это упражнение непосредственно выводится из отжимов: здесь все четыре опоры – ноги и руки – поднимаются, так что корпус покоится на животе, и руками прижимаем пятки к ягодицам (колени врозь, пятки вместе, голени перекрещены), а затем, разгибая колени, увлекаем руки и тем самым поднимаем грудь, выгибая спину как лук, причем двигаться надо легкими толчками – тогда больше амплитуда; фактически то же можно проделывать и стоя, когда подтягиваем руками пятки к ягодицам – вначале левую к правой и наоборот, то есть по формуле скрещенных голеней. 2.5. «Ласточки» на коленях и на четвереньках: опереться на руки и колено, одну ногу отставить назад, вытянув как можно сильнее носок и – ключевая деталь! – одновременно опустить грудь и голову (до упора лбом в пол) и взмахнуть вверх отставленной ногой, при этом опускать грудь медленнее, чем взмахивать ногой, но моменты достижения лбом пола и вершины взмаха должны быть одновременными; встать на четвереньки, задрав зад и как бы лягнуться одной ногой, слегка подпрыгнув на другой. В ласточке на коленях важно, чтобы наклон корпуса был медленнее, чем взмах ногой. При этом – чувствовать мышцы у лопатки. Особенно важно это ощущение мышц в исполнении «лука» лежа на животе. 2.6. «Качания с выпадами» также относятся к циклу на четвереньках. Здесь натягивать пах и боковые мышцы живота, который должен стать твердым и упругим, а не обрюзгшим: растягивается бок живота вместе с отставленной назад ногой. Сначала опираются руками по бокам о пол – потому это упражнение относится к циклу на четвереньках, затем – на выставленное колено, а потом выполняют с поднятыми руками. Можно перед ними для разминки произвести раскачку вправо-влево на расставленных прямых ногах, раздвигать ноги все шире, как бы углубляя просадку (как бы садясь на невидимый стул – носки не выставлять в стороны, а держать параллельно, как бы обнимая большой шар с поднятыми руками), расслабляя и растягивая пах. Принять удобную позу с выставленным коленом и отставленной ногой – и только нагнувшись, отжав ногу, напрячься и тут же снять напряжение. 2.7. «Шпагат» – это продолжение выпадов: если там растягивалась четырехглавая мышца отставленной назад ноги, то тут – седалищная передней, если там это достигалось сгибом колен, то тут – раздвижением бедер и качанием паха. Выполнение упражнения: стать на колено, оттягивая как можно дальше назад и максимально выпрямляя ногу «заднюю»; наращивая амплитуду, качаниями постепенно выпрямить выставленное вперед колено; так же качаниями опустить «переднюю» ногу до касания матраца – избегая всякой зажатости, медленно, «адиабатически»; перенести вперед центр тяжести, слегка нагнувшись к ней, убедиться, что она без напряжения (в ней можно свободно покачивать бедром); только тогда оторвать пах вместе с коленями от матраца, опираясь на руки; надавливая на переднюю ногу, легкими жимами касаться вновь матраца – выполнять качания, поднимая и опуская пах и растягивая его. Здесь главное – растягивать ногу, выставленную вперед: она должна быть упругой, обязательно с вытянутым носком, острой, как копьё; выворачивать ее, «винчивать», чтобы не ложилась на бок, нагибаться к ней с каждым жимом. Руки держать по бокам и помогать отставленной назад ноге растягиваться; опускание паха ощущается как растяжение. «Выпады» и «шпагат» – основа для взаимодействия четырехглавой и седалищной мышц: поэтому, в

частности, в позе «выпадов» выполняются почти все упражнения китайской гимнастики.

3. Упражнения на спине. 3.1. *Велосипед как аналог полуприседаний* лежа на спине: ноги задрать, колени раздвинуть – 1) обнять под бедрами руками и вставить под колени кисти в качестве упоров, тогда поочередно, энергично сгибать – разгибать колени (затем - одновременно, сблизив их); вначале важны упоры кистей рук, объятия ног руками, чтобы пятка не доставала при сгибе до ягодицы и не было опасности повреждения колена; 2) колени расслаблены и согнуты, голени болтаются без напряжения, раскачивать их, чтобы каблуки падали на ягодицы а затем легко барабанили, наращивать амплитуду до выпрямления. В обоих вариантах сначала пятки должны описывать вытянутые овалы, а не колебаться по прямым отрезкам; сдвигать и раздвигая согнутые в коленях ноги, затем – сдвинув их вместе, вращать зад, переваливать с бока на бок; раздвинув максимально ноги, поворачивать до упора коленом вовнутрь каждую; прижав руками голени к бедрам, массировать, изгибать каждую пятку. Важно для ощущения ножного винта так же, как вращения корпуса – для ощущения винта в хребте. К «велосипеду» примыкает упражнение для рук: с замком на затылке сводить-разводить локти, с замком сверху вниз-вверх полукруги. Это – разминка на спине.

3.2. Основное упражнение на спине - сгибы (йоговские «заход» и «лист, сложенный пополам»). 3.2.1. Сесть в позу «кучер на дрожках», расслабиться, наклониться плечами до согнутых колен (обхватив ноги под ними), откидываясь тоже до упора, затем постепенно выпрямлять ноги и увеличивать таким образом амплитуду; легкими толчками дотянуть плечи до коленей, постепенно увеличивая напряжение и размах, растягивая нижнюю мышцу (седалищную). Поначалу можно дотягивать поочередно – правое к правому колену, левое к левому – как бы «ввинчивая» наклон. Важно полностью откидываться на спину после каждого такого касания коленей плечами. 3.2.2. «Поцелуй колена» (йоговская «распростертая поза»): лежа прижать пятку к ягодице, тогда повернуть, загнуть колено до упора к плечу, затем к подбородку – растягивая лопатки – а на животе на поясе должна образоваться борозда. Основная ошибка тут – попытка подтянуть колено в прямом смысле слова, по прямой. Нужно поступать иначе: подтянуть пятку под ягодицу; не тянуть колено к себе, а **повернуть по окружности вокруг тазобедренного сустава** бедро (с помощью руки) так, чтобы колено коснулось плеча постепенным раскачиванием; после максимального поворота подтолкнуть до контакта колена с плечом; подвернуть руками согнутое колено до крайней точки, не требующей напряжения, убедиться, что бедро мягкое, легкими толчками довести его до плеча (подбородка). Сделать это сразу обеими ногами, подтягивая их руками сначала под коленями, затем – обняв голени сверху. Это – уже встречавшаяся при поклоне и раскачивании на коленях поза «эмбриона» (йоговская «распростертая поза» - обхватывая ноги под и над коленями), ее можно получать и иным способом – кувирком, двигаясь кубарем из положения на корточках (с кистями под коленями, предохраняя их от предельного сгиба) – опрокидываясь на спину. В обоих случаях важно помнить: не тянуть колено, а поворачивать его! Биомеханика вообще не знает прямых линий! Главное тут – растяжение спины и сгиб колена, с которыми нужно быть крайне осторожным. 3.2.3. То же проделывается с вытянутыми ногами (йоговские

«руконогая поза», «плуг») – сначала по очереди подталкивать ноги до касания коленом груди (подготавливая «футбольный жест» для выполнения стоя): подвести прямую ногу руками до крайнего положения без напряжения, покачать ее пару раз, затем дотолкнуть до касания коленом плеча. Забрасывать руками обе прямые ноги с пятками в руках – сомкнутые, потом разведенные пошире: без напряжения покачаться на спине, все ближе подтягивая ноги в руках. Вначале грациями, затем с оттяжкой и ускорением!

3.3. *Мостик* (йоговский «лук вверх»; кроме того, имеется еще «восход», то есть подъем грудной клетке на руках, но он малоэффективен по сравнению с мостиком): носки в стороны, проделать то же, что и в описанном мостике на корточках, но, потянув коленями корпус вперед, затем *качнуть назад и вверх* (выпрямить колени); помнить что на носках мостик проделывать легче! Последовательность такая: подтянуть пятки к ягодицам и развернуть пятки поперек кровати – чтобы не было скольжения; опять потянуть колени вперед, приподнимая зад; выпрямить колени и выгнуть пах; подтолкнуть корпус руками. Ведущая точка тут – пах, ногами упираются, движут руками. Важно напрягать пресс и расслаблять спину – тело ощущать как лук. В «мостике на корточках и на коленях» важно проверить расслабленность растянутой 4-главой (бедренной верхней) мышцы: она именно растягивается, а не напрягается, как и пах в целом. Работу же осуществляет мышца седалищная, которая сокращается и толкает вверх таз и пояс. В мостике проверить расслабленность в подготовительном положении, и только потом подкинуть таз вверх. Не напрягать руки, только легко толкать!

4. Упражнения стоя для хребта. – это прежде всего винтообразные вращения (йоговские «дерево» - с упором пятки в ребро и «треугольник» - вращения расставленными руками с наклоненным корпусом), готовящие откиды (йоговское «солнце») как основу – и глубокие поклоны с коленями между ног либо притягивание колена к губам («головоногая» или «стопорукая» поза, «единение» йогов) вместе с противовесом - «ласточка» с оттягиванием рукой ноги (йоговский «царь танцев»). Начать следует с кружения (с вытянутыми руками), далее - круги вытянутыми руками (как можно дальше, растянув суставы) с хлопками, можно добавить рывки на себя вытянутыми руками в вертикальной плоскости, хлопки по бедрам и над головой; для разминки плечей и лопаток – пожимать ими, вращать (с висящими руками). Очень важны колебания для образа винта - взад-вперед, вправо-влево (руки на поясе и на затылке), вокруг оси (хребта) и как бы крутя обруч: здесь везде – игра пары мышц, правой и левой, расслабляемой и напрягаемой, вкручивающих винт; то же с замком за спиной, один локоть снизу, другой сверху, вбок и вперед-назад, с замком над головой. Вращения корпуса: стоя вытянуть руки горизонтально в замке и заносить их с поворотом груди вправо-влево; наклонившись с расставленными ногами и расставив руки в стороны, вращать корпус, доставая поочередно носки ног (йоговский «треугольник»); наконец, упершись пяткой одной ноги в бедро другой (йоговское «дерево»), поворачивать колено, а руку отмахивать в противоположную сторону. В поворотах с наклоном корпуса расставить руки и ноги, нагнуться, потянуть нижние окончания седалищной мышцы (убедиться в ее гибкости), тогда повернуть расставленные руки без напряжения, затем быстро дотянуться правой рукой до левого носка. Чтобы избежать напряжения крестца – важно еще раз

напомнить о необходимости равномерно растягивать спину, включать пояс и лопатки, потягиваться на всю длину и «ввинчивать» тело поочередным включением правой и левой сторон. Наклоны «вправо-влево» помогают снять зажатость.

Основное тут – как и далее в приседаниях: тело ощущать как **лук**, напрячь передние мышцы и расслабить задние главное **живот выпячивать, а не втягивать** – при этом не только вперед выпячивать, но и в длину растягивать, по бокам же ощущать как бы две пружины, поочередно включающие движение винта, спину же расслаблять, как бы откидываясь в удобное кресло, зато напрягать бедра, которые все это поддерживают, от колен до таза; в боковых направлениях – медленно; взад-вперед – ускоряя до вибромассажа пресса. При откидывании назад – запрокинуть голову назад, вытянуться, приятно чувствуя себя как бы висящим на поднятых руках, потягивающимся (или, при руках на поясе – подвешенным к прессу), после этого – качнуться назад. Все наклоны и откиды – с поворотом, «вихляя»: чувствовать ввинчивание, чередование правого и левого, закручивание тела вокруг хребта. Все венчает откидывание назад (выполняемое «шажками», с руками на животе, а затем – вытянутыми над головой, ноги, плечи расставляя!) – это йоговская «поза солнца», «сурья». Очень важно - запрокидывать назад голову с радостной улыбкой. Прodelьвать это легко, удерживая выпяченным животом откинутую расслабленную спину. Переход к поклонам (со слегка согнутыми ногами) для уравнивания откидов начинаем, дотягиваясь ладонями до упора о пол, постепенно наращивая амплитуду до плеча к коленам постепенными толчками, «ввинчиванием» - поочередно правым и левым плечом; это обязательно чередовать с откидыванием назад – с руками на животе; важно как раз соблюдать *tempo rubato* – ускоряя по мере приближения к цели движения. Наконец, как и лежа – «поцелуй колена», подтягивание колена к плечу (завернуть пятку под ягодицу, повернуть колено до плеча, прижав его, растягивая спину, на животе борозда). При наклонах – нагнуться вперед, покачать руками, убеждаясь в расслабленности спины, тогда качнуться до касания коленей плечами. Наклоны (и откиды) «ввинчивать», поочередно касаясь коленей то правым, то левым плечом, подобно положению сидя. Завершать это все должна «ласточка» в варианте с пяткой в ладони (другую руку для равновесия не слишком выставлять вперед, сначала даже упираться в колено - йоговский «царь танца»). Наконец, надо подтягивать пятки руками до ягодиц - очень медленно, расслабленно, с вытянутыми носками: это растягивает бедренную (четырёхглавую) мышцу, которой предстоит основное напряжение в полуприседаниях – следующем цикле.

5. Полуприседания начинаются с вибромассажа таза – трястись на чуть согнутых коленях. При неразработанных коленях перед полуприседаниями – на полусогнутых коленях сдвигать-раздвигать колени, вращать их, вставать на цыпочки, разминать пятки вправо-влево, перегибать их. Здесь важно напомнить общее правило – не спешить. Ноги – это орган локомоции, а значит, здесь автоматизм особенно существен. В полуприседаниях важно взаимное расположение коленей, пяток и бедер - врозь, затем их можно сомкнуть. Колени важно держать врозь, раздвинув в стороны; в дуге коленного сустава распределять напряжение между внутренней и внешней частями. Снять напряжения колен помогают упражнения с вытянутыми ногами и носками –

вообще махи прямыми ногами, их встряхивания. Полуприседания надо делать сначала как бы ленись. Наконец, самое важное: всегда делать именно полуприседания, то есть доводить коленный угол только до перпендикуляра, а чтобы не было хода дальше, надо вставлять под коленями упор из кистей рук или повязок. Полуприседания на носках делать легче, чем с прижатыми к земле пятками, с них и начинать: прежде всего – обнять руками бедра, установить под коленями упоры кистями. Тогда как бы подсесть колени, расслабив их и перевалившись с пяток на носки – травмы не будет, ибо под коленом упор из кистей рук, препятствующий дальнейшему ходу. Просто падать задом на подставленные кисти. В такой страховке, однако, не нуждается «книксен» - полуприседания со скрещенными голенями, с них и надо начинать, тем более, что его можно гарантировать опущенными руками, которые будут упираться в пол. Приседания на прижатых к земле пятках подготавливаются уже описанными отжиманиями *с упором руками в колени*: сначала полуприседать не торопясь, ввинчивая, а потом пружинить как мяч в мешке. Упор в коленях нужен, чтобы беречь крестец, а под коленями – чтобы беречь их самих; после полуприседаний надо выпрямляться, откидываться назад для снятия напряжения в крестце - с руками на пояс. Очень важно тут *не напрягаться, а потягиваться* – просто крепко делать «потягусеньки». Следующее полуприседание на пятках - захватывая ладонями под коленями. Здесь – чувствовать крепость ног, не пружинить. Наконец, основная форма приседаний на пятках – с вытянутыми руками. Положение на пятках с коленями под мышками вытянутых рук можно принимать только после хорошей разработки колен и медленным движением, в таком положении пружинить зад, подбрасывая его в очень узком диапазоне – чтобы не травмировать колени – обхватив колени сверху руками. Полуприседания проводить, поглаживая, массируя седалищную мышцу, чувствовать ее упругость. В полуприседаниях прежде всего ощущать удобство сидения на носках – обязательно засовывая под колени кисти рук, чтобы предохранить от чрезмерного сгиба коленей; начинать медленно, исподволь, проверяя каждую ниточку мышц. Здесь важен не темп, а удобство, темп нарастает к концу. В приседаниях с упором рук в колени – сначала растянуть спину, тогда отпустить зад, поочередно перенося усилия его поддержания правой и левой стороной; руки - с расставленными локтями, захватив пальцами под коленями, удерживая их от чрезмерного сгибания. Упор в колени для того и предназначен, чтобы растягивать спину до лопаток! Приседания с кистями рук под коленями делаются уже с размаху, после чего – с вытянутыми руками, следя, чтобы колено не сгибалось свыше перпендикуляра.

6. Для вытянутых ног - упражнения с пением. 6.1. У «станка»: взмах вбок (в позиции носки в стороны под диагональю), «станок» - опора рукой сбоку, взмахнуть, ногу поворачивая в тазе и заворачивая назад, *работая поясом*; одновременно с махом ноги чуть наклониться к ней – важно одновременно двигать ногу и корпус. Обязательно вытягивать носок. Соблюдать хорошее легато. С отяжкой раскатать отдельно каждую ногу, наращивая амплитуду, ускоряя к концу - но без напряжения, с движением по инерции. У станка же проделывать и «ласточку» с тем же правилом, что и на колени – мах ногой должен быть скорее опускания груди. 6.2.1. Жесты «у шу»: вначале - удары пятками прямых ног в отставленные ладони – как бы доставая указкой, *помогая*

*спиной - выше пояса, лопатками*, отводя ногу назад для взмаха, *ускоряя к удару*, пятку поймать ладонью и задержать; очень важно – делать на расставленных ногах, как можно выше, даже чуть приседая при взмахе. Чтобы сохранить расслабленность – делать с оттяжкой, медленно разогнаться, ускорить, чуть задержаться на подъеме, вытягивая ногу. Ноги как бы описывают полуокружность в одной плоскости наподобие маятника: круги прямыми ногами, ударяя пятками в ладони расставленных в стороны рук. Очень важно сохранять максимальную расслабленность, гибкость, в конце промчаться, легко сгибать поясницу. Движущими мышцами должны тут быть бедренные – они как бы рисуют круг в воздухе: начинать *с оттяжкой*, замахнуться и, ускорая, достичь пяткой ладони. 6.2.2. Бить пятками в отставленные ладони, нога описывает свой круг, не торопясь поднимаясь сначала на уровень ладони – отведя и с размаху ударив; важно, чтобы круг, описываемый ногой, был как можно большим, так что удар должен приходиться сверху. 6.3. «Футбольный жест» (йоговская «руконогая поза») – замахнуться, раскачивать ногу, постепенно наращивая амплитуду и ускорая, удары коленями о плечи (руки – расслаблены, болтаются по бокам, навстречу им *двинуть спину*, ощущение складывающегося и раскладывающегося ящика). *Двигая руки-ноги, чувствуй пояс!* 6.4. Это упражнение уравнивается «ласточкой» для положения стоя: вытянуть руки вверх и в стороны; здесь ключевой момент – руки должны одновременно с наклоном корпуса и махом ногой проследовать назад, описывая нижнюю (а не верхнюю!) дугу – как крылья! Кроме того, перед взмахом обе ноги можно слегка согнуть, но со взмахом одновременно их выпрямлять, вытягивая носок отведенной ноги; так же и в быстром темпе слегка подгибать опорную ногу. Вариант – «царь танца»: ласточка с пяткой в руке. О туше: у станка встать на носки, потянуться бедрами, взмахнуть ногой медленно, как бы потягиваясь и расслабляясь, не спешить и только к концу ускорять. То же ощущение потягивания и релаксации – в больших кругах ногами: вначале отогнуть ногу с вытянутым носком назад и выгнуть спину, а затем устремить ее к отставленной ладони. При выполнении махов прямой ногой с вытянутым носком - у «станка», при описывании кругов в жесте «у шу», в «футбольном жесте» - общий принцип выглядит особенно наглядно: вначале не торопясь, как бы нехотя приподнять ногу, далее, не прерывая движения, ускорить одновременно с наклоном туловища, легко подбросить. В особенности полукруги ногами – расставив ноги и руки, вести ногу по кругу, а дальше быстро «кольнуть» ладонь вытянутой руки носком: при этом, разминаясь, вначале делать *с оттяжкой*, затем разогнаться и в конечном моменте задержаться, потянуться. Здесь замах, затакт важен не менее, чем само добрасывание ноги до руки: это как бы уменьшенная «ласточка»! Общий темп ускоряется – от осторожности к устремленности. Каждый такой жест, если трудно, можно отделять паузой, но лучше делать попарно, ввиду автоматизма. Начиная *adagio*, приходим к *allegro*. Аналогично бить по ладоням расставленных выпрямленных рук спереди: сначала как бы нехотя поднять ногу, описать круг, ускорить к цели. В футбольном жесте сначала раскачать ногу, «раз-и, два-и, три-и» - наконец, ударить коленом по плечу. В «ласточке» у станка важно опускать корпус медленнее, чем взмахивать ногой; максимально вытянуться на носках – «на цыпочках», напрячь бедра. В «ласточке» стоя – как бы падать корпусом вперед с отставленной ногой как противовесом до горизонтального расположения корпуса – но голову не

опускать, смотреть вперед, так что корпус прогибается между головой и ногой. Принять положение «ласточки» быстро, уверенно опираясь! Взмахнув, растягивать седалищную мышцу опорной ноги, как будто тянуть себя за хвост. Важная подробность: носки параллельно, ногой взмахивать назад прямо, не выхляя. К этому циклу примыкают прыжки («зайчиком», на одной ноге, поджимая ноги «со скакалкой»).

Основы упражнений с утра: разминка - «велосипед» (с массажем пяток и голеней), «змея», «собака», «лук»; основа - «лотос», «мостики» на коленях и корточках, «шпагат». Если есть время - качания на спине, отжимы и ласточки на четвереньках; обязательно – мостики и цикл «у станка». Разумеется, в гимнастический минимум для поддержания прямохождения не включены стояния на голове («березка»), переплетения ног (йоговский «корень»), поперечный шпагат, йоговский «тквач» с упертыми друг в друга пятками и прижатыми к земле коленями, атлетические упражнения («пистолет», «колесо», «солнце»), балетный тренаж с хождением на пуантах – все это требует специальных занятий. С гимнастикой сочетать обливания холодной водой - обязательно два раза в день. Чтобы приучить себя переносить холод, подолгу лить на одно место. Начинать надо с рук и затылка, затем обливать ноги, в заключение – обливать туловище. Полезно при этом громко распевать строевые песни. И наконец – вновь напомним: пульс – это способ существования мышцы. Пульсируют четырехглавая мышца в «лотосе» и мостике на коленях, бицепсы – в отжимках. Релаксация – основа, на которой адиабатически выполняется работа пульса: через минимальный путь – растяжение самой мощной седалищной мышцы в качаниях, выпадах, подготовке шпагата; через минимальное время и *accelerando* – в махах у станка, жестах «у шу».

### 3. О СЛОВЕСНОСТИ

Was man nicht bespricht, bedenkt man nicht recht

(Что не обсуждено словами – то не обдуманно правильно) (И.В.Гете).

Что ж постигает просвещенный ум на высоте всех помыслов и дум?

Что? Точный смысл народной поговорки. (Е.А.Баратынский)

Грамматика – это замороженный стиль (Л.Шпитцер)

Эти наблюдения собирались четверть века. Начались они в 1974 г., когда довелось мне готовить реферат о программированном обучении и оказалось, что за этим новомодным веянием стоит не что иное, как старый добрый катехизис церковно-приходской школы. Вообще же удивительно, как мое отношение к слову изменялось в полном согласии с духом времени! Пытался я еще и составить универсальный формуляр для обработки литературы – в духе идей формальной логики, носившихся в воздухе 70-х. Еще в гостинке в Академгородке познакомился с рекомендациями Miskiewicz'a для обработки литературных источников историком, где предлагались для сбора литературы страницы стандартного машинописного формата, перегибаемые по середине и заполняемые поперек листа. Пытался еще усовершенствовать такой аппарат по книге

Свинцова, работать с перфокартами, которые мне любезно дала покойная ныне завхоз Института (было это в 1978 г. и звали ее Раиса Михайловна?). Переболел я также семиотическим зудом при завершении текста кандидатской диссертации, в 1982 г. Затем, в 1986 г., после Чернобыля, в ноябре или декабре, в Москве, в «доме приезжающих ученых» АН по ул. Горького у Белорусского вокзала, подвел какие-то итоги этим исканиям «универсального формуляра» - панацеи конспектирования. Однако уже через четыре месяца, 16-17.03.1987, испытав его на брошюре Лазарева о Шпенглере, я убедился, что если перерабатывать текст не думая, не переживая, а выполняя лишь механические предписания такого формуляра, то чудешь больше заботиться о предписаниях, а не о тексте, так что и в голове от чтения ничего не останется! Еще через год (к 14.05.1988) пытался переработать формуляр с учетом применения его к сбору материалов по статистике – и опять потерпел неудачу: за всем этим громоздким чистописанием утрачивались сами задачи, которым оно должно было служить. Было, впрочем, и какое-то обретение: пытаюсь овладеть готическим шрифтом, я выработал все же более устойчивый, чем прежде, почерк – изменил написание «д» (с колечком сверху). И уже окончательно крест на поисках панацеи был положен к 22.02.1990: я понял, что человеческое отношение к тексту не может быть автоматическим: вещь любая вообще не может быть чужой, как на конвейере – а слово тем более. Такое отношение не ускоряет работу, а только запугивает ее. Окончательно оформились эти мысли на Крестовоздвижение 1998.

Какими бы формулами ни прельщал нас ученый мир - слово ничем не заменимо, причем слово родное, усвоенное от мамы. То, что прежде звалось «родная речь». Каждое слово изреченное вспомнится тебе в день Страшного суда. Слово привязано к тебе, как мозг и печень, в нем – здоровье духа. Вот в чем исток **молчаливости**: это – осторожное, бережное отношение к слову, а не просто пауза в речи. Молчание здорового человека – это совсем не то, что тупость дегенерата: именно как отказ от говорения – это упражнение духа. Слово и мысль – это материальная сила и физиологический фактор – всегда, в любой момент пользования им. Поэтому и пользование это должно быть бережным. Вне тела, вне нравов, вне здоровья слова нет. Голос всегда – мужской или женский, старый или молодой, злой или добрый. За словом стоит жест и интонация, слово пахнет! – как пахнет тело. Еще Вико писал о телесной, **соматической** основе мифа – не то что слова самого по себе. Только для мозгляка с его культом мертвых языков, возрождаемых за счет понятийного мира живых, слово оборачивается перечнями терминов и грамматическими схемами – химерами и идолами пустых абстракций. Слово сокровенное, изначальное – это всегда образ, а не тычок пальцем в кнопку компьютера! **Слово противоположно букве!** Слово творимое – это значит поэтичное, ибо поэзия и есть творчество по-гречески, то есть созидание. А всякое созидание основано на любви – женского и мужского, молодого и старого. Именно образы и предстоит созидать голосом или карандашом в упражнениях.

О каллиграфии. Слово священо! Оно священо, как вкушание, как хлеб, ниспосланный нам Богом. Поэтому – не спеши и еще раз не спеши! Спешка – это суета, не способная дать ничего: «Скоропись, это уже не священное письмо и не благоговение управляет рукой писца, ставшего наемником и продавцом... «Скорый»... может быть приложен и к литературе, которая есть скорописание и благодаря скорости делается многописанием... Скорость... ведет и к

перепроизводству... и к непрочности произведений» (Н.Ф.Федоров. О письменах). Слова надо выговаривать и выписывать, а не прожевывать и комкать - именно слова, а не буквы. Потому и голос первичнее письма. Вначале – проговори, обсуди мысль – а потом уж пиши. Притом важно проговорить **шепотом** – именно потому, что он особо доверителен, внушаем. Потому же рекомендуется и ходить у бюро, писать **стоя** – как писал, например, Диккенс. Так или иначе, но вначале стоит **диктант**. Очень важны дикция и почерк – а для их развития очень полезно учить **стихи наизусть** – хоть по строчке в день – и проговаривать их красиво, напевая. Как в гимнастике необходимо подпевать движения, так и тут необходима дикция, а где дикция, прусодия – там и каллиграфия. Множество стихов моя мама повторяла наизусть своим певучим голосом, уже когда не могла читать из-за слепоты... Выучивая текст, вначале запоминай *продолжения начальных слов* в каждой синтагме; соедини эти «инициали» в целое; запиши по памяти и впредь повторяй.

**Чистая страница – как сцена:** вышел на нее – пути назад нет. На ней не просто пишут: тут разыгрывается драма, ее заполняют, обрабатывают, она имеет свою архитектуру. Потому-то всякий настоящий текст – это ребус, он не только пишется, но и рисуется, вырезается, чеканится на бумаге. И уж совершенно недопустимы каракули: это – стыд самого себя, стремление спрятаться, сделаться непонятным, когда приходится изрекать словесный мусор. Но каракули – только неуклюжая поза на сцене. Поэтому надобно писать просторно. Часто для того, чтобы написать вразумительно, лучше писать **слово под словом – столбцом**, а не строчкой: отсюда рождается и «лесенка» Маяковского. Такой способ письма обозначается термином **стихомития** (буквально это – диалог из однострочных реплик), когда для каждого слова отводится по строчке. **Уважай строку!** Не лепи строки! В строке уже отражается жест, интонация – на то и стихи, выводящие из чистой словесности новеллистики к драме жеста, к лирике. Строка – основной элемент текста.

Тут нет правил для всякого случая: есть только то, на чем пишешь, и то, чем пишешь – лист и карандаш (ручка): из этой данности надо исходить, а не требовать несбыточных условий для работы. Кстати, карандаш лучше ручки (чернил) уже тем, что с ним можно не только писать, но и рисовать, он не смывается, хотя его недостаток – неяркость. Шариковая же ручка годится только для окончательной записи. Вообще же неспроста на каллиграфию вылито столько грязи в наше бесовское время: ясно, что она не просто прихоть. Благодаря каллиграммам записи становятся эмблемами, символами. **Недаром Гоголь на старости лет стал переписывать прописи и учиться чистописанию!**

Для выработки хорошего почерка надлежит не брезговать переписыванием целых пассажей хорошей прозы и стихов – особенно полезно картографировать последние. Умную, хорошо и складно выраженную мысль вообще полезно почаще повторять для собственного подсознания и сверхсознания. Каллиграфия и дикция – вот чем надо упражнять владение словом. Помимо прочего, это несет покой душе. Переписывание красивым почерком извлечений из толковой, умной книги и выговаривание их красивым голосом – **как нараспев, так и шепотом** – вот с чего начинается работа над словом.

Наконец, в интонации самое главное – это **пауза, цезура**. Вместе с акцентуацией паузы создают свой рисунок, определяя расчленение текста – а тем

самым уже задавая его **анализ**. То же и в письме с его узором. Так в каллиграфии и дикции раскрывается артикуляция, агогика, динамика – подобно фортепианной игре и гимнастическому движению. Этим обеспечивается и трансфер - перенос навыков гимнастических или игровых, музыкальных исполнительских, на письмо и речь. В частности, можно говорить о манерах staccato-legato в почерке, в графике и в просодии, например, насыщая линии апострофами, дефисами, пунктиром, задают тон staccato. Есть почерк угловатый и есть закругленный - как и звукопись в просодии. Немецкие отделяемые префиксы, в частности, смахивают на своего рода крючки, которыми сцепляются отрезки речи. Хриплость и заикание глоссолалии трясунов, как и в футуристическом бреде – это тоже выражение связи слова с телом – но только теперь уж патологического.

Пластическая и графическая интуиция – вот что стоит за словом, за его просодией в широком понимании – как дикции и каллиграфии. Потому и любое письмо – это ребус и иероглиф. Ни в коем случае нельзя ориентироваться на пишмашинковскую клавиатуру, которая столько навыков перепоганила! Не буква, а именно жест слова, отраженный на бумаге – его ребус и иероглиф – вот что видно даже в пошлых плакатах. Поэтому письмо надо рассматривать прежде всего как нанесение узора на страницу – а потом уж как расчленение, анализ сведений - проистекающий, кстати, вследствие членения паузами, цезурами, акцентами самого этого узора. Речь в этом смысле никак не может быть линейной, чисто последовательной (сукцессивной в психологической терминологии – как противоположность симультанности) – это всегда по меньшей мере плоскость, это узлы, переплетенные взаимными ссылками и связями, но уж никак не линейка сменяющих друг друга букв! Нить речи, можно сказать, сматывается с катушки воображения. Речь – это прежде всего узор. В частности, этим же определяется и польза волнистой линии: именно ее следует применять, разграничивая рамками отдельные места на странице, поскольку мелкие штрихи, из которых состоит волнистая линия, приближает к направлению – как синусоида. Вот и совет: **рисуй для начала волнистые линии!** В орнаменте заключены и переходы к фонетике, а значит, и к семантике: достаточно вспомнить древнеиндийские мантра, скандинавский аллитерационный стих – вплоть до символистского леттризма. Интонация снимает (например, через пунктуацию) многозначность смысла (фразы типа «казнить нельзя помиловать»). Акцентные схемы типа энклизы-проклизы, силлабические цепочки вроде полисиндетона и иных тавтологических плеоназмов воплощают уже синтаксические схемы. Все это – нити, ведущие от просодии к смыслу. Обо всем этом метко сказал Л.Леонов: «Правильное решение спрятано в бумаге, поскреби ее пером – попробуйте переписать большой кусок еще и еще раз, дайте разбег вашей руке и мысли». Именно как антипод буквы, буквализму – ценна каллиграмма. В узоре слов воссоздается их единство с телом – проявляется мудрость тела одухотворенного, плоти осмысленной – то, что называется психосоматическим единством. Ибо речь рождается жизнью, а не одной лишь ловкостью рук, вертящих буквами. Иначе говоря – надо искать **вдохновение** – неосознаваемую силу, ведущую перо. Ему и служит плетение словес в узорах.

Даже графомания приносит пользу тем, что бесцельное записывание первой попавшейся мысли – это создание заготовок для будущего текста. А в деле такого начертания рука и голова взаимно помогают друг другу: красиво, с лаской и

нежностью выпишешь слова – и их продолжение само приходит в голову и просится на бумагу. В этом и состоит смысл каллиграфии – без нее не накопишь материала. **Вычеркивать лишнее** все же проще, чем измышлять новое и интересное. Тут и ясен смысл исконной метафоры «любовь – познание»: письмо эротично, оно – свадьба карандаша и бумаги, тут не место для битья посуды. Надобно научиться ласкать бумагу. Текст растет как дерево – а потому нужно лелеять каждый саженец, каждый росток, каждый поворот букв среди строки. Для органичного выращивания текста-дерева нужно не чиркать судорожно, а выводить слова с лаской и нежностью: бумага – это не боксерский ринг, не место для мордобоя. Карандаш щекочет мозг, побуждая к мысли. В то же время каллиграфия хороша лишь для затравки, для заготовок. Красивый разборчивый текст без ошибок, без клякс, без мазни – все равно что гладко прибранная постель после новобрачной ночи! Текст должен быть с вымарыванием и правками, со следами страстей работы над ним. Он должен быть с косноязычием, со стрелками и рамками, со сжатиями слов – когда нужно, чтобы они уместились на плоскости страницы. Текст – это поле битвы автора с бумагой – ибо всякая свадьба есть борьба. Текст – это преодоление сопротивления материала, ибо в этом и состоит суть труда. Другое дело, что тут нужно не мчаться без разбору, а вести медленный, но неуклонный марш построчный, марш, проходимый строками через бумагу. Труд – всегда борьба и бумагу надо покорить, иначе сам ей покоришься. Смысл каллиграфии – в том, чтобы после такой борьбы можно было понять самого себя: записи должны быть настолько отчетливы, чтобы их можно было прочитать – а эта неотчетливость тоже является сопротивлением, которое надо подавить, преодолеть. И тут вновь - принцип Таузига: *lentissimo, pianissimo, legato*. Не напрягаться и не спешить, побеждать настойчивостью, терпеливостью, выдержкой, а не судорогой!

Каллиграфия имеет ряд правил обращения с письменными материалами, и эти правила применимы для любой профессии. Лучше всего пользоваться карандашом. Благородный материал также – чернила, но оно годится только для хорошей бумаги, кроме того, неплохо пользоваться чернильницей, но все это не всегда, не в любых условиях доступно. Важно, чтобы на бумаге оставялась непрерывная, гладкая линия, чтобы не было скачков в ведении пера или карандаша. Соответственно, важно должным образом подобрать материал бумаги: есть просторные листы, есть аккуратные карточки, но все же исходный, основной элемент для работы – это записка, цедулка, *caedula*. Огрызок карандаша и клочок бумаги – вот основной элемент при подготовке любой рукописи: манускрипт состоит из цедулок. Это уже потом накручиваются гладкие, выровненные линии: гладкий ствол получается только после обстругивания. В свою очередь, любой лист можно представить в виде ряда цедулок, сложив его как гармошку – это так называемые *leprello* или *pagina fracta*. Далее, полагается писать на одной стороне листа. Только в окончательном манускрипте – в законченном изделии, предназначенном для постоянного пользования, можно допустить переносы на другую сторону листа – прежде всего в картотеках: это обозначается *verso*. Из отдельных записок монтируются на листе связный текст, для этого всегда следует оставлять место для подклеивания, чтобы не тратить бумагу. Именно записка – основной элемент заготовок для окончательного текста. Записка – это элемент **эскиза** будущего текста. Наряду с краткими

записками, эскизами вырастают и **монолиты**, и для них требуются листы и тетради из листов.

Здесь следует помнить, что художник тоже ведь не рисует на обеих сторонах листа. Лист имеет лицевую сторону и изнанку, а это вносит какой-то элемент нечистоплотности: изнанка предстает чем-то вроде мусора, на ней можно клеить. Это возражение, однако, ослабляется, если учесть, что в таком случае вообще имеем дело пока с черновиками, а кроме того, изнанка может использоваться для служебных пометок. Вообще имеется два рода записей: так называемые черновики – не окончательные, фрагментарные тексты, конспекты, заготовки, предполагающие еще добавления, и окончательный манускрипт. Ясно, что для черновика требуется побольше бумаги, с излишком, в частности, листы-гармошки. При этом следует отучиться от привычек рвать и выбрасывать черновики – их материал необходимо обязательно представить в виде манускрипта, отражающего все колебания мысли, и только потом можно уничтожать. Что касается записей в виде манускрипта на листе – в более-менее окончательном виде: можно писать вдоль листа, можно поперек – но в любом случае надо заботиться о полях. Естественные поля получаются в гармошке: восьмушка листа – вод естественный масштаб цедулки. Если же речь идет об использовании листа в целом, то лучше разбить его на три вертикальных поля: это придаст ему вид синопсиса, синхронической таблицы – своеобразной партитуры для обработки данных. Такой лист с видом шахматного поля включает пустые места для добавлений, примечаний. Вообще проблема разметки на поля решается в каждом случае особо – универсального формуляра предложить невозможно: например, если писать поперек листа, сложенного вдвое по ширине – что удобно для записей, снабжаемых обильными дополнениями, – то он принимает вид развернутой тетрадки (так предлагает Miskiewicz собирать данные по историческим наукам); напротив, списки, перечни удобнее вести в длину, перегнув лист вдвое по длине. Поля необходимо предусмотреть и в карточке – для имен, нумераций, для дырки и нанизывания карточек. Вообще **культура ведения маргиналий определяет искусство составления манускрипта**. Хорошо составленные и впоследствии заполненные поля свидетельствуют о предусмотрительности в работе над рукописью. Умение оставлять пропуски, размещать в рукописи пустоты для заполнения в будущем – большое искусство, приобретаемое с опытом.

И вновь вспомним гетевские слова (взятые как эпитафия к одному из разделов «Из записок по русской грамматике» А.А.Потебни): «Литература с самого начала своего фрагментарна». Поэтому и работа над текстом всегда начинается с анализа, все записи – это фрагменты, выделенные анализом. Отсюда проистекает и важность, незаменимость **карготеки** реальных, а не одного лишь связанного текста на листах. Любой текст, какого бы он ни был размаха, расчленяется точками, запятыми, тире. Текст состоит по крайней мере из предложений, и каков бы ни был объем сложноподчиненного предложения, все равно конец оно имеет. В основе фрагмента, в его центре стоит имя. Кроме того, фрагменты выводят к числу – поскольку их можно пронумеровать, с ними связываются календарные даты, а числа – такие же живые, как и слова, триады, эннеады, десятки, дюжины, сотни, проценты и промилле.

В говорении и письме так же важно ежедневно упражняться, как и в прямохождении. В частности, неустанно надо упражнять почерк и произношение, каллиграфию и дикцию. Не поленись каждый день заполнить лист выписыванием прописей, отдельных букв – это займет не больше десяти минут, но зато окупится! Важно побуквенно представить себе образ каждого слова – а не намечать его только себе понятными сомнительными стенографическими штрихами. Буква есть письмо, знамено, ее надобно уважать именно как знамя, а не как кнопку на клавиатуре. Это – элемент орнамента, покрывающего лист, и как раз в создании такого орнамента надо упражняться, отрабатывая каллиграфию.

Само расположение полей, сама графика листа и строчек несет смысл, определяет грамматические, логические связи – даже при отсутствии специальных рамок и стрелок расположение строк подскажет, как направлена мысль. Особого внимания требует все, что связано с вертикальным штрихом. Именно вертикаль, ее удлинение позволяет замедлять, оттягивать письмо в строке; двигаясь в высоту, придаем почерку больше отчетливости. «Лежачие» буквы – это признак поспешности, суетливости, небрежности. Вертикаль бережет и ровность строки, ее направление. Вытянутый в высоту, удлиненный почерк позволяет более отчетливо представить начертание отдельных штрихов, из которых составляются узоры, именуемые буквами. Основу письма составляет волна или зигзаг – удлинение как раз и заставляет расчленить горизонталь строки на эти колебания, сделать каждое колебание «вверх-вниз» более выпуклым. И если колебания пера направлены прежде всего по диагонали, то усиление вертикальной проекции сказывается и на горизонтали. Правда, удлинение в высоту несет и опасность слияния, смещения, наложения элементов строк. В основе строки лежит начертание волнистой линии как следа колебаний – синусоиды, циклоиды: она остается невидимой, но именно то, что ее окружает, и составляет узор буквы. Эта волнистая линия – только носитель знаков, как бы лента воображаемого самописца, а самое главное – то те завитушки и уголки, крючки и петельки, отклонения от нее, которые определяют облик буквы. Рука катится от начала строки к концу, оставляя след – циклоиду, но не он важен, он и не виден. Точно так же и не вдохи – выдохи, а то, что на них наносится, определяет дикцию.

Внимание точке! Внимание запятой! Ибо слово состоит из букв, а буквы как элементы орнамента – из штрихов, которые и определяют смысл. «Точка над *i*» часто имеет решающее значение – и то же касается дикции, где интонация передает облик говорящего, определяет отношение к нему адресата. Собственно штрихи бывают по меньшей мере двух типов: это – углы, вроде луночек Гиппократы, и различные дуги, полуокружности; в свою очередь, среди округлых линий особо выделяются петельки, замкнутые линии, которые требуют особого внимания, ибо замыкание их часто небрежно, а на них как раз основывается огласовка – а, е, о. Именно петельки надо тщательно отделять цезурами в письме. Вообще же, как и в любой артикуляции, в письме и дикции самое важное – паузы и акценты. При этом паузы не должны нарушать legato. Они – не просто механическое отделение букв, они не совпадают с их границами, гораздо важнее разделять буквосочетания и наоборот, в пределах буквы – отдельные штрихи. Собственно, пауза – это место, где реальная линия должна уступить место

воображаемой, виртуальной, где надо оторваться от бумаги – отнюдь не прерывая траектории колебательного движения, которое продолжает описывать рука. Такие места отрыва от бумаги надо прочеркивать в воображении, соотносить последнюю точку предшествующего штриха с первой точкой следующего за паузой.

Общее правило биомеханики – отсутствие углов, кривые траектории, причем замкнутые, применимо и к почерку: именно стиль «рондо» следует считать основным, а «фрактур» – это уже его предел. Рука не может поминутно схватываться спазмами, оставляя ломаную в виде пилообразных зигзагов: напротив, эти зигзаги – только вырожденные кольца, где сливаются в одну черту обе стороны овала. Основное движение ладони при письме – вращение, и это вращение складывается с поступательным перемещением предплечья вдоль строки: так образуются эпициклоиды – основной след этого сложного движения ладони и предплечья; но не они важны и не они видны, часто они просто виртуальны – а то, что их оплетает, те растительные побеги, за которыми скрывается этот ствол. Вращение ладони по часовой стрелке и перемещение предплечья слева направо – вот та «лента самописца», на которую наносятся штрихи письма. Постоянная опора ладони на бумагу подразумевается, поскольку ладонь лежит на бумаге. Точно так же и в фортепианной игре – основу составляет legato – пальцы постоянно опираются на клавиши, никогда не прерывают с ними контакта: когда берется следующая клавиша, предыдущая еще некоторый момент удерживается! И еще: слова надо выводить, выговаривать – каждые завитушки, каждые детали интонации: именно выводить сам узор, удерживая всеми силами от спешки! Поспешить все скомкать в скороговорке – это постоянно действующая сила, и ей необходимо постоянно сопротивляться.

*О катехетике и гомилетике.* Согласно общим принципам миметики, подражания и повторения как основы учения, памяти, работа над словом начинается **со смиренного переписывания**, с копирования читаемого, изучаемого текста – вообще с обработки источников, составления выписок, рефератов, конспектов как следов чтения. Особый случай копирования как проявления общего принципа имитации – это цитата: уже она создает вместе с собственным текстом, ее комментирующим, основу диалога как жанра катехетики. Цитирование и комментирование задают структуру **катехизиса**: текст оказывается как бы двухголосным, включая сноски и цитаты. Тут выделяются традиционно два аспекта: **экфразис**, то есть подробное описание текста (вообще источника), в частности, цитирование, и **экзегетика** – его истолкование и комментирование. В такой перспективе текст предстает как своеобразная **партитура** – особенно когда применяются разнообразные подчеркивания, скобки, рамки, стрелки.

Далее, цитата подразумевает не только комментарий, но и купюру – то, что из цитируемого текста опускается, что не входит в «закавыченное» место текста, что может также обозначаться многоточием. Ясно, что цитата не тождественна копируемому месту уже потому, что она – выбранное место, извлеченное из текста и предполагающее купюры, она – **экстракт** из чужого текста. Цитата – это не фрагмент источника, а именно компонент нового текста, его **экскурс**. В грамматическом отношении она – всегда обособление, парентеза, вставное место. Это уже само по себе создает опасность разорванности текста, а чтобы избежать

ее, само появление цитаты должно быть хорошенько обосновано, мотивировано. Цитата – не просто обособленное место, но и кульминационная фаза текста, его акцент. Мотивировка цитаты определяется не ее оригинальностью или банальностью: то, что кажется оригинальным незнающему, может оказаться на деле хрестоматийным положением. Имеется целый литературный жанр, основанный на цитировании – это **центон**. Для мотивировки цитаты существенно, что благодаря *извлечению* из первоисточника она несет также признаки *отвлечения* от его смысла и подвергается абстрагированию. Тем самым цитирование вообще восходит к поэтике реминисценций и развивается по ее нормам, сопоставимым с топижкой – поэтикой общих мест: «Используя формулу, певец-импровизатор как бы подчеркивал, что его песня такая же, как все... Используя реминисценции, поэт-литератор как бы подчеркивает, что его стихи особые»; поэтому, например, «составлять центоны из Гомера было слишком легко – так много в нем готовых формул, пригодных... для любых тем» [Гаспаров, Рузина, с. 191, 198].

Именно представление цитаты как **реминисценции** противоположно их нагромождению: накопительство тут бесплодно, ибо существенными могут оказаться не заключенные в цитате сведения, а сами факты их привлечения. Наконец, имеются и энциклопедические, хрестоматийные тексты, которых не цитируют. Но самое важное – для мотивировки цитаты автор должен как бы вопрошать свой источник – определить, что в источнике недоговорено, какие выводы можно и должно сделать. Цитата должна быть направленной, она должна быть **аргументом** в обосновании тезиса. Цитата нужна не для попугайничанья, не для накопления вавилонских башен сведений, а для проверки и обоснования собственного высказывания. Цитироваться должно лишь то, без чего невозможно обойтись собственной мысли – так же, как поэт должен писать только когда уже невмоготу – по словам Потебни.

Цитата и купюра подводят к вопросу о дефиците (дефекте) и эксцессе – недостатке и излишке в копируемого материала. Недостача требует дополнения, излишек – вычеркивания, и вот как раз вычеркивание – ключ к подготовке своего собственного текста. «Величайшее умение писателя, это – умение вычеркивать. Кто умеет и кто в силах свое вычеркивать, тот далеко пойдет» (Достоевский). Чтобы создать такой излишек, запас, из которого можно будет потом вычеркивать – надо много копировать и обстоятельно описывать, комментировать копии. Вот для чего, в частности, надо обзаводиться широкими полями для подробных дополнений, рассуждений по поводу конспектируемого материала. Первоначально нужно не жалеть слов, повторяться, неуклюже изъясняться, выражаться косноязычно – все это исправимо при перечитывании и редактировании. Как в рисунке Гильдебранд рекомендует создавать заготовки с избытком, а потом устранять его, так и тут важно запастись излишками текста. Но не следует бояться и дефектов: материал копируемый, цитируемый – это всегда лишь извлечения, полнота тут принципиально недостижима. Тут мы подходим к проблеме частичности знаний вообще и уместности требования полноты – а не только о полноте цитирования, раз цитата предполагает купюру: «Ибо мы знаем частично и пророчим частично; когда же совершенное настанет, тогда прекратится то, что частично... Теперь видим мы словно в зеркале, в загадке, но потом – лицом к лицу; теперь помню я частично, а потом – познаю,

как и познан я» (Св.Павел – Коринф., 1, 13, 9-12). Частичен уже по определению поток статей, заливающий науку с конца XIX в.: article в буквальном смысле – «член» (по-чешски «статья» - članki). Частичность, фрагментарность заложена в самой природе научного факта: он частичен именно как частный факт. Но за фактами стоят в конечном счете события и поступки, влекущие за собой, например, ответственность. Уже это обстоятельство не позволяет изолировать и атомизировать факты, редуцировать исследуемый предмет к элементам эмпирии: элементы всегда включены в структуры, исследование которых только и может обеспечить правильные выводы. Факт (как и цитата) частичен - а в то же время любое слово неисчерпаемо по своему смыслу: вот почему полнота принципиально недостижима.

Такое соотношение дефектов и эксцессов позволяет рекомендовать соответствующую стратегию в переработке текстов: источники должны изучаться, просматриваться вначале с дефектами, с пропусками, но зато насквозь – то, что называется **passim**. Надо бесцеремонно выбирать то, что интересно! Это и составляет суть того, что обозначается как общее впечатление (scanning) или выборочное чтение (skimming). Вначале, при таком просмотре, все внимание должно быть уделено ключевым подробностям, а чтобы их выудить, надо по возможности с большей полнотой вспомнить все то, что относится к изучаемому предмету. Так, в любой статье, сколь бы бредовой она ни являлась, обычно встречаются имена собственные, даты, цифры, ссылки на другие работы – то есть все то, что называется реалиями. Они составляют основу аргументации тезисов и с них-то и надо начинать просмотр **passim** - авось и удастся выудить что-либо полезное и для себя. Не бояться «поверхностного» чтения! Память сама отберет нужное. Но не следует и увлекаться составлением списков – листинга сбитый, имен, дат: это изнанка тех же метатеорий и отвлеченных умозрительных умствований, которая с неизбежностью оборачивается составлением еще одного оглавления к уже имеющимся оглавлениям. В условиях потопа всевозможных аннотаций, рецензий, рефератов, обзоров, повторяющих и пережевывающих то, что предметно, что написано по существу дела, было бы непозволительной роскошью, например, специально картографировать отдельные статьи – эти капли из моря периодики, имя же им легион, несть же им числа. Периодическое издание само по себе выступает как энциклопедия навыворот, требующая к своему многотомному корпусу еще отдельного справочного библиографического тома. Периодика предстает как жанр анналистики и диаристики – ежегодников и дневников. Надо выбирать диагональный путь: не гнаться за метатеориями и не коллекционировать факты подряд, а искать то, что было бы ключевой деталью, что выступало бы в роли своеобразной **идиоматики** в научном тексте. Вот эту идиоматику и стоит брать на карточки, ее и следует выделять и извлекать при просмотре **passim**. Чужой текст должен быть переварен в желудке наших мозгов. Надо наметить вехи в тексте, а первый шаг к ним – это маргиналии, пометки на полях (если только источник не библиотечный или архивный). Именно они позволяют высветить идиомы, сбор которых – основная задача такого диагонального пути. Но вот когда эта идиоматика собрана, выписана на карточки и (или) включена в описание источника, то тут следует переходить к задачам создания эксцесса. Своему тексту не надо жалеть места, он должен быть максимально пространным, надо высказывать все, что приходит в голову о

прочитанном – лишь бы только побольше приходило. Такое соотношение дефекта и эксцесса и позволяет подчинить обработку текста задаче создания текста собственного. Везде надо следовать правилу создания избытка идей (по Тимирязеву), а не перегрузкой цитат.

Наконец, имеется еще два рода особых материалов – своего рода «получитат». Это, во первых, Nota Bene (NB) – своеобразные затравки, бродильные ферменты для собственной мысли, извлекаемые из материала часто хрестоматийного, общеизвестного, из топики научной прозы, общих мест, но представленного в интересном свете. Такого рода экскурсы подобны скорее маргиналиям или иллюстрациям, нежели цитатам. Во-вторых, это «утки» – не проверенные данные – Non Testatur (NT, откуда немецкое Ente – “утка”), обычно анекдотического характера, газетная топка, призванная не осведомлять, а возбуждать читателя. Кроме того, нелишне напомнить о пользе всевозможных скобок – например, фигурных, в кои уместно заключать цитируемые слова в измененном грамматическом виде и квадратных для собственных комментариев; стрелок для обозначения переносов и verto – указания наличия текста на обороте страницы; сносок для примечаний.

И в заключение следует отметить, что центон можно составлять только из образцов высокой литературы, а не из той квазипсевдонаучной болтовни, из мусора коей приходится выуживать отдельные сведения. Катехизический жанр, в котором голос повествования дополняется голосами цитат и комментариев, не допускает попугайничанья. Драматичность диалога тут сказывается в том, что он состоит из реплик, которые всегда принципиально неполны, не показывают всего содержания реферируемого текста. Далее, как и в драматическом тексте, тут должно быть единство действия – то есть аргументация: реферат уже является отчасти и рецензией.

Переход от катехетики к **гомилетике**, к созданию собственного текста основывается прежде всего на принципе комплементарности: дополнить, продолжить можно любое слово. Обсуждение чужого слова через перифрастику, амплификацию становится созданием слова своего. Вообще любой текст есть ответ на некое вопрошание и потому предстает как продолжение отсутствующего начала. Как и в основе мнемоники лежит миметика – повторения, итерации, составляющие звенья обратной связи, рефлексии, – так и тут перечитывание написанного ведет к его наращиванию. В рамках катехетики накапливаются эскизы, а их переработка, продолжение ведет к своему слову.

В свою очередь, накопление **эскизов** для будущего текста – только одна сторона его подготовки. Другой стороной является **архив**, и благословен тот научный работник, который имеет возможность обзавестись таковым. Архив – это противоположность эскизов, поскольку на его основе может готовиться не только задуманный текст, но и много других, им может пользоваться не только его создатель. Архив – это потенциал научной работы, наращивание которого с его последующим кумулятивным эффектом обеспечивает тот предельный переход, которым и является творчество. Архив – это уже студенческие конспекты, но ими ограничиваться невозможно, так же как и нецелесообразно собирать рефераты, не имеющие конечной целью создание текста.

Смысл архива – не накопительство, которое приводит к прямо противоположным результатам – к невозможности использования архивных

данных; напротив, задачи архивирования – собирание не рефератов, а экстрактов, извлечений, то есть анализ, разложение исследуемых источников сообразно целям исследования. Прежде всего такой анализ приводит к картотеке реалий, идиоматики изучаемого предмета. Но ограничиться ими невозможно. Далее необходимы еще обширные выписки, которые следует производить на листах с полями. Архивирование экстрактов – это как раз выяснение их многоголосия, представление их в виде партитуры, где на полях размещаются выписки и комментарии. Элементом архива является именно такой **лист-партитура**. Наиболее распространенной является форма выписки в виде трех полей по типу **синописа**, где сопоставляются по вертикали выделенные «голоса». Архив можно создавать только ретроспективно, когда уже есть наработки и ясно видна проблема.: он составляет как раз тот осадок, седиментную породу, над которой высятся многочисленные цедулки - эскизы, те эфемериды, из которых создаются актуальные тексты. Наибольшая опасность, подстерегающая тут исследователя – быть раздавленным собственными накоплениями: чтобы избежать ее, важно рассматривать весь архив как собрание аргументов для проблемы, а значит – четко видеть саму проблему.

Наряду с видением проблемы начало гомиетики – это умение **назвать** предмет: тем, что *замечено и упомянуто*, определяется правдивость, реалистичность повествования. Именно избирательность восприятия тут самая трудная задача: излишек подробностей, натурализм тут оказывается свидетельством садизма автора, смакующего подробности, симптомом анархистского разоблачительства. Детали тут становятся средством мистификации мира, а не его представления. Наименование – это акт драматический, текст тут представляется поначалу идиоматическими оборотами – но никак не списками дескрипторов из готового тезауруса. Тут первична фрагментарность театральной реплики, тут важен сам орнамент письма, запечатляющего жест. Правило «бритвы Оккама» в духе номиналистских традиций требует обосновывать правомерность применения неологизмов, но это правило фактически приводит к сведению языка к дескрипторам, к очищению его от тропов: это – кастрация мысли. Списочные структуры, образуемые дескрипторами, демонстрируют «телеграфный стиль» больших афазией. Такое нагромождение имен – то ли футуристическое пренебрежение к предложению, то ли неудачный перевод на китайский – даже не похоже на подлинное свертывание мысли у здорового человека. В основе описания текста дескрипторами лежит подведение конкретных имен текста под родовые имена, задаваемые тезаурусом. *Но «пересказать своими словами» - это совсем не то же, что «подвести под категорию»*. Кроме того, в каждом конкретном случае подведение под категории, включение конкретного имени в класс родового имени (гипернима) требует отдельного обоснования. В то же время подведение под класс имени сталкивается с проблемой многозначности, так что фактически одно имя оказывается рассованным по разным классификационным категориям. Такие дефекты выявились, в частности, в классификационных схемах пословиц у Г.Л.Пермякова, в идеографических словарях, в классификациях мотивов фабулистики. Не говоря уже о том, что заранее заданный тезаурус дает лишь гипостазированный срез видения проблемы в изолированный момент времени, а его элементы становятся теоретическими фикциями, распыление реальной лексемы или фраземы по

разным классификационным делениям оставляет невозможным ее восстановление по **метатексту** дескрипторов. Поэтому и задача «медленного чтения» равно как и подготовки собственного текста – это прежде всего создание **паратекста**, а не надстроечного метатекста. В частности, это маргиналии, аннотация читаемого текста (которую следует писать, отложив в сторону закрытую книгу, по впечатлениям), но прежде всего – ключевая идиоматика, подбор ярких выражений, а не остранный перечень имен. Именно эта идиоматика и составляет материал для создания **эскизов** – собственноручного произведения: с них и начинается гомилетика.

И вновь, возвращаясь к исходной точке, подчеркнем, что искусство вопрошать, отражающее умение видеть проблему – основа построения любого научно-исследовательского текста. Постановка же проблемы – это прежде всего мотивировка конфликта между обосновываемыми тезисами, в том числе между фактами и принципами (базисом дискуссии), это констатация пустоты, мест неопределенности, отсутствия знания, подлежащего восполнению. Вопросительную роль может играть любое суждение – как риторический вопрос. Начальными вопросами всегда являются альтернативные – да или нет, принять или отвергнуть тезис, затем уже следуют что и как, почему и зачем. Вообще же многообразие вопросов, которых можно поставить по отношению к любому утверждению, неисчерпаемо, оно определяется опытом, с которым соотносится рассматриваемое предложение, точно так же неопределимо и множество выводов, которых можно из него получить. В целом искусство вопрошания – это искусство **продолжения** мысли, ее **дополнения**.

Такой процесс – это критика текста. В частности, он включает обнаружение ошибок (*errata*, *lapsus*), коррекцию. Речь идет о процессе испытания – умственном экспериментировании. Предполагается поисковая деятельность, обследование проблемы как конфликта, возможных путей его разрешения. Компромиссом, в частности, оказывается модификация тезиса для согласования с базисом, в противоположность парадоксу – демонстрации независимости тезиса. Но и сам базис как утверждения *a priori* – это результат некогда протекавшей дискуссии, он не является готовым постаментом под монумент, и он может дать трещину: проверке подлежит все. Подобно «брите Оккама» требования непротиворечивости пресуппозиции (базиса, системы принципов, аксиом) оказывается, согласно теоремам Геделя (обобщившим старую апорию – как определить истинность утверждения «я всегда лгу»), несовместимым с требованием полноты, а потому уместнее обратиться к принципу Тертуллиана и принимать за пресуппозицию намеренно абсурдную совокупность утверждений – в духе «диагонального» или «бокового» мышления в эвристике.

Ни один факт не может быть найден сам по себе: за фактом всегда стоит опыт, в свете которого он обнаруживается и отбирается, то есть базис, пресуппозиция дискуссии над этими фактами: *tabula rasa* невозможна. Всякий факт ценен поэтому не сам по себе, а в качестве аргумента по отношению к обосновываемому или опровергаемому тезису или гипотезе. В этом и состоит смысл экспериментального исследования как испытания. В частности, применительно к феноменологии предмета следует предостеречь против метода «истории без имен»: такое устранение персоналий является всегда уже модернизацией истории, ее искажением, поскольку уже современники

исследуемых событий имена знали, и имена эти для них много значили. Но еще хуже то, что факты превращаются в новые абстракции, подменяя исторические реалии (например, абстракция опуса, произведения, известного далеко не все эпохам).

Реальные практические задачи не знают выделения а priori. Знание всегда целостно, а выделение из него принципов как неких начал весьма условно. Речь идет, в частности, о том, что принимается на веру как результат опыта в целом – а не только о составленной задним числом аксиоматической системе. Есть множество путей, связующих тезис с его обоснованием, множество способов решения выдвигаемых задач. В целом любая дискуссия, поскольку в ней разворачивается конфликт базиса и тезиса, выходит к конфликту веры и знания. Раз возникает вопрос, значит, возникает сомнение, требующее испытания веры, обоснования и обновления [см. Штельцнер; Цацковский]. Вера испытывается столкновением противоречащих следствий, выводов из нее, порождая гипотезы, приводя к парадоксам или компромиссам [Щеголькова]. Развивается испытание скептицизмом и догматизмом, направленное на укрепление веры как постоянно обновляемого, а не застывшего в склерозе, живого и практического вероучения.

Композиция текста, его синтаксис в широком смысле воплощает процесс мышления, обсуждения, дискуссии: повествование тут одновременно и рассуждение, наррация выступает и как медитация. Ось текста составляет тогда **аргументация**, приведения доводов за и против искомого тезиса – то, что в риторической хрии обозначалось как конфирмация и конфутация (опровержение возражений). В повествовании может содержаться и скрытая, латентная медитация – в виде выводов, которые напрашиваются, но не высказываются в тексте явно. Скрытое обоснование предполагается уже и в самом выборе фобулы. Композиция текста представляется как протокол течения дискуссии. Рефлексия над базисом и тезисом представляет конфликт между ними и его разрешение в развертывании обратных связей. Текст научного исследования предстает как своеобразный роман испытания, где испытанию подвергается вера. Аргументация не сводится к дедуктивным и индуктивным схемам, она имеет свою **драматургию**, свои кульминации – именно их следует выделять прежде всего при чтении *passim* фонарями. Именно этой драматургией определяется и отсев отягощающих подробностей (иллюстраций, экскурсов, экстрактов-цитат). Текст – это как сплошная стена, и лишь узенькая щель позволяет открыть дверь и проникнуть внутрь: надо угадать, где эта щель находится, а значит – найти ключевые, кульминационные мысли, равно как и скрытые выводы. Это и есть восстановление авторского замысла. Скрытого под покровом подробностей. Аргумент – это посредник между принимаемыми принципами и выдвигаемыми тезисами, это связующее звено, не дающее распасться всей цепи рассуждений, в строгом смысле – это суждение со средним термином, обеспечивающее вывод силлогизма. В свою очередь, аргументация имеет предписывающий характер, она является прескрипцией несет должное, которое, в свою очередь, может опираться только на описание сущего, на дескриптивное повествование. Именно наррация как описание и является нулевым уровнем текста – как искусство экфразы и экзегезы.

О коллигации и коллокации. В западном мире аллегория грамматики (и логики) представлялась с розгой в руке, а синтаксис в буквальном смысле слова

означает военный строй. Однако славянская фольклорная традиция демонстрирует альтернативный взгляд, основанный на мудрости языка, а не на агрессии отчуждения. Она учит, чтобы за логическими «правильностями» и «истинностями» не крылась ложь по существу, и чтобы лексика также не распадалась на осколки «красивостей», обращая речь в разновидность птичьего щебета. И вместе с тем синтаксис отчетливо отличается от семантики, коллигация от коллокации уже и в фольклорном опыте, не обращаясь к грамматическим таблицам.

«Глокая куздра штеко бодланула бокренка и кудрячит бокра» - этот знаменитый пример в футуристском стиле показывает не только возможность представления коллигации (синтаксической схемы) вне коллокации (семантической связи), но и демонстрирует те условия, при которых такое отделение происходит. А условия эти – разрушение языка, «заумь», футуристический «новояз», искажающие существующий язык - то, что в фольклоре культивируется как особый жанр в небылицах, в бессмыслицах, например, особых припевах. Точно так же можно отстучать ритмическую схему мелодии – но такое «вычленение» ритма уже разрушает тот контекст, в котором ритм только и может разворачиваться, а потому и ритм тут уже искажен. Ведь речь строится не ради игры с синтаксическими схемами, более того, этим примером сама идея самостоятельности таких схем приводится к абсурду, к бессмыслице. Так, если схема достаточно пространна – как это имеет место в хороших образцах прозы, у больших писателей, то очень трудно подобрать для нее иные слова, которые можно было бы подставить на место тех, которые уже нашел писатель, без того, чтобы впасть в абсурд: фактически это значило бы построить ритмико-синтаксическую фигуру параллелизма по такой схеме. Обособлять коллигацию от коллокации значило бы тут впасть в подмену понятий, ибо при таком обособлении она и сама изменяет свою сущность – части бывают только у трупа. Именно в этом единстве – смысл приводившегося определения грамматики как замороженного стиля. Напротив, еще задолго до футуристского бунта против языка глоссолалия в духе «глокой куздры» изрекалась «одержимыми» и некоторыми разновидностями сектантов. Но что особенно показательно, именно «заумь» фигурирует в стихотворении Сумарокова «Ко гордости», где за строкой «гордость и тщеславие выдумал бес» следует пять строк бессмыслицы [Сакулин, с. 196]. Что речь тут идет именно о разрушении языка «отцом лжи», как видим, явно указывает сам автор.

Призвание грамматики – не в том, чтобы задавать схему безотносительно к словесному материалу, к коллокации, а как раз в воздействии на этот материал, в преодолении сопротивления материала. Вне сопряжения и борьбы со словом грамматика обращается в абсурд. Например, типичная ошибка при изучении иностранного языка – стремление заучить как можно больше слов, разнообразить лексику. Грамматика сдерживает такие потуги обратить речь в щебет, так что лексика оказывается как бы помехой для нее. Расширить семантику можно, только обогащая жизненный опыт, вне которого она - засохшие листья. Поначалу лучше выражаться косноязычно, но правильно, а главное – правдиво. Не такое уж далекое расстояние между высокой прозой и грамматическими упражнениями: самая совершенная литература состоит из тех же подлежащих и сказуемых, и как раз их надо вновь и вновь уяснять себе, возвращаясь к писанию простых текстов.

В основе этого – переработка образцов, заимствованных из высокой прозы. Грамматические упражнения должны быть всегда упражнениями стилистическими. Как для пианиста лучше изучить десяток этюдов, чем сотню упражнений к одному этюду, так и тут крайне важно стилистическое качество изучаемого образца. Тупое переписывание грамматических упражнений тут – то же, что «забалтывание» в фортепианной игре. Поэтому лучше отобрать немного примеров, но зато разобрать их подробнейшим образом.

Единство коллигации и коллокации означает, что всякий синтаксис должен рассматриваться как семантический синтаксис. Это особенно наглядно проявляется в поэтическом тексте: «Когда конец строки разрывает собственно синтаксическую связь, то с точки зрения синтаксиса как диалектического единства коллигации и коллокации получаются совершенно разные вещи в зависимости от того, в какой степени сильна лексико-фразеологическая связь между разрываемыми единицами» [Долгова, с. 87]. Еще ярче приоритет семантики виден в таком явлении, как «отсутствие грамматических классов в мимической речи глухонемых» и присущее ей «существование ... своеобразного универсального синтаксиса, фиксированной последовательности компонентов высказывания», чему соответствует «размытость и факультативность грамматических классов в... китайском и других изолирующих языках Юго-Восточной Азии» [Леонтьев, 1974, с. 163-165].

Со школьной скамьи известны пять синтаксических функций и их носителей – подлежащее (субъект), сказуемое (предикат), определение (атрибут), дополнение (объект), обстоятельство, подчеркивавшиеся, соответственно, прямой, двойной прямой, волнистой, штрихом и штрих - пунктиром. Особенно многообразны функции обстоятельств – времени и места (темпоральные и локальные), условные и уступительные (кондициональные и концессиональные), цели – причины – следствия (финальные – каузальные - косекутивные), наконец, обстоятельств образа действия и сопутствующих обстоятельств – в частности, сравнения, противительных, ограничительных и дополняющих или продолжающих. Именно выяснение обстоятельств особенно стимулирует работу фантазии и лежит в основе развития семантики. Современное исследование синтаксиса позволяет утверждать, что «второстепенные члены предложения участвуют в построении предложения, а не только «распространяют», «дополняют» или «определяют» главные его члены», в силу чего особо выделяется «комплетивная (или дополнительная) связь дополнения и обстоятельства» - наряду с предикацией и атрибуцией, причем здесь «неизбежно встает проблема разграничения предложного дополнения и обстоятельства» [Долгова, с. 54, 71, 108]. В свою очередь, комплетивные отношения выражаются прежде всего именами, наречиями, но не личными формами глагола. Между тем тут следует предостеречь от переоценки имен: в частности, «едва ли именоваться достаточные основания говорить о происхождении глагола от имени, поскольку понятия этих обоих фундаментальных классов слов соотносительны» [Климов, с. 23]. При этом следует иметь в виду, что «в глаголе и только в глаголе мы имеем то сцепление воли с представлением, которое рождает мысль» [Пешковский, с. 175]. Так изначально антитеза коллокации и коллигации определяет еще одну антитезу – имен и глаголов, субстантивации и предикации. Основным элементом грамматики оказывается словосочетание (в пределе – паросочетание слов),

которые оказывают давление на грамматические нормативы: «Подобно тому, как наши недостатки есть продолжение наших достоинств, ошибки в речепроизводстве являются продолжением фигур речи» [Тер-Минасова, с. 107]. Слово выделяется из фразеологизмов, а не задается заранее как, например, готовая ячейка словаря: «Происходит как бы процесс актуализации или оживления потенциального слова. При разрушении фразеологической единицы последнее в той или иной мере раскрывает те расширенные семантические возможности, которые оно приобрело, регулярно функционируя в составе сложного идиоматического целого» [там же, с. 67]. **Идиома** предшествует лексеме, энклитики – проклитики в славянском, ритмические группы во французском и т.д. Именно устойчивые словосочетания демонстрирует прежде всего поэтическая речь, где возникают «нефразеологические формы реализации устойчивого образного представления» [Иванова, с. 9] – то есть происходит чеканка новой идиоматики.

Существенно и то, что в индоевропейских языках «корень вовсе не есть фонетическое явление и вовсе не есть только слог. Корень слова есть такая взвзвукочная и внеслоговая общность, которую потому-то и нельзя признать, что она присутствует в каждом отдельном корне невидимо и неслышимом» [Лосев, 1983, с. 167] - в отличие от семитских языков, где он представлен тремя согласными или, например, от той ситуации, когда «в тюркских языках ... все слова начинаются корнем и корень как инициаль задает тон всему слову» [Реформатский, 1987, с. 139]. Поэтому «слово представляет собою нечто гораздо более гибкое, зависящее... от наличия проклитики и энклитики» [Лосев, 1983, с. 127] - и потому корневые слова без, например, префиксального оформления – это исключение, а не правило: ориентироваться необходимо на сложные слова, составленные из нескольких корней (composita), обросшие приставками и суффиксами. Именно такие слова, являющиеся как бы идиомами в границах лексемы, особенно выразительны, и с них надо начинать работу, к ним необходимы особое внимание и горячая любовь. В этих корнесочетаниях – основа для выражения реальных понятий, поскольку одного слова, как правила, в реальном мышлении не хватает, требуется их цепочка. Один из примеров образования идиоматики – «пристрастие народно - поэтического языка к тавтологическим оборотам, которые благоприятствуют образованию энклитико - проклитических сочетаний» [Штокмар, с. 315] – например, “трубы трубят”, “посылку посылали”. То же применяется уже в качестве особого приема, например, в поэзии М.Цветаевой, в такой строке, как «смотрины-то смотреть – не смотр» [Зубова, с. 17].

Наконец, грамматическое преобразование текста как основа упражнений предстает в облике своеобразного создания подстрочника для перевода на язык иного типа. Следуя общей логике возврата к детству – японского «найкан» - вновь необходимо подчеркнуть: **перевод первичен**. Уже повторение слова ребенком – это перевод с собственного лепета на усваиваемый язык. Отсюда и необходимость билингвы для развития культуры: латынь – не прихоть и не случайность истории. Упражняясь в каллиграфии, надобно вплетать в каллиграфический узор разноязычные тексты. Чистописание и многоязычие, каллиграфия и полиглоттика связаны через перевод. Надо и на текст родной речи смотреть глазами переводчика – отстраненно, с дистанции, а тем более – на

научный текст. Тут рождается когнитивный диссонанс, необходимый для стимуляции мысли, тем более, что всякий перевод – это пересказ, преобразование текста. Необходимо вообразить себя как раз переводчиком, готовящим подстрочник и осуществляющим обратный перевод. Например, такой воображаемый «перевод на японский» повлек бы то, что называется трансформацией субстантивации – преобразование предложения в цепочку имен. Вот как буквально переводится одна из фраз (приводимая как пример И.В.Головниним): *shōdaku wa shita mono no jikkō wa fukanō datta* «согласия (*shōdaku*) свершенного дела (*shita mono*) осуществление (*jikkō*) невозможность (*fukanō*) была (*datta*)», смысл – «хотя он и дал согласие, но осуществить не мог». Как видим, отношение уступительности («хотя») тут не выражено, но подразумевается. Сходная картина наблюдается при построении конструкций, аналогичных изафету в арабском – то есть цепочки определений. В любых подобных преобразованиях надо помнить о двух полюсах – предикации и субстантивации, между которыми разворачиваются грамматические преобразования.

Итак, не субъект с предикатом, а сопутствующие обстоятельства оказываются отправной точкой в реальном построении речи, не словарная статья, а словосочетание, не глаголы и имена порознь, а переходные (отглагольные) формы – в частности, такая из них, как деепричастие, свойственное только славянским языкам. Соответственно, не отдельно взятое предложение, а период – вот цель построения речи. Здесь особую синтаксическую проблему составляет гипотаксис – сложное предложение, на противоречивость которого указывал Пешковский. Фактически речь идет как раз о периоде, продолжающем распространное, обстоятельное построение предложения. Так, предложен «эксперимент, заключающийся в последовательном исключении синтаксических связей из структуры предложения» и представляющий собой свертывание, обратное такому развертыванию: например, в предложении «всю дорогу на кладбище мокрые трубы хрипели старинный вальс» исключаются последовательно старинный вальс, мокрые, всю дорогу, на кладбище – остается «потенциальное предложение» [там же с. 96] «трубы хрипели». Аналогично от «пойман ты на месте, народной жизни вор» остается «пойман ты», а предложение мыслится как его распространение. Нет нужды доказывать, что в настоящем, реальном процессе сочинения на первом месте почти наверняка окажется как раз «народной жизни вор», а не выделенная автором пресная пара. Между тем имеется учение так называемого генеративизма или трансформационной грамматики, связываемое с именами Н.Хомского, Дж.Миллера, Ч.Огуда, где предполагалось, что речь порождается путем трансформаций некоторых ядерных структур (словосочетаний), подобно приведенному примеру. О том, что такое механическое трансформирование приводит к абсурдным текстам, недопустимым в живой речи, может свидетельствовать пример В.В.Мартынова [1982, с. 120]: «У Ивана было озадаченное выражение лица» → «У Ивана было выражение лица». Подобного рода абсурды показывают, что «в порождении предложения имеется некий дограмматический этап, на котором говорящий ориентируется на общее содержание», так что фактически имеет место процесс «внутреннего программирования речевого высказывания в субъективном коде» [Леонтьев, 1970, с. 353]. Но как раз исследования такого кода показали, что «на уровне

глубинной семантики... понятия субъекта и предиката просто неприменимы (ввиду аморфности когнитивных структур)» [Касевич, 1988, с. 239], а потому и чисто синтаксические трансформации некорректно класть в основу порождения речи.

Решающая роль «семантического синтаксиса» коллокации по отношению к коллигации сказывается в том, что она фактически является основой техники медитации и именно в словосочетании только и могут реализоваться **тропы**, переносные значения. Коллокация предстает всегда как развертывание тропа, его перефразировка, истолкование – вплоть до притчи – параболы. Существенный порок генеративизма с его жесткими правилами трансформаций как раз и заключался в игнорировании этой природы коллокации. Между тем издавна имелись приемы трансформации, отвечающие реальной поэтической практике, а не умозрительным схемам – это, например, **амплификация** в культуре барокко. Именно амплификацией является процесс последовательного переписывания, редактирования эскизов. Показательно, в частности, что, согласно М.Довгалевскому, основу амплификации составляет (в современной терминологии) **субстантивация** – именно таковы описываемые им процедуры преобразования текста: «По-перше, додай до підмета відповідний прикметник... Наприклад, “велика почесть”. По-друге, з прикметника “велика” утвори іменник і вживай його в міру потреби. Наприклад, “велич почесть”. По-третє, додавай другий, третій... десятій іменники, утворені від прикметників». Аналогічні процедури стосуються до дієслів: “По-перше, якщо присудок буде дієслово або прикметник, наприклад, “змінюють характер”, то утвори з дієслова “змінюють” іменник “зміна”... По-друге, до кожного іменника додай відповідний прикметник і дієслово... Наприклад, “велика почесть приносить нову зміну видатного характеру”. По-третє, додай прислівник, наприклад, “звичайно”... По-четверте, утвори з прислівника іменник... і додай прикметник. Наприклад, “завдяки природній звичці”. По-п’яте, з прикметника “природна” утвори споріднений іменник, наприклад, природа, і вживай його, додавши до обох іменників відповідні прикметники. Наприклад, “завдяки звичці, властивій для своєї природи”». В свою чергу, субстантивированные производные рекомендується проклоняють в різних контекстах, наприклад: «Вчений шасливо керує», «Влада ученого всім правду приносить і мир», «Вченого прославляє слава», «Край, керований вченим, барвисто цвіте» і т.д. По суті субстантивация лежить в основі визначення фігури еналлаге – “коли дієслово вживається замість іменника і навпаки”, напр., “не сумнівайся” = “немає сумніву”, “хто дає, тому давай” = “давай даючому”, “навчаю молоді” = “учитель молоді” [Довгалевський, с. 138-139, 136-137, 135]. В сучасному розумінні еналлаге є перенос епітета на управляюче слово (“голубей крепкокрылая стая” замість “крепкокрылых”) – що є вираженням протиріччя коллокації і колігації, як і гіпаллаге, де епітет поєднується не з тем іменем, до якого він стосується (“покойное наследие” замість “наследие покойного”) [см. Ахманова]. Далі рекомендується ще постановка питань (Хто? Де? Из-за чого? - і т.д.) до окремих слів і відповіді на них. В іншому місці до охарактеризованого субстантивации і атрибуції додається ще вираження синонімічного ряду – «любовь», «любовь горит, жгучая любовь» → «огонь, пламя (любви)». Крім того, в ампліфікацію входить і перифрастическая

техника – определение имени, перечень атрибутов, синонимов, антонимов, сравнения [там же, с. 100, 353-364].

Вновь подчеркнем, что именно **идиоматика**, причем с опорой на субстантивированные отглагольные формы, является исходным материалом построения речи, а не пронумерованные, атомарные словарные статьи, не лексемы и морфемы. В основе же речи лежит не предложение отдельное, а именно **период** – то ли паратаксис, то ли гипотаксис, это вопрос второстепенный. Правда, следует заметить, что представления о вторичности гипотаксиса, его производности, несмотря на опровержение их еще в начале XX в., достаточно распространены: «Известно, что в древних формах современных языков преобладали сравнительно простые грамматические структуры... Так, в языке Библии как и в языке русских летописей, почти не имелось сложных гипотактических структур... Поздним образованием являются, видимо, конструкции с союзным словом «который» [Лурия, 1975, с. 161]. Между тем, как показал Р.А.Будагов [с. 113], разбирая подобные взгляды, в историческом развитии языка «проблема не сводится только к преобладанию сочинительных конструкций над конструкциями подчинительными, как обычно считают, но к иному соотношению отдельных предложений с широким контекстом (ситуацией) в старом языке сравнительно с новым языком», а потому «то, что теперь кажется недостаточным (в частности, «пропуск» относительного местоимения который), тогда представлялось вполне достаточным». Еще более существенным аргументом в пользу развития гипотаксиса предоставляет синтаксический анализ повествовательных жанров фольклора, в частности, сказок [см. Борковский], где именно сложноподчиненные предложения представлены очень обильно. Развертывание гипотаксиса с его опорой именно на обстоятельство очень полезно как стимулирование построения самостоятельной речи: еще когда имеются лишь смутные идиомы, обрывочные фразы, надо из них строить как можно более длинный гипотаксис. Выдумывание гипотаксиса – превосходная грамматическая гимнастика. Вместе с тем, тут же возникает соблазн болтливости, чистописания, пустословия. Вот чтобы избежать этого – важно уравнивать гипотаксис паратаксисом, а такие конструкции тяготеют к диалогу, к драме.

Тут грамматика обнаруживает свои свойства как драматургия речи, а тем самым она оказывается организацией не только логоса, но и праксиса, не только слова, но и дела, предстает как стратегия действий. Хорошо выражает такую направленность грамматики понятие синтаксической перспективы, введенное А.А.Потебней: синтаксис, коллигация ограничивает, отсекает возможности, предоставляемые семантикой, коллокацией, осуществляет их отбор. *Слово, так сказать, загоняется в строку*. Неотъемлемое свойство синтагмы – совместимость (когерентность) и однородность (гомогенность) ее элементов *Она целостна, а значит, целесообразна*. Синтаксис выражает мотивы речения, он описывает голос персоны, реплику в диалоге. Отсюда – следствие для мнемотехники: для выучивания наизусть текста надо повторять целую синтагму, ибо она переживается как симультанное действие.

Драматургический характер семантического синтаксиса, где речь строится как реплики действующего лица и соответствует организации действия, особенно ярко проявляется в *ars amatoria*. Красноречие и любовь составляют тут два звена цепи обратной связи. Очень ясно об этом говорится в «Степи» Чехова: «Засылаю

я к ней сватов, а она: не хочу... Она молодая, красивая, с порохом, а я старый, скоро тридцать годов будет... Полюбил, братцы, и очумел. На Святой пошел в Демидово в последний разочек на нее поглядеть... Отозвал я ее в сторонку и, может, с целый час ей разные слова... Полюбила! Три года не любила, а за слова полюбила!». За синтаксисом, за коллигацией стоит в конечном счете выяснение межчеловеческих отношений, что и составляет основу диалога. Поэтому и для осмысления синтаксической конструкции очень полезно ее персонифицировать, представить в ней хотя бы аллегория выражаемого в высказывании смысла, приписать речь чьим-нибудь устам – именно тогда откроется проблемная ситуация: Гораздо удобнее и понятнее иметь дело с проблемами в лицах, в том числе и в виде басенного bestiaria, чем с абстрактными схемами. Итак, синтаксис раскрывает свой смысл благодаря персонификации и, соответственно, диалогизации.

Далее, драматургическая суть синтаксиса обнаруживается с учетом безграничности переносных смыслов, рождаемых идиоматикой. Всякая речь предстает лишь как *оболочка бесконечности* – так же, как реплики персонажа в драме – это лишь верхний слой покрытия того главного, что только подразумевается и не выводится на сцену. В этом смысле всякая идиоматика эллиптична, неполна, незавершена, и именно эллиптичность роднит ее со сценической речью. Наконец, «слово – не птица, выпустил – не поймашь»: как и действие в драме, речь принципиально однократна, непоправима. «По словам судимы будете».

Особое место в синтаксической драматургии занимает солилоқвия – разговор с собой, сопровождающий всю христианскую традицию, начиная с Августина, и совмещающий признаки диалога и монолога. Показательна, по наблюдению Мукаржовского [Mukarovsky, с. 97], распространенность этого явления в лирике, где может случаться, что «местоимения 1-го и 2-го лица взаимно меняются местами». Можно добавить, что солилоқвией фактически является так называемый *brainstorming* – «мозговой штурм». Еще один аспект солилоқвии наблюдается, например, у Метерлинка, где «диалог превращается в поочередно произносимый монолог», поскольку «полностью исчезает множественность контекстов», подобное имеет место при такой инсценизации, когда «монолог разделен на независимые семантические сегменты», произносимые разными персонажами [там же, с. 111, 105] – старая школьная традиция декламации. Эти наблюдения позволили утверждать, что «монолог и диалог должны осмысливаться не как две взаимно чуждые и иерархически упорядоченные формы высказывания, а как две силы, которые всегда борются друг с другом за преобладание, даже в рамках одного высказывания», причем «чем более «диалогичен» диалог, тем чаще насыщается он семантическими поворотами»; кроме того, «диалог тесно связан со значимыми для участников разговора «здесь» и «теперь»» [там же, с. 102, 109, 113] – то есть с однократностью драмы, тогда как монолог основывается на эпической дистанции либо на субъективности лирики.

Однако если усматривать критерии диалога в семантической разорванности речи, в смысловых сдвигах, то следовало бы считать диалогичными любую фигуру тмезиса, когда два слова разрываются вставной фразой, или гипербатона, где порядок слов противоречит связям между ними – не говоря уже об анаколуфах, парентезисах и иных обособленных оборотах. Представляется все же

более уместным критерий персонификации речи, ее связи с действием и однократности – а отсюда и целостности, целенаправленности, целесообразности. Это позволяет также определить рекомендации для работы с текстом, в частности, в форме диктанта: необходимо *запоминать синтаксическую единицу в целом – именно как реплику* – и только затем выписывать ее в диктанте: это позволяет избегать зазубривания и механического переписывания.

Именно драматургическая перспектива синтаксиса позволяет воспользоваться и еще одним свойством диалогической **реплики** – ее принципиальной **неполнотой**, эллиптичностью. Речь несет таинство, проблему постольку, поскольку она может предстать только как раскрытие смыслов и призыв к деянию, когда за ней есть большое содержание: на сцене произносится далеко не все, о чем повествуется в драме! Она всегда несет элементы топоса, общего места, ибо составлена из материала словаря, и может оказаться тропом, смещающим смысл в идиоматическом окружении. Велеречивость всегда хуже косноязычности: чтобы стать «сгущением мысли» (А.А.Потебня), речь не должна резвиться, как мартовский кот. В частности, типичная ошибка изучающих иностранные языки – чрезмерная забота о расширении словарного запаса – проистекает из подмены игрой в тропы драматургической целенаправленности речи. Гораздо важнее постепенно углубляться в иноязычный текст, пусть и не до конца его понимая. При драматургическом подходе словарь предстает в облике своеобразной географической карты идиоматического ландшафта. Словарный запас поглощается памятью как бы в ходу следования по тропам на этом ландшафте, в виде цепочек, где одно слово тянет за собой другие – например, через синонимические ряды, как при традиционном изучении санскрита. Слово предстает в разных смежностях, соседствах, окружениях, оно усваивается как элемент **ребуса**, как пиктограмма. Поэтому можно сопоставлять **идиоматику и иероглифику**. Пример такого подхода демонстрируют, в частности, психологические тесты в виде криптограмм – загадочных картинок, например, картинки, к которым предлагается придумать подписи, задачи по придумыванию необычного использования привычных предметов – то есть их представления как тропов, по дополнению фраз, продолжению рассказа, подбору слов к ситуации составлению из них предложений. Представляемая как иероглифика драматургического действия, идиоматика противостоит болтовне, пустословию и связывается с ландшафтом, с гениями места. Тратой на ветер слов, оторванных от земли, являются всевозможные списочные структуры - листинги, каталоги, различные дескрипторы – гипернимы (фактически – название класса синонимов), из которых составляются оглавления к оглавлениям – так называемый метатекст. От всех софистических наваждений хранит материнский облик - кормчий родной речи, ведущей твои деяния.

*О тропях.* Тропы можно разделить на два класса: на метафорику (и связанные с ней сравнения и градации - в т.ч. гиперболы), где мотивировка переносного смысла не существенна, и противостоящие этому классу внеметафорические тропы, для которых главным является как раз обоснование переносного смысла, выведение его из основного смысла, мотивируемое детализацией повествования. Коль скоро речь идет о детализации, то в синтаксическом отношении на первое место выступает комплетивная функция обстоятельств и дополнений: мотивировка переносного смысла обязана как раз обстоятельству

повествования, а это влечет за собой также ее связь с субстантивированными формами (в частности, с инфинитивами и причастиями), которыми как раз и выражается комплетивная функция. Напротив, для метафорики свойственна ориентация на предикацию, на синтаксическую ясность, отсюда ее связь с параллелизмом, в котором уже заложены потенциальные сравнения, с рефреном, открывающим разные смыслы в разных контекстах. Свойство детали – в том, что она всегда топос, общее место, она всегда обыденна и привычна, всегда повторяема, всегда представлена прямым значением, из которого выводится переносное. Если в метафоре опускается *tertium comparationis* сравнения, то для метонимий и синекдох именно посредствующий элемент, **меднум** (или медиатор), промежуточный между прямым и переносным смыслами – вот что является главным: например – ветви как потоки слез, ива как человек. Именно этот процесс опосредования, выведения переносного смысла из прямого значения через промежуточные смыслы выступает на первый план в метонимиях и синекдохах (*pars pro toto*), и именно такое обоснование, выведение производных смыслов составляет прелесть деталей фольклорной речи. Именно **идиоматика**, основанная на **детализации**, а не одни лишь метонимии, противопоставит метафорике и символикe, выявляя процесс семантического сдвига.

Из мысли Сэпира о том, что «компаратив первичен по отношению к своим абсолютам» [цит. Вержбицкая, с. 133] следует, что градация потенциально содержится уже в эпитете (атрибуции, адъективации) – а тем самым и гиперболизация. Если «слово более... определяет, что (по мнению говорящего) можно сказать, а что нельзя» - например, «он более воспитан, чем учитель», если «слово очень сигнализирует о... недостаточности» [Вержбицкая, с. 136, 138], а отсутствие последнего уже определяет метафору типа «умирать от голода» - то «гипербола и метафора ближе, чем сравнение, из-за утвердительного, а не потенциального наклонения». Более того, в отличие от сравнения, в метафоре принципиально отсутствует *tertium comparationis*, но и «реконструкция последнего совершенно невозможна»: так, в метафоре «жемчуг зубов» невозможно определить, что сравнивается – «белизна», «ровность» или «блеск». Именно в силу такой эллиптичности метафоры «необходима процедура, называемая катализ, то есть дополнение эмпирических текстов» [Вержбицкая, с. 148].

Связь метафоры с параллелизмом засвидетельствована такими формами, как эпифора, анафора и диафора - причем «эпифора предполагает наличие некоего посредника образа... предполагает неперменное наличие буквального значения, из которого выводится сравнение» - например, «молоко людской доброты», где «семантическое движение (*phora*) происходит от более конкретного образа к тому (*epi*), что является более странным», а в диафоре «новое значение возникает в результате простого сопоставления» - как у Паунда «появление этих лиц в толпе: лепестки на влажном, черном суку» [Уилрайт, с. 83-85, 88-89].

Еще одним фактором метафоризации являются симплоки – обрамления фразы повторяемым словом, рефрены и зевгма. В последнем случае, в отличие от параллелизма и рефрена, повторяемый элемент приводится только один раз, а связанные с ним элементы образуют однородные члены предложения. Можно сказать, зевгма – это как бы сжатый рефрен, например, в виде запева, не повторяемого в пении. Так, строение зевгмы фактически имеет семантическое

поле, характеризующееся сочетаемостью избранной лексемы с иными. Особый случай в этом ряду приемов составляет конкатенация как внутренний рефрен: согласно В.Ф.Шшимареву [с. 51-52], обобщившем опыт парного исполнения «Калевалы», «второй певец обыкновенно, прежде чем продолжить или, лучше, развить в параллельном стихе мысль его товарища, повторяет почти целиком его партию и затем только ведет песню дальше», причем «отрывок предыдущего стиха, вставляемый перед каждым из последующих, имеет целью напомнить основной образ или положение, которые должны быть развиты дальше»; впоследствии «повторение стихов целиком отживало свой век, но принципы захвата продолжали еще чувствоваться в системе рифм». Итак, формы рефрена и конкатенации обнаруживают связь с параллелизмом – в основе которого лежит в конечном счете диалогичная, амбебейная композиция. Это – принцип респонсория и антифонария, а затем и куплетных форм, принцип концертирования как соревнования, наконец – это же и основа персонификации как особой метафоры. Но особенно существенно, что все это предполагает сравнения и градации – а следовательно, через них связано с метафорикой.

В частности, в индийской поэтике зевгме соответствует *динака*, где предполагается скрытое сравнение, сближение смысла этих однородных членов – например, «блуждают в небе тучи, а на земле - слоны» [цит. Гринцер, с. 83], что подразумевает сравнение “тучи-слоны”. Вообще повторение слова, особенно в рефрене, «таит в себе скрытое сравнение» - например, фраза «покорив весь мир, ты развлекаешься с женами в своем дворце, а твои враги, попав на небо, развлекаются с апсарами», где «оказывается похожей участь победителя - царя и побежденных им врагов» [Гринцер, с. 84]. К сравнению – а следовательно, и к метафорике – ведут и всевозможные игры с отрицаниями типа европейских *dubitatio, confutatio, correctio* и вообще антитезы, где «сходство проявляется через различия» [Гринцер, с. 89]. С этой игрой антитез связаны катахрезы и оксюмороны, но что особенно существенно – ирония, лежащая в их основе. О.П.Ермакова, исследовавшая связь метафоры с иронией, отмечает, что «вербализованная ирония является источником порождения значения, антонимичного выраженному на поверхности высказывания», а со своей стороны, «преобразование смысла на основе иронии у метафоры также рождает антонимическое значение», откуда следует, что «из всех видов тропов ирония ближе всего к метафоре»; в частности, «ироническое употребление функциональных имен явно перекликается с метафорическим» - когда, например, хирурга именуют мясником, а халтурщика - сапожником [Ермакова, с. 52-55].

Слабость метафоры – в том, что она очень легко становится стертой, оригинальность оборачивается банальностью. Метафора – всегда парадокс (причем с иронией), игра в парадоксы, которая может обратить речь в птичий щербет. Метафору сделать проще, чем иную идиоматику: достаточно сопоставить далекие понятия, образуя *juxtaposition* – совмещение несовместимого, например, «железо» и «чрево», откуда «железное чрево», «чреватый железом», и далее «бронированное брюхо текста» и т.п. Однако в том то и дело, что нормальная коллокация не строится на подобных «совмещениях несовместимого»! Значительно труднее найти синонимические сдвиги, цепочки синекдох и метонимий, открыть ключевые детали и проследить сдвиг их смысла.

Троп есть переименование, которое, как уже отмечалось, составляет с наименованием две стороны единого целого. Его назначение – отразить проблемность, конфликтность означаемой стихии: подобно плазме клетки, несущей в мембранной оболочке соль мирового океана, троп воссоздает стихию – но тут же заложен и риск хаотизации. В частности, метафора. По Аристотелю, предстает как хорошо сформулированная загадка, то есть как констатация проблемы – как и всякое наименование вообще. Эта формулировка свидетельствует, что в тропе важна не многозначность сама по себе, не накопление смыслов, а именно **напряжение между буквальным и переносным смыслами**, конфликт между ними, лежащий в основе констатируемой проблемы. **Тропы не столько аккумулируют смыслы, сколько противопоставляют их.** В частности, в метафоре, где мотивировка переноса намеренно скрыта, один смысл как бы скрывается под оболочкой другого. Поэтому же метафорика, в противоположность метонимиям и синекдохам с их выявленностью цепочек смысловых переходов, несет риск вырождения в софистику, в игру парадоксов. Метафора предстает как инверсия топоса в троп, когда устраняется мотивировка переносного смысла, в целом же и по существу она остается общим местом. Вот почему, в частности, метафоры, именно стершиеся метафоры, как и постоянные эпитеты, столь широко употребляемы именно в обыденной речи. Злоупотребление метафорами как «свернутыми мифами» (Дж.Вико) ведет к тому, что сама обозначаемая именами стихия мистифицируется, обретая облик нарочитого таинства: перегруженное хаосом многозначности имя растворяется в безымянной стихии, а миф предстает как могильный холм культуры. Пример тому – мода как явление мифологического сознания, где повествование нарочито фигурально, перегружено как раз стершими метафорами.

Немотивированность смыслового переноса в стертой метафоре обусловлена уже автомотивацией игры парадоксов, ее порождающей. Такая хаотичность обусловлена уже вседозволенностью совмещения несовместимого (juxtaposition), лежащего в основе метафорических парадоксов, так что складывается нечто вроде абсурдного мира наоборот (mundus inversus), мира небылиц (impossibilia). Такая ситуация как особый прием выступает, например, в макаронизме как особой допустимой аномалии. Однако вырождающееся в пустое зубоскальство и балагурство иронизирование оборачивается хаосом. Тут пролегает демаркационная линия эзоповой речи, которая, в противоположность такой ситуации, отличается как раз подробной мотивировкой. Напротив, метафорический стиль перегрузки загадками свойственен дзэн – буддистским притчам - коанам, нацеленным на достижение состояния инспирации, экстаза - сатори. Метафорическая загадочность вообще допустима именно как особый прием, когда же она преобладает, то имеет место уже упоминавшееся явление аутизма – «речевого салата», свойственного шизофреникам.

Показательно, что ни в Японии, ни в Индии метафора в качестве особого тропа не выделяется – хотя и по противоположным причинам [Боронина, 1978, с. 59; Гринцер, с. 81]. В индийской традиции это – следствие сплошной метафоричности поэтической речи, которая препятствует вычленению метафоры как особого приема: «Сравнение было первым из украшений в индийской классической поэзии, где нет ни одного сколько-нибудь значительного произведения, которое не изобиловало бы цепочками изысканных сравнений»

[Гринцер, с. 77]. Тут «возникла аланкара рупака, которую, если можно... назвать метафорой, то, во всяком случае, слишком смелой» [Гринцер, с. 81]. Этот троп, с одной стороны, уже метафоры – «в рупаке реализуется лишь один синтаксический вид метафоры – субстантивный («лианы - руки») и исключаются метафоры адъективные (типа «лианы рук» или «железная воля») и глагольные (типа «буря воеет»); с другой же стороны – шире, поскольку «если в метафоре переносное значение устраняет буквальное (согласно Аристотелю, сравнение «Ахилл ринулся, как лев» преобразуется в метафору «лев ринулся», но не «ринулся лев-Ахилл»)» [Гринцер, с. 78], то в рупаке, согласно Вишнаватхе, происходит «перенесение свойств воображаемого объекта на субъекта, который остается» - например, «твои пальцы – стебли, блеск ногтей – цветы, руки – лианы, и вся ты – весенняя красота, открытая нашему взору» [цит. Гринцер, с. 78]. Развитые формы метафоризации представлены в *самадхи* – например, «глухо стонущие тучи, устав от тяжести полного чрева, прижались к лону горной долины», где «тучам приписаны черты поведения беременной женщины» [Гринцер, с. 80]. Напротив, все, что не укладывалось в систему метафорики, в индийской поэтике оказывалось на периферии: в частности, это «описание тонкого (сухшма) свойства какой-либо вещи» и естественное описание (свабхавокти) – что противопоставлялось метафорической «гнутой речи» (вапрокти, ср. «плетение словес») [Гринцер, с. 121]; особенно спорным оказывалось место перечисления (прама – буквально ряд), причем Квинтиллиан также не считает перечисление и ряд (*dinumeratio, ordo*) риторическими фигурами.

Совершенно иная картина прослеживается в Японии, где композиционная основа типа зевгмы и конкатенации приводит не к метафорике, а к развертыванию цепочки деталей. Так, заглавное слово или слово-изголовье – «макура котоба» - играет роль, подобную неизменному компоненту зевгмы, с которым связан веер однородных членов – прежде всего эпитетов. Отсюда проистекает «замещение словом-изголовьем своего определяемого, то есть метонимическое употребление». На этой основе складывается энго – цепочка родственных слов, аналогичная конкатенации. Как и в индоевропейской традиции, «энго может обуславливать необычные, порою неожиданные употребления слов», причем «в качестве средства создания метафор этот прием особенно эффективен... Большинство энго, строящихся на лексических ассоциациях, в структуре стихотворений функционируют как метафоры» - например, «лунною травой блекнувшее сердце» [Боронина, с. 281, 290]. Иначе говоря, метафора тут предстает как производный феномен, как побочный результат коллокации. При этом применение таких приемов, как юкари-котоба (родственные или двойственные слова), «сопровождается нарушением грамматических законов и логической последовательности» [Боронина, с. 244], что свидетельствует о противопоставлении коллокации коллигации, о приоритете первой.

Между тем тенденции дальневосточной поэтической традиции показательны и для фольклора индоевропейского мира. Речь идет прежде всего о роли детализации повествования, хорошо описанного Я.Мукаржовским, С.Г.Лазутиным, О.И.Деем, и о связанной с ней диффузности смысла. Последняя, в частности, «обусловлена включением слова в квазисинонимический ряд, где

наряду с полными словарными синонимами оказываются слова, достаточно далекие друг от друга, но встречающиеся рядом или в параллельных конструкциях», так что образуются синонимические ряды, «начиная с двандва типа правда-истина, путь-дороженька, пора-времечко, счастье-талан» [Никитина, с. 362-363]. Далее, если такая диффузность, разворачивающаяся в синонимических рядах, представляется как внешняя, то внутренняя диффузность обнаруживается интертекстуально – «когда значения, различающиеся в одних контекстах, не различаются в других» [Никитина, с. 363] – например, «путь-дорога» в былинах имеет синоним «росстань», а в свадебных и похоронных песнях – «тропинка, ториночка, лазиночка», в духовных стихах антоним – «бездорожье», в рекрутских причитаниях – «темный лес».

Ряд смысловых смещений прекрасно иллюстрирует приводимый О.И.Деєм [с. 111] пример: «Вилітала галка з зеленої балки /А вилітала друга з зеленого луга /Та й сіла на сосні, на сосні розкошній /Та на сосні розкошній, на гілці тоненькій». Метонимическая цепочка «галка – балка – луг – сосна - гілка» (в последней паре - синекдохи) как раз и образует квазисинонимический ряд, постепенно смещающий смысл. Здесь возникает комплементарная композиция, где повествование строится на основе дополнения – как ветвление (в зевгме) или как цепочка подробностей (в конкатенации). Тут уже несущественно иронизирование в духе игры парадоксов – центральную роль играет медиум деталей. Эта ситуация особенно показательна для фольклорной речи. По Я.Мукаржовскому, «деталь сохраняет свою семантическую независимость, а произведение появляется в процессе подвешивания деталей, составляющих часть традиции и появившихся задолго до того, как автор конкретного произведения применил их» [Мукаровскы, р. 182]. Ясно, что так понимаемая деталь фактически является формулой фольклорного языка, топосом, общим местом. Это обусловлено самой природой фольклорного творчества, где «создание произведения начинается с накопления традиционных мотивов и формул» [ibid., р. 184]. Напротив, в профессиональном творчестве классицистского типа с его требованиями единства, где имеется замысел целостности и ряд эскизов, редакций, при восприятии произведения «тенденция к семантической унификации действует с самого начала, когда целый смысл еще неизвестен», так что «каждая деталь понимается в своем отношении к этому целостному смыслу», причем «если какая-либо деталь выпадает из последовательности других, если она оказывает сопротивление ее включению в смысловое единство, то ожидается, что появится другая деталь, при посредстве которой кажущаяся ошибочной деталь будет соединена со смысловой целостностью» [ibid., р. 194]. Напротив, диалогичность фольклора введет к тому, что «в рамках контекста песни происходит последовательность семантических сдвигов, приводящих к семантической независимости деталей», так что «контекст песни всегда готов удивить слушателей» [ibid., р. 190, 193]. Для Я.Мукаржовского автономия деталей в фольклоре определяет «мозаикообразную композицию», так что «слушатель может ожидать сюрприза от неожиданных семантических разрывов» [ibid., р. 187, 194]. Представляется, однако, что автор тут приписывает фольклору в целом то, что он сам бы желал в нем увидеть, отыскивая обоснование отстаиваемого им сюрреалистического направления в искусстве – во-первых, рассматривая фольклор с позиций классицистского нормативизма, а во-вторых,

недооценивая реально имеющую место целостность фольклорного произведения, не мотивированную нормой. Сюрприз, абсурд, сопоставление несопоставимого, открытая форма усматриваются в фольклоре для сближения с представлениями о потоке сознания модернистской литературы, а подобие кинематографическому приему наплыва в автономизации деталей представляется натянутым. Речь идет не о рассудочной классицистской рационалистичности, которую фольклор, безусловно, знать не хочет: детали имеют свою логику - диалектику действий с ее противоречиями, разрешаемыми и порождаемыми практикой. Именно опосредствующая роль деталей как орудий этой практики, как средств ее инструментализации определяет своеобразие фольклорной композиции с ее мотивированными детализацией тропами. Для нас существенно, что вообще мотивированные тропы значительно шире по своим семантическим возможностям, чем метафорика и игры парадоксов. Поэтому основой в учебной работе должно избрать подбор метонимий, синекдох, но прежде всего – эпитетов. Тут имеется широкое поле возможностей для упражнений: например, в словаре Горбачевич к слову «зима» не приводится такой эпитет, как «торжественная», который представляется особенно подходящим.

Об инфинитиве и причастии. Пешковский [с. 347, 349] отметил, что инфинитив может выражать полный круг значений личных глагольных форм, образуя инфинитивные предложения, которые «очень распространены в русском языке и чрезвычайно разнообразны», причем «каждое такое предложение может быть придаточным». Таково выражение модальности – у Пушкина («Весть важная! И если до народа / Она дойдет, то быть грозе великой»), сослагательного наклонения – у Гоголя («Если бы мелочь, послать бы на рынок и купить хоть сайку»). Особое место тут занимают тавтологические обороты – как, например, у Тургенева: «Что к родным писать! Помочь они мне не помогут». О значимости подобных конструкций свидетельствует распространенность сочетания «**дательный + инфинитив**» - обычно с модальностью императива - в фольклорной речи: «Потом, только уж им потонуть – неоткуда взялась лодочка, плывет прямо к им» [цит. Борковский, с. 36]. В немецком подобный императивный инфинитив рассматривается как следствие эллипсиса (т. наз. *abrupter Infinitiv*) – например, у Гете: «Ich dich ehren? Wofür?», «Der übermütige! Mir drohen!» [Jung, S. 208]. Универсальность инфинитивных предложений для славянских языков демонстрируется, например, употреблением упомянутого оборота «дательный + инфинитив» у Кохановского (Tren IX): «...a jemu robić, a jemu służyć – wszystko jedno»; аналогично – инфинитив с модальностью опатива: «Kupić by cię mądrości /Za drogie pieniądze!»). Во французском языке подобные конструкции образуются из инфинитива с предлогом *de*: этот так называемый повествовательный или исторический инфинитив, *infinitif de narration*. При переводе подобных примеров инфинитивами с частицами «ну» или «давай» обнаруживается их «зачинательная» модальность – как *verba inchoativa*. Таковы примеры у Ларошфуко – «Et mon chat de crier» = «мой кот ну кричать!», у Бальзака – «Et le bonhomme de faire pour la troisième fois le tour de l'allée du milieu, dont le sable craquant sous les pieds» = «А старикан давай в третий раз прохаживаться по средней аллее, песок которой скрипел под ногами». Такие конструкции следует отличать от того, что в немецком языке именуется *satzwertiger Infinitiv* и передается придаточным – например, придаточным времени у Роллана: “D’avo

écrit, Marc fut soulagé pour une nuit” [цит. Быховская et al., с. 47]. Вообще препозиционально-инфинитивные конструкции распространены во французском и немецком (и отсутствуют в английском), в частности, образуя обособленные обороты с á – анаколуфы – во французском. Например [там же], у Роллана такой оборот переводится деепричастным: «À traiter tant de sujets, il avait enrichi son matériel d'idée». Эти анаколуфы, например, используются у Роллана («À le retrouver sans cesse là, il ne lui parut plus si drôle»), у Стендаля («À vous voir si pâle, j'ai pensé que vous étiez un des blessés de la grosse bataille») [Steinberg, II, p. 156, I, p. 226]. Подобную роль играют обособленные обороты в английском with + object + to + inf. (например, «With Michael to advise her she was able to extort eighty pounds a week») [Lanprecht, § 716]. Придаточные предложения соответствуют инфинитивным оборотам: в английском – for + obj. + to + inf., в немецком – um/ohne/anstatt zu + inf., damit + Obj. + zu + inf., во французском – pour/afin de + inf. Наконец, следует упомянуть и об универсальной конструкции Accusativus (Nominativus) cum infinitivo, перешедшей из латыни в немецкий, французский и английский. При этом в немецком причастие может играть роль, эквивалентную инфинитиву, например: Ich sah sie tanzend (=tanzen); Er bleibt sitzend (=sitzen) [Heuse, S. 362]. Особым случаем тут является Acc. Cum Inf. после haben/have: Er hat das Geld im Kasten liegen – в немецком; Have her make a copy! – в английском [Lanprecht, §693]. Примером соединения обеих форм – инфинитивной и причастной – может служить английское выражение типа I want you writing homework in pencil [Lanprecht, S. 285]. На такие образцы ориентировались вожди футуризма, например, Маринетти, требовавший: «Нужно употреблять глагол в неопределенном наклонении»; П.А.Флоренский [1990, с. 175], комментируя эти слова, отмечает, что «неопределенное наклонение – это то же существительное, отглагольное существительное, герундий. Следовательно, реформа синтаксиса заключается в устранении всех частей речи, кроме существительных» - что, в свою очередь, противоречит уже хотя бы продемонстрированным Пешковским возможностям инфинитива, не говоря уже о том, что, как упоминалось, имена имеют смысл в противопоставлении глаголам.

Другая отглагольная форма – причастие – в славянских языках порождает еще такую особую форму, не известную романо-германскому миру, как деепричастие. По Пешковскому [с. 154], «деепричастие произошло из причастий как разновидность наречий... из разновидности прилагательных»; уточняя эту мысль, он приходит [с. 390-391] к выводу: «Так как деепричастие есть застывший падеж древнего причастия, то первоначально... оно должно было созвучать как несогласованное причастие» - например, «подобни человеком чающе господа» (вместо «человеком чающем») - причем «только впоследствии по мере того, как падежные формы здесь все более и более забывались, причастия эти стали отрываться от имен и притягиваться к глаголам, т.е. превращаться в деепричастия». Отсюда и пристокают обособленные несогласованные обороты – то есть анаколуфы, например, из письма Тургенева Некрасову: «Твоя жизнь именно из тех, которые, отложив всякое самолюбие в сторону, должны быть рассказаны». Тем самым деепричастные обороты могут сопоставляться с обособленными «абсолютными» оборотами – в частности, с так называемым *ablativus absolutus* в латыни: по Соболевскому [с. 330-331], «когда причастие не относится ни к подлежащему, ни к дополнению управляющего глагола, оно

ставится в творительном падеже; в том же падеже ставится и его логическое подлежащее... Такой оборот возможен только тогда, когда логическое подлежащее его не является ни подлежащим, ни дополнением управляющего глагола» - что подобно, в частности, дательному самостоятельному падежу, например, у Жуковского: «Кругом взгроможденному морю, видит, как будто из адской бездны, далекое небо». При этом «причастием и деепричастием abl. abs. нельзя переводить, так как в современном русском языке нет причастия и деепричастия независимого. Однако деепричастием очень часто можно переводить abl. abs. с p.p.p.» (participium perfectum passivum). Аналогично строятся и абсолютные причастные конструкции типа немецких *dies gesagt; den Fall ausgeschlossen*. Последнее обстоятельство интересно, в частности, тем, что позволяет связать с латынью некоторые спорные вопросы трактовки причастий действительного залога настоящего времени в украинском языке.

Такие причастия засвидетельствованы, например, у И.Франко («Петрії і Довбушуки», ч. 1, VI, VIII): «Але в тій же секунді дався чути дивний скриплячий тон ту ж недалеко обіч нього, і здавалося, що він походив або з-за стіни, або таки звнутр стіни... Він, побачивши отців, не дуже і здивувався, але сміло поступив кілька кроків наперед, закрив лице полою і вмиг погасив світло, крім одної свічки, розливаючої непевний, прижачий блиск...»; «Стара Петріїха немало здивувалася, коли побачила, що її чоловік і син припровадили якогось недужного і так страшно виглядаючого старця». Аналогічне зустрічається в поетических строках («Оси. III. Якось то буде»): «В Росію, в Молдавію тягнуть плачучіі /На заробітки отарами люде... /Травлять газети, хорти мов летючіі /Право, сумління потоптані всюди». В число банальних українських рифм входять такі, як «блукаючий - відпочиваючий» [Бурячок, Гурін]. Нормативності подібних форм, однак, оспаривається и, в частности, расценивается как следствие русификации, что вызвало к жизни появление особого словаря [Караванський, 1998], призванного заменять отмеченные причастия сложноподчиненными предложениями. Последний тезис о русизмах, однако, некорректен, поскольку с таким же основанием можно было бы утверждать и о полонизмах – типа *bieżący = біжучий, wartujący = вартуючий, rozwiązujący = розв'язуючий, wypisujący = виписуючий, pracujący = працюючий, rujący = питаючий* etc. Еще более развиты такие причастные формы в чешском – например, *spící dítě – спячі діти, šijící žena – шийці stroj, vedoucí katedry* (спящие дети – спальний вагон, шьющая женщина – швейная машина, заведующий кафедрой). Вместе с тем, у Кулиша, например, применение таких форм предстает как стилизация старославянизма – например (цит. В.П.Петров, «Романи Кулиша», II.1): «Свята скарбовня духу народного! Найкращі душі складали в неї своє негибнуще добро і завітували його нам, дітям своїм». Трактовка цих форм як старославянізмів підкріплюється, вероятно, и их большей распространенностью в староукраїнському мові – например, у К.Зиновьева («Блажен слово Божие всяк слышаший /Блажен всякой также его творящий» - «О читанні книжном»), А.Радивиловского («Презацное христіанское воинство, дві речі найбарзей вас порушити и сердца ваши запалити могут к мужественной росправи военной з тым окуртним басурманином на нас невинне наступаючим» - «Слово1. Часу войны»), И.Величковский («Уважаючи я, иж многі народове злещя в науках обфітуючіе много мают... трудолюбій...» - «Млеко. 1.»). Тенденции украинского, где нормативными признаны формы типа

«утворювательный», «обертальный», близки сербскохорватскому, где вообще отсутствуют причастия настоящего времени. Во всяком случае, представляется уместным вопрос о сфере стилистической применимости причастных форм, подобных приведенным в примерах из И.Франко, считать открытым.

Особую проблему в романо - германистике составляет воссоздание латинских герундия и герундива – отглагольных имен, существительного и прилагательного. Немецкая грамматика герундия не знает, во французской он сводится к препозиционально - партиципальной форме (en + -ant). В то же время, коль скоро «герундив представляет собой отглагольное прилагательное, имеющее значение страдательного причастия, обыкновенно с отпением должностования, а в позднем языке – и будущего времени страдательного залога» [Боровский, Болдырев, с. 167], в немецком языке он отождествляется с причастным определением с частицей zu, трактуемым как выражение инхоативного (зачинательного) значения - «das aus dem Infinitiv entstandene Partizip der beginnenden Handlung» [Heyse, S. 365] или как “смешанная форма с пассивным значением” [Jung, S. 209]: таковы «das zu lesende Buch», «das zu lobende Verhalten» = буквально «книга, которой должно быть читаемой», «поведение, которое должно похвалить». В английском от герундия постепенно отказываются, вводя поначалу понятие “полугерундия” (half-gerund, например, Would you mind him opening the window? Do you remember me asking that before? – буквально “не возражали ли бы вы против него открывающего окно?”, «Вы помните меня спрашивавшим вас об этом прежде?») и рассматривая в целом английские формы на – ing как смешение форм, соответствующих немецким на – end и – ung [Lamprecht, S. 263, 284-5]. Close [p. 332] говорит только о традиционном названии герундия для того, чтобы проиллюстрировать его отличие в running shoes (обувь для бега) от running stream (бегущий поток). Наконец, Swan [p. 332] вообще говорит только о том, что “-ing-form often acts like a verb and a noun at the same time” – в таком примере, как “beating a child will do more harm than good”. Для воссоздания таких форм и их значений в новых языках существенную роль играло то обстоятельство, что “винительный падеж герундия... употребляется всегда с предлогом” [Соболевский, с. 339] – это способствовало его отождествлению с препозиционально-инфинитивными конструкциями в немецком и французском, а в английском – с оборотами типа with(out) /while /of + ing. Наконец, латинский *супин* уже изначально осознавался как эквивалент придаточных предложений цели (финальных), что ярко демонстрирует пример из Овидия: *spectatum veniunt, veniunt spectatur ut ipsae* = буквально «приходят смотреть, приходят, чтобы на них самих смотрели». Тем самым обосновывается и то, что *супин* «на русский переводится неопределенной формой с союзом чтобы» [Соболевский, с. 345]. В старославянском *супину* соответствовало достигательное наклонение (например, «иду рыбу ловить» - при инфинитиве «ловить») – которое Ф.И.Буслаев [с. 115] определяет как «особый род неопределенного наклонения» - то есть вновь-таки инфинитива.

О видо-временных формах и залогах глаголов. Образцовая роль латинской системы спряжения (конъюгации) объясняется тем, что она максимально отвлечена от семантических отношений (играющих большую роль в других классических древнеписьменных индоевропейских языках - древнегреческом и санскрите). Здесь в чистом виде выступает наружу система абстрактных антитез,

противопоставлений, что и позволило представлять латинский глагол как своеобразную метасистему. Особую трудность при изучении латинской конъюгации представляет синтетический строй, требующий запоминания разнообразных парадигм спряжения. В преодолении этой трудности существенно может способствовать сама двойственность латинского глагола, антитетичность его спряжения. Прежде всего, уже в словарных формах глагола представлен двумя основами несовершенного и совершенного вида (**инфекта и перфекта**), которые определяют соответствующие парадигмальные ряды. Другое фундаментальное деление – на времена **главные и исторические**, к которым относятся, соответственно, презенс с перфектом и имперфект с плюсквамперфектом. При этом как инфект, так и перфект обладают своими формами будущего – Futurum simplum et exactum, соответственно, которые перешли в современные романо-германские языки. Далее, это расчленяется наклонениями – изъявительным и сослагательным (**индикативом и конъюнктивом**): повелительное (императив) стоит обособленно, так же как и будущее время. Наконец, последнее противопоставление – по залогам, однако в синтетических формах страдательный залог выражен только в инфекте, тогда как перфект пассив выражается аналитически в conjugatio periphrastica. В итоге из этих четырех оппозиций получаем теоретически  $2^4 = 16$  парадигм, из которых выпадает 4 парадигмы перфекта пассива (выраженные аналитически), так что в итоге получаем дюжину парадигм плюс еще три для будущего времени (соответствующие активному и пассивному инфекту и активному перфекту).

Система личных окончаний для всех парадигм характеризуется преобладающими показателями, в отдельных формах заменяемыми разновидностями, которые предстают как дополнения или исключения из правила. Так, основной показатель 3-го лица – t/nt, соответственно, единственное и множественное число; то же знакомо нам и по славянским языкам: «шет», «пет», «идет» в современном, а в древнеславянском «тематический гласный о в сочетании с носовым согласным в закрытом слоге изменялся в носовой гласный» [Никифоров, с. 72] – так называемый «юс», например, звучащие буквально «ведант», «ядант», «имант» (= ведают, едят, имеют). В пассиве инфекта к этим окончаниям добавляется еще показатель -ur (-tur/ntur). Для 2-го лица основные показатели – s/tis так же единственное и множественное, соответствующие славянским – «даешь, ешь», а в древнеславянском множественному «даете, яете». Исключение тут составляет пассив инфекта, где во множественном числе окончание –mini, а в единственном вставляется характерный показатель пассивности [r] в суффиксе –ri- (так что окончание –ris). В перфекте индикатива окончания наращиваются до –sti/stis, однако основные показатели сохраняются. Основной показатель 1-го лица – m/mus соответственно для единственного и множественного – как, например, в формах, засвидетельствованных пословицей XVII века «ем, а дело не вем» [Буслаев, с. 189]. Однако единственное число в индикативе «основных» времен представлено гласной, передаваемой в словарной форме –o/i у презенса и перфекта соответственно, а также на гласную –o образуется соответствующее лицо и в обоих разновидностях будущего – как в славянских еду, иду, пишу. Наконец, пассив инфекта во множественном числе заменяет -mus на –mur, а в единственном вообще вместо нормального m ставится

г, причем в индикативе презенса с соединительной гласной –o- (-or). В итоге получаем основную систему показателей лиц –m/mus, –s/tis, –t/nt и дополнительную (для актива и пассива) o/i/(o)r/, –mur – для 1 л., sti/ris, –stis/mini – для 2 л., –(n)tur для 3 л., ед. и мн.ч..

Наиболее простой системой времен является система перфекта: конъюнктив перфекта и плюсквамперфект индикатива строятся добавлением суффиксов –er- или –era- (совпадающего с основой глагола sum, fui, esse «быть» - в имперфекте eram, eramus etc.; в простом будущем – ero, erimus, eris, eritis etc.) соответственно, за которыми следуют вышеприведенные основные личные окончания, причем *будущее точное воспроизводит перфект конъюнктива*, кроме, соответственно, 1 л. ед.ч. на –o. Наконец, плюсквамперфект конъюнктива строится вообще особо – так же как и имперфект конъюнктива в системе имперфекта: здесь просто добавляются личные окончания к соответствующему инфинитиву совершенного вида (на –isse). В итоге получаем парадигмы перфекта, например, для monere «напоминать»: monui –i/mus, –isti/istis, –it/erunt для перфекта индикатива; monui –erit –m/mus, –s/tis, –t/nt для перфекта конъюнктива monui –era –m/mus etc. для плюсквамперфекта индикатива; monui –erit/erimus, –erit –s/tis etc (как в перфекте конъюнктива) для точного будущего. Плюсквамперфект конъюнктива («исторический» конъюнктив) получается добавлением к инфинитиву перфекта monuisse личных окончаний – monuisse-m/mus/s/tis/t/nt. Именно система перфекта воспроизводится в современных французских passé simple и imparfait de subjonctif, причем основой для последнего является как раз инфинитив перфекта с его характерным сдвоенным ss [Бородина, с. 186], а характерный показатель 3 л. мн.ч. passé simple (-rent) воспроизводит –erunt: например, devinerent, finirent, jouirent – «(они) угадали, кончили, (по)играли». Так же, как «точное будущее» в латыни воспроизводит конъюнктив, во французском futur dans le passé омонимично conditionnel, а образуется добавлением к инфинитиву личных окончаний простого прошлого времени imparfait [см. Скредина, с. 123-124]. Вот пример французской парадигмы – для imparfait de subjonctif – jouiss –e/ions, –es/iez, –ent, а в 3 л. ед.ч. выпадение сдвоенного ss передается циркумфлексом – jouît; passé simple – jou –is/îmes, –is/îtes, –it/îrent; futur dans le passé – jouirais etc.

Разбор системы перфекта облегчает анализ системы инфекта, из которой сразу же можно исключить исторический конъюнктив, строящийся так же как и в перфекте, добавлением личных окончаний к инфинитиву презенса, например monere – m/mus, –s/tis. –t/nt для актива, –r/mur, ris/mini, –tur/ntur для пассива. В свою очередь, принимая парадигму презенса индикатива за основную, получаем из нее непосредственно производные конъюнктив и имперфект (претерит), а простое будущее выводится уже из последних. Общий признак *претерита или имперфекта* – суффикс –ba- (например – stabat Mater dolorosa), соединяемый с основой через тематическую гласную (в презенсе 1 л.ед.ч. без окончания –o, в 1-м спряжении в инфинитиве без –re) - а для 1-го спряжения, - e для 2-го и 3-го, или через вставное – e для 4-го – например, da-ba-m/s/t/mus/tie/nt (актив), –r/ris/tur/mur/mini/ntur (пассив) для dare «давать» (1-е спряжение), audi-e-ba-m/s (etc.) для audio, audire «слышать» (4-е спряжение), то же в faci-e-ba-m (facio, feci, factum, facere «делать» - 3-е спряжение), но в fie-ba-m (fio, factus sum, fieri “делаться”), в laede-ba-m (laedo, laesi, laesum, laedere “ранить”) выступает тематический гласный, а в односложном i-bam/bas (etc.) (eo, ii, itum, ire «идти») и он

отсутствует. В свою очередь, именно *чередование гласных* лежит в основе образования *презенса конъюнктива*: здесь 1-е спряжение (на -a) отчетливо противопоставляется всем остальным, заменяя тематическую гласную «противоположной» -e (например, dem, des, det, demus, detis, dent в do, dare “давать”), тогда как к основам 2-го и 4-го спряжения (на -e и на -i) добавляется соединительная гласная -a- (mone-a-m, audi-a-m), а в 3-м спряжении тематическое -e- просто заменяется на -a-, например lacessa-m/s/t (etc.) (в lacesso, lacessivi, lacessitum, lacesse-re «раздражать»), laeda-m/s/t (etc.) (в laedo, laede-re «ранить»). Подобное противопоставление спряжений видно уже и в презенсе, в 3 л.мн.ч., где в 1-м спряжении выступает тематический гласный (например, oga-nt, da-nt, accusa-nt), то же и во 2-м спряжении (mone-nt), тогда как во всех остальных после основы вводится соединительная гласная -u- (faci-u-nt, e-u-nt (при eo, is, it, imus, itis), audi-u-nt). Наконец, особую сложность составляет образование простого будущего: в правильных спряжениях (1-м и 2-м) он производится *от имперфекта*, где в суффиксе изменяется соединительная гласная -a- на -i-, а также, соответственно, показателем 1 л.ед.ч. является -o (ог в пассиве). Кроме того, “глаголы 4-го спряжения иногда образуют будущее время по типу 1 и 2 при помощи форманта -b-, например, audibo, однако в классическом языке эти формы крайне редки” [Боровский, Болдырев, с. 91]. Примечательно, что в 3 л.мн.ч. тут, в правильных формах как раз появляется упоминавшаяся соединительная гласная -u- (da-b-u-nt, ama-b-u-nt, mone-b-u-nt “будут давать, любить, напоминать”, а также i-b-u-nt “пойдут” – для парадигмы ibo, ibis, ibit, ibimus, ibitis). Глаголы же “неправильного” спряжения образуют *futurum simplum от презенса конъюнктива* дальнейшим чередованием гласных, так что на смену -a- теперь приходит -e- (кроме 1 л.ед.ч.) и получается ряд чередований соединительных гласных i-a-e в презенсе, конъюнктиве и футуруме соответственно (кроме 1 л.ед.ч.). Например, в 4-м спряжении получаем для 3 л.ед.ч. audi-t(ur), audi-a-t(ur), audi-e-t (при audi-a-m 1 л.ед.ч. конъюнктива и футурума); в 3-м спряжении соответственно faci-t (ur), faci-a-t(ur), faci-e-t(ur) (при faci-a-m); fit, fi-a-t, fi-e-t (при fiam); fer-t, fer-a-t, fer-e-t (fero, ferre «нести»); laedi-t, laeda-t, laede-t; lacessit, lacessat, lacesset.

Итак, суммируя сказанное о синтетических формах латинской конъюгации, можно отметить, что парадигма исторического конъюнктива образуется простым присоединением личных окончаний к соответствующему (презенсному или перфектному, на -re или на -isse) инфинитиву, а система перфекта – присоединением имперфекта (eram etc.) и футурума (ero/erim etc) от глагола esse к соответствующей основе. В системе инфекта имперфект образуется суффиксом -eba/aba-, а презенный конъюнктив – чередованием гласных. При этом, например, в глаголах sum «быть», volo «хотеть» чередуются гласные корневые – sim, sis, sit, simus, sitis, sint в конъюнктиве (при es, est (etc.) в презенсе); volo(r), vis (voleris), vult (volitur) (etc.) – в презенсе актива (пассива), velim (velir), veli(ri)s (etc.) – в конъюнктиве актива (пассива), volam (volar), vole(ri)s, volet(ur) (etc.) – в футуруме актива (пассива). Ключевыми моментами, по которым распознаются формы спряжения латинского глагола, оказываются, помимо основных и побочных личных окончаний, помимо суффиксов, именно тематические гласные основ, их чередования. Наконец, уместно напомнить, что к системе латинского инфекта восходят французские времена present и imparfait индикатива, причем present de subjonctif совпадает в ед.ч. и 3 л.мн.ч. с индикативом, а в остальных – с imparfait.

Будущее спрягается в ед.ч. с окончаниями *passé simple*, а в мн.ч. 1 и 2 л. *present*, 3 л. с окончанием *-ont* (где вновь видим след чередования гласных).

Видо-временная система личных форм глагола в новоевропейских романо-германских языках отличается противоречием между схоластической грамматикой и реальной практикой. Оказывается, что издавна знакомые безграничные поля таблиц спряжения в значительной степени оказываются фикцией. Так, в английском языке XVII века «больше половины глагольных форм, приводимых в таблицах, не употребляются даже таким уникальным автором, как Джонсон», а насколько устойчиво это обстоятельство, можно судить по тому, что «это же свойственно и стилю Дж.Голсуорси... Автор избегает гиперграмматичности, не позволяя засорять свой язык периферийными формами» [Авдукова, с. 263-4]. По данным Корсакова [с. 51], явно преобладают - более 83% - времена обычных презенса и претерита (в т.ч. *Praesens historicum*). Подобные наблюдения свидетельствуют, что употребление редкого времени придает глаголу особую стилистическую окраску, выделяет его на особое место в речи. Именно стилистический смысл особых видо-временных форм отмечается во французской прозе. Так, «у Жироду *Imparfait Subjonctif* характеризует педантов», *Conditionnel* используется для выражения вежливости, тогда как вообще «рассказывают обычно не в перфекте, а в презенсе» [Weinrich, S. 247, 201, 282]. Подобные наблюдения обосновывают введение понятия «времени-метафоры», когда, например, после прошлого времени неожиданно вводится будущее, образуя так называемый «историографический футурум»: «Признак «повествования» становится «обсуждением», а признак... «обзора прошлого» - «предвидением»» [Ibid., S. 193]. Таким образом, аналитический строй романо-германских языков с их развернутой видо-временной системой оборачивается скверной шуткой. Напротив, славистика демонстрирует, например, вполне живое использование такой древней формы, как аорист, обозначающее «действие, которое целиком отнесено в прошлое» и (согласно Потевне) «представляется как один момент, независимо от того, как продолжительно оно было на самом деле»: в новое время его воссоздают «такие глагольные формы прошедшего совершенного, которые обозначают отдельный, уже совершившийся факт, лишенный, однако, какой бы то ни было связи с настоящим» [Прокопович, с. 78, 82, 87]. Таково, например, «использование форм прошедшего совершенного с аористическим значением при передаче косвенной речи» у Тургенева («Гагин смутился, пробормотал ей вслед, что она сумасшедшая...»), то же относится и к глаголам движения, к использованию приставок и др. Многочисленные наблюдения подводят к выводу, что «можно выделить еще не одну группу глаголов, формы прошедшего совершенного которых в строе предложения выражают аористическое значение отдельного факта прошлого, лишенного какой бы то ни было связи с настоящим» [там же, с. 97]. Славянские языки противопоставляются новоевропейским романо-германским в плоскости воссоздания старинных видо-временных форм.

Замечательной особенностью славянских языков является сохранность среднего залога, исчезнувшего на западе – так называемого медиопассива, существовавшего в романо-германских только в готском. По Ф.И.Буслаеву [с. 344, 346-7], «средний залог означает состояние или действие предмета, не переходящее на другой предмет, например, спать, ходить», причем «когда

действительный глагол вместо винительного падежа употребляется с творительным орудия, тогда получает смысл среднего, например, бросать камнем, махнуть рукою», так что «многие глаголы, имеющие в нынешнем книжном языке значение только среднего залога, в старину употреблялись, а в народной речи и ныне употребляются в значении действительного». Таковы примеры у Кантемира («Но и кто правду молчит, виновен не стался» молчит = умалчивает), у Жуковского (из перевода «Одиссеи»: «Растаявши сало, начали мазать им лук женихи», растаять = растопить). Обычно же средний залог преобразуется в действительный добавлением приставок: лежать – отлежать бока, спать – проспать обед. Средний залог сближается с возвратным в том смысле, что у них нет противопоставления активности и пассивности: по А.Ф.Лосеву [1982, с. 308], «возьмем средний залог – я иду, я сплю. Где тут актив и где тут пассив? Возьмем так называемые глаголы состояния – мне больно, мне холодно. Ясно, что совмещение актива и пассива в современном языке – трафаретнейшая вещь»; в возвратном же залоге – например, умываться - «поскольку умываю себя именно я, это актив, поскольку же я умываю именно себя, это пассив». Но тем самым оказывается возможным воссоздать древний, исчезнувший в индоевропейском мире так называемый эргативный залог: «Сама сущность эргативной конструкции... заключается в нерасчлененности актива и пассива», тут «активность субъекта предписана ему извне, в своем произвольном действии он есть не больше, как только чье-то орудие», причем, что особенно интересно, «сказуемое эргативного предложения прежде всего является переходным глаголом», которое «согласуется как с подлежащим, так и с дополнением, как будто то, что мы сейчас назвали дополнением, есть... само подлежащее» – как в приводившихся примерах Ф.И.Буслаева с использованием творительного падежа [там же, с. 306, 303]. Буквальный перевод с баскского, например - «человеком виден он», с чукотского – «мною ты я покидаю тебя». Эргативное предложение воспроизводится, например, в «мне хочется» [Климов, с. 66]. Примечательно, что в баскском языке эргативного строя «глаголы быть и иметь в баскском представлены, в сущности, одним лишь глаголом, обозначающим быть» [там же, с. 72]. Возможности среднего и возвратного залогов выводят славянский языковой мир к осмыслению онтологических вопросов.

\* \* \*

Итак, амплификация, перифрастика текста, основанная на простом грамматическом его разборе и преобразовании может считаться упражнением, заслуживающим ежедневного внимания: оно не только облегчает гибкость фразы, но и – что особенно важно – помогает набить руку в подыскивании образов, тропов, например, в подборе эпитетов. Имеются традиционные способы разбора текста: например, в элементарной латыни лист разбивается на 4 поля, во 2-м слева столбиком (слово под словом) выписывается разбираемый образец, в 3-м приводятся словарные формы соответствующих лексем, в 4-м указываются названия их грамматических форм в тексте, а в 1-м – стрелки, обозначающие связи между словами. С развитием навыков такой подробный разбор заменяется сжатым – подчеркиванием (5-ю видами) типов синтаксических членов, однако принцип столбика очень удобен, например, для японского, где очень важно показать рамочную конструкцию предложения. Простейшее преобразование речи

– создание параллелизма к образцу, то есть предложения с той же последовательностью синтаксических членов, но с иной лексикой, однако для высокой прозы оно далеко не самое легкое. Вот пример: “А по спорожнілих залах палацу бігало дівчатко негляданой краси, сміхом дзвінким бентежило суворі поличчя своїх бунд.чних прадідів, що висіли в тяженних рамах по стінах” (М.Старицький, Залятий скарб). Парaphразой может служить, например, такое: “І серед нової забудови міста височіла церква з давніх часів, виглядом своїм невимовно ошатним нагадувала про плин часу тим легковажним спорудам для вдоволення потреб швидкоплинності, що розкидані були навкруги впереміж з майстернями та складами ”. Можно оценить трудность создания параллельной конструкции и к такому периоду: “Вытирая лицо свое о холст с изображением древа, наш народ немо говорит о том, что он не забыл тайну древних отцов вытираться листвою, что он помнит себя семенем надмирного дерева, и, прибегая под покров ветвей его, окунаясь в полотенце, он как бы хочет отпечатать на щеках своих хоть малую ветвь его, чтоб, подобно древу, он мог осыпать с себя шишки слов и дум и струить от ветвей рук тень - добродетель” (С.Есенин, Ключи Марии). Возможной параллельной парaphразой явится, например, такое построение: «Возводя дома свои в оградах, опечатанных замками, строители без слов свидетельствовали, что они утверждали обычаем старого времени межевать землю, что они продолжали ход даних дел и, закладывая фундамент в очерченном оградой участке, углубляясь в недра земли, они как бы выражали желание запечатлеться в лике земли хоть крохотным строением своим, дабы, войдя в землю, они смогли увековечиться начертанием своих чертежей и обратить в соль земли камни своих строений». Подобные парaphразы являются достаточно сложными задачами на изобретательность.

Обычные же грамматические упражнения строятся как преобразования предложений между полюсами субстантивации и предидирования. Например, в популярных упражнениях по немецкому языку предлагается субстантивация по такому образцу: Wenn die Futterproduktion nicht erhöht worden wäre, hätte auch die Tierproduktion nicht weiter gesteigert werden können → Ohne Erhöhung der Futterproduktion hätte etc. Обратный процесс предидирования строится обычно на построении новых предложений из набора словосочетаний (напр., festlegen, eine neue Frist, am Ende der Sitzung → Es wurde am Ende der Sitzung eine neue Frist festgelegt), сюда же относятся и преобразования одного предложения в другое по новой модели. В упражнениях такого рода именно словосочетания, их подбор, дополнение и продолжение составляют основную задачу: фактически это задача на сочинение эпитетов, метонимий, синекдох. Отправной точкой тут следовало бы избрать выбор идиоматики из образцов, и прежде всего – паросочетаний с использованием их в собственной речи. В такой процедуре можно наметить субстантивацию глаголов (представление их в виде инфинитивов и деепричастий), затем разложение полученных именных групп на пары и включение этих пар в новый контекст. Например, из двуступища «Забутих років хроматична гама /Щодень луною пам'яті бринить» (Борис Тен-Хомичевський, До матері) получаем «бринячи щодень луною пам'яті» → «бринячи луною», «луна пам'яті», «щодень бриніти». Образуется целый словарь паросочетаний, каждое из которых может служить отправной точкой для разворачивания уже своих слов: «Луна пам'яті озвалася в моїй душі, коли потяг промчав нас повз давню мою

оселю». Предложение «Белая молния озарила лесника с головы до ног; трескучий и короткий удар грома раздался в тот же час вслед за нею» (Тургенев, Бирюк) снабжает **идиомами** для построения такого пассажа: «Раздавшийся тотчас вслед за появлением первого гостя звонок известил о том, что приглашенные собираются. Трескучий и короткий стук в дверь сообщил о появлении целой группы новых гостей. То и дело включалась люстра в холле, озаряя с головы до ног вновь приезжавших». Усвоение цепочек из таких паросочетаний подобно овладению новыми движениями, жестами освобожденными в прямохождении руками. Открывая неизведанные возможности известных слов, мы возвращаем детскую способность удивляться. Выучивание наизусть и перефразировка заимствованных из текста **идiomатических пар** в собственном сочинении – два полюса упражнений в словесности. Они так же необходимы, как и гимнастика. Багаж паросочетаний, оседая в подсознании и на бумаге, так же снабжает заготовками для будущей работы, как двигательные навыки прямохождения освобождают руки для труда.

#### БИБЛИОГРАФИЯ

1. Абаев Н.В. Даосские истоки китайских у-шу /Дао и даосизм в Китае. М.: Наука, 1982 – с. 244-257
2. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культура психической деятельности в средневековом Китае. Новосибирск: Наука, 1983 – 126 с.
3. Аверинцев С.С. Эволюция философской мысли /Культура Византии IV – первая половина VII вв. М.: Наука, 1984 – с. 42 - 77
4. Авдукова А.М. Традиции культуры языка и грамматическая форма /Античная культура и современная наука. М.: Наука, 1985 – с. 260-265
5. Айенгар Б.П.Л. Погляд на йогу. Київ: Здоров'я, 1992 – 432 с.
6. Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. М.: Прогресс, 1980 – 528 с.
7. Ахманова О.С. Словарь лингвистических терминов. М.: Сов. энциклопедия, 1966 – 608 с.
8. Бахтин М.М. К философии поступка //Философия и социология науки и техники. М.: Наука, 1986 – с. 82-124
9. Бежин Л.Е. Под знаком “ветра и потока”. М.: Наука, 1982 – 224 с.
10. Белецкий А.А. Лексикология и теория языкознания (ономастика). К.: Изд. Киевского университета, 1972 – 212 с.
11. Бериташвили И.С. Память позвоночных животных, ее происхождение и развитие. Тбилиси: Мецниереба, 1968 – 138 с.
12. Бирмак А.В. О художественной технике пианиста. М.: Музыка, 1973 – 144 с.
13. Борковский В.И. Синтаксис сказок. М.: Наука, 1981 – 238 с.
14. Боровский Я.М., Болдырев А.В. Учебник латинского языка. Изд. 4. М.: Высшая школа, 1975 – 480 с.
15. Бородина М.А. Историческая морфология французского языка (от синтеза к анализу). Borodina M.A. Morphologie historique du français. М.,Л.: Просвещение, 1965 – 232 с.
16. Боронина И.А. Поэтика классического японского стиха VIII-XIII вв. М.: Наука, 1978 – 376 с.

17. Будагов Р.А. Язык – реальность - язык. М.: Наука, 1983 – 264 с.
18. Булгаков С.Н. Свет невечерний. М.: Республика, 1994 – 416 с.
19. Бурячок А.А., Гурін І.І. Словник українських рим. К.: Наук. Думка, 1979 – 338 с.
20. Буслаев Ф.И. Историческая грамматика. М.: Учпедгиз, 1959 – 626 с.
21. Быховская Р.Г., Дыбовская И.К., Костецкая Е.О., Мешковская-Светлова Н.В., Пигальская М.К., Струкова М.П. Трудности перевода французского языка на русский. М.: Изд. АН СССР, 1959 – 188 с.
22. Бюиссе С. Поэты и движения /Шеррер Ж. Физиология труда. М.: Медицина, 1973 – с. 37-124
23. Вержбицкая А. Сравнение – грация – метафора /Теория метафоры. М.: Прогресс, 1990 – с. 133-152.
24. Воронин Б.Ф. Система общеукрепляющих упражнений хатха-йога. Киев: Здоров'я, 1990, 16 таблиц
25. Воронин Б.Ф. Статико-динамическая физическая зарядка сурья. Киев: Здоров'я, 1990 – 13 таблиц
26. Гаспаров М.Л., Рузина Е.Г. Вергилий и вергилианские центоны (Поэтика формул и поэтика реминисценций) /Памятники книжного эпоса. М.: Наука, 1978 – с. 190-211
27. Гацак В.М. Основы устной эпической поэтики славян (антитеза формульной теории) /История, культура, этнография и фольклор славянских народов. IX международный съезд славистов. М.: Наука, 1983 – с. 184-196
28. Гильдебранд А. Проблема формы в изобразительном искусстве и собрание статей о Гансе фон Маре. М.: Изд. МПИ, 1991 – 137 с.
29. Годин М.А., Баремидзе А.М., Киселева Т.Г. Стречинг. М.: Сов.спорт, 1991 – 96 с.
30. Горбачевич Е.С., Хаблю Е.П. Словарь эпитетов русского литературного языка. Л.: Наука, 1979 – 568 с.
31. Гордеева Н.Д., Зинченко В.П. Функциональная структура деятельности. М.: Изд. Московского университета, 1982 – 208 с.
32. Гринцер А.П. Основные категории классической индийской поэтики. М.: Наука, 1987 – 312 с.
33. Гриншпун Б.М., Добрович А.Б., Фрумина Р.М. Патология речи /Основы теории речевой деятельности. М.: Наука, 1974 – с. 318-327
34. Гульга Е.В., Натансон М.Д. Gulyga E.W., Natanson M.D. Syntax der deutschen Gegenwartssprache. М., Л.: Просвещение, 1966 – 228 с.
35. Гумбольдт В. Избранные труды по языкознанию. М.: Прогресс, 1984 – 400 с.
36. Дей О.І. Поетика української народної пісні. К.: Наук. Думка, 1978 – 250 с.
37. Довгалецький М. Поетика (сад поетичний). К.: Мистецтво, 1974 – 436 с.
38. Долгова О.В. Синтаксис как наука о построении речи. М.: Высшая школа, 1980 – 192 с.
39. Ермакова О.П. Об иронии и метафоре /Облик слова. М., 1997 – (РАН. Институт русского языка) – с. 48-57.
40. Зубова Л.В. Поэзия Марины Цветаевой. Лингвистический аспект. Л.: Изд. Ленинградского университета, 1989 – 264 с.
41. Зурабшвили А.Д. Проблемы психологии и патопсихологии личности. Тбилиси: Мецниереба, 1967 – 152 с.

42. Иванов В.П. Человеческая деятельность – познание – искусство. К.: Наукова думка, 1977 – 200 с.
43. Иванова Н.Н. Поэтические номинации в русской лирике. М.: Наука, 1992 – 131 с.
44. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд. Московского университета, 1980 – 440 с.
45. Кабрин В.И. Исследование самореализации личности в структуре коммуникативного мира. Автореф. дис. ... канд. псих. Л., 1978 – (Ленинград. НИИ общего образования взрослых АПН) – 22 с.
46. Караванський С. Російсько-український словник складної лексики. К.: Академія, 1978 – 712 с.
47. Касевич В.Б. Семантика. Синтаксис. Морфология. М.: Наука, 1988 – 312 с.
48. Клацки Р. Память человека. Структуры и процессы. М.: Мир, 1978 – 320 с.
49. Климов Г.А. Очерк общей теории эргативности. М.: Наука, 1973 – 264 с.
50. Кобзев А.И. Ван Ян мин и даосизм /Дао и даосизм в Китае. М.: Наука, 1982 – с. 80-106
51. Кобзев А.И. Учение Ван Ян мина и классическая китайская философия. М.: Наука, 1983 – 356 с.
52. Кобзев А.И. Особенности философии научной методологии в традиционном Китае /Этика и ритуал в традиционном Китае. М.: Наука, 1988 – с. 17-55
53. Коган Г.М. У врат мастерства. Работа пианиста. М.: Музыка, 1969 – 344 с.
54. Краснов А.Б. Учение Чжу Си о природе человека /Конфуцианство в Китае. Проблемы теории и практики. М.: Наука, 1982 – с. 126-148
55. Крушинский Л.В. Биологические основы рассудочной деятельности. Эволюционный и физиолого-генетический аспекты поведения. Изд. 2. М.: Изд. Московского университета, 1986 – 171 с.
56. Крюков В.М. Дары земные и небесные (к символике архаического ритуала в раннечжоуском Китае) /Этика и ритуал в традиционном Китае. М.: Наука, 1988 – с. 56-84
57. Лазарев В.Н. Освальд Шепнглер и его взгляды на искусство. М.: Изд. Миронова, 1922 – 3000 экз. – 158 с.
58. Леонгард К. Акцентуированные личности К.: Вища школа, 1981 – 392 с.
59. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. Изд. 3. М.: Изд. Московского университета, 1972 – 576 с.
60. Леонтьев А.А. Психофизиологические механизмы речи. /Общее языкознание. Формы существования, функции, история языка. М.: Наука, 1970 – с. 311-375
61. Леонтьев А.А. Исследования грамматики / Основы теории речевой деятельности. М.: Наука, 1974 – с. 161-187
62. Леонтьев А.А. Исследования детской речи /Основы теории речевой деятельности. М.: Наука, 1974 – с. 312-317
63. Либерман Е.Я. Работа над фортепианной техникой. Изд. 3. М.: Фигаро-центр, s.a. – 144 с.
64. Ломов Б.Ф., Сурков Е.Н. Антиципация в структуре деятельности. М.: Наука, 1980 – 280 с.
65. Лосев А.Ф. Знак. Символ. Миф. М.: Изд. Московского университета, 1982 – 482 с.

66. Лосев А.Ф. Языковая структура. М.: Московский государственный педагогический институт, 1983 – 376 с.
67. Лосев А.Ф. Из ранних произведений. М.: Правда, 1990 – 400 с.
68. Лосский В.Н. Очерк мистического богословия восточной церкви. Догматическое богословие. М.: Центр СЭИ, 1991 – 288 с.
69. Лурия А.Р. Основные проблемы нейролингвистики. М.: Изд. Московского университета, 1975 – 254 с.
70. Мальцев Г.И. Традиционные формулы русской народной необрядовой лирики. Л.: Наука, 1989 – 168 с.
71. Малавин В.В. Чжуан Цзы. М.: Наука, 1985 – 312 с.
72. Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Изд. 2. М.: Политиздат, 1956-1966
73. Мартынов А.С. «Искренность» мудреца, благородного мужа и литература /Из истории традиционной китайской идеологии. М.: Наука, 1989 – с. 11-52
74. Мартынов В.В. Категории языка. М.: Наука, 1982 – 192 с.
75. Моно Г., Потье М. Адаптация систем дыхания и кровообращения к мышечной работе /Шеррер Ж. Физиология труда. М.: Медицина, 1973 —с. 170-238
76. Мухин А.М. Структура предложений и их модели. Л.: Наука, 1968 – 232 с.
77. Никандров Н.Д. Программированное обучение и идеи кибернетики. М.:..... 1970 – 72 с. Никитина С.Е. О многозначности, диффузии значений и синонимии в тезаурусе языка фольклора /Облик слова. М., 1997 – (РАН. Институт русского языка) – с. 360-373.
78. Никифоров С.Д. Старославянский язык. М.: Учпедгиз, 1955 – 112 с.
79. Новерр Ж.Ж. Письма о танце и балетах. Л., М.: Искусство, 1965 – 376 с..
80. Новомейский А.С. Саморегуляция при кожно-оптическом восприятии у детей //Свердловский гос. Пед. Институт. Науч. Труды. Сб. 281. Вопросы психологии активности и саморегуляции личности. Вып. 2. Свердловск, 1976 – с. 84-98
81. Павиленис Р.Й. Философский анализ отношений между семантикой и синтаксисом в естественном языке. Автореф. дисс. ... канд. филос. К., 1971
82. Пейпер А. Особенности деятельности мозга ребенка. Л.: Медгиз, 1862 – 520 с.
83. Петенева З.Л. Язык и стиль русских былин. Львов: Вища школа, 1985 – 212 с.
84. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания. М.: Изд. Московского университета, 1988 – 208 с.
85. Пешковский А.М. Русский синтаксис в научном освещении. М.: Госучпедгиз, 1938 – 452 с.
86. Поршнев Б.Ф. О начале человеческой истории. М.: Мысль, 1974 – 488 с.
87. Прокопович Е.Н. Глагол в предложении. М.: Наука, 1982 – 288 с.
88. Реформатский А.А. Лингвистика и поэтика. М.: Наука, 1987 – 264 с.
89. Сазонова И.К. Русский глагол и его причастные формы М.: Русский язык, 1989 – 590 с.
90. Сакулин П.Н. Филология и культурология. М.: Высшая школа, 1990 – 240 с.
91. Свинцов В.И. Логические основы редактирования текста. М.: Книга, 1972 – 272 с.
92. Святош А.М. Неврозы. Л.: Медицина, 1982 – 368 с.

93. Семенов И.И. Афоризмы Конфуция. М.: Изд. Московского университета, 1987 – 304 с.
94. Сковорода Г. Повне зібрання творів у 2-х т. К.: Наука думка, 1972
95. Скредина Л.М. История французского языка. Skrelina L.M. Histoire de la langue française. М.: Высшая школа, 1972 – 312 с.
96. Соболевский С.И. Грамматика латинского языка. Часть теоретическая. М.: Изд. литературы на иностранных языках, 1948 – 432 с.
97. Соколова Е.Г. Проективные методы исследования личности. М.: Изд. Московского университета, 1980 - 176 с.
98. Сыромятников Н.А. Система времен в новояпонском языке. М.: Наука, 1971 – 336 с.
99. Телегина Э.Д. Психологический анализ эвристики человека. Автореф. дисс. ... канд. псих. М., 1967 – (Московский гос. университет) – 20 с.
100. Тер-Минасова С.Г. Словосочетание в научно-лингвистическом и дидактическом аспектах. М.: Высшая школа, 1981 – 144 с.
101. Ткаченко Г.А. Космос. Музыка. Ритуал. М.: Наука, 1990 – 286 с.
102. Уилрайт Ф. Метафора и реальность / Теория метафоры. М.: Прогресс, 1990 – с. 82-109
103. Флоренский П.А. Столп и утверждение истины. /Флоренский П.А. Соч. Т. 1. М.: Правда, 1990 –
104. Флоренский П.А. У водоразделов мысли /Флоренский П.А. Соч. Т. 2. М.: Правда, 1990 – 448 с.
105. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. Берлин: Шпортферлаг, 1988 – 336 с.
106. Хрустов Г.Ф. Рубеж человека (а природе грани между животным и человеком). Автореф. ... докт. биол. М., 1976 – (НИИ и музей антропологии им. Д.Н.Анучина МГУ) – 44 с.
107. Цацковский З. Проблемы, вопросы и общие принципы их постановки //Вопросы философии, 1968, № 1, с. 34-42
108. Шишмарев В.Ф. Избранные статьи. Французская литература. М.,Л: Наука, 1965 – 488 с.
109. Шоломий К.М. О различии между эвристическими и неэвристическими программами //Вопросы психологии, 1969, № 3. С. 38-41
110. Штейнберг Н.М. Грамматика французского языка Steinberg N. Grammaire française. Ч.1. Морфология и синтаксис частей речи.. Ч. 2. Синтаксис простого и сложного предложений. М.: Просвещение, 1966 – 362, 236 с.
111. Штельцнер В. Логические проблемы дискуссии //Вопросы философии, 1972, № 6, с. 98-107
112. Штокмар М.П. Исследования в области русского народного стихосложения. М.: Изд. АН СССР, 1952 – 424 с.
113. Шухардт Г. Избранные статьи по языкознанию. М.: Изд. иностранной литературы, 1950 – 292 с.
114. Щеголькова Г.М. О парадоксальности дедуктивных систем //Вопросы философии, 1970, № 6, с. 57-59
115. Argyle M. Bodily communication. London etc.: Methuen, 1988 – 364 p.
116. Bian Zhizhong. Daoist Health Preservation Exercises Beijing: China Reconstructs Press, 1987 – 136 p.

117. Close R.A. A Reference Grammar for Students in English. Moscow: Просвещение, 1979 – 342 p.
118. Coleman J. Psychology and Effective Behavior. Los Angeles: Scott, Foresman, 1969 – 568 p.
119. De Bono Edward. Lateral Thinking. A Textbook of Creativity. Harmondsworth, Msx, Engl.: Penguin, 1978 (©1970) – 260 p.
120. Eckman P. Universal facial expressions of emotion /Culture and personality. Contemporary readings. Ed. By R.A.La Vine Chicago: Un-ty of Chicago Press, Aldine publ., 1974 – p. 8-15
121. Helbig G., Buscha J. Deutsche Übungsgrammatik. 3. Aufl. Leipzig: Enzyklopädie, 1984 – 392 S.
122. Heyse J.Chr.A. Deutsche Grammatik. Hannover, Leipzig: Hahn, 1908 – XVI, 630 S.
123. Hutt M., Isaacson R., Blum M. Psychology. The Science of Interpersonal Behavior. New York: Harper, 1966 – XIV, 432, VI, 72 p.
124. Jung W. Grammatik der deutschen Sprache. Leipzig: VEB Bibliographisches Institut, 1968 – 520 S.
125. Kotarbinski T. Über die Idee der Freiheit //Mickiewicz-Blätter, MCMLXXIV, H. LV, S. 33-39
126. Kotarbiński T. Traktat o dobrej robocie. Wyd. 5. Wrocław etc.: Ossolineum, 1973 – 608 s.
127. Kępinski A. Lek. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich, 1977 – 348 s.
128. Kępinski A. Psychopatie. Warszawa: Państwowe Zakłady Wydawnictw Lekarskich, 1977 – 164 s.
129. Korsakov A. The Use of Tenses in English. Part 1. Lvov University Press, 1969 – 252 p.
130. Lamprecht A. Grammatik der englischen Sprache. Berlin: Volk und Wissen, 1970 – 362 S.
131. Miśkiewicz B. Wstęp do badań historycznych. Poznań: Państwowe wydawnictwo naukowe, 1973 – 284 s.
132. Mukařovský Jan. The Word and Verbal Art. New Haven etc.: Yale University Press, 1977 – XVIII, 238 p.
133. Prokopiuk J. Triadyczna perspektywa relacji między dobrem a złem //Literatura na świecie, 1979, N. 10 (102), s. 26-51
134. Rothacker E. Philosophische Anthropologie. Bonn: Bouvier, 1975 – 200 S.
135. Swan M. Practical English Usage. Moscow: Высшая школа, 1984 – 640 p.
136. Weinrich H. Tempus. Besprochene und erzählte Welt. 3.Aufl. Stuttgart etc.: Kohlhammer, 1977 (©1964) - 350 S..
137. Wierciński A. Antropologiczny szkic o antypersonie // Literaturs na świecie, 1979, N. 10 (102), s. 4-25

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.О психогигиене. <i>Интеграция. Мнемоника: память и внимание. Мотивация. Практика.</i>	5
2.О биомеханике. <i>О винтообразности моторики. О пластике. О гимнастике.</i>	36
3.О словесности. <i>О каллиграфии. О катехетике и гомилетике. О коллигации и коллокации. О тропах. Об инфинитиве и причастии. О видо-временных формах и залогах глаголов.</i>	56

### Сведения об авторе.

Юдкин Игорь Николаевич (материнская фамилия – Рипун, род. 21.12.1948) – доктор искусствоведения (кандидатская диссертация – “Эстетико-психологические аспекты выразительности музыкального ритма” - 1982, докторская – “региональные, ретроспективные и интегративные аспекты развития немецкой музыки второй половины XX в.” - 1996), автор монографий “Краткий учебный справочник по романо-германской этимологии. Ч.1. Германская” (1998, ISBN 966-02-0665-8), “Краткий учебный справочник по романо-германской этимологии. Ч.2. Англо-французские латинизмы. Эллинизмы. Кельтизмы. Dubia” (1999, ISBN 966-02-0743-3), “Культурология Просвещения” (1999, ISBN 966-02-1234-8), “Культура Романтики” (2001, ISBN 966-02-1271-2), ряда статей. После окончания фортепианного факультета Львовской консерватории (1970) - в Институте искусствоведения, фольклористики и этнологии им. М.Ф.Рыльского НАН Украины, с 1996 заведует отделом культурологии.

**Адрес для отзывов: 04053, Киев-53, а/я 56**

**Юдкин-Рипун Игорь Николаевич.** Слово и тело: заметки по методике умственного труда. Киев, 2002 – (Национальная Академия Наук Украины. Институт искусствоведения, фольклористики и этнологии им. М.Ф.Рильского) - 100 с.

**Юдкін-Ріпун Ігор Миколайович.** Слово та тіло: нотатки з методики розумової праці. Київ, 2002 – (Національна Академія Наук України. Інститут мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М.Т.Рильського). 100 с. Рос. мовою.

**© Юдкин И.Н., 2002**  
**ISBN 966--02-2484-2**

Обсяг 319.187 символів.  
300 прим.  
16600, м. Ніжин, вул. Комунарів, 7  
ТОВ "Наука-Сервіс",  
тел. (04631) 2-40-51

Объем 319.187 символов  
300 экз.  
16600, г. Нежин, ул. Коммунаров, 7  
ООО «Наука-Сервис»,  
тел. (04631) 240-51