

КИТАЙСКИЙ РЕФРЕЙМИНГ, ИЛИ О ПОЛЬЗЕ КЛАССИФИКАЦИЙ

Антонян Ксения Владиславовна, kvantonian@yandex.ru, кандидат филологических наук, Институт языкознания РАН, ст. научный сотрудник, Член Европейской ассоциации китаеведения. Москва, Россия.

Аннотация: В статье рассматривается «цзацзуань» – национально-специфический жанр китайской литературы. Мы стараемся показать, что в основе этого жанра лежит феномен, который психологи называют рефреймингом. Жанр цзацзуань подразумевает диалог с читателем и представляет собой способ мыслить и упорядочивать свое ментальное пространство. Он может быть эффективно использован в психотерапии, наряду со сказками, баснями и притчами.

Ключевые слова: китайская литература, жанр «цзацзуань», рефрейминг, терапевтическое использование

В психотерапии – причем в разных ее направлениях – используются литературные и фольклорные произведения: анекдоты, притчи, сказки и т.п. Их обучающая роль и сила воздействия – несомненны. Назовем, например, книгу Н.Пезешкиана, в которой продемонстрировано использование восточных притч в работе с клиентами [6]. Упомянем также «Учебник психо-хо-терапии» Б.Тренкле [8; 17], книгу Д.В.Ковпака [4]. Книгу каламбуров, связанных с разными областями медицины, издал французский психотерапевт Г.Лесёр [16].

Используются в психотерапии и дзенские (чаньские) коаны. Широко известна статья Дж.Хейли, в которой он проводит параллели между некоторыми терапевтическими решениями (и действиями) Милтона Эриксона и дзенскими коанами. Хейли показывает внутреннее сходство происходящего: мастер подводит ученика (клиента) к парадоксу, что «взрывает» привычную систему координат и привычное видение ситуации [11; 15].

Мы расскажем об одном жанре китайской литературы, который известен несравненно меньше, чем чаньские коаны, но, по нашему мнению, обладает не меньшей психотерапевтической силой. Это так называемые цзацзуань – «заметки о разном». Термин «цзацзуань» состоит из двух компонентов: цза – «пестрый», «разнообразный» + цзуань – «составлять», «компилировать».

В нашей стране переводами и исследованиями цзацзуань занимались Н.И.Конрад, О.Л.Фишман, И.Э.Циперович. Был издан сборник цзацзуань в переводах И.Э.Циперович [12]; все цзацзуань в данной статье цитируются по этой книге. Отдельные произведения жанра цзацзуань вошли в сборник, изданный В.В.Малявиным [5].

Рассмотрим некоторые примеры цзацзуань и постараемся проанализировать их устройство и механизм их воздействия на читателя. Вот цзацзуань Ли Шан-иня – одного из основателей жанра, известного литератора IX века [12, с. 30]:

Невыносимо:

лето – толстяку;
прийти домой и застать жену сердитой;
находиться в подчинении у взяточника;
иметь сослуживцев с дурными привычками;
путешествовать в жару;
долго беседовать с бесцеремонным человеком;
мокнуть в лодке под дождем;
ютиться в сырой и грязной лачуге;
жить в уезде, где начальник вечно к тебе придирается.

Цзацзуань представляет собой комплект афоризмов (строк), объединенных общим заголовком. Каждая из строк синтаксически связана с заголовком и образует законченную мысль только вместе с ним. Как видно из приведённого примера, под одним заголовком оказываются объединенными очень разноплановые, очень разнородные ситуации, и это создает юмористический эффект. Ср. также следующий цзацзуань, принадлежащий великому поэту Су Ши, известному под литературным именем Су Дунпо (1037-1101); он писал не только стихи [12, с. 49]:

Мало приятно:

ходить в туфлях, которые жмут;
в жару корпеть на экзаменах;
быть закованным в цепи;
в знойный день принимать незнакомых людей;
жить с ревнивой женой до самых седины.

Что происходит при переходе от строки к строке, когда мы читаем цзацзуань?

Каждая из задаваемых ситуаций в рассмотренных примерах – неприятна, дискомфортна, является источником страдания. Но их соположение создает парадоксальный и даже порой комический эффект, поскольку каждая из ситуаций начинает рассматриваться в контексте других.

Стоя (внутренним «курсором») на той или иной строке группы афоризмов, мы находимся внутри той или иной травмирующей ситуации. Вставая «курсором» на заголовок – отделяемся от каждой из них. Заголовок, таким образом, представляет собой то, что принято называть метапозицией: из нее человек видит себя в различных ситуациях как посторонний бесстрастный наблюдатель.

Собственно говоря, при чтении цзацзуань происходит не что иное, как рефрейминг – понимаемый как «изменение референтных рамок, переосмысление» [3, с. 136-137].

Если говорить о каких-то аналогах цзацзуань в нашей культуре, то можно вспомнить эпизод из романа Н.Г.Чернышевского «Что делать?», в котором Лопухов, размышляющий о том, что его жена Вера и его лучший друг Кирсанов любят друг друга, и принимающий по этому случаю снотворное, приходит к выводу о том, что крушение духа по силе оказалось эквивалентно четырем стаканам крепкого кофе: и то, и другое нейтрализовывалось двумя пилюлями морфия. «Он (Лопухов) заснул, смеясь над этим сравнением» [13, с. 264-265]. Именно разнородность и разномасштабность причин, приводящих к бессоннице, дает возможность улыбнуться и – тем самым – уже подняться над собственным несчастьем.

Продолжая поиск аналогов, можно вспомнить также «Плоды раздумья» Козьмы Пруткова. Один из «плодов» представляет собой самый настоящий цзацзуань: «Три дела, однажды начавши, трудно кончить: а) вкушать хорошую пищу; б) беседовать с возвратившимся из похода другом и в) чесать, где чешется» [7, с. 79].

Вообще говоря, жанр цзацзуань как таковой нельзя считать юмористическим. Например, среди произведений Ли Шан-иня встречаются дидактические, наставительные цзацзуань, в которых говорится о том, что следует и чего не следует делать, что прилично и что неприлично, чему следует учить детей и т.п. Ср. такие заголовки, как «умно», «неумно», «глупо», «непристойно», «бестактно», «навязчиво», «неразумно»; «наставляйте сыновей», «наставляйте дочерей», «десять запретов» [12, с. 36-38].

Кроме того, чтение собрания цзацзуань показывает, как много здесь невеселых заголовков. «Странно видеть», «поневоле приходится иногда», «выводит из себя», «навевает уныние», «неприятно», «приводит в замешательство», «невыносимо слышать», «неинтересно», «безобразно выглядят», «досадно», «обидно» (Ли Шан-инь, IX в.), «Не доставляет удовольствия», «плохие профессии», «досадно», «жалко», «двойная неприятность», «невыносимо», «нестерпимо», «совсем неинтересно выслушивать» (Ван Цзюнь-юй, XI в.), «А что поделаешь», «тяжко», «невольна душа протестует», «мало приятно», «не по себе», «не перевоспитаешь», «не изменишь» (Су Ши, XI в.).

Полон скрытого гнева и ещё один отечественный аналог - стихотворение В.Высоцкого «Я не люблю» [1, с. 224-225].

Интересно, что есть и совсем короткие цзацзуань – двучленные или даже одночленные [12, с. 64-66]:

Досадно:

когда сочинил скверные стихи, а тебя просят почитать.

Боятся, как бы не узнали:

когда сомнительным путем нажили большие деньги.

Что же дает вынос вперед заголовка в случае, когда выделяемое им множество ситуаций состоит из одного элемента? Мы полагаем, что это своего рода игра с читателем: «Досадно... - что? Отгадай!»

По-видимому, любой цзацзуань, даже многочленный, тоже предполагает диалог с читателем и возможное дописывание (или, по крайней мере, домысливание) читателем продолжения: «А у тебя как?». Заголовок ставит задачу и запускает некую внутреннюю работу (термин, хорошо знакомый психотерапевтам).

Следы таких диалогов – своеобразная переключка через века – остались в китайской литературе. Например, красной нитью через произведения разных авторов цзацзуань проходят такие заголовки, как «неприятно», «невыносимо», «невыносимо слышать», «досадно», «жаль», «а что поделаешь», «мало приятно», «невольна душа протестует», «двойная неприятность».

Но есть среди них, впрочем, и оптимистичные: «невольна охватывает радость», «птицей в лесу чувствует себя», «нет предела радости».

Такие цзацзуань похожи на другой жанр – на списки радостей (например, «Девять радостей», «Двадцать одна радость» и т.п.), составлявшиеся в разные эпохи китайскими литераторами.

Вот яркий пример переключки двух мудрецов [5, с. 260-262].

Дин Сюнфэй:

У меня хорошее собрание книг – такова первая радость.

У меня жена любит читать и сама пишет – такова вторая радость.

Я совсем не пью вина – такова третья радость.

Я не умею играть в шашки – такова четвертая радость.

Никто меня не беспокоит – такова пятая радость.

У меня есть знаменитый учитель – такова шестая радость.

Я живу со своей семьей в прекрасном месте – такова седьмая радость.

Я ничем не болею – такова восьмая радость.

Мне нет еще пятидесяти, а я уже смог передать все дела сыну и живу беспечно, как птица, - такова девятая радость.

Чжан Сингун:

У меня почти нет книг – вот первая радость.

У меня нет жены, которая утомляет себя чтением и письмом, - вот вторая радость.

Я пью, когда хочу, и вольно беседую за вином – вот третья радость.

Я люблю играть в шашки и смотреть, как играют другие, - вот четвертая радость.

Я смог побороть свою неприязнь к простым людям – вот пятая радость.
У меня есть учитель, но я могу обходиться и без учителя – вот шестая радость.
Я путешествую без семьи – вот седьмая радость.
Я люблю болеть, ибо это дает мне время для глубоких размышлений, - вот восьмая радость.
У моих детей семьи, и они счастливы в семейной жизни – вот девятая радость.

Вообще можно, по-видимому, говорить о некоем эффекте списка. Список живёт по своим внутренним законам и обладает силой сжатой пружины. Бриджит Джонс, героиня популярного романа Хелен Филдинг, собираясь всерьёз заняться устройством личной жизни, составляет списки литературы о том, как знакомиться и как вести себя на свидании. Они состоят из названий реальных (и вполне серьёзных!) книг по практической психологии. Но чтение этих списков невольно вызывает улыбку [10, с. 187-190; 14, с. 116-119].

Цзацзуань – это способ размышлять, вспоминать, приводить в порядок свои мысли и чувства. Его возникновение именно в Китае – не случайно. Построение классификаций лежит в самой основе китайской традиционной культуры. Навык классифицирования закладывался конфуцианским образованием и, в частности, выучиванием наизусть входящего в «Тринадцатиканоние» словаря «Эрья», построенного по тематическому принципу.

Интересную статью о литературных опытах своих учеников опубликовала учительница Л.Глотова [2]. На одном из уроков литературы она дала ученикам задание написать цзацзуань. Вот, например, цзацзуань семиклассника Жени Печерского; заголовки нам уже хорошо знакомы – «Невыносимо» и «Двойная неприятность».

Невыносимо:

болеть, когда друзья ходят в школу;
когда в шортах падаешь в крапиву;
когда вечером на улице кусают комары.

Двойная неприятность:

получить в драке синяк, а от родителей – взбучку;
упустить во время рыбалки большую рыбу и сломать при этом удочку;
получить двойку сразу по двум предметам.

Кратко подводя итоги, можно сказать, что чтение (и написание!) цзацзуань позволяет взглянуть на многие вещи под другим углом (а это и есть задача психотерапии), как следует пересмотреть содержимое своего ментального пространства.

Вспомним А.Уоттса: «Главное сходство между восточными образами жизни и западной психотерапией заключается в том, что в обоих случаях их сторонники озабочены тем, чтобы произвести изменения в сознании, в способе переживания нашего собственного существования, наших отношений к человеческому обществу и к миру природы» [9, с. 9].

Отметим в заключение, что цзацзуань – это не техника. Это литературный жанр, и – при кажущейся простоте – непростой. Список неприятностей сам по себе в цзацзуань не превращается. Цзацзуань – произведение искусства, и для его создания нужно некое творческое усилие. Та самая внутренняя работа, о которой говорят психотерапевты.

И попробовать – стоит!

Литература

1. Высоцкий В.С. Нерв. Стихи.– Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 1990. – 237 с.
2. Глотова Л.В. В форме цзацзуани. – Русский язык. Еженедельная методическая газета для учителей-словесников. – 2004. - № 42 (378). – М.: Изд. дом «1 сентября». - <http://rus.1september.ru/article.php?ID=200404211>. – Дата обращения к сайту: 06.09.2017.
3. Годэн Ж. Новый гипноз. Введение в эриксоновскую гипнотерапию. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 297 с.
4. Ковпак Д.В. 111 баек для психотерапевтов. Истории, мифы, сказки, анекдоты. – М. [и др.]: Питер, 2011. – 175 с.
5. Малявин В.В. Вкус правды. Афоризмы и изречения китайских мудрецов. – Сост., пер., предисл. и прим. В.В.Малявина. - М.: РИПОЛ классик, 2015. – 304 с.
6. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории в психотерапии. – Серия «Психотерапевтические технологии». - М.: Академический проект, Гаудеамус, 2011. – 149 с.
7. Сочинения Козьмы Пруткова. – М.: Художественная литература, 1987. – 335 с.
8. Тренкле Б. Учебник психо-хо-терапии. – М.: Класс, 1998. – 117 с.
9. Уоттс А. Психотерапия. Восток и Запад. – М.: Весь мир, 1997. – 237 с.
10. Филдинг Х. Бриджит Джонс. Без ума от мальчишки. – М.: Эксмо, 2014. – 636 с.
11. Хейли Дж. Дзэн и искусство терапии // Эволюция психотерапии. Т. 1. – Библиотека психологии и психотерапии. Вып. 42. - М.: Класс, 1998. - 304 с. – С. 84-101.
12. Цзацзуань. Изречения китайских писателей IX-XIX вв. Перевод, предисловие и примечания И.Э.Циперович. - М.: Наука, 1969.
13. Чернышевский Н.Г. Что делать? - М.: Правда, 1977. – 440 с.
14. Fielding H. Bridget Jones. Mad about the Boy. – London: Vintage books, 2014. – 388 pp.

15. Haley, J. Zen and the Art of Therapy // The Evolution of Psychotherapy. The Second Conference. - Ed. By J.K.Zeig.- N.Y.: Brunner/Mazel Publishers, 1992. – 334 pp. - Pp. 24-33.
16. Lesoers G. Le dire d'Hippocrate. - La Tullaye: Éditions Charles Hérissey, 2006. – 120 pp.
17. Trenkle B. Das Ha-handbuch der Psychotherapie. – Heidelberg: Auer, 1994. – 208 pp.