

Как с помощью
эмпатии менять мир
к лучшему

ДЖАМИЛЬ ЗАКИ

СИЛА ДОБРОТЫ

Знаковая книга
и революционный взгляд
на эмпатию. Ее можно
развивать — и это меняет
нас, отношения между
нами, наши организации
и культуру.

*Кэрол Дуэк, автор
бестселлера
«Гибкое сознание»*

Джамиль Заки
Сила доброты. Как с помощью
эмпатии менять мир к лучшему
Серия «МИФ Саморазвитие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56098238

Джамиль Заки. Сила доброты. Как с помощью эмпатии менять мир к лучшему; Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021

ISBN 9785001469469

Аннотация

Джамиль Заки, профессор психологии Стэнфордского университета, больше десяти лет исследовал эмпатию. Он утверждает, что эмпатию можно и нужно сознательно развивать и только так мы сделаем мир лучше – для нас и для следующих поколений. Заки дает одно из самых полных описаний эмпатии, рассматривает ее проявления и приводит примеры из разных областей жизни.

Книга также выходила под названием «На стороне добра. Сила эмпатии в разрозненном мире».

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Удивительная пластичность человеческой природы	37
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Джамиль Заки
Сила доброты. Как
с помощью эмпатии
менять мир к лучшему

*Издано с разрешения Jamil Zaki c/o The Gernert Company
и Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew
Nurnberg Literary Agency*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не мо-
жет быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без
письменного разрешения владельцев авторских прав*

© 2019 by Jamil Zaki.

All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке,
оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



Посвящается Лондон

Предисловие

Мои родители начали разводиться, когда мне было восемь лет, а закончили, когда мне уже исполнилось двенадцать. Они родились на расстоянии в десять тысяч миль друг от друга: мать на юге Перу, возле чилийской границы, а отец в Пакистане через шесть месяцев после провозглашения его государством. Двадцать пять лет спустя Университет штата Вашингтон раздавал гранты на обучение студентам беднейших стран, и один достался матери. Примерно в то же время отец моего отца вручил ему билет в один конец до США и деньги на один семестр обучения в этом же самом университете. Из Лимы и Лахора, по размеру сравнимых с Лос-Анджелесом, мать и отец прибыли в зеленый сонный город Пулман.

На новом месте им было неуютно. В Пакистане отец считался представителем среднего класса, по американским же меркам он был нищим. По утрам он покупал в местной закусочной три хот-дога за доллар: на завтрак, обед и ужин. Он скрепя сердце нарушал мусульманские обычаи, потому что других вариантов не было. Маму поселили в принимающую семью, чтобы ей легче было осваиваться, но семья эта жила в восьмидесяти милях от кампуса. Большую часть времени она проводила одна за учебой. На торжественный прием международных стипендиатов Университета штата Вашингтона

тон отец пришел поест, а мать – пообщаться.

Так они познакомились. Потом поженились и переехали в пригород Массачусетса, где я и родился.

Постепенно обживаясь в Соединенных Штатах, мои родители все хуже ладили друг с другом. Отец основал компанию по производству компьютерной техники и работал по восемнадцать часов в сутки. Воплощением его американской мечты стал бежевый «Мерседес» и огромный дом со штукатуркой персикового цвета. И то и другое моя мать сочла уродством. В течение нескольких лет они очень редко пересекались дома, и мать решила, что вообще не хочет с ним видеться.

Расходясь, родители оставляли за собой выжженную землю. За пределами зала суда они старательно избегали контактов. Раз в неделю в оговоренное время отец подъезжал к дому, я выходил на улицу, а мать, не показываясь, запирала за мной дверь. Когда мне было тринадцать, умерла мама моего отца. В те выходные он приехал за мной, мать вышла к нему, и они обнялись. Это был единственный раз за десять лет, когда они взглянули друг на друга.

Я мотался туда-сюда между их параллельными вселенными с разными приоритетами, страхами и обидами. Мать как истинная перуанка превыше всего ценила семью. Она постоянно беспокоилась о том, как развод скажется на ребенке, выискивала во мне признаки душевных травм и мысленно прибавляла их к списку причиненных отцом убытков. Отец

считал главным в жизни интеллект и амбиции. Он часто рассказывал, что на его родине первый ученик поступал в колледж, а второй оказывался на улице. Когда я получал плохие оценки, он вслух сокрушался, стоит ли тратить на мое высшее образование. Он упрекал, что надрывался, чтобы дать нам с матерью то, чего у него никогда не было, а мы в благодарность *принизили его до роли подлеца и функции банкомата*. Почему-то мы этого не осознавали.

Родители тянули меня каждый в свою сторону. Рассказывали секреты, которые скрывали друг от друга. Подкупали, разрешая делать то, что в другом доме запрещено. Поносили друг друга на чем свет стоит, а если я не поддакивал, то обвиняли в пособничестве другой стороне. Наверное, все мы трое думали, что я должен выбрать кого-то одного и забыть второго.

В классической кинокартине 1983 года «Военные игры» герой юного Мэтью Бродерика взламывает «Джошуа» – программу искусственного интеллекта. Он не знает, что она подключена к NORAD – главным компьютерам Североамериканского командования аэрокосмической обороны. Персонаж Бродерика запускает симуляцию термоядерной бомбы между Соединенными Штатами и Советским Союзом и в процессе едва не развязывает третью мировую войну. Настроив «Джошуа» на управление ракетным комплексом и артиллерией NORAD, главный герой убеждает его предвари-

тельно обдумать все стратегии. «Джошуа» вскоре понимает, что независимо от действий обе страны будут стерты с лица земли. «Странная игра, – делает вывод программа. – Единственный способ выиграть – это не начинать игру».

Вот и я решил не участвовать в играх родителей. Ну или, по крайней мере, участвовать не в той степени, как им хотелось бы. Они воевали каждый за меня, а я боролся, чтобы сохранить обоих. Я не выбирал одну сторону, а пытался понять обе: ведь они желали мне добра, хотя сами мучились. У мамы я следовал установкам, которые правили ее умом и сердцем, и сам их перенял. Посещая отца, я приспособился к его правилам. Это было тяжело. Как и многих детей, чьи родители в разводе, меня тянуло в разные стороны центробежной силой. Иногда я сам не понимал, во что верю. Но я научился настраиваться на каждого родителя и сохранил связь с обоими, пока нити между ними разрывались.

Вспоминая те дни, я преисполняюсь благодарности. Бывает, что переживания у двух людей противоположные, но при этом неподдельные и глубокие, – это самый важный урок в моей жизни.

Представьте, что у вас есть очки с термодатчиками, только они улавливают не тепловое излучение тела, а эмоции. В инфракрасном спектре вы увидите, как пылают в человеке злость, стыд и радость. Но чувства непостоянны. Если друг рыдает или рассказывает уморительную шутку, его голос и мимика, преодолевая расстояние между вами, проникают в

ваш мозг и меняют настроение.

Вы ощущаете его эмоции, разгадываете мысли и волнуетесь за него. Иначе говоря, эмпатизируете.

Большинство людей под эмпатией понимают чувства в той или иной степени – «я сочувствую твоей боли». Но все немного сложнее. Эмпатия – это несколько отдельных реакций: понимание, что другой человек чувствует (когнитивная эмпатия), разделение его эмоций (эмоциональная эмпатия) и желание улучшить его состояние (эмпатическая забота)¹.

Я не представляю, как вы воспринимаете синий цвет, не говоря уже о том, что вы чувствуете, когда радуетесь или боитесь. Наши внутренние миры вращаются друг вокруг друга по причудливым орбитам, не соприкасаясь. Если двое становятся друзьями, их миры чуточку сближаются, а миры моих родителей после развода разошлись. Эмпатия – это суперсила разума, преодолевающая расстояния. С ее помощью мы путешествуем в чужие миры и пробуем поставить себя на место другого человека. И в большинстве случаев нам это, как ни удивительно, удается². По эмоциональному рассказу незнакомца мы поразительно точно представляем себе его чувства. Мельком взглянув на лицо человека³, мы интуитив-

¹ Более подробное определение эмпатии см. в [приложении А «Что такое эмпатия?»](#)

² Подробнее об эмпатическом суждении см. Jamil Zaki and Kevin N. Ochsner, “Reintegrating Accuracy into the Study of Social Cognition,” *Psychological Inquiry* 22, no. 3 (2011): 159–82.

³ R. Thora Bjornsdottir and Nicholas O. Rule, “The Visibility of Social Class

но догадываемся, что ему нравится и насколько ему можно доверять.

Основная роль эмпатии в том, чтобы вдохновлять на доброту⁴ – на то, что мы понимаем как склонность помогать окружающим, иногда в ущерб себе⁵.

Доброта порой кажется роскошью – это исключительно социальный навык в техническом веке. Еще Чарльз Дарвин ломал над ней голову. Согласно его теории естественного отбора, организмы в первую очередь заботятся о себе. С этим утверждением не согласуется помощь окружающим, особенно когда ее оказывают с риском для собственной безопасности. В «Происхождении человека» Дарвин писал: «Тот, кто

from Facial Cues,” *Journal of Personality and Social Psychology* 113, no. 4 (2017): 530; John Paul Wilson and Nicholas O. Rule, “Advances in Understanding the Detectability of Trustworthiness from the Face,” *Current Directions in Psychological Science* 26, no. 4 (2017): 396–400; and Michael S. North et al., “Inferring the Preferences of Others from Spontaneous, Low-Emotional Facial Expressions,” *Journal of Experimental Social Psychology* 46, no. 6 (2010): 1109–13.

⁴ Как и эмпатия, доброта подразделяется на категории. Просоциальность – это поведение, направленное на помощь окружающим. Кооперация в этой категории означает взаимопомощь: например, когда все сообща идут к выгодной всем цели. Альтруизм, в отличие от кооперации, это помощь безвозмездная или требующая издержек от помогающего. Иногда кооперацию и альтруизм на удивление сложно различить, потому что выгода от помощи бывает очень разной, в том числе неосязаемой: например, человек получает заслуженное восхищение окружающих или просто поднимает себе настроение. *Определение терминов*: Stuart A. West et al., “Social Semantics: Altruism, Cooperation, Mutualism, Strong Reciprocity and Group Selection,” *Journal of Evolutionary Biology* 20, no. 2 (2007): 415–32.

⁵ Подробный разбор ссылок на научные данные см. в [приложении Б «Оценка доказательств»](#).

скорее принес бы в жертву собственную жизнь... чем предал товарищей, не оставлял потомства, которое унаследовало бы его благородство»⁶.

Что интересно, доброта – один из основных навыков выживания в животном мире. Новорожденные являют собой маленькие комочки потребностей, полностью беспомощные первые несколько дней (гуси), недель (кенгуру) или лет (мы). Родители пойдут на все, чтобы они выжили, иначе некому будет наследовать гены эгоистичности, заботы о себе. Это свойственно всем видам: помогая родственникам выживать, животное проявляет заботу о своих генах. Не связанным родственными узами животным тоже выгодно быть добрее друг к другу, особенно если таким образом они создают союзы. Действуя заодно, проще добывать пропитание, защищаться и активно развиваться недоступными одиночкам способами.

В подобных случаях доброта – умный ход, но это все же не объясняет, почему отдельно взятое животное решает помочь другому в данный момент. Мать-бельчиха не знает, что детеныши унаследуют ее гены, зачем тогда их выкармливать? Мартышка-верветка не может подсчитать шансы на то, что сосед оплатит добром за добро, чего ради ей напрягаться? На эти вопросы природа отвечает, что дело в эмпатии⁷. Ес-

⁶ Charles Darwin, *The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex* (London: John Murray, 1871).

⁷ Подробнее об эволюционной роли эмпатии в проявлениях доброты среди жи-

ли одно существо разделяет эмоции другого, то видеть боль для него означает чувствовать боль, а помогать – то же, что получать помощь.

Эмпатическое переживание является основой проявления доброты, и эта связь значительно старше нашего вида. Крыса замирает (это признак беспокойства), когда ее соплеменник в той же клетке получает удар током. Благодаря такой реакции они помогают друг другу, даже делятся с пострадавшими кусочками шоколада для облегчения дистресса. Мыши, слоны, обезьяны и вороны – все демонстрируют доброту наряду с эмпатией⁸.

В человеке эмпатия совершила огромный эволюционный скачок. Это хорошо, потому что у нас нет физических преимуществ. На заре развития человечества мы сбивались в группы по несколько семей. У нас не было ни острых зубов, ни крыльев, ни силы наших двоюродных сородичей – приматов. Зато конкурентов было предостаточно: всего тридцать тысяч лет назад вместе с нами планету населяли по крайней

вотных: Frans de Waal, “Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy,” *Annual Review of Psychology* 59 (2008): 279–300; Stephanie Preston, “The Origins of Altruism in Offspring Care,” *Psychological Bulletin* 139, no. 6 (2013): 1305–41; and Jean Decety et al., “Empathy as a Driver of Prosocial Behavior: Highly Conserved Neurobehavioral Mechanisms Across Species,” *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 371, no. 1686 (2016): 52–68.

⁸ de Waal, “Putting the Altruism Back into Altruism”; Decety, “Empathy as a Driver of Prosocial Behavior”; and Jeffrey S. Mogil, “The Surprising Empathic Abilities of Rodents,” *Trends in Cognitive Sciences* 16, no. 3 (2012): 143–44.

мере пять других видов человека с крупным мозгом⁹. Но за тысячу лет у нас, сапиенсов, появились благоприятные для установления отношений качества: снизился уровень тестостерона, смягчились черты лица и в целом мы стали менее агрессивными¹⁰. У нас развились крупные по сравнению с другими приматами белки глаз, благодаря чему мы быстрее определяем направление взгляда сородичей, а также сложные лицевые мышцы, позволяющие выражать более широкую гамму эмоций.

А мозг в процессе эволюции научился лучше понимать мысли и чувства окружающих.

В результате у нас появились многочисленные эмпатические способности. Мы можем приоткрыть дверь в разум не только друзей и соседей, но и врагов, посторонних лиц и даже не существующих в реальности персонажей кино и книг.

⁹ Yuval Noah Harari, *Sapiens: A Brief History of Humankind* (New York: HarperCollins, 2017).

¹⁰ Brian Hare, “Survival of the Friendliest: Homo sapiens Evolved Via Selection for Prosociality,” *Annual Review of Psychology* 68 (2017): 155–86; Robert L. Cieri et al., “Craniofacial Feminization, Social Tolerance, and the Origins of Behavioral Modernity,” *Current Anthropology* 55, no. 4 (2014): 419–43; and Michael Tomasello, *A Natural History of Human Morality* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2016). Роберт Сиери и соавторы описывают «современное поведение», в том числе использование орудий труда и дальнобойного оружия, появление художественного самовыражения и долгосрочных отношений. Современное поведение возникло всего около пятидесяти тысяч лет назад, уже после того, как мозг развился до почти нынешнего размера и структуры. Почему? Вероятно, потому, что увеличившаяся плотность населения требовала стратегий кооперации для совместной охоты и обороны, что снизило агрессию.

Так мы стали добрейшим видом на планете. Шимпанзе, к примеру, могут организованно действовать и утешают друг друга в печали, но их доброта не безгранична. Они редко делятся едой и, хотя дружелюбны к членам своей стаи, к посторонним милосердия не проявят. В отличие от них люди – чемпионы мира по сотрудничеству и больше прочих видов склонны помогать друг другу. В этом наше тайное оружие¹¹. По отдельности мы мало что из себя представляем, но вместе мы сила, непобедимые суперорганизмы, которые охотились на мохнатых мамонтов, строили подвесные мосты и установили господство на земном шаре.

С распространением вида прогрессировала доброта. Люди делились пищей и деньгами в культурах всего мира. В 2017 году одни только американцы пожертвовали 410 миллиардов долларов на благотворительность и почти восемь миллиардов часов занимались волонтерской работой¹². По

¹¹ Стремительный расцвет человечества, помимо прочего, объясняют «культурным накоплением» – способностью передавать культурное наследие из поколения в поколение, что, в свою очередь, требует взаимопонимания и заботы друг о друге. См. Claudio Tennie et al., “Ratcheting Up the Ratchet: On the Evolution of Cumulative Culture,” *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 364, no. 1528 (2009): 2405–15.

¹² Пожертвования: Giving USA 2018: The Annual Report on Philanthropy for the Year 2017, публикация фонда Giving USA за 2017 год, исследования и записи выполнены Школой филантропии Lilly Family Университета Индианы. Волонтерская деятельность: Volunteering and Civic Life in America, Корпорация национальных и местных добровольческих программ, www.nationalservice.gov, от 16 июля 2018 года.

большей части эти проявления доброты произрастают непосредственно из эмпатии. Те, у кого она сильнее развита, жертвуют деньги и свое время и делают для благотворительности больше других¹³, а те, у кого она быстрее включается, чаще помогают незнакомым людям. Эмпатия как негативная фотопленка – в самые темные времена выводит на свет самые благородные качества: вспомните людей, укрывавших евреев во время холокоста, и учителей, закрывавших учеников от пуль своими телами во время расстрелов в школах.

В своем философском труде «Расширяющийся круг» (The Expanding Circle)¹⁴ Питер Сингер утверждает,

¹³ C. Daniel Batson, *Altruism in Humans* (Oxford: Oxford University Press, 2011); and Nancy Eisenberg and Richard A. Fabes, "Empathy: Conceptualization, Measurement, and Relation to Prosocial Behavior," *Motivation and Emotion* 14, no. 2 (1990): 131–49. Разумеется, эмпатия – не единственный двигатель доброты. Ее стимулируют также обязательства, законы и то, что экономист Рене Беккерс называл «принципом заботы»: всеобщее убеждение в том, что люди должны помогать друг другу. Беккерс и его коллеги продемонстрировали, что эмпатичные люди склонны верить принципу заботы, и он уже толкает их на добрые дела. Подробнее см. René Bekkers and Mark Ottoni-Wilhelm, "Principle of Care and Giving to Help People in Need," *European Journal of Personality* 30, no. 3 (2016): 240–57. Очень мало исследовались широкие жесты доброты, но есть основания предполагать, что они тоже обусловлены эмпатией. К примеру, альтруистичные доноры почек – жертвующие органы посторонним людям – демонстрируют более высокую степень «зеркальной» активности мозга в ответ на чужой дистресс, чем не-доноры. См. Kristin M. Brethel-Haurwitz et al., "Extraordinary Altruists Exhibit Enhanced Self-Other Overlap in Neural Responses to Distress," *Psychological Science* 29, no. 10 (2018): 1631–41.

¹⁴ Peter Singer, *The Expanding Circle: Ethics, Evolution, and Moral Progress* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 2011).

что раньше нас беспокоило благополучие маленькой группы (родных и, возможно, ближайших друзей); постепенно диаметр нашей заботы расширился за пределы племени, города и всей страны. Теперь он охватывает всю планету. Пища, медикаменты и технологии поставляются со всего мира; выживание зависит от бесчисленного числа людей, которых мы никогда не узнаем лично.

И сами мы тоже помогаем тем, кого ни разу не видели, – жертвованиями, голосованием и культурой, которую создаем. Трагические подробности о жизни людей с другой половины земного шара могут вызвать у нас сострадание.

Могут, но не всегда вызывают, и это затрагивает важную истину, касающуюся эмпатии. Наши инстинкты развивались в условиях, где любые встречи были во всех смыслах привычными. Друзья и соседи были похожи на нас внешне. За целую жизнь у нас было море возможностей узнать их характер, а у них – наш. У нас было общее будущее, а значит, доброта и жестокость могли к нам вернуться. Карма была сильной, непосредственной и неотвратимой. Те, на чью долю выпадали страдания, были рядом, и можно было прийти им на выручку. Эмпатия зарождалась в первичном бульоне маленьких, тесно связанных сообществ – все его ингредиенты благоприятствовали проявлениям заботы.

Само собой, помогали мы вполне определенным людям. Те же гормоны, которые заставляют родителей оберегать детей, вызывают подозрение к посторонним – потенциальным

соперникам, обманщикам и врагам¹⁵. И наряду со способностью понимать друг друга люди развили в себе склонность делить всех на «мы» и «они».

В современном мире труднее быть добрым. В 2007 году человечество переступило значимую черту: впервые в истории в городах проживает больше людей, чем за их пределами¹⁶. К 2050 году горожанами станут две трети. И при этом мы всё больше отдаляемся друг от друга¹⁷. В 1911 году около 5 % британцев жили в одиночестве, а веком позже уже 31 %. Без партнера предпочитает жить преимущественно молодежь. В Соединенных Штатах сейчас в десять раз больше молодых людей от 18 до 34 лет, живущих отдельно, чем в 1950 году, – и в основном в центральной части городов. Больше половины парижан и стокгольмцев живут одни, а в некоторых частях Манхэттена и Лос-Анджелеса – свыше 90 %.

Города растут, дома уменьшаются, мы встречаем больше людей, чем когда-либо, но лично знаем меньше. Ритуалы регулярного общения – посещение церкви, участие в команд-

¹⁵ Окситоцин, к примеру, участвует в материнском поведении, его даже называют «гормоном любви». Но он же вызывает узость восприятия: доброту к своим и агрессию к чужим. См. Carsten De Dreu et al., “Oxytocin Promotes Human Ethnocentrism,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 4 (2011): 1262–66.

¹⁶ Nations, *World Urbanization Prospects*, 2018 Revision.

¹⁷ K. D. M. Snell, “The Rise of Living Alone and Loneliness in History,” *Social History* 42, no. 1 (2017): 2–28.

ных спортивных играх, да хотя бы поход в магазин – уступили место разным занятиям в одиночку, нередко по интернету.

В магазинчике на углу двое незнакомых людей могут узнать друг друга поближе, болтая о баскетболе, школьном образовании или видеоиграх. В интернете же мы обычно узнаём о человеке сначала то, что нам в нем не нравится, скажем что он приверженец противной нам идеологии. И видим в нем прежде всего врага, а не человека.

Если кто-нибудь захочет уничтожить эмпатию, лучше существующей системы для этого не придумать. До некоторой степени эмпатия действительно разрушена. Многие ученые считают, что она постепенно сходит на нет. Оцените, насколько к вам применимы следующие утверждения, по шкале от 1 (совсем не соответствует) до 5 (идеально соответствует).

Я часто переживаю за тех, кому в жизни повезло меньше, чем мне.

Я стараюсь понять точку зрения всех противоборствующих сторон, прежде чем принимать собственное решение.

Последние сорок лет специалисты измеряли эмпатию подобными вопросами и собрали данные о десятках тысяч человек. Новости неутешительные. Эмпатия стабильно снижа-

ется, и с начала XXI века процесс ускорился. Среднестатистический человек в 2009 году меньше наделен эмпатией, чем 75 % населения в 1979-м¹⁸.

Порой мы малопредсказуемы в проявлении эмпатии. Вспомним историю трехлетнего Айлана Курди. В сентябре 2015 года семья Курди бежала из Сирии и пыталась пересечь Средиземное море, надеясь переправиться из Турции в Грецию. Надувной плот опрокинуло волной, и несчастные больше трех часов провели ночью в воде. Несмотря на все старания отца семейства, маленький Айлан, его брат и мать утонули. «Мне ничего не нужно, – сказал на следующий день сорокалетний Абдулла Курди. – В какую бы страну меня ни пустили – мне все равно. Я потерял самое ценное, что у меня было».

Тела погибших вынесло на берег Турции. Фотограф снял лежащее лицом вниз тельце маленького Айлана.

Полная скорби и боли фотография облетела весь мир как подтверждение гуманитарного кризиса. New York Times сообщила: «В очередной раз не масштаб катастрофы... а трагедия конкретных людей открыла нам глаза»¹⁹. Рекой полились

¹⁸ Sara Konrath et al., “Changes in Dispositional Empathy in American College Students over Time: A Meta-Analysis,” *Personality and Social Psychology Review* 15, no. 2 (2011): 180–98. Значение 75 % касается эмпатической заботы (подробнее о составляющих эмпатии – в приложении А); в отношении способности поставить себя на место другого человека среднестатистический участник 2009 года был менее эмпатичным, чем две трети участников 1979 года.

¹⁹ Anne Barnard and Karam Shoumali, “Image of a Small, Still Boy Brings a Global

пожертвования сирийским беженцам. А потом большинство людей забыли обо всем. Кризис продолжался, но благотворительные взносы и новости пошли на спад так же быстро, как нахлынули, и стихли к октябрю.

Смерть Айлана пробудила целый пожар эмпатии. Как и трагичные судьбы других детей. Сострадание намного проще испытывать к конкретным людям, чьи лица и плач потом не выходят из головы, чем к безликим массам. По данным лабораторных исследований, люди *больше* эмпатизируют отдельным жертвам, чем восьми, десяти или сотням²⁰.

Для наших предков это имело смысл, но сейчас инстинкт нас подводит. Мы со всех сторон слышим о страданиях: сотни тысяч человек погибли во время землетрясения на Гаити в 2010 году. Пока я пишу эти строки, восемь миллионов человек в Йемене остаются голодными и не знают, когда смо-

Crisis into Focus,” New York Times, September 3, 2015. Гибель Айлана Курди могла повлиять и на мировую политику. Канадский премьер-министр Стивен Харпер назвал фотографии «душераздирающими» и выразил сожаление, что семья Курди не получила визу. Лидер меньшинства Жюстин Трюдо парировал: «Надо же, как удачно сострадание проснулось – прямо в разгар выборов». Позже партия Трюдо победила. Ian Austen, “Aylan Kurdi’s Death Resonates in Canadian Election Campaign,” New York Times, September 4, 2014.

²⁰ Пол Слович и другие психологи называют это эффектом узнаваемой жертвы (identifiable victim effect), отталкиваясь от идей Томаса Шеллинга. Подробнее см. Seoung Lee and Thomas H. Feeley, “The Identifiable Victim Effect: A Meta-Analytic Review,” *Social Influence* 11, no. 3 (2016): 199–215. Эффект узнаваемой жертвы в применении к делу Курди см. Paul Slovic et al., “Iconic Photographs and the Ebb and Flow of Empathic Response to Humanitarian Disasters,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 114, no. 4 (2017): 640–44.

гут поестъ. Такие числа потрясают, но остаются абстрактными и потому не вызывают эмоционального отклика. Своей массой они раздавливают сострадание в лепешку.

Трайбализм²¹ создает еще большие проблемы: далеко ходить не надо, достаточно посмотреть на политические руины Америки. Пятьдесят лет назад республиканцы и демократы разошлись в политических мнениях за ужином, но все же закончили совместную трапезу. Сейчас обе стороны считают друг друга злонамеренными и опасными глупцами. Нейтральные когда-то территории – от уборных до футбольных стадионов – превратились в поля нравственного боя. Враждующие смакуют страдания соперников и постоянным троллингом стараются причинить как можно больший вред. В такой одичалой экосистеме проявление заботы не просто нейтрализуется, а превращается в свою противоположность.

Поэтому неудивительно, что эмпатия попала в центр внимания гражданских лидеров, поэтов и пасторов – всех, кто старается залатать социальную ткань. «В нашей стране много разговоров о дефиците федерального бюджета, – сказал сенатор Барак Обама в 2006 году на церемонии вручения дипломов Северо-Западного университета. – Но стоило бы почаще вспоминать о дефиците эмпатии»²².

²¹ Трайбализм – устройство общества, основанное на представлении об особом, доминирующем значении своего племени, этноса, группы, их приоритетной роли в прошлом и настоящем. *Прим. ред.*

²² Barack Obama, 2006 Northwestern Commencement [transcript], retrieved from <https://www.northwestern.edu/newscenter/stories/2006/06/barack.html>.

Далее Обама выразил сожаление, что «мы живем в культуре, препятствующей эмпатии». «В культуре, где главной жизненной целью зачастую называют богатство, стройность, молодость, славу, безопасность и развлечения, – сказал он. – В культуре, где авторитетные лица зачастую поощряют эти эгоистичные порывы». По его словам, восстановление эмпатии необходимо для исцеления нации. Философ Джереми Рифкин более категоричен: «Главный вопрос, стоящий перед человечеством, таков: успеем ли мы достигнуть глобальной эмпатии до краха цивилизации и спасти Землю?»²³

С тех пор как Обама и Рифкин высказали свои опасения, ситуация только ухудшилась. Наша культура прогнила, расползается и трещит по швам. Те же инстинкты, которые стимулировали проявления доброты внутри замкнутых групп, заронили семена страха и ненависти, прорастающие по мере того, как наше окружение становится шире и разнообразнее. Средствам массовой информации и социальным медиа разногласия выгодны. Их продукт – смута, и она пользуется спросом.

Современное общество построено на межличностных связях, и они держатся с трудом. Последнюю дюжину лет я исследовал, как работает эмпатия и зачем она нам нужна. Но сейчас изучающего эмпатию психолога уместно сравнить с изучающим лед климатологом: каждый год собранная ин-

²³ Jeremy Rifkin, *The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis* (New York: Penguin, 2009).

формация прибавляет льду ценности, а он тем временем тает.

Должно ли так быть? Этот вопрос я и рассматриваю в книге.

Много столетий ученые и философы утверждали, что эмпатия передается по наследству и прошита в мозгу. Я называю это гипотезой Родденберри, поскольку Джин Родденберри включил ее в лучший сериал всех времен и народов «Звездный путь: следующее поколение». Советник звездолета «Энтерпрайз» Диана Трой известна своей эмпатией по всей Галактике. Эту ее черту Родденберри подчеркнул контрастом с андроидом Дейтой – совершенно глухим к человеческим чувствам (зато он исключительно хорошо играет на скрипке и мастерит модели кораблей).

Гипотеза Родденберри строится на двух предположениях, оба они интеллектуальными корнями уходят в далекое прошлое. Первое заключается в том, что эмпатия – это черта характера, неотъемлемая часть личности: если она есть, то никуда не денется. Диана Трой наполовину человек, а наполовину бетазоид – представитель гуманоидной расы телепатов. Эмпатию она унаследовала с инопланетными генами: это природный дар, не требующий усилий. Человеку ни за что не сравниться с Дианой, это так же невозможно, как дышать под водой или отрастить хвост. Позитронный мозг Дейты в прямом смысле запрограммирован на отсутствие эмпатии.

тии. Аналогичным образом и в нас природой заложен определенный «уровень» эмпатии, где-то между Дейтой и Трой. И он остается неизменным, как и рост.

Эту мысль впервые сформулировал Фрэнсис Гальтон – британский ученый, помешанный на расчетах (его девиз: «Считай при любой возможности») и человеческом интеллекте²⁴. В 1884 году Гальтон объединил усилия с Международной выставкой здравоохранения в Лондоне и устроил первую в мире ярмарку психологического тестирования. Проходя вдоль узкого длинного стола, лондонцы решали разные задачки: в одной надо было максимально быстро реагировать на вспышки фонарика, в другой – различить близкие тона. Тесты Гальтона не отражали ни уровня интеллекта, ни профессиональных успехов, но он, ничуть не смутившись, свалил это на неточность инструментов. С ним согласились, и к 1920-му появились бесчисленные тесты для оценки интеллекта, личности и характера.

Гальтон, троюродный брат Дарвина, был убежденным генетическим детерминистом. Он ранжировал этнические группы по интеллекту, изобрел термин «евгеника» и грезил

²⁴ Francis Galton, “Hereditary Talent and Character,” *Macmillan’s Magazine* 12, nos. 157–66 (1865): 318–27; Raymond E. Fancher, “Biographical Origins of Francis Galton’s Psychology,” *Isis* 74, no. 2 (1983): 227–33; and Arthur R. Jensen, “Galton’s Legacy to Research on Intelligence,” *Journal of Biosocial Science* 34, no. 2 (2002): 145–72. Обратите внимание, что в «Антропометрической лаборатории» Гальтона тестировали не только интеллектуальные способности, но и чисто физические характеристики, такие как сила удара.

об «утопии», где людей селекционируют по интеллектуальным и моральным достоинствам.

Евгеника, как известно, не прошла проверку временем. Но Гальтон повлиял на мышление психологов тех лет, и многие пришли к выводу, что тесты отражают незыблемые «уровни» характера. Если по результатам теста вы обладали средним умом и высокой нервозностью, значит, таким родились и останетесь до самой смерти.

В начале XX века психологи начали изучать эмпатию. Поначалу они придерживались моды на тестирование и разработали десятки заданий²⁵. Одни просили людей охарактеризовать эмоции на портретах. Другие рассматривали реакцию испытуемых друг на друга. Насколько подскочило сердцебиение у одного, когда другой на его глазах получил удар током?²⁶ Насколько человек расстроился, слушая грустную ис-

²⁵ Примеры из разных времен: Edwin G. Boring and Edward Titchener, "A Model for the Demonstration of Facial Expression," *American Journal of Psychology* 34, no. 4 (1923): 471–85; Dallas E. Buzby, "The Interpretation of Facial Expression," *American Journal of Psychology* 35, no. 4 (1924): 602–4; Rosalind Dymond, "A Scale for the Measurement of Empathic Ability," *Journal of Consulting Psychology* 13, no. 2 (1949): 127–33; Robert Rosenthal et al., *Sensitivity to Nonverbal Communication: The PONS Test* (Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press, 1979); Simon Baron-Cohen et al., "The 'Reading the Mind in the Eyes' Test Revised Version: A Study with Normal Adults, and Adults with Asperger Syndrome or High-Functioning Autism," *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 42, no. 2 (2001): 241–51; and Ian Dziobek et al., "Introducing MASC: A Movie for the Assessment of Social Cognition," *Journal of Autism and Developmental Disorders* 36, no. 5 (2006): 623–36.

²⁶ В фильме «Бегущий по лезвию» разницу между человеком и репликантом – андроидом, который не знает, что он робот, – определяли подобным этому тестом

торию про осиротевшего ребенка? На основе тестов психологи описали типичную «эмпатичную личность»: взрослую женщину, интеллектуалку, поклонницу искусств. Некоторые надеялись извлечь из этого практическую ценность, например определять, из кого получится хороший врач или судья. Но все оказалось не так однозначно²⁷. Те, кто набирали высокий балл в одном эмпатическом тесте, не проходили другой. Одни тесты прогнозировали доброту, а другие – нет.

Тем не менее мода на тесты не прошла и достигла апогея в 1990 году с развитием концепции эмоционального интеллекта (ЭИ), над которой в те годы трудились психологи Питер Селюэй и Джон Мейер²⁸. Вскоре концепция ЭИ съезжилась до поп-культуры, растеряв ряд важных элементов. Се-

Войта – Кампфа. Участникам показывали экспрессивные изображения, при виде которых у людей потели ладони, а у репликантов – нет.

²⁷ Например, эмпатическая забота, когнитивная эмпатия и эмоциональная эмпатия коррелировали слабо или умеренно. См. Mark Davis, “Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach,” *Journal of Personality and Social Psychology* 44, no. 1 (1983): 113–26. Доказательства, что некоторые (но не все) тесты на эмпатию прогнозируют просоциальное поведение, см. у Nancy Eisenberg and Paul A. Miller, “The Relation of Empathy to Prosocial and Related Behaviors,” *Psychological Bulletin* 101, no. 1 (1987): 91–119.

²⁸ ЭИ включает и другие способности помимо эмпатии, и главная – это насколько человек понимает собственные эмоции и умеет ими управлять. Подробнее см. Peter Salovey and John D. Mayer, “Emotional Intelligence,” *Imagination, Cognition and Personality* 9, no. 3 (1990): 185–211; and John D. Mayer et al., “The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates,” *Emotion Review* 8, no. 4 (2016): 290–300. Критика ЭИ: см. Gerald Matthews et al., “Seven Myths About Emotional Intelligence,” *Psychological Inquiry* 15, no. 3 (2004): 179–96.

лоуэй и Мейер считали, что ЭИ можно целенаправленно развивать, но оборотистые специалисты вызывались подобрать людей с готовым высоким ЭИ работодателям и желающим найти чутких партнеров для личной жизни (пример совета: если партнер не любит собак, поищите кого-нибудь другого). Была принята мысль, что ЭИ – неизменная черта.

Диане Трой необычная эмпатия чаще мешала. Сколько раз при очередной встрече на «Энтерпрайзе» она теряла душевное равновесие под грузом чужих переживаний. Просто выключить свою способность она не могла. В отличие от нее переживания Дейты ограничиваются сарказмом и сожалением о несложившихся романтических отношениях²⁹. В блаженном неведении он допускает одну бестактность за другой. Его неумение себя вести – врожденное, как и глубокая чувствительность Трой.

Мы добрались до второй части гипотезы Родденберри: эмпатия не только неизменная черта, но и ее переживание в каждую секунду – это рефлекс, моментальный и непродолжительный. Это представление уходит корнями в древний взгляд на природу эмоций.

В «Федре» Платон уподобляет душу человека колеснице. Возничий – символизирующий логику – с трудом справляется с конями. Один из коней олицетворяет эмоции и описан нелестно: «горбатый, дурно сложен... глаза светлые, полно-

²⁹ За исключением эпизодов, в которых Нуньен Сунг, создатель Дейты, вживляет ему «чип эмоций». Но это уже не входит в рамки нашей темы.

кровный... еле повинуется бичу и стрекалам»³⁰. Платон видел психическую жизнь в виде борьбы разума и страстей, которую мы чаще всего проигрываем.

С этим не все согласны. Философ-стоик Эпиктет считал эмоции продуктом мышления. «Человека расстраивают не события, – писал он, – а его взгляд на них». Вдохновляющее мнение: чтобы изменить чувства, достаточно начать думать иначе. За пределами Запада существовали духовные практики, в том числе буддизм, именно на это и направленные.

Но западные мыслители склонялись к позиции Платона. Они определяли чувства как древние животные импульсы, которые проявляются невольно и провоцируют пьяные потасовки, неудачные вложения и ожирательство мороженым на ночь. Первые философы, заинтересовавшиеся эмпатией, такие как Адам Смит, Теодор Липпс и Эдит Штайн, тоже считали ее машинальной: люди не могут не примерить на себя чужие чувства (или, в случае Дейты, не могут примерить). Эта теория выросла в современное представление о «заразительности» эмоций, их способности передаваться подобно вирусам³¹.

³⁰ Издано на русском языке: *Платон. Избранные диалоги* / сост. В. Асмус / редактор переводов А. Егунов, перевод В. С. Соловьева [и др.]. М.: Художественная литература, 1965. *Прим. ред.*

³¹ Подробнее о заразительности эмоций см. Adam Smith, *The Theory of Moral Sentiments* (Cambridge: Cambridge University Press, 2002; first published in 1790); Gustav Jahoda, “Theodor Lipps and the Shift from ‘Sympathy’ to ‘Empathy,’” *Journal of the History of the Behavioral Sciences* 41, no. 2 (2005): 151–63; Elaine Hatfield

Примерно в то же время, когда Селуоэй и Мейер описали ЭИ, исследователи из Пармы в Италии совершенно случайно обнаружили биологические корни эмпатии. Раскладывая на столе еду перед макаками, они изучали, как мозг контролирует движение. В момент, когда животное хватало лакомство, исследователи фиксировали активность нейронов посредством вживленных в череп макаки электродов. Однажды записывающее оборудование забыли выключить на то время, пока экспериментатор раскладывал на столе еду. Когда макака наблюдала за ним, в ее мозге возник всплеск активности, хотя она сидела неподвижно. Непонятное явление повторялось раз за разом у этой обезьяны и у других тоже. Исследователи прозвали активные клетки «зеркальными» нейронами, или, что было бы точнее, «обезьянничаящими»³².

et al., *Emotional Contagion* (Cambridge: Cambridge University Press, 1994); and Edith Stein, *On the Problem of Empathy* (Washington, D. C.: ICS, 1989; first published in English in 1964). Биография Эдит Штайн не менее интересна, чем ее философия. Она весьма далеко продвинулась в изучении эмпатии, но женщинам не позволялось читать лекции, поэтому она работала личным ассистентом Эдмунда Гуссерля. После обращения из иудаизма в католицизм она постриглась в монахини. Спасаясь от преследования нацистов, она бежала в голландский монастырь, но ее схватили и вместе с сестрой казнили в Аушвице. Сорок лет спустя папа римский Иоанн Павел II причислил ее к лику святых. Подробнее см. Alasdair MacIntyre, *Edith Stein: A Philosophical Prologue, 1913–1922* (Lanham, Md.: Rowman and Littlefield, 2007).

³² В оригинальные документы входят работы Giuseppe di Pellegrino et al., “Understanding Motor Events: A Neurophysiological Study,” *Experimental Brain Research* 91, no. 1 (1992): 176–80; and Vittorio Gallese et al., “Action Recognition

В сотнях исследований – некоторые проводились в моей лаборатории – наличие «зеркальных» нейронов подтвердилось и у людей, и не только для движений, но и для эмоций³³. Во время наблюдения за тем, как человек испытывает боль, отвращение или удовольствие, у испытуемых активировались те же области, которые были бы активны, если бы они непосредственно переживали то же самое. Вывод прост и одновременно поэтичен. Мы и правда чувствуем боль, радости и страхи друг друга. Более того, физическое проявление эмпатии, судя по всему, вселяло доброту³⁴. Те, кто реагировал «зеркальной» активностью на чужую боль, вызывались принять на себя удар током вместо жертвы; те, кто реагировал «зеркальной» активностью на чужую радость, чаще делились деньгами.

Исследования не всегда давали ожидаемый результат. В некоторых случаях активность «зеркальных» нейронов не

in the Premotor Cortex,” *Brain* 119, no. 2 (1996): 593–609.

³³ Christian Keysers and Valeria Gazzola, “Expanding the Mirror: Vicarious Activity for Actions, Emotions, and Sensations,” *Current Opinion in Neurobiology* 19, no. 6 (2009): 666–71; Claus Lamm et al., “Meta-Analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain,” *Neuroimage* 54, no. 3 (2011): 2492–502; and Sylvia S. Morelli et al., “Common and Distinct Neural Correlates of Personal and Vicarious Reward: A Quantitative Meta-Analysis,” *Neuroimage* 112 (2014): 244–53.

³⁴ Grit Hein et al., “Neural Responses to Ingroup and Outgroup Members’ Suffering Predict Individual Differences in Costly Helping,” *Neuron* 68, no. 1 (2010): 149–60; and Jamil Zaki et al., “Activity in Ventromedial Prefrontal Cortex Covaries with Revealed Social Preferences: Evidence for Person-Invariant Value,” *Social Cognitive Affective Neuroscience* 9, no. 4 (2014): 464–69.

предвещала добрых поступков и даже ничего не говорила о наличии эмпатии³⁵. Работа системы «зеркальных» нейронов до конца не изучена (любопытные читатели могут подробнее узнать об этом в примечаниях)³⁶. Тем не менее некоторые исследователи убеждены, что нашли священный Грааль человеческой добродетели. Один нейрофизиолог отразил восторженные настроения того времени, окрестив «зеркальные» клетки «нейронами Ганди»³⁷. Для не имеющих отношения к нейробиологии снимки фМРТ послужили бесспорным доказательством наличия эмпатии. Завораживаю-

³⁵ Например, в Lamm et al., “Meta-Analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks,” говорится, что примерно в 60 % исследований активности «зеркальных» нейронов обнаружена корреляция отзеркаливания и субъективной эмпатии (см. с. 2500).

³⁶ Все больше доказательств сходства нейронной активности во время личных переживаний и при виде тех же эмоциональных (и других) проявлений у окружающих. Означает ли это, что личные и наблюдаемые эмоции идентичны? Нет. Если бы это было так, мы не могли бы отделять себя от других. Многие участки мозга активируют самые разные переживания. Например, лобная доля реагирует и на извлечение воспоминаний, и на производство речи. Но при этом вспоминать и говорить – не одно и то же. Обычно психологические состояния не являются результатом работы отдельного участка мозга, а отражают паттерны активности всего мозга. Личные и наблюдаемые переживания разделяются на уровне этих паттернов. На мой взгляд, из этого следует, что активность «зеркальных» нейронов не говорит о тождественности личных и эмпатических переживаний, но предполагает наличие в них сходства. Подробнее см. Jamil Zaki et al., “The Anatomy of Suffering: Understanding the Relationship Between Nociceptive and Empathic Pain,” *Trends in Cognitive Sciences* 20, no. 4 (2016): 249–59.

³⁷ Vilayanur S. Ramachandran, “The Neurons That Shaped Civilization,” talk delivered at TED India, 2009.

щие разноцветные снимки мозга казались истиной³⁸. Люди поверят чему угодно о собственном разуме, если хотя бы мельком упомянуть нейробиологию.

«Зеркальная» теория стала основным подтверждением существования эмпатии и идеально укладывалась в гипотезу Родденберри. Снимки мозга убеждают, что разум человека «запрограммирован»³⁹ работать строго определенным образом. Вдохновленная компьютерными науками метафора заставляет предположить, что разум поддается изменениям не больше внутренних органов.

От Платона до Фрэнсиса Гальтона и современной психологии и от нейробиологии до шедевра поп-культуры «Звездный путь» – везде напрашивается один и тот же вывод: эмпатия неподвластна контролю. Если это врожденная черта, то нельзя стать эмпатичнее, чем мы есть. А если это рефлекс, степень сочувствия ближнему от нас не зависит.

³⁸ Люди склонны верить любым сомнительным утверждениям о психологии, если они проиллюстрированы снимками мозга. См. Dana S. Weisberg et al., “Deconstructing the Seductive Allure of Neuroscience Explanations,” *Judgment and Decision Making* 10, no. 5 (2015): 429.

³⁹ Первоисточник термина – книга Карла Сагана «Драконы Эдема» (в оригинальном издании – *hardwired*). В книге Саган излагает точку зрения на мозг как на «полностью запрограммированный: определенные когнитивные функции локализованы в конкретных областях мозга». Он утверждает, что «программирование» – не лучшая метафора в контексте нейробиологии, но поскольку все уже привыкли к аббревиатуре фМРТ, оно само просится на язык. См. Carl Sagan, *Dragons of Eden: Speculations on the Evolution of Human Intelligence* (New York: Ballantine, 2012; first published in 1977). Карл Саган, «Драконы Эдема», Амфора, 2005.

Это замечательно для естественных проявлений эмпатии: в кругу семьи, друзей и соплеменников. Но для нашего времени вывод неутешительный. Он означает, что когда ресурс эмпатии закончится, мы будем просто стоять и смотреть, как черствеем и разобщаемся.

К счастью, гипотеза Родденберри – вместе с олицетворяемыми ею многовековыми философскими системами – ошибочна. На самом деле эмпатию можно развивать и в результате стать добрее.

Эта идея кажется неожиданной, но за ней стоит не один десяток лет исследований. Труды многих лабораторий, в том числе моей, дают основания предполагать, что эмпатия – это не столько неизменная черта, сколько навык, который можно развивать и адаптировать в соответствии с современностью.

Возьмем, к примеру, диету и физические упражнения. Человек эволюционировал в условиях постоянной нагрузки и ограниченного пропитания. В ответ на это у нас развилось пристрастие к жирам, белкам и отдыху. Сейчас можно набивать живот фастфудом, не прилагая усилий. Если дать волю инстинктам, есть риск раньше времени отправиться на тот свет. Многие уже задумались об этом и борются за здоровье, стараются правильно питаться и ходят в спортзал, потому что знают, что это полезно.

Аналогично, даже привыкнув проявлять заботу определенным образом, мы можем расширить эти границы. Мы в любой момент можем прибавить или убавить эмпатию, как

громкость на проигрывателе: научиться прислушиваться к невыносимому коллеге или найти в себе силы помочь страдающему родственнику. Постепенно можно усилить эмоциональные способности и научиться сострадать незнакомым людям, посторонним и даже представителям других видов. В наших силах освободить эмпатию от оков эволюции.

Иначе говоря, эмпатия – это не суперспособность, дарованная бетазоидам и в некоторой степени землянам. Это самая обычная сила – такая, как мышечная, как ловкость или умение играть в скребл. Некоторые люди генетически предрасположены быть сильнее других физически, но развитие силы зависит и от нас. При сидячем образе жизни мышцы атрофируются. Чтобы наращивать их, надо двигаться.

Развод родителей стал для меня эмпатической тренировкой. Мне пришлось развивать сострадание, чтобы сохранить связь с обоими, не замкнуться в себе и не вовлечься в их конфликт. Эмпатия такой же выбор, как здоровый образ жизни. И во многих случаях они совпадают. Как писал Джордж Сондерс⁴⁰, «у каждого есть небольшое расстройство, а точнее болезнь, – эгоизм. Но от нее есть лекарство. Будьте дисциплинированным, деятельным и в каком-то смысле отчаявшимся пациентом – ищите самые эффективные антиэгоистические препараты, не жалея сил, всю жизнь»⁴¹.

⁴⁰ Joel Lovell, “George Saunders’s Advice to Graduates,” *New York Times*, July 31, 2013.

⁴¹ Джордж Сондерс – американский писатель, сценарист и эссеист. В 2013 го-

Эта книга – о лекарствах и науке, которая их изобрела. С правильной схемой лечения – в том числе неожиданной дружбой, искусством, сплочением общества – можно нарастить «мышцы» эмпатии и в процессе стать добрее. На этих страницах вы узнаете о полицейских, научившихся мирно взаимодействовать с гражданами, народностях тутси и хуту, пришедших к примирению после геноцида, и закоренелых ксенофобах, забывших о ненависти. Вы увидите, как бывшие заключенные обсуждают книги с приговорившим их судьей, заново открывая в себе человечность, а врачи и медсестры отделения неонатальной реанимации учатся помогать людям с разными характерами в самые трудные моменты жизни, отстраняясь от личных эмоций.

Всем им непросто бороться за доброту – никому это не дается легко. Нельзя стать добрее за десять простых шагов. И хоть вам, вероятно, так покажется, я вовсе не утверждаю, будто люди добры по своей природе. Человечество может быть добрым на 39 %, на 71 % или где-то между. Главное – не с чего мы начинаем, а к чему хотим прийти.

Через пять лет, и даже уже через год, мир, возможно, станет злее или добрее. Социальная ткань может рваться дальше или начать восстанавливаться. Мы не обязаны проявлять эмпатию, особенно в адрес тех, кто к нам жесток или безразличен. Но, поддавшись примитивным эмоциональным ин-

ду он произнес речь перед студентами Сиракузского университета, в которой и прозвучали эти слова. *Прим. ред.*

стинктам, мы себе же сделаем хуже. К чему мы придем и какова наша общая участь, зависит от нас. Ведь мы сами выбираем, что нам чувствовать.

Глава 1. Удивительная пластичность человеческой природы

Errur si tuiove (И все-таки она вертится).
Приписывается Галилео Галилею

Еще сто лет назад считалось, что земля под нашими ногами недвижима. И что Австралия вечно была островом, а Бразилию и Сенегал всегда разделял Атлантический океан. Это было настолько очевидно, что не подлежало обсуждению. Альфред Вегенер все изменил⁴². В нем не самым обычным образом сочетались страсть к приключениям и интерес к метеорологии. Он поставил мировой рекорд, пролетав над Европой на воздушном шаре больше двух дней. В гренландской тундре он взрывал бомбы, чтобы измерить толщину ледового покрова. И в пятьдесят лет погиб в очередной экспедиции.

Изучая карты океанского дна, Вегенер заметил, что края континентов совпадают, как кусочки пазла. «Разве не похоже, что восточный берег Южной Америки и западный берег

⁴² Подробности о работе и жизни Альфреда Вегенера взяты из Martin Schwarzbach, Alfred Wegener: The Father of Continental Drift (Madison, Wis.: Science Tech, 1986); and Anthony Hallam, Great Geological Controversies (Oxford: Oxford University Press, 1989).

Африки раньше были единым целым, раз их контуры точно повторяют друг друга? – писал он своей подруге. – Надо будет развить эту идею»⁴³. Вегенер разглядел и другие загадки. На африканских равнинах видны следы схода древних ледников. Как такое может быть, если континент всегда был на экваторе? Одни и те же виды папоротников и ящериц обитают в Чили, Индии и даже в Антарктике. Как они распространились так далеко?

В то время считалось, что в древности океаны пересекались перешейками, по которым все живое перемещалось между континентами.

Но Вегенера это объяснение не удовлетворило. В книге 1915 года «Происхождение континентов и океанов» он предложил радикальную альтернативу: суша была когда-то слеплена в единую массу (Вегенер назвал ее Пангеей), но за миллиарды лет раскололась на существующие сегодня континенты. Атлантический океан моложе, чем принято считать, и продолжает расти. Животных, эволюционировавших в соседстве друг с другом, разнесло по разным уголкам планеты. Поверхность земли двигается – неуловимо, но постоянно.

Идея Вегенера не снискала одобрения. Геологи беспощадно высмеивали «континентальный дрейф», как его называли. Вегенер был в их сфере пришлым, и они возмущались, как он посмел критиковать давно укоренившиеся убежде-

⁴³ Эльза Кёппен, на которой Вегенер впоследствии женился. Сыграли ли в этом роль его поэтичные слова о географии, доподлинно неизвестно.

ния, да еще опираясь на такую сомнительную теорию. Подводя итог всеобщему возмущению, один исследователь описал идею о континентальном дрейфе как «горячечный бред людей с тяжелыми случаями заболевания движущейся корой и чумой блуждающего полюса». Немногие встали на сторону Вегенера, образовав маленький лагерь геологических «мобилистов», но традиционалисты все же отстояли статичную землю. Роллин Чемберлен, редактор *Journal of Geology*, писал: «Если мы поверим в гипотезу Вегенера, нам придется забыть все, чему мы учились в последние семьдесят лет, и начать сначала». Когда Вегенер умер, его теория все еще валялась в мусорной корзине научной истории.

Несколько десятков лет спустя ученые открыли литосферные плиты – участки земной коры, по размеру превышающие континенты и раздвигаемые потоками магмы. Северо-Американская и Евразийская плита разъезжаются приблизительно со скоростью роста ногтей; за всю мою жизнь это составило около девяноста сантиметров. Вегенер, ученый-аутсайдер с безумной идеей, в итоге оказался прав. Геологию переписали, признав, что даже неподвижные с виду вещи могут двигаться.

Сейчас все согласны, что небо и земля постоянно изменяются, но в отношении себя мы более упрямы. Разумеется, мы стареем, наши кости теряют подвижность, волосы седеют, но наша природная сущность остается прежней.

О ее расположении до сих пор ведут споры. Теологи помещали ее в бессмертную душу, а более приземленные философы видели ее в характере и добродетели. С современной научной точки зрения все природное в человеке имеет полностью биологическое происхождение, корнящееся в генах и закодированное в организме.

Где бы ни обреталась наша природа, ее полагают постоянной и неизменной. Я называю это убеждение «психологическим фиксизмом» – по аналогии с тем, как геологи считали континенты фиксированными. Фиксизм дает ощущение надежности. Точно известно, что представляют собой окружающие и мы сами. Но это загоняет нас в рамки: мошенники всегда будут мошенничать, а лгуны всегда будут лгать.

Согласно френологии, псевдонауке XIX века, каждая умственная способность заключена в отдельной квартире нейронной недвижимости. Кронциркулями френологи измеряли выпуклости и впадины черепа и определяли степень добросердечия и совестливости. Такого рода фиксизм был на руку поборникам господствовавшей социальной иерархии⁴⁴. Френолог Чарльз Колдуэлл колесил по югу Америки, провозглашая, что мозг выходцев из Африки создан быть угнетенным. Всякие прочие оперировали мнимыми биологическими истинами, пытаясь доказать, что женщины неспособ-

⁴⁴ Помимо френологии, расистские, гендерные и классовые заблуждения зашищались и другими видами биологического детерминизма. Обзор см. Stephen Jay Gould, *The Mismeasure of Man* (New York: W. W. Norton, 1996).

ны к образованию, бедные сами виноваты, а преступники неисправимы. Как наука френология была несостоятельна, но как идеология очень удобна.

К началу XX века нейронауки изжили френологию, но представление о неизменности нашей природы осталось. Исследователи знали, что человеческий мозг развивается скачками на протяжении всего детства, причем не просто растет, а образует завораживающе запутанную структуру. А потом вроде бы прекращает меняться. С доступными тогда инструментами нейробиологи не нашли изменений после взросления. Это согласовалось с общепринятым мнением о человеческой природе и стало догмой. Ученые пришли к убеждению, что хотя порезы заживают, нейроны, утраченные после сотрясения мозга, в результате старения или на мальчишниках, не восстанавливаются.

Основоположник современной нейробиологии Сантьяго Рамон-и-Кахаль описал это так: «В мозге взрослых нейронные пути фиксированные, конечные и неизменные. Они могут умереть, но не могут возродиться. Суровый закон исправит только наука будущего»⁴⁵.

Менять закон науке не пришлось, оказалось достаточно осознать его ошибочность. Одно из первых в череде открытий сделали примерно тридцать лет назад во время изучения певчих птиц. Каждую весну самцы вьюрков и канареек со-

⁴⁵ Santiago Ramon y Cajal, *Estudios Sobre la Degeneracion y Regeneracion del Sistema Nervioso* (Madrid: Moya, 1913).

чиняли новые мелодии для соблазнения потенциальных супругов. Ученые обнаружили, что, заучивая репертуар, птицы отращивали тысячи новых клеток мозга в день⁴⁶. В последующие годы новые нейроны находили у взрослых крыс, землероек и обезьян.

Скептики все еще сомневаются в том, что мозг продолжает развиваться у взрослых. Главный прорыв неожиданно принесла холодная война. В первые годы противоборствующие страны регулярно тестировали ядерное оружие, вплоть до договора 1963 года о запрете испытаний. Уровни радиоактивного углерода (углерода-14) – изотопа, который образуется при ядерной детонации, – подскочили, а потом так же быстро упали. Радиоактивный углерод проникает в растения и животных, которых мы едим, а через пищу в клетки нашего организма. Нейробиологи, в том числе Кирсти Спольдинг, этим воспользовались. По примеру археологов Спольдинг датировала клетки мозга по уровню углерода-14, отмечая год их рождения. И неожиданно обнаружила, что новые нейроны образуются на протяжении всей жизни⁴⁷.

⁴⁶ Arturo Alvarez-Buylla et al., “Birth of Projection Neurons in the Higher Vocal Center of the Canary Forebrain Before, During, and After Song Learning,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 85, no. 22 (1988): 8722–26. Обзор нейронной пластичности у нечеловекоподобных животных см. Charles Gross, “Neurogenesis in the Adult Brain: Death of a Dogma,” *Nature Reviews Neuroscience* 1, no. 1 (2000): 67–73.

⁴⁷ См. Kirsty L. Spalding et al., “Dynamics of Hippocampal Neurogenesis in Adult Humans,” *Cell* 153, no. 6 (2013): 1219–27. Данные о количестве новых клеток, образующихся в мозге взрослого человека, противоречивы. В апреле 2018 года

Иными словами, мозг никак не запрограммирован. Он меняется, и преобразования в нем не случайны. Исследования с МРТ систематически подтверждают, что мозг формируют наши переживания, решения и привычки. В результате обучения игре на струнных инструментах или жонглированию увеличиваются части мозга, контролирующие движения рук. Из-за хронического стресса или депрессии атрофируются части мозга, связанные с памятью и эмоциями⁴⁸.

За много лет корабль фиксизма дал еще не одну течь. Чем пристальнее ученые высматривали признаки неизменности «человеческой природы», тем меньше их находили.

одна группа сообщила о ничтожном росте новых клеток в гиппокампе у взрослых, а всего месяц спустя в другом исследовании обнаружили, что рост клеток в этой области продолжается вплоть до старости. Shawn F. Sorrells et al., “Human Hippocampal Neurogenesis Drops Sharply in Children to Undetectable Levels in Adults,” *Nature* 555 (2018): 377–81; and Maura Boldrini et al., “Human Hippocampal Neurogenesis Persists Throughout Aging,” *Cell Stem Cell* 22, no. 4 (2018): 589–99.

Но все же перевес в пользу того, что новые клетки у взрослых, сколько бы их ни было, образуются.

⁴⁸ *Струнные инструменты*: Thomas Elbert et al., “Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players,” *Science* 270, no. 5234 (1995): 305–7. *Жонглирование*: Bogdan Draganski et al., “Neuroplasticity: Changes in Grey Matter Induced by Training,” *Nature* 427, no. 6972 (2004): 311–12. *Стресс*: Robert M. Sapolsky, “Glucocorticoids and Hippocampal Atrophy in Neuropsychiatric Disorders,” *Archives of General Psychiatry* 57, no. 10 (2000): 925–35. В подобных исследованиях обычно измеряют объем серого вещества, и важно отметить, что нарастание объема не всегда подразумевает прирост новых клеток. Объем увеличивается, например, в результате увеличения числа межклеточных связей. Подробнее о «поведенческо-зависимой пластичности» см. Alvaro Pascual-Leone et al., “The Plastic Human Brain Cortex,” *Annual Review of Neuroscience* 28 (2005): 377–401.

Вернемся к интеллекту. Фрэнсис Гальтон утверждал, что он врожденный и постоянный.

Но сто лет спустя, в 1987 году, психолог Джеймс Флинн заметил непонятную тенденцию: за предыдущие сорок лет IQ среднестатистического американца поднялся на четырнадцать баллов⁴⁹. В последующие годы ученые других стран тоже зафиксировали подобные явления. Что особенно важно, интеллект менялся в разных поколениях *одной* семьи. Эти сдвиги определенно не генетического происхождения, они отражали новые решения и привычки – например, в питании или образовании.

Это предположение подтверждается тем, что IQ бедных детей после усыновления благополучными семьями поднимается минимум на десять баллов. А в ходе недавнего анализа IQ более шестисот тысяч человек психологи установили, что за каждый год обучения IQ увеличивается на один балл и не снижается на протяжении жизни⁵⁰.

⁴⁹ James R. Flynn, “Massive IQ Gains in 14 Nations: What IQ Tests Really Measure,” *Psychological Bulletin* 101, no. 2 (1987): 171–91. Об изменениях IQ в поколениях одной семьи см. Bernt Bratsberg and Ole Rogeberg, “Flynn Effect and Its Reversal Are Both Environmentally Caused,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 155, no. 26 (2018): 6674–78. Что интересно (и прискорбно), вышеупомянутые авторы отметили снижение интеллекта за последние годы, по крайней мере в Норвегии. Предыдущие скачки и нынешние спады обусловлены средой.

⁵⁰ О влиянии среды на интеллект, в том числе усыновленных детей, см. E. Nisbett et al., “Intelligence: New Findings and Theoretical Developments,” *American Psychologist* 67, no. 2 (2012): 130–59. О влиянии образования см. Stuart J. Ritchie and Elliot M. Tucker-Drob, “How Much Does Education Improve Intelligence? A

Наша личность меняется значительно, чем кажется⁵¹. После ухода из родительского дома молодые люди становятся более нервными. Вслед за вступлением в брак повышается интроверсия, а на первой работе развивается добросовестность.

Конечно, меняться можно и сознательно. Психотерапия помогает бороться с нервозностью, стать экстравертивнее, добросовестнее, чем раньше, и новые черты сохранятся по крайней мере год после терапии. Личность не загоняет нас в определенную колею, она отражает каждый наш выбор.

Науке о человеческой природе пора последовать примеру геологии и отречься от фиксизма. Мы не статичные и не косные, наш мозг и разум трансформируются на протяжении жизни. Пусть медленно и незаметно, но мы меняемся.

Как дань Вегенеру назовем эту идею «психологической подвижностью». Быть подвижным не значит, что в ваших си-

Meta-Analysis,” *Psychological Science* 29, no. 8 (2018): 1358–69. Возможно, не образование делает людей умнее, а наоборот, изначально более умные тяготеют к новым знаниям. Ричи и Такер-Дроб остроумно разрешили этот вопрос, изучая обязательное школьное обучение.

⁵¹ Daniel A. Briley and Elliot M. Tucker-Drob, “Genetic and Environmental Continuity in Personality Development: A Meta-Analysis,” *Psychological Bulletin* 140, no. 5 (2014): 1303–31; Jule Specht et al., “Stability and Change of Personality Across the Life Course: The Impact of Age and Major Life Events on Mean-Level and Rank-Order Stability of the Big Five,” *Journal of Personality and Social Psychology* 101, no. 4 (2011): 862–82; and Brent W. Roberts et al., “A Systematic Review of Personality Trait Change Through Intervention,” *Psychological Bulletin* 143, no. 2 (2017): 117–41.

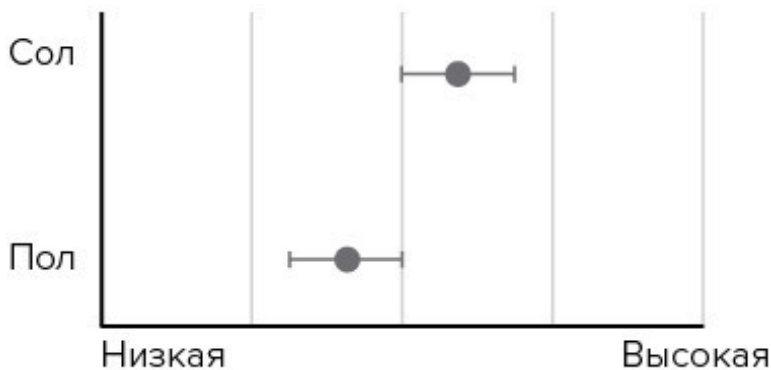
лах стать кем угодно. Как бы я ни старался, я не смогу двигать предметы силой разума и не получу Нобелевскую премию по физике. Насколько мы умны, невротичны и добры, несомненно, определяют гены, а они как раз даются от рождения. Человеческая природа отчасти наследуется, а отчасти формируется опытом; вопрос лишь в том, какая часть играет более значимую роль.

Рассмотрим интеллект. Генетически человек может быть предрасположен хуже или лучше соображать. Назовем это его «заданной величиной». Но у каждого человека есть еще диапазон. Его интеллект будет выше или ниже в зависимости от воспитания, продолжительности обучения и даже от характеристик целого поколения. Фиксисты только по заданной величине оценивают, насколько человек умен. А мобилистов интересует диапазон, то есть насколько умным человек *может быть*. И то и другое важно, но фиксизм получал больше внимания, чем заслуживает, а в результате мы привыкли недооценивать, насколько сами влияем на то, кем становимся.

Согласно гипотезе Родденберри, эмпатия – это черта изолированная и невосприимчивая к воздействию. Здравый смысл это подтверждает. Естественно, что одни люди добрее других, поэтому есть святые и психопаты. Но в чем эта разница?

Представьте двух человек, назовем их Сол и Пол. Пол не очень эмпатичный и склонен к эгоизму. Фиксист сказал бы,

что таким он и останется, потому что мало кто уходит от заданной величины. На иллюстрации у обоих относительно узкий диапазон. Максимальная эмпатия бедняги Пола едва дотягивает до минимальной у Сола.



Источник: Jamil Zaki.

В этой позиции есть доля истины. По крайней мере отчасти эмпатия заложена генетически, что подтверждается исследованиями близнецов. В одних исследованиях они определяли эмоции по фотографиям глаз, в других родители отчитывались, как часто каждый делится игрушками с другими детьми.

В одном особенно интересном эксперименте исследователи наблюдали близнецов у них дома с двух до трех лет. Один ученый притворялся, что случайно прищемил себе ру-

ку дипломатом, а второй в это время незаметно оценивал, насколько дети забеспокоились и старались помочь.

Независимо от результатов оценки монозиготные близнецы больше похожи друг на друга, чем дизиготные. Оба типа жили в одной семье, но у монозиготных все гены общие, а не половина. Степень их сходства объясняется наследственностью. Из анализа получается, что эмпатия определяется генами примерно на 30 %, а великодушие почти на 60 %⁵². Весомые показатели, сравнимые с приблизительно 60 % генетической предопределенности IQ и к тому же постоянные⁵³. В одном исследовании участники проходили тест на эмпатию несколько раз в течение двенадцати лет. Зная, сколько баллов человек набрал в двадцатипятилетнем возрасте, можно легко угадать, сколько он наберет в тридцать пять⁵⁴.

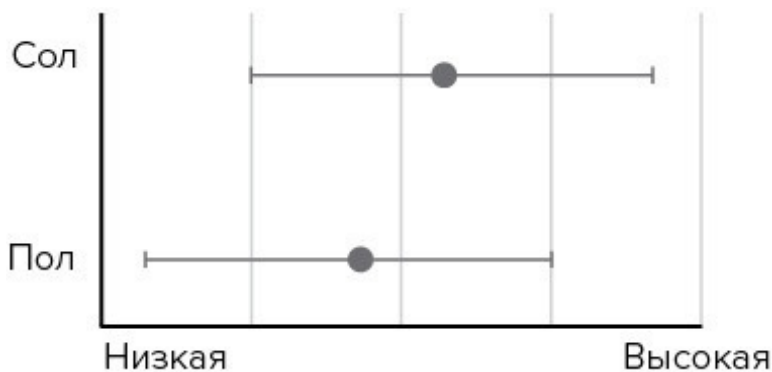
Признавая важность заданной величины, «мобилисты»

⁵² Ariel Knafo and Florina Uzefosky, “Variation in Empathy: The Interplay of Genetic and Environmental Factors,” in *The Infant Mind: Origins of the Social Brain*, ed. Maria Legerstee et al. (New York: Guilford, 2013); and Salomon Israel et al., “The Genetics of Morality and Prosociality,” *Current Opinion in Psychology* 6 (2015): 55–59. Наследственность – сложная концепция. То, что на 30 % эмпатия определяется генами, не означает, что на остальные 70 % она определяется средой, поскольку комплексная совокупность генов и опыта и составляет разницу между людьми.

⁵³ Процент унаследованного интеллекта меняется на протяжении жизни: у детей 20 %, у взрослых около 60 %, у пожилых около 80 %. Robert Plomin and Ian Deary, “Genetics and Intelligence Differences: Five Special Findings,” *Molecular Psychiatry* 20, no. 1 (2015): 98–108.

⁵⁴ Daniel Grühn et al., “Empathy Across the Adult Lifespan: Longitudinal and Experience-Sampling Findings,” *Emotion* 8, no. 6 (2008): 753–65.

сказали бы, что человек может существенно измениться. Вернемся еще раз к исследованию близнецов. Да, отчасти эмпатия и доброта обусловлены генами, но негенетические факторы – опыт, окружение, привычки – могут сыграть огромную роль. На графике эта адаптивность показана расширенным диапазоном эмпатии Сола и Пола. В зависимости от опыта и жизненного выбора они могут прийти к показателям с очень широким разбросом. При таком раскладе даже если заданная величина эмпатии Пола гораздо ниже, чем у Сола, в наивысшем ее проявлении Пол превзойдет нижнее значение эмпатии Сола.



Источник: Jamil Zaki.

За десятки лет накопились доказательства того, что эмпатия

тию формирует опыт⁵⁵. Дети родителей с высоким уровнем эмпатии проявляют больше чуткости к посторонним к двум годам, лучше понимают эмоции своих родителей к трем и отзывчивее к шести по сравнению со сверстниками.

Влияние воспитания еще больше заметно у неблагополучных детей. Психологи изучали жизнь сирот в Румынии – стране с ужасными условиями в детских домах. Дети там недоедают, и за ними никто не следит. Не получая заботы, румынские сироты не умеют ее давать и демонстрируют близкий к психопатическому дефицит эмпатии. Однако некоторым везет – их усыновляют, чаще всего в двухлетнем возрасте. У этих детей отсутствуют типичные для детдомовских сверстников проблемы и уровень эмпатии соответствует обычному, особенно если приемные родители их любят⁵⁶.

⁵⁵ Недавний обзор см. Tracy L. Spinrad and Diana E. Gal, “Fostering Prosocial Behavior and Empathy in Young Children,” *Current Opinion in Psychology* 20 (2018): 40–44. Конкретные исследования см. Amanda J. Moreno et al., “Relational and Individual Resources as Predictors of Empathy in Early Childhood,” *Social Development* 17, no. 3 (2008): 613–37; Darcia Narvaez et al., “The Evolved Development Niche: Longitudinal Effects of Caregiving Practices on Early Childhood Psychosocial Development,” *Early Childhood Research Quarterly* 28, no. 4 (2013): 759–73; Brad M. Farrant et al., “Empathy, Perspective Taking and Prosocial Behaviour: The Importance of Parenting Practices,” *Infant and Child Development* 21, no. 2 (2012): 175–88; and Zoe E. Taylor et al., “The Relations of Ego-Resiliency and Emotion Socialization to the Development of Empathy and Prosocial Behavior Across Early Childhood,” *Emotion* 13, no. 5 (2013): 822–31. В некоторых исследованиях строго учитывали эмпатичность родителей, чтобы не делать поправку на унаследованную эмпатию, а учитывать только влияние среды.

⁵⁶ Kathryn L. Humphreys et al., “High-Quality Foster Care Mitigates Callous-

Жестокая среда не пускает сирот дальше начала диапазона, но, если сменить ее на благоприятную, все нормализуется.

Обстоятельства влияют на эмпатию и во взрослом возрасте. Приступ депрессии, к примеру, снижает уровень эмпатии на несколько лет вперед⁵⁷. Более тяжелые страдания тоже сказываются на эмпатии, непредсказуемо и разнообразно. Если причина в людях, эмпатия снижается, а когда все проходит, она возвращается к прежнему уровню.

Никогда не причинять никому боли невозможно. Онкологи постоянно сообщают пациентам печальные новости: рак прогрессирует, лечение не помогает, летальный исход неизбежен⁵⁸. В 2017 году в США увольняли около тридцати четырех тысяч человек в месяц. Психологи Джошуа Марголис и Эндрю Молински называют такие вещи «необходимым злом»⁵⁹

Unemotional Traits Following Early Deprivation in Boys: A Randomized Controlled Trial,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 54, no. 12 (2015): 977–83.

⁵⁷ Grünh, “Empathy Across the Adult Lifespan.”

⁵⁸ Согласно одному опросу, 74 % онкологов сообщают плохие новости минимум пять раз в месяц. См. Walter F. Baile et al., “SPIKES – A Six-Step Protocol for Delivering Bad News: Application to the Patient with Cancer,” *Oncologist* 5, no. 4 (2000): 302–11. Данные рассчитаны по общей сумме 418 000 в США в 2017 году фирмой Challenger, Gray, and Christmas.

⁵⁹ Joshua D. Margolis and Andrew Molinsky, “Navigating the Bind of Necessary Evils: Psychological Engagement and the Production of Interpersonally Sensitive Behavior,” *Academy of Management Journal* 51, no. 5 (2008): 847–72.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.