Сьюзан Кейн

автор мирового бестселлера «Тихая сила»

ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧУВСТВ

О силе грусти
и внутренней свободе

МИФ

Сьюзан Горовиц Кейн

Переживание чувств. О силе грусти и внутренней свободе

Серия «МИФ Психология»
Серия «Психология МИФ.
Ответы внутри тебя»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68821818
Переживание чувств. О силе грусти и внутренней свободе / Сьюзан Кейн: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023
ISBN 9785001958925

Аннотация

Эта книга научит вас ценить каждое из своих переживаний и находить в них ресурс, чтобы тоньше и пронзительнее ощущать всю многогранность и красоту этого мира.

Как часто вам доводилось слышать: «Не грусти, не расстраивайся, не стоит плакать»? Печаль, грусть, острое переживание происходящего, по сути, относятся к тому спектру человеческих эмоций, которого мы всячески стремимся избегать. Изучению этих горько-сладких переживаний и посвящена эта книга.

Под обложкой вы найдете ответы на многие неоднозначные и глубокие вопросы:

– Есть ли польза от печали?

– Как пережить утрату любви?

– Как преодолеть токсичный позитив на работе и в личной жизни?

– Наследуем ли мы боль родителей и предков? И если да, то можно ли справиться с ней спустя несколько поколений?

Результаты последних научных исследований и многочисленные примеры из реальной жизни показывают, что и грустные эмоции могут принести большую пользу. Именно они способны стать нашей тайной силой, источником творческого вдохновения и роста. Они помогают обрести цельность и спокойствие.

Предыдущая книга автора «Тихая сила» стала международным феноменом: изданная более чем на 40 языках совокупным тиражом 4 миллиона экземпляров, она 7 лет продержалась в списке бестселлеров New York Times.

Для кого книга

Для читателей книг Эдит Евы Эгер «Выбор» и «Дар»

Для всех любителей книг по популярной психологии

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

От автора 7
Прелюдия. Виолончелист из Сараева 8
Введение. Сила горько-сладких переживаний 12
Часть 1. Печаль и тоска 33
Глава 1. Какая польза от печали? 34
Конец ознакомительного фрагмента. 58

Сьюзан Кейн
Переживание чувств. О силе грусти и внутренней свободе

Научный редактор Тамара Шапошникова

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

Copyright BITTERSWEET: Susan Cain © 2022

This edition published by arrangement with InkWell Management LLC and Synopsis Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

* * *

Памяти Леонарда Коэна

У всего есть трещины – это через них проникает

свет.

Цитата из песни Anthem Леонарда Коэна

Григорий I Великий (ок. 540–604) говорил о compinctio – терзаниях духа, печали, которую человек чувствует, сталкиваясь с чем-то прекрасным… Подобное горько-сладкое переживание возникает из-за того, что человек вдруг ощущает себя бездомным в этом неидеальном мире из-за осознания идеала и желания достичь его. В присутствии красоты внутренняя духовная пустота становится болезненно осязаемой. Именно здесь, между утраченным и желаемым, рождаются священные слезы.

Уве Викстрём, профессор психологии религии, Университет Уппсалы

От автора

Официально я начала работать над этой книгой в 2016 году, а неофициально (и об этом вы скоро прочтете) я пишу ее всю жизнь. Я много читала о том, из чего складывается горько-сладкое мировосприятие, обсуждала это при личном общении и в переписке с сотнями людей. Мысли некоторых моих собеседников я цитирую в книге. Множество других высказываний повлияли на мои взгляды. Я очень хотела бы назвать их всех поименно, но тогда книгу невозможно будет читать. Так что некоторые имена я отметила только в примечаниях и благодарностях, при этом кого-то наверняка не упомянула просто по ошибке. Я всем им очень благодарна.

Для простоты изложения в некоторых местах я привожу цитаты без кавычек, но непременно так, чтобы опущенные или добавленные слова не меняли исходного смысла. Если вам нужны эти цитаты в оригинальном виде, вся информация есть в примечаниях.

И последнее: я изменила имена и обстоятельства жизни некоторых из тех людей, кого упоминаю в книге. Я не проверяла достоверность историй, которые рассказывали мне мои собеседники, и включила в текст только те, которые представляются мне правдивыми.

Прелюдия.
Виолончелист из Сараева

Однажды мне снилось, что я встретилась с подругой, поэтессой по имени Мариана, в Сараеве – городе любви. Я проснулась в замешательстве: почему это Сараево стало символом любви? Разве не там разразилась одна из самых кровавых гражданских войн конца XX века?

А потом я вспомнила.

Ведран Смайлович.

Виолончелист из Сараева[1].

28 мая 1992 года. Сараево в осаде. Сотни лет в этих местах спокойно соседствовали боснийцы, хорваты и сербы. В городе было множество кондитерских и уличных торговцев, оттоманских мечетей и православных церквей, а в парковых прудах неторопливо плавали лебеди. Здесь встретились три религии, три народа, и до недавнего времени никого особо не волновало, кто во что верит.

---

[1] Эта история описана в романе The Cellist of Sarajevo by Steven Galloway (New York: Riverhead Books, 2009); о Ведране Смайловиче и его музыке рассказывается во многих статьях, в частности в The New York Times от 6 июня 1992 года, вышедшей через 12 дней после гибели 22 человек в очереди за хлебом. URL: https://www.nytimes.com/1992/06/08/world/death-city-elegy-for-sarajevo-special-report-people-under-artillery-fire-manage.html.

Вообще-то все всё знали, но не придавали значения, предпочитая видеть друг в друге соседей, с которыми можно выпить кофе или вместе съесть на обед кебаб, с которыми сидят в одной университетской аудитории, создают семьи и рожают детей.

А теперь идет гражданская война. Люди, занявшие окрестные холмы, отрезали город от электричества и водоснабжения. Построенный к Олимпиаде 1984 года стадион сожжен, а его арены стали стихийным кладбищем. Жилые дома испещрены следами от обстрелов, светофоры не работают, на улицах тихо. Единственный громкий звук теперь – это автоматные очереди.

Пока на пороге разбомбленной пекарни не начинает звучать адажио Альбинони в соль миноре[2],[3].

Вы знаете эту мелодию? Если нет, я прошу вас остановиться и послушать. Она немедленно запоминается, она невероятно прекрасна и бесконечно печальна. Ведран Смайлович, ведущий виолончелист оркестра оперного театра Сараева, играет ее в честь 22 человек, погибших накануне от взрыва мины, когда они стояли в очереди за хлебом. Смайлович оказался рядом, когда случился взрыв, и даже помог некоторым раненым. Теперь он вернулся на то страш-

[2] Принято считать, что автор этой музыки – Томазо Альбинони, но, скорее всего, ее написал итальянский музыковед Ремо Джадзотто, использовав фрагменты рукописей Альбинони. *Здесь и далее – примечания автора, если не указано иное.*

[3] Общепринятое название «Адажио в соль миноре». URL: https://www.britannica.com/topic/Adagio-in-G-Minor.

ное место в белой рубашке и черном фраке, как будто собирается выйти на сцену. Он сидит на белом пластиковом стуле посреди груды обломков и держит перед собой виолончель. Тоскливые ноты знаменитого адажио возносятся в небо.

Вокруг стрельба, грохот артобстрелов, автоматные очереди – а Смайлович всё играет. Он выходил играть 22 дня подряд – по одному дню в честь каждого из убитых в той очереди. Почему-то пули его ни разу не задели.

Город находится в долине и окружен горами, с которых снайперам так удобно стрелять по жителям, вышедшим за хлебом. Некоторые ждут часами, чтобы просто перейти улицу, а потом, подгадав момент, бросаются бежать изо всех сил. И тут же на открытом месте спокойно сидит человек в концертном фраке.

«Вы спрашиваете, не сошел ли я с ума, если играю на виолончели там, где идут бои, – говорит он. – А *их* почему не спросите, не сошли ли они с ума, если обстреливают Сараево?»

О поступке музыканта быстро узнает весь город. Вскоре об этом напишут книгу и снимут фильм. В самые страшные и мрачные дни осады Смайлович вдохновляет других музыкантов, и те тоже выходят на улицы со своими инструментами. Они не исполняют военных маршей, которые могли бы воодушевить защитников города, и поп-мелодии не играют, хотя так могли бы поднять настроение жителям. Все они играют Альбинони. Захватчики нападают, вооружив-

шись автоматами и бомбами, а музыканты отвечают самой горько-сладкой музыкой.

«Мы не солдаты», – говорят виолончелисты. «Но мы и не жертвы», – подхватывают альты. «Мы просто люди, – поют скрипки, – просто люди, несовершенные, прекрасные, тоскующие по любви».

Прошло несколько месяцев, по-прежнему бушует гражданская война. Аллан Литтл, иностранный корреспондент, наблюдает за тем, как 40 тысяч мирных жителей выходят из леса после того, как 48 часов провели в пути, спасаясь от обстрела.

Среди них восьмидесятилетний старик. На его лице отчаяние, он устал. Он подходит к Литтлу и спрашивает, не видел ли тот его жену: он потерял ее из виду, пока они шли по лесу.

Литтл ее не видел и, как настоящий журналист, тут же выясняет у старика, босниец тот или хорват. Спустя много лет в интервью BBC Литтл призн*а*ется, что даже теперь ему стыдно за тот вопрос, потому что старик ответил так: «Я музыкант»[4].

[4] Siege of Sarajevo: The Orchestra That Played in the Midst of War // BBC Newshour. 2018. Dec. 21. URL: https://www.bbc.co.uk/programmes/p06w9dv2.

Введение. Сила горько-сладких переживаний

Мы тоскуем – всегда – по иному,
Другому миру.

Вита Саквилль-Вест. The Garden (Сад)[5]

Когда я училась на юридическом факультете, как-то раз друзья зашли за мной в общежитие, чтобы вместе идти на занятия. Мне был 21 год, и я с большим удовольствием слушала горько-сладкую, в минорных тонах, музыку. Не Альбинони – о нем я тогда еще не знала; чаще всего это были песни любимейшего моего музыканта Леонарда Коэна, которого еще называют главным поэтом упадка.

Сложно описать, что именно я чувствую, когда слушаю такую музыку. В целом она, конечно, печальна, но я ощущаю главным образом любовь – колоссальную, мощнейшую волну любви. Я ощущаю глубокое единение со всем сущим, со всеми, кому знакомы печаль, которую пытается выразить такая музыка, и восхищение способностью музыканта превратить боль в красоту. Когда я слушаю эту музыку в одино-

[5] Рукопись этой поэмы можно увидеть на сайте Садового музея (Garden Museum): https://gardenmuseum.org.uk/collection/the-garden/.

честве, то часто замечаю, что непроизвольно складываю руки так, как при молитве, – ладонь к ладони, на уровне лица, хотя вообще-то я агностик и никогда не молюсь. Однако эта музыка будто раскрывает мое сердце, причем в буквальном смысле: кажется, что грудная клетка становится все шире. В такие моменты я чувствую, что готова примириться даже с мыслью о неминуемой смерти всех, кого я люблю. Это бесстрашие длится минуты три, но всякий раз я немного меняюсь. Если считать, что духовная работа – это моменты, когда наша личность уходит на второй план и мы чувствуем единение со всем, что есть во вселенной, то эти горько-сладкие моменты дают мне переживания именно такого типа. И это происходило не раз и не два.

И я никогда толком не понимала почему.

А мои друзья искренне удивились, услышав странные невеселые мелодии из-за двери моей комнаты. Один даже спросил, зачем я слушаю какую-то похоронную музыку. Я посмеялась, и мы пошли на занятия. Всё, конец истории.

Однако я думаю над той случайной фразой *уже 25 лет*. Почему тоскливая музыка *казалась* мне тогда настолько вдохновляющей? И почему в нашей культуре такие вот шутливые замечания считаются нормальными? Почему даже сейчас, когда я пишу этот абзац, мне важно напоминать самой себе, что и танцевальную музыку я тоже люблю? (Правда люблю.)

Сначала мне было просто забавно ловить себя на размыш-

лениях над этими вопросами. Однако в процессе поиска ответов я стала осознавать, что это *те самые* большие и важные темы и что современная культура приучила нас в ущерб нашим личным интересам не задаваться подобными вопросами.

Две тысячи лет назад Аристотель размышлял над тем, почему великие поэты, философы, художники и политики часто меланхолики по натуре[6]. Его вопрос напрямую связан с распространенной в античные времена теорией о том, что в теле человека заключены четыре гуморы, или жидкости, каждая из которых соответствует определенному человеческому темпераменту: меланхолическому (грусть), сангвиническому (радость), холерическому (агрессия) и флегматическому (спокойствие). Считалось, что соотношение этих четырех жидкостей в организме и определяет характер каждого из нас. Гиппократ, знаменитейший греческий врач, полагал, что у идеального человека все четыре жидкости находятся в равновесии[7]. Однако у многих из нас преобладает какая-то одна из них.

В этой книге речь пойдет о меланхолическом настрое, ко-

---

[6] В сборнике, приписываемом Аристотелю, «Problema XXX.1» рассказывается о связи между меланхолией и гениальностью. См.: Northwood Heidi. The Melancholic Mean: The Aristotelian Problema XXX.1 // Paideia. URL: https://www.bu.edu/wcp/Papers/Anci/AnciNort.htm.

[7] Emotions and Disease // History of Medicine / U.S. National Library of Medicine. URL: https://www.nlm.nih.gov/exhibition/emotions/balance.html.

торый я называю горько-сладким[8]. Под этим я подразумеваю склонность подолгу пребывать в печали, тоске, остро ощущать происходящее, все время помнить о быстротечности сущего и чувствовать удивительно яркую радость от созерцания красоты мира. Горько-сладкое мировосприятие предполагает осознание неразрывной связи тьмы и света, рождения и смерти, то есть горького и сладкого. «Бывают дни для сладости и дни для горечи» – гласит арабская поговорка. Трагичность жизни неотделима от ее величия; можно уничтожить цивилизацию и выстроить заново – и во всем снова проявится та же двойственность. Принять эту дуальность, подняться над ней можно, лишь полностью прочувствовав и пережив и свет, и тьму. Это преодоление и есть наша важнейшая задача. Горько-сладкое восприятие мира есть стремление к единству, желание вернуться домой.

Если вы считаете себя человеком горько-сладкого склада, то обсуждение аристотелевского вопроса о причинах меланхолии великих людей может показаться вам почти нескромным, похожим на самовосхваление. Так или иначе, его наблюдение подтверждается опытом многих веков. В XV веке философ Марсилио Фичино писал, что Сатурн, римский бог, олицетворяющий меланхолию, «согласился оставить повседневную жизнь Юпитеру, а себе избрал уединение и все

[8] Моя концепция горько-сладкого и особенно идея о «пронзительной радости» сложилась под влиянием текстов Клайва Льюиса о Sehnsucht.

возвышенное»[9]. В XVI веке Альбрехт Дюрер изобразил Меланхолию в виде печального ангела, а вокруг разместил символы творчества, знания, духовного поиска и томления: многогранник, песочные часы и лестницу в небо[10]. В XIX веке поэт Шарль Бодлер писал, что «с трудом может представить себе красоту», лишенную меланхолии[11].

Подобный романтический взгляд на меланхолию то становился общепризнанным, то терял популярность. В последнее время он явно не в моде. В программном эссе, опубликованном в 1918 году, Зигмунд Фрейд приравнял меланхолию к нарциссизму, и с тех пор она относится к области психопатологии. Большинство психологов считают слово «меланхолия» синонимом термина «клиническая депрессия»[12].

---

[9] Ficino M. Letter to Giovanni Cavalcanti. Letters 2 (№ 24, 1978). Цит. по: The Power of a Melancholy Humour // Seeing with Different Eyes: Essays in Astrology and Divination / ed. P. Curry and A. Voss. Newcastle, UK: Cambridge Scholars, 2007.

[10] Дюрер А. Melencolia I. 1514. URL: https://www.metmuseum.org/art/collection/search/336228.

[11] Baudelaire Ch. Les Fleurs du mal // Saturnine Constellations: Melancholy in Literary History and in the Works of Baudelaire and Benjamin: (quoting Baudelaire's "Fusées"): Ph.D. diss. / Kevin Godbout. University of Western Ontario, 2016.

[12] Подобное отношение к депрессии и меланхолии как к схожим понятиям давно стало традиционным в западной психологии. Фрейд использовал термин «меланхолия» для *описания* клинической депрессии: «Глубоко болезненная подавленность, потеря интереса к внешнему миру, неспособность любить, подавление любой деятельности». Влиятельный психоаналитик Юлия Кристева писала в 1989 году, что «термины *меланхолия* и *депрессия* обозначают сложное состояние, которое можно назвать меланхолически-депрессивным и границы которого

Однако вопрос Аристотеля не утратил актуальности, да и не мог утратить: есть в меланхолии что-то загадочное, что-то глубинное и важное. И Платон был меланхоликом, и Джалаладдин Руми, и Чарлз Дарвин, и Авраам Линкольн, и Майя Анджелу, и Нина Симоне, и Леонард Коэн.

Что же у них всех общего?

Я уже много лет ищу ответ на этот вопрос, идя по следу, оставленному сотни лет назад художниками, писателями, мыслителями и в целом философской традицией в разных частях света. В ходе этой работы я стала сотрудничать с современными психологами, учеными и даже с теоретиками в области управления (они пришли к выводу, что у лидеров и творческих людей, имеющих склонность к меланхолии, есть уникальные сильные стороны, а также выяснили, как эти сильные стороны лучше всего использовать). Я считаю, что переживания горько-сладкого спектра вовсе не являются быстротечными или непременно связанными лишь с определенным моментом, как было принято думать. Это незаметная тихая сила, это образ жизни, это давно сложившееся мировоззрение – столь же ценное для человека, сколь и лишенное серьезного внимания. Это искренний и возвышенный ответ на проблемы, связанные с необходимостью су-

---

размыты» [Kristeva J. The Black Sun: Depression and Melancholy / trans. Leon S. Roudiez. New York: Columbia University Press, 1989. P. 10. См. также: Brady Emily, Haapala Arto. Melancholy as an Aesthetic Emotion // Contemporary Aesthetics. 2003. Vol. 1.]. Попробуйте открыть поисковик PubMed и вписать в строку поиска «меланхолия» – и получите ссылки на кучу статей о… депрессии.

ществовать в крайне несовершенном и прекрасном мире.

Горько-сладкий взгляд на вещи подсказывает, как реагировать на боль: принять ее, попытаться превратить в источник творчества, как это делают музыканты, или в средство исцеления, или в какое-то новаторское решение, или еще во что-то, что питает душу. Если никак не преобразовывать тоску и печаль, мы рано или поздно начнем выплескивать их на других через насилие, стремление доминировать, пренебрежение. Но если мы осознаем, что все люди сталкиваются – или обязательно столкнутся – с утратами и страданием, то сможем повернуться *лицом друг к другу*[13].

Именно эта идея – о том, что боль можно превратить в источник творчества, духовной работы и любви, – стала центральной в этой книге.

В идеальном сообществе, как и в идеальном человеке, все четыре типа темперамента должны уравновешиваться, однако и у большинства людей, и в отдельных государствах часто один из них доминирует. Как мы обсудим в главе 5, современное общество отдает предпочтение сангвиникам и холерикам, которые ассоциируются у нас с жизнелюбием и силой.

Сочетание сангвинического и холерического взглядов на жизнь предполагает постоянное движение вперед и готов-

[13] Никому не удалось выразить эту идею лучше, чем Нику Кейву в Red Hand Files: theredhandfiles.com/utility-of-suffering.

ность к бою; в частной жизни положено стремиться к достижению целей, а в виртуальном мире – не стесняться проявлять праведный гнев. Мы должны быть сильными, решительными, всегда сохранять оптимизм, иметь достаточно уверенности в себе, чтобы высказывать свою точку зрения, и развитые навыки межличностного общения, чтобы находить друзей и влиять на людей. Американцы считают счастье настолько важным, что стремление к нему упоминается в основополагающих государственных документах. По данным Amazon, за прошедшие с момента создания Соединенных Штатов годы о счастье написано более 30 тысяч книг. С раннего детства мы учим детей не показывать слез («Плакса!»), а также скрывать несчастье и горе. Сьюзан Дэвид, психолог Гарвардского университета, провела исследование с участием более 70 тысяч человек и обнаружила, что больше одной трети недовольны собой в связи с «негативными» эмоциями, в частности грустью и переживанием горя. «Мы мучаем подобным образом не только самих себя, – говорит Дэвид, – но и самых близких, и даже собственных детей»[14].

Разумеется, отношение к жизни в духе сангвиников и холериков имеет массу преимуществ. Именно такой настрой помогает забить мяч на вторую базу, провести закон через конгресс, одержать заслуженную победу в споре. Однако вся

---

[14] David S. The Gift and Power of Emotional Courage: speech on TED Talk, 2017. URL: https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage/transcript?language=en.

эта агрессивная жизнерадостность и проявления гнева исключительно в границах допустимого искажают реальность: мы, люди, причем даже популярные блогеры – лидеры мнений, умеющие безупречно двигаться под музыку или бойко давать отпор оппонентам, являемся существами хрупкими и переменчивыми. Нам не хватает сочувствия к тем, кто с нами не согласен. А потому мы оказываемся совершенно не готовы к проблемам и трудностям.

В противоположность этому взгляд на мир через призму горько-сладких переживаний может казаться несовременным, непродуктивным, как будто удерживающим нас в состоянии вечной тоски по тому, что могло бы произойти в прошлом или еще может случиться в будущем.

Однако такая тоска наполнена энергией; она активна, а не пассивна; в ней есть творчество, нежность, даже нечто божественное. Мы тоскуем по чему-то или кому-то. Мы достигаем желаемого, движемся в нужную сторону. Само английское слово *longing* («тоска») происходит от староанглийского *langian*, что означает «вырастать в длину», и от немецкого *langen* – «дотянуться, вытянуться». Оно лингвистически связано с голодом и жаждой, а также с желанием. В иврите слово «тоска» имеет тот же корень, что и слово «страсть».

Иначе говоря, ваши страдания напрямую связаны с тем, что для вас особо важно, ради чего вы готовы действовать. Вот почему в гомеровской «Одиссее» тоска по дому заставляет заглавного героя предпринять эпическое путешествие,

в начале которого он на чужом берегу льет слезы по родной Итаке[15]. Вот почему во многих детских книжках, скажем в историях о Гарри Поттере или о Пеппи Длинныйчулок, главный герой – сирота. После того как родители умирают, дети начинают страшно тосковать и только тогда начинают свой путь, проходят через собственные испытания и доказывают право на место под солнцем. Эти истории получают у нас такой отклик именно потому, что все мы страдаем от болезней и старости, разводов и потерь, войн и стихийных бедствий. Главная мысль каждой такой истории – а также секрет, который поэты и философы *уже многие сотни лет пытаются нам поведать*, – заключается в том, что эта тоска помогает нам добиться ощущения причастности[16].

Во многих религиозных учениях утверждается схожая мысль. «Вся ваша жизнь должна быть наполнена душевной тоской», – писал неизвестный автор мистического тракта-

---

[15] Эта аллюзия встречается в «Одиссее» в Песне I и более детально разрабатывается в Песне V.

[16] Мы прекрасно знаем, что один из наиболее значимых нарративов – это так называемый путь героя, в котором протагонист во время разнообразных приключений преодолевает колоссальные трудности и преображается. Значительная часть голливудских историй построена именно на основе этой логики. Однако мы забываем о другом, не менее значимом нарративе, который можно назвать «путь души» и в рамках которого мы осознаем, что пришли в этот мир с ощущением утраты родного дома, что чувствуем боль из-за оторванности от мира, где мы любили и были бесконечно любимы, и что сладкая тоска помогает нам вернуться домой. Мы нуждаемся в красоте, так как она напоминает нам о том утраченном доме и зовет нас в путь.

та «Облако неведения» в XIV веке[17]. «Те из нас, кто постоянно живет лишь тоской и стремлением к истинному лику Господа, достигнут полного осознания» – написано в Коране (92:20–21)[18]. «Бог есть вздох души», – говорил христианский мистик и теолог Мейстер Экхарт в XIII веке[19]. «Не знает покоя наше сердце, пока не успокоится в Тебе» – одна из самых знаменитых фраз святого Августина[20].

Шанс осознать эту истину вы получаете в те редкие моменты, когда сталкиваетесь с чем-то настолько возвышенным или невероятным, что, казалось бы, могло случиться только в каком-то другом, лучшем, более идеальном мире, – например, когда слышите удивительное гитарное соло или наблюдаете нечеловеческой сложности акробатический трюк. Вот почему мы восхищаемся рок-звездами и спортсменами-олимпийцами – *именно потому*, что они дают нам возможность прикоснуться к магии, рожденной как будто в ином мире. Однако подобные моменты недолговечны, а мы бы хотели навсегда остаться в том прекрасном мире: мы убеждены, что *именно там* и есть наше место.

---

[17] Llewellyn V.-L. Love and Longing: The Feminine Mysteries of Love // Golden Sufi Center. URL: https://goldensufi.org/love-and-longing-the-feminine-mysteries-of-love/.

[18] Rock T. Time, Twilight, and Eternity: Finding the Sacred in the Everyday. Eugene, Ore: Wipf and Stock, 2017. P. 90.

[19] Llewellyn V.-L. Love and Longing.

[20] Августин Аврелий, епископ Иппонийский. Исповедь блаженного Августина, епископа Гиппонийского. М.: АСТ, 2003. (Или любое другое издание.)

В худшие моменты те из нас, кто склонен к переживаниям горько-сладкого спектра, могут погружаться в отчаяние из-за того, что этот идеальный прекрасный мир недостижим. Однако в моменты подъема такие люди пытаются воссоздать этот мир. Горько-сладкое мировосприятие – скрытый источник сил и вдохновения для всех наших невероятных побед, шедевров и любовных историй. Именно благодаря этой тоске мы исполняем «Лунную сонату» и конструируем ракеты для полета на Марс. Именно благодаря этой тоске Ромео полюбил Джульетту, а Шекспир написал о них пьесу, которая даже спустя столько столетий идет в наших театрах.

Неважно, приходим ли мы к пониманию этих истин благодаря историям про Пеппи Длинныйчулок, победам Симоны Байлз[21] или текстам святого Августина, как и вообще неважно, атеисты мы или верующие. Истина остается все той же. Тоскуете ли вы по партнеру, который от вас ушел, или по тому, кого лишь надеетесь встретить; мечтаете ли о счастливом детстве, которого у вас никогда не было, или о божественном откровении; стремитесь ли к творческой жизни, к жизни на родине, к более идеальному союзу (хоть в личной жизни, хоть в политике); собираетесь ли покорить самые трудные вершины или вернуться на прекрасный пляж, где прошел ваш прошлый отпуск; мечтаете ли облегчить боль

[21] Симона Байлз – американская гимнастка, по общему количеству наград с Олимпийских игр и чемпионатов мира занимает первое место в истории спортивной гимнастики, деля его с Ларисой Латыниной. *Прим. ред.*

предков или построить мир, в котором живым существам не нужно уничтожать друг друга ради собственного выживания; стремитесь ли найти кого-то, кого давно потеряли, вернуть нерожденного ребенка, найти источник молодости или безусловную любовь – все это есть проявления одной и той же страстной тоски.

Я называю это место, это состояние, по которому мы тоскуем, идеальным миром. В христианско-иудейской традиции это Эдем, или Царство Небесное; суфии называют это Возлюбленным души[22]. У этого места или состояния существует еще множество имен, например: родной дом, или «где-то за радугой», или, как писал Марк Мерлис, «берег, который каждый из нас покидает еще до рождения»[23]. К. С. Льюис называл это «местом, откуда берется красота»[24]. Как бы мы ни формулировали, речь о том, чего больше всего хочет сердце каждого человека. Когда Ведран Смайлович играл на своей виолончели посреди разрушенного войной города, на свет рождалось именно это.

В последние десятилетия песня Леонарда Коэна «Аллилуйя» – баллада о духовной тоске – почти превратилась в клише и стала даже слишком популярной, особенно на всевозможных телешоу, где состязаются молодые таланты вроде

---

[22] Houston J. The Search for the Beloved: Journeys in Mythology and Sacred Psychology. New York: J. P. Tarcher, 1987. P. 228.

[23] Merlis M. An Arrow's Flight. New York: Macmillan, 1998. P. 13.

[24] Lewis C. S. Till We Have Faces. New York: HarperOne, 2017. P. 86.

American Idol[25]. А ведь у зрителей все равно всякий раз слезы на глазах, хотя эта песня исполняется уже в тысячный раз. Неважно, считаем ли мы себя верующими или совершенно светскими, – в известном смысле все мы ищем путь в рай.

Примерно в тот же период, когда друзья зашли за мной в общежитие, чтобы вместе идти на лекцию, а я начала размышлять о печальной музыке, я наткнулась на одну буддистскую идею, сформулированную экспертом в области мифологии Джозефом Кэмпбеллом: мы должны стараться «с радостью участвовать во всех печалях этого мира»[26]. И я все думала об этом: как эти слова понимать? Как это вообще возможно?

Я понимала, что призыв этот не нужно воспринимать буквально. Речь не о том, чтобы плясать на кладбище, и не о пассивном отношении к трагедиям и злу. Всё как раз наоборот: это касается чувствительности к боли, осознания быстротечности жизни, готовности принять этот мир со всеми страданиями (или неудовлетворенностью – зависит от того, как вы

---

[25] 13 Praise-Worthy Talent Show Performances of Leonard Cohen's 'Hallelujah' // Yahoo! Entertainment. 2016. November 11. URL: https://www.yahoo.com/news/13-praise-worthy-talent-show-performances-of-leonard-cohens-hallelujah-081551820.html.

[26] Эту мысль можно найти, в частности, в книге Джозефа Кэмпбелла: A Joseph Campbell Companion: Reflections on the Art of Living / ed. Diana K. Osbon. New York: HarperCollins, 1991. См. также: https://www.jcf.org/works/quote/participate-joyfully/.

понимаете первую благородную истину буддизма).

И все же мой вопрос не терял актуальности. Думаю, в поисках ответов можно было бы отправиться в Индию или Непал либо записаться на курс по философии Восточной Азии, но я этого не сделала. Я просто продолжала жить прежней жизнью, но все время помнила и об этом вопросе, и о многих, связанных с ним: почему печаль – эмоция, из-за которой мы хмуримся и становимся похожи на ослика Иа[27], – не исчезла в ходе эволюции? Что заставляет нас отчаянно тосковать по идеальной и безусловной любви (и как это связано с нашей любовью к печальным песням, дождливым дням и всему сакральному)? Почему творчество кажется тесно связанным с тоской и печалью, а также с духовной работой? Как пережить утрату любви? Как в стране, в истории которой столько горя, сложилась культура дежурных улыбок? Как жить и работать в тисках тирании позитивного восприятия? Как жить, если знаешь, что умрем и мы сами, и все, кого мы любим? Наследуем ли мы боль родителей и предков? И если да, то можно ли превратить ее в нечто *полезное?*

Прошло несколько десятков лет, и найденные ответы я собрала в этой книге.

Эта книга – еще и рассказ о моем переходе от агностициз-

[27] Иа-Иа – персонаж книг Алана Милна «Винни-Пух» и «Дом на Пуховой опушке», а также нескольких мультсериалов и полнометражных мультфильмов. Вечно печальный, пессимистически настроенный пожилой серый ослик, один из лучших друзей главного персонажа указанных книг – Винни-Пуха. *Прим. ред.*

ма к… к чему? Не к вере в строгом смысле слова: я и сейчас такой же агностик, как и прежде. Видимо, о переходе к осознанию того факта, что не обязательно верить в какого-то конкретного бога, чтобы начать меняться под влиянием душевной тоски. У хасидов есть притча о том, как один раввин замечает, что пожилой прихожанин совершенно равнодушно слушает его рассуждения о божественном. И тогда он напевает этому прихожанину пронзительную мелодию, песню о тоске и страсти. «Вот теперь я понимаю, что ты проповедуешь, – сказал старик. – Я теперь страшно хочу достичь единства с Господом»[28].

Я во многом похожа на этого старика. Я стала писать эту книгу, чтобы разобраться наконец, почему столь многие из нас так сильно реагируют на печальную музыку. На первый взгляд это не такой уж серьезный вопрос для многолетнего проекта, но я никак не могла от него отделаться. Тогда я не подозревала, что музыка – это выход в другое измерение, более глубинное, где мы наконец видим мир как загадочное, священное и даже волшебное место. Некоторые выходят в это измерение через молитву, медитацию или прогулку по лесу; для меня ключом к порталу стала музыка в минорной тональности. Выходы в это измерение можно найти где угодно, и выглядят они очень по-разному. Одна из задач этой книги – подтолкнуть вас к тому, чтобы научиться их

[28] Belcove-Shalin J. S. New World Hasidim. Albany: State University of New York Press, 2012. P. 99.

замечать и проходить через них.

Тест на склонность к переживаниям горько-сладкого спектра

Некоторым из нас горько-сладкий взгляд на мир присущ с рождения, другие стараются избегать подобных эмоций, а кому-то это мироощущение открывается в определенном возрасте или после серьезных взлетов и падений. Если вам интересно узнать, насколько вы открыты подобным переживаниям, попробуйте пройти тест, который я разработала в сотрудничестве с Дэвидом Яденом, профессором медицинского факультета Университета Джонса Хопкинса, и Скоттом Барри Кауфманом, когнитивным психологом, директором Центра исследований человеческого потенциала [29]. Чтобы оценить, в какой мере вы в настоящее время склонны смотреть на мир через призму горько-сладких переживаний, прочтите, пожалуйста, предложенные ниже утверждения и оцените, насколько вы согласны или не согласны с ни-

[29] Замечу специально для психологов и других ученых, занятых исследованиями горько-сладкого мировосприятия: первичные исследования, проведенные Яденом и Кауфманом, дают лишь предварительную оценку явления. На этом этапе не была проведена работа по валидизации данных с помощью фокус-групп, не было экспертного анализа, подтверждающего факторного анализа или исследований на более крупных выборках. Яден и Кауфман приглашают всех заинтересованных ученых продолжать исследования в этой области, чтобы точнее оценить психометрические свойства людей с горько-сладким мировосприятием.

ми, по шкале от 0 (совершенно не согласны) до 10 (полностью согласны).

• Вы можете заплакать от особенно трогательного рекламного ролика.

• Вас искренне трогают старые фотографии.

• Вы бурно реагируете на музыку, искусство, природу.

• О вас говорят, что вы «в глубине души старик».

• Дождливые дни приносят вам утешение или даже вдохновение.

• Вы понимаете, что имел в виду Клайв Льюис, когда описывал радость как «чудесный острый укол тоски».

• Вы предпочитаете спорту поэзию (а то и находите поэзию в спорте).

• Вы переживаете сильные, до «мурашек по коже», эмоции несколько раз в день.

• Вы чувствуете, что «слезы в природе вещей» (фраза из «Энеиды» Вергилия).

• Вы ощущаете душевный подъем, слушая печальную музыку.

• Вы склонны видеть сразу и радость, и грусть во всем, что вас окружает.

• Вы ищете красоту в повседневном.

• Вы любите слово «пронзительный».

• В разговорах с близкими друзьями вам особенно нравится говорить о прошлых или нынешних сложностях.

• И вот еще что: вы всегда в полушаге от экстатических

переживаний.

Последнее утверждение может показаться странным в этом контексте, однако речь тут не об оптимистичном взгляде на вещи и не о готовности всегда улыбаться. Я имею в виду удивительное ощущение восторга, которое может вызывать тоска. По данным последних исследований Ядена, самотрансценденция (а также более умеренные ее кузины – чувство благодарности и состояние потока) усиливается в переходные периоды, вблизи смерти или окончания чего-то важного, то есть в горько-сладкие моменты жизни[30].

Можно смело утверждать, что человек начинает смотреть на мир через призму горько-сладкого восприятия, когда ощущает приближение финала. При виде детей, которые плещутся в луже, у бабушек и дедушек на глазах появляются слезы, ведь они знают, что малыши скоро вырастут и станут взрослыми (а им этого уже не увидеть). И это не слезы грусти и отчаяния – это слезы любви.

Чтобы оценить результаты теста, сложите баллы за все ответы и поделите на 15.

Если получилось число ниже 3,8 – вы по натуре скорее сангвиник.

---

[30] Yaden D. B., Newberg A. B. The Varieties of Spiritual Experience: A Twenty-First Century Update. New York: Oxford University Press, 2022; The Varieties of Self-Transcendent Experience / D. B. Yaden et al. // Review of General Psychology. Vol. 21, is. 2 (June 2017). P. 143–160. URL: https://doi.org/10.1037/gpr0000102.

Если ваш результат окажется между 3,8 и 5,7 – вы находитесь где-то между сангвиником и горько-сладким типом.

Если вы получили больше 5,7 балла, значит, вы по-настоящему знаете и цените переживания на стыке тьмы и света.

Читателям моей книги «Тихая сила. Как достичь успеха, если не любишь быть в центре внимания»[31] будет любопытно узнать, что результаты исследований Ядена и Кауфмана показывают значительную корреляцию между высоким баллом по итогам этого теста и личностной особенностью, которую Элейн Арон называет высокой чувствительностью[32]. Яден и Кауфман обнаружили также значительную корреляцию со склонностью погружаться в себя, которая указывает на творческие способности, и умеренную корреляцию со способностью испытывать восторг, склонностью к самотрансценденции и духовным переживаниям. Наконец, они заметили незначительную связь с тревожностью и депрессией, что неудивительно. *Избыточная* склонность к меланхолии может приводить к тому, что Аристотель называл болезнями черной желчи (*melaina kole*, отсюда и название «меланхолия»)[33].

Однако в этой книге речь пойдет не об этих неприят-

---

[31] Кейн С. Тихая сила. Как достичь успеха, если не любишь быть в центре внимания. М.: МИФ, 2023. *Прим. ред.*

[32] Любопытно, что корреляции со склонностью к интроверсии не замечено.

[33] Northwood H. The Melancholic Mean.

ных состояниях, хотя они, разумеется, встречаются и могут быть крайне тяжелыми; и уж точно я не стану искать в них позитивное. Если вы считаете, что у вас депрессия, повышенная тревожность или даже посттравматическое расстройство, пожалуйста, обратитесь к профессионалу за помощью!

Эта книга посвящена горько-сладкому восприятию мира и тому, как эти эмоции меняют наш подход к творчеству, воспитанию детей, лидерству и даже любви и смерти. Надеюсь, эта книга поможет всем нам лучше понять друг друга и самих себя.

Часть 1. Печаль и тоска

Как превратить боль в катализатор для творчества, духовных практик и любви?

Глава 1. Какая польза от печали?

Прежде чем познать доброту – одно из самых глубинных чувств, нужно познать печаль – другое глубинное чувство.
Наоми Шихаб Най[34]

В 2010 году знаменитый директор студии Pixar Пит Доктер решил снять мультипликационный фильм о разнообразных и бурных эмоциях одиннадцатилетней девочки по имени Райли[35]. Он в целом представлял, какую историю собирается рассказать. Все начнется с того, что Райли приходится покинуть знакомый с детства город в штате Миннесота, переехать в Сан-Франциско и начать привыкать к новому дому и новой школе. Именно в этот момент она окажется на пороге пубертата и будет переживать связанные с этим эмоциональные всплески.

Пока все понятно. Однако именно тут Доктер оказался в творческом тупике. Он хотел изобразить чувства Райли в виде симпатичных мультяшных героев, которые управляют ее мозгом и влияют на воспоминания и вообще на всю ее

---

[34] Nye N. S. Kindness // Words Under the Words: Selected Poems. Portland, Ore: Eighth Mountain Press, 1995. P. 42.

[35] Keltner D., Ekman P. The Science of Inside Out // The New York Times. 2015. July 3. URL: https://www.nytimes.com/2015/07/05/opinion/sunday/the-science-of-inside-out.html.

жизнь. Но какие именно чувства выбрать? Психологи сообщили ему, что человек способен переживать до двадцати семи разных эмоций[36]. Однако с таким количеством персонажей хорошей истории не выйдет. Доктеру было необходимо оставить для мультфильма небольшое число эмоций и выбрать одну из них в качестве главного героя.

Обдумав перспективы самых разных эмоций в качестве мультяшных персонажей, центром всей истории он выбрал Страх и Радость. Как он сам объясняет, такое решение было принято отчасти потому, что Страх можно изобразить смешным[37]. А вот Печаль не показалась ему достаточно привлекательным персонажем. Сам Доктер рос в Миннесоте, где, как он мне рассказывал, было принято демонстрировать жизнерадостность: «Плакать на людях было совсем не круто»[38].

Спустя три года работы над фильмом, когда уже были готовы диалоги, частично сделана анимация и написаны мно-

---

[36] Cowen A. S., Keltner D. Self-report Captures 27 Distinct Categories of Emotion Bridged by Continuous Gradients // Proceedings of the National Academy of Sciences. 2017. Vol. 114, № 38 (September). URL: https://www.pnas.org/content/114/38/E7900.abstract. См. также: Judd W. A Conversation with the Psychologist Behind 'Inside Out' // Pacific Standard. 2015. July 8. URL: https://psmag.com/social-justice/a-conversation-with-psychologist-behind-inside-out.

[37] Интервью автора с Питом Доктером 20 ноября 2016 года. См. также: It's All in Your Head: Director Pete Docter Gets Emotional in Inside Out // NPR. 2015. July 3. URL: https://www.npr.org/2015/07/03/419497086/its-all-in-your-head-director-pete-docter-gets-emotional-in-inside-out.

[38] Интервью автора с Питом Доктером 20 ноября 2016 года.

гие шутки от имени Страха, в числе которых были «совсем неплохие», Доктер понял: что-то не складывается. Ему предстоял показ очередного чернового варианта для руководства Pixar, и стало ясно, что дело кончится провалом. Третья сцена совершенно не получилась. По логике развития повествования Радость должна получить какой-то важный урок, но Страху определенно нечему ее научить.

К этому моменту у Доктера уже было два больших профессиональных успеха («Вверх» и «Корпорация монстров»), но теперь он начал подозревать, что все это было результатом случайного везения.

«Я вообще не понимаю, что делаю, – думал он. – Лучше просто уволиться».

И тут ему стали представляться мрачные картины жизни после ухода из Pixar, потери работы и краха карьеры. Доктер начал оплакивать собственную жизнь, причем еще до того, как для этого появился реальный повод. При мысли о том, что придется продолжать жизнь вне дорогого ему сообщества творческих людей и экстравагантных предпринимателей, Доктер погрузился в пучину печали. И чем более подавленным он себя чувствовал, тем больше осознавал, как любит своих коллег.

И тут его осенило: все его нынешние эмоции – да и вообще все наши эмоции – нужны для того, чтобы поддерживать связи между людьми. И именно печаль является глав-

ным связующим звеном[39].

«Я вдруг подумал, что нужно исключить из истории Страх, – вспоминает он, – и связать Радость с Печалью». Но тут возникла проблема: он должен был убедить Джона Лассетера, который тогда руководил студией Pixar, в необходимости сделать Печаль центральным персонажем. Тогда казалось, что найти аргументы будет сложно.

Мы сидим в просторном и светлом атриуме, спроектированном Стивом Джобсом для офиса Pixar в Эмервилле, штат Калифорния, и Доктер рассказывает мне эту историю. Вокруг нас на фоне огромных, от пола до потолка, окон возвышаются огромные фигуры, изображающие героев мультфильмов, замерших в характерных позах: семейка Парр из «Суперсемейки», Базз из «Истории игрушек». Доктер считается на студии культовой фигурой. Утром перед этой встречей я провела рабочую сессию для руководства студии, посвященную подходам к работе с аниматорами-интровертами. И как только, опоздав на несколько минут, к нам присоединился Доктер, в комнате сразу стало светлее и теплее.

Доктер и сам похож на персонажа мультфильма и как будто составлен из прямоугольников: ростом выше 190 сантиметров, с длинным лицом, половину которого занимает лоб. Даже зубы у него длинные, узкие – прямоугольные. Но самая запоминающаяся черта его внешности – это мимика. Глядя

[39] It's All in Your Head.

на его улыбки и гримасы, сразу понимаешь, что это человек приятный и позитивный. В детстве ему пришлось переехать в Копенгаген вместе со всей семьей: отец заканчивал тогда докторскую диссертацию о датской хоральной музыке. Доктер не говорил на датском и сначала вообще ни слова не понимал. Это опыт оказался настолько болезненным, что он увлекся анимацией: выяснилось, что рисовать людей проще, чем говорить с ними. Да и теперь Доктер часто создает персонажей, живущих в доме на дереве или готовых улететь куда-то далеко, где все похоже на сказку и не нужно разговаривать.

Доктер подозревал, что руководство сочтет Печаль слишком мрачным персонажем. Аниматоры уже изобразили ее некрасивой, коренастой, в синих тонах. Разве можно такой образ делать центральным? Да кому захочется идентифицировать себя с *таким героем?*

В ходе работы у Доктера возник неожиданный союзник: Дачер Келтнер, известный профессор психологии из Калифорнийского университета в Беркли. Доктер обратился к Келтнеру, чтобы тот рассказал ему и его коллегам об эмоциях с научной точки зрения. Они быстро и крепко сдружились. Дочери Келтнера и Доктера переживали тогда эмоциональные пертурбации, связанные со взрослением, и отцы тут же нашли общий язык, так как оба страшно переживали за дочерей. Келтнер объяснил Доктеру и его коллегам, в чем заключается смысл каждой из основных эмоций. Страх обес-

печивает нашу безопасность. Гнев защищает от манипуляций со стороны других людей. А печаль – что она делает?

Келтнер объяснил, что печаль вызывает сострадание. Она объединяет людей, помогает осознать, например, как много значит общность аниматоров, работающих в студии Pixar.

Руководство одобрило идею Доктера, и сценарий был радикально изменен, благодаря чему студия получила премию «Оскар» за лучший полнометражный анимационный фильм, который стал к тому же самым кассовым в истории Pixar[40]. Главную роль исполнила Печаль[41],[42].

При знакомстве доктор Дачер Келтнер, с длинными светлыми волосами, похожий на серфера, спокойный и расслабленный, всегда с улыбкой во все лицо, совершенно не кажется человеком, знакомым с печалью. Наверняка его нормальное состояние – радость. Он излучает тепло, демонстрирует заботу и явно обладает даром, важным для политика: каждого замечать и ко всем прислушиваться. Келтнер руко-

---

[40] Inside Out Sets Record for Biggest Original Box Office Debut // Business Insider. 2015. June 2015. URL: https://www.businessinsider.com/box-office-inside-out-sets-record-for-biggest-original-jurassic-world-fastest-to-1-billion-2015-6.

[41] Келтнер рассказал в интервью The New York Times, что у него были «некоторые возражения» насчет образа Печали в мультфильме. «Печаль изобразили нудной и заторможенной, – объяснял он. – Исследования же показывают, что печаль связана с психологическим возбуждением и заставляет организм активнее реагировать на утрату. А в фильме Печаль получилась внешне неприятной и даже отталкивающей».

[42] Keltner D., Ekman P. Science of Inside Out.

водит в Беркли лабораторией социального взаимодействия и Научным центром всеобщего блага – двумя известнейшими в мире лабораториями, изучающими позитивную психологию. Келтнер занимается исследованием позитивных эмоций, таких как любопытство, восхищение, счастье.

Но если провести с Келтнером некоторое время, то начинаешь замечать, что уголки его глаз всегда опущены, как у бассет-хаунда, и что сам он называет себя тревожным меланхоликом, то есть склонным к легкой грусти. «Печаль – это суть моей личности», – объясняет он[43]. В книге «Тихая сила» я рассказываю о результатах исследований, проведенных психологами Джеромом Каганом и Элейн Арон, которые выяснили, что 15–20 % младенцев наследуют склонность реагировать на радостные и неприятные события более ярко. Так вот, Келтнер относит себя к тем, у кого, согласно теории Кагана, присутствует врожденная острая реакция и кого Арон называет высокочувствительными людьми.

Детство Келтнера пришлось на 1970-е годы, и рос он в семье бесшабашных романтиков. Отец был пожарным и художником, водил сына по музеям и рассказывал о даосизме; мать была профессором литературы, обожала Д. Г. Лоуренса и читала сыну стихи поэтов-романтиков. Дачер Келтнер был очень дружен со своим младшим братом Рольфом, и вместе они подолгу бродили по окрестностям днем и ночью. Роди-

[43] Серия интервью автора с Дачером Келтнером, в частности проведенное в ноябре 2018 года.

тели советовали обоим упорно искать свое призвание и выстраивать жизнь в соответствии с этим.

Стремясь попробовать и увидеть в жизни все, родители Келтнера часто и довольно неожиданно переезжали. Вначале они перебрались из тихого мексиканского городка, в больнице которого родился Келтнер, в Лорел-Каньон, район в калифорнийском Голливуд-Хиллс, где в то время жили представители контркультуры. Семья поселилась по соседству с пианистом Джексоном Брауном, а сам Келтнер пошел во второй класс школы, которая называлась «Страна чудес». Потом они уехали в крошечный городок у подножия горного хребта Сьерра-Невада; Келтнер учился уже в пятом классе, и среди его одноклассников лишь у немногих был шанс поступить в колледж. Когда семья оказалась в английском городе Ноттингеме, Келтнер был уже в старшей школе – и тут брак его родителей внезапно распался. Отец влюбился в жену друга, мать увлеклась экспериментальным театром и часто уезжала в Париж. Дачер и его брат Рольф оказались без присмотра и начали устраивать вечеринки и пьянствовать. Семья распалась окончательно.

Со стороны Дачер Келтнер казался – да и сейчас кажется – счастливчиком и всеобщим любимцем. Однако все те резкие перемены обеспечили, по его словам, «долгий и устойчивый негативный эффект» для него и всей их семьи. Отец исчез с горизонта, у матери началась клиническая депрессия, сам Дачер три года мучился от настоящих панических

атак. Рольф стал специалистом по расстройствам речи, причем принципиально работал только в бедных районах; будучи примерным мужем и отцом, он тем не менее, согласно диагнозу одного из врачей, страдал от биполярного расстройства: его часто мучили бессонница и импульсивное обжорство, он регулярно пил пиво и курил марихуану, чтобы успокоить нервы.

В этой истории именно реакция Рольфа потрясла Дачера больше всего. Отчасти дело в том, что брат с детства был для Дачера опорой: в любом новом городе они оставались закадычными друзьями, вместе исследовали новую местность, обожали теннис и не проиграли ни одного парного матча. Когда семья распалась, они сообща выживали и выстраивали новую жизнь.

При этом Рольф во всем являлся примером для Дачера. Рольф был на год младше, но старшему брату он всегда казался выше, смелее, добрее, – в общем, был для него «самым прекрасным с нравственной точки зрения человеком». Рольф был скромным и не страдал заносчивостью, в отличие от Дачера, который стремился к соперничеству. Рольф везде умудрялся найти беднягу, которого все отвергли, и придумывал способ помочь ему. В каком-то из городов, где семья жила некоторое время, была девочка по имени Элена. Она обитала в какой-то хибаре на краю свалки, явно голодала, волосы у нее вечно были грязными и спутанными – и местное хулиганье без конца к ней цеплялось. Рольф не был ни са-

мым крупным, ни самым сильным в классе, однако именно он все время пытался ее защищать. «Этот парень смел, потому что способен сочувствовать, – думал Дачер, – я тоже хочу быть таким».

Когда переходный возраст закончился и Келтнер начал анализировать, что же произошло с его семьей, он пришел к выводу, что именно из-за любви родителей к сильным эмоциям им всем пришлось пережить столько трудностей. Сам Келтнер всегда был романтической натурой и имел склонность к творчеству, при этом он был прирожденным исследователем, а потому еще в детстве решил, что будет изучать человеческие эмоции и чувства. Восхищение, удивление, радость всегда были важнейшими и для него, и для Рольфа, и для их родителей. Не менее важной оказалась печаль, которую приходилось переживать и самому Келтнеру, и его семье, да и многим из нас.

Одна из важнейших тем в рамках исследований Келтнера – так называемый сострадательный инстинкт, о котором сам Келтнер пишет в книге Born to Be Good («Рожден быть хорошим»)[44]; он полагает, что люди в силу своей природы отвечают на страдания других заботой и состраданием. Как выяснилось, наша нервная система не особенно хорошо различает, мы сами испытываем страдания или страдает кто-

[44] Keltner D. Born to Be Good: The Science of a Meaningful Life. New York: W. W. Norton, 2009.

то рядом: в обоих случаях она реагирует примерно одинаково. Для большинства из нас этот инстинкт является столь же неотъемлемой частью, как и потребность в еде или кислороде.

Сострадательный инстинкт является важнейшим фактором всей человеческой истории, а также фундаментом мироощущения, основанного на сочетании печали и радости. Слово «сострадание» означает «способность страдать сообща», и Келтнер убежден, что это одно из ценнейших и даже искупительных человеческих качеств[45]. Печаль, из которой рождается сострадание, есть эмоция, направленная на других, она сродни любви и стремлению к единению. Именно это имеет в виду музыкант Ник Кейв, говоря об «универсальной объединяющей силе»[46]. Печаль и грусть – сильнейшие из доступных нам механизмов единения с другими людьми.

Сострадательный инстинкт глубоко укоренен в нашей нервной системе и, похоже, зародился в самом начале эволюции человека как вида[47]. Например, если кто-нибудь вас

---

[45] What Is Compassion? // Greater Good Magazine. URL: https://greatergood.berkeley.edu/topic/compassion/definition.

[46] Строго говоря, Ник Кейв имел в виду страдания, а не печаль. См.: Red Hand Files. URL: https://www.theredhandfiles.com/utility-of-suffering/.

[47] Нейробиолог Джакомо Риццолатти первым обнаружил зеркальные нейроны; это произошло еще в начале 1990-х в ходе его работы с коллегами из Университета Пармы: команда исследователей выяснила, что отдельные нейроны в мозге макак реагируют и когда само животное хватает предмет, и когда оно наблюдает, как этот же предмет хватает кто-то из его стаи. См.: Winerman L. The Mind's Mirror // Monitor on Psychology. 2005. Vol. 36, № 9 (October). URL:

ущипнет или обожжет, в коре вашего головного мозга тут же активизируется передняя поясная зона, которая сформировалась сравнительно недавно, имеется только в человеческом мозге и отвечает за выполнение сложных действий, – скажем, за расчет налогов или планирование большого мероприятия. Передняя поясная зона точно так же активируется и тогда, когда на ваших глазах ущипнули или обожгли *кого-то другого*[48]. Келтнер обнаружил, что способность к состраданию проявляется и на более глубинных уровнях нервной системы, сформировавшихся гораздо раньше в ходе эволюции, в частности в зоне, содержащей периакведуктальное серое вещество и расположенной в самом центре среднего мозга. Именно благодаря работе этой зоны матери терпеливо заботятся о своих детях. Проявление способности к состраданию связано и с еще более глубинной и древней частью нервной системы – вагусом, или блуждающим нервом, который соединяет мозговой ствол, шею и грудную клетку; это самый крупный нервный пучок в человеческом организме и один из важнейших[49].

---

https://www.apa.org/monitor/oct05/mirror.

[48] Lamm C., Decety J., Singer T. Meta-Analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain // NeuroImage. 2011. Vol. 54, № 3 (February). P. 2492–2502. URL: https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2010.10.014.

[49] Stellar J. E., Keltner D. Compassion in the Autonomic Nervous System: The Role of the Vagus Nerve // Compassion: Concepts, Research, and Applications / ed. P. Gilbert. Oxfordshire, UK: Routledge, 2017. P. 120–134. См. также: DiSalvo B., Keltner D. Forget Survival of the Fittest: It Is Kindness That Counts // Scientific

Давно известно, что блуждающий нерв регулирует процессы пищеварения и дыхания, а также сексуальную активность, то есть те функции, которые поддерживают жизнеспособность организма. В ходе нескольких экспериментов Келтнер выявил еще одну функцию блуждающего нерва: когда мы оказываемся свидетелями чьих-то мучений, именно этот нерв позволяет нам ощутить сострадание[50]. Если вы видите фотографию человека, испытывающего острую боль, или плачущего над умершей бабушкой ребенка, блуждающий нерв тут же активизируется. Келтнер обнаружил, что люди с особенно развитым вагусом, или блуждающим нервом (он называет их вагусными суперзвездами), охотнее сотрудничают с другими и имеют более крепкие дружеские отношения. Такие люди (Рольф тому примером) непременно вмешиваются, когда видят, что кого-то обижают или унижают, и готовы потратить перемену на занятия с одноклассником, которому не дается математика.

Келтнер не единственный исследователь, доказавший связь между грустью и стремлением к единству с другими людьми. Джошуа Грин, психолог Гарвардского университета, и Джонатан Коэн, исследователь в области нейронаук из Принстона, обнаружили, что у людей, которых попросили

American. 2009. February 26.

[50] Keltner D. The Compassionate Species // Greater Good Magazine. 2012. July 31. URL: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_compassionate_species.

представить мучения жертв насилия[51], активизируется та же зона мозга, что и у матерей, которым показывают фото их младенцев[52]. Джеймс Риллинг и Грегори Бернс, нейроученые из Университета Эмори, заметили, что, когда мы помогаем кому-то, кто в этом нуждается, у нас активизируется та же самая зона мозга, которая «включается», когда мы одерживаем победу и получаем приз или едим что-то очень вкусное[53]. Известно также, что люди, страдающие (или в прошлом страдавшие) от депрессии, чаще смотрят на происходящее чужими глазами и чаще испытывают сострадание[54], а люди, обладающие высокой эмпатией, чаще предпочитают печальную музыку[55]. «Депрессия усиливает нашу естественную способность к эмпатии, – замечает Нассир Гаеми, профессор психиатрии из Университета Тафтса, – и помога-

---

[51] The Neural Bases of Cognitive Conflict and Control in Moral Judgment / J. D. Greene et al. // Neuron. 2004. Vol. 44, № 2 (October). P. 389–400. URL: https://doi.org/10.1016/j.neuron.2004.09.027.

[52] Orbitofrontal Cortex Tracks Positive Mood in Others Viewing Pictures of Their Newborn Infants / J. B. Nitschke et al. // NeuroImage. 2004. Vol. 21, № 2 (February). P. 583–592. URL: http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2003.10.005.

[53] A Neural Basis for Social Cooperation / James K. Rilling et al. // Neuron. 2002. Vol. 35 (July). P. 395–405. URL: http://ccnl.emory.edu/greg/PD%20Final.pdf.

[54] Low Mood Leads to Increased Empathic Distress at Seeing Others' Pain / Y. Cao et al. // Frontiers in Psychology. 2017. Vol. 8 (November). URL: https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.02024.

[55] Being Moved by Unfamiliar Sad Music Is Associated with High Empathy / J. K. Vuoskoski et al. // Frontiers in Psychology. 2016. September. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01176.

ет осознать, что взаимозависимость есть неизбежная реальность, а не просто желаемое состояние дел»[56].

Все эти открытия имеют колоссальное значение. Они доказывают, что любая спонтанная реакция сопереживания рождается в той же части мозга, которая контролирует дыхание и пищеварение, где коренится инстинкт размножения и защиты потомства и формируется стремление к награде и наслаждению. Эти открытия доказали, как объяснил мне Келтнер, что «забота есть ключевой элемент человеческого существования, а печаль связана с заботой и неравнодушием; печаль рождается из сострадания».

Если хотите испытать все то, о чем пишет Келтнер[57], на себе, посмотрите этот блестящий ролик продолжительностью всего четыре минуты, быстро ставший вирусным: youtube.com/watch?v=cDDWvj_q-o8. Видео выпущено Cliveland Clinic[58] в рамках кампании по развитию эмпатии у сотрудников и приглашает на короткую прогулку по коридорам одной из больниц. Камера выхватывает лица встреч-

---

[56] Ghaemi N. A First-Rate Madness: Uncovering the Links Between Leadership and Mental Illness. New York: Penguin Books, 2012. P. 85.

[57] Brenner M. How Empathic Content Took Cleveland Clinic from Zero to 60 Million Sessions in One Year // Marketing Insider Group. 2019. August 29. URL: https://marketinginsidergroup.com/content-marketing/how-empathetic-content-took-cleveland-clinic-from-zero-to-60-million-sessions-in-6-years/.

[58] Одна из крупных международных сетей медицинских учреждений премиум-класса. *Прим. пер.*

ных людей, мимо которых мы обычно проходим, не замечая их, а субтитры подсказывают, с чем сражаются (и что побеждают) эти люди. Вот, например: «У него злокачественная опухоль», «Ее муж смертельно болен», «Он увидел отца в последний раз», «Недавно развелся», «Только что узнал, что станет отцом».

Итак, что же с вами сейчас происходит? Не выступили ли у вас на глазах слезы? Не появился ли комок в горле? Не возникло ли такое ощущение, как при откровенном разговоре? Возможно, вы даже почувствовали к этим случайным людям любовь и тут же решили отныне обращать внимание на людей вокруг, и не только в больнице, но и, скажем, на парня с заправки или на особенно разговорчивого коллегу? Скорее всего, подобная реакция – заслуга блуждающего нерва, передней поясной коры головного мозга и периакведуктального серого вещества: именно они позволяют нам воспринимать боль тех, с кем мы даже никогда не встречались, как собственную.

Люди давно замечали, что грусть способна объединять, но не пытались ни объяснить это явление, ни описать его в терминах нейронауки. Несколько лет назад, еще до начала работы над этой книгой, я давал интервью блогеру Гретхен Рубин о том, что я называю «меланхолическим счастьем»[59]. Гретхен в ответ написала в блоге о похоронах де-

[59] Rubin G. Everyone Shines, Given the Right Lighting. 2012. January 26. URL: https://gretchenrubin.com/2012/01/everyone-shines-given-the-right-lighting.

душки, на которых она пережила «слияние душ»: «Все сотрудники парикмахерской моего деда запели в его честь хором, и впервые за свои 14 лет я увидела, как слезы льются по лицу моего отца. Этот момент, это ритмичное и слаженное пение мужских голосов, когда все собравшиеся притихли, а отец не скрывал своей печали, навсегда останется в моем сердце. А когда нашей семье впервые пришлось принимать решение об усыплении домашнего питомца, в той комнате – там были папа, брат и я – было столько любви, что у меня дыхание перехватило. Понимаете, когда я обо всем этом думаю, то вспоминаю не грусть, а вот это *единение душ*. Когда мы грустим, то сообща переживаем страдания. Это такой редкий момент, когда люди позволяют себе максимальную уязвимость. Это момент, когда даже в рамках нашей нынешней культуры возможна полная честность относительно чувств и эмоций» (курсив автора)[60].

Не видя возможности поделиться этими озарениями в повседневной жизни, Гретхен обратилась к искусству: «Мое увлечение серьезным кино и глубокими книгами есть попытка воссоздать в нынешней жизни красоту тех моментов предельной честности. Я понимаю, что, существуя в социуме, нельзя все время держать сердце открытым и невозможно всегда испытывать избыток эмоций, а потому я лишь вспоминаю те моменты, переживаю их с помощью искусства, на-

[60] URL: https://embodimentchronicle.wordpress.com/2012/01/28/the-happiness-of-melancholy-appreciating-the-fragile-beauty-of-life-and-love/.

хожу возможность заметить и оценить новые моменты максимальной уязвимости».

Возможно, всем нам *нужно*, чтобы подобные моменты сделались частью повседневной жизни, и важно понять их эволюционную основу. Как известно, в нынешние времена всем нам очень сложно сохранять тесный контакт друг с другом, особенно с теми, кто оказался вне нашего «племени». Келтнер в своих работах показывает, что именно грусть – та самая грусть, как это ни странно, – способна создавать это ощущение *единения душ*, которого всем нам так отчаянно не хватает.

Для того чтобы полностью осознать роль грусти, важно разобраться с некоторыми особенностями, которые мы унаследовали от приматов. Вы никогда не задумывались, почему мы столь эмоционально реагируем, когда видим голодающих или брошенных детей? Почему мысль о том, что дети оказались оторванными от родителей, вызывает такое глубокое потрясение у любого человека?

Ответ связан с ходом нашей эволюции. Человеческая инстинктивная способность к состраданию основана не только на ощущении общности с другими людьми, но и на эмоциональной связи между матерью и ребенком, заставляющей мать немедленно реагировать на плач младенца. И отсюда чувство сострадания распространяется вообще на всех, кто нуждается в помощи и заботе.

Человеческие младенцы, как считает Келтнер, «самые уязвимые и неприспособленные новорожденные в мире»[61], не способные существовать без помощи взрослых. Мы рождаемся беззащитными и незрелыми из-за особенностей развития мозга: если бы мозг полностью развивался до рождения, то голова младенца просто не прошла бы через родовые пути. Однако наше «преждевременное» рождение дает надежду относительно будущего всего человечества, ведь чем выше наш интеллект, тем больше мы способны к состраданию и готовы терпеливо заботиться о новом поколении младенцев, родившихся совершенно беспомощными. Нам приходится разбираться, что они хотят сказать своим плачем, приходится их кормить и любить.

Возможно, все это не имело бы такого значения, если бы способность к состраданию ограничивалась лишь нашими собственными отпрысками. Однако мы, люди, устроены так, что всегда готовы заботиться обо всех маленьких и слабых, считает Келтнер, то есть у нас сформировалась способность заботиться обо всех, кто *напоминает* младенцев, от домашних растений до незнакомцев, попавших в неприятности. Человек – не единственное млекопитающее, склонное к такому поведению. Косатки окружают мать, потерявшую детеныша, и плавают вокруг нее[62]. Слоны поглаживают друг

---

[61] Keltner D. The Compassionate Species.

[62] J35 Update / Center for Whale Research. 2018. August 11. URL: https://www.whaleresearch.com/j35.

друга хоботом по щекам, чтобы успокоить и подбодрить[63]. Люди же, как рассказывает Келтнер, «довели сострадание до принципиально нового уровня: никто в мире не способен так сопереживать и так волноваться о тех, кто испытывает несчастье или переживает утрату чего-то важного».

Иначе говоря, мы ужасаемся при виде детских страданий именно в силу врожденного стремления защитить вообще всех малышей. Инстинктивно мы понимаем, что тот, кто не способен холить и лелеять детей, не способен на доброе отношение вообще ни к кому.

Разумеется, не стоит слишком уж превозносить эти человеческие инстинкты. В конце концов, быстрее всего мы бежим на плач *собственных* детей, а к чужим младенцам, вообще к другим людям и даже к собственным раздражительным подросткам проявляем заметно меньше нежности. Выходит, чем взрослее человеческое существо, тем меньше мы готовы проявлять сострадание, да и в целом вполне способны на жестокость. И это удручает примерно в той же мере, в какой воодушевляют выводы Келтнера.

Однако сам Келтнер смотрит на вещи иначе – отчасти потому, что Рольф научил его заботиться обо всех тех, кто особенно уязвим. Важно и то, что сам Келтнер практикует так называемую медитацию метты, или медитацию любящей доброты, которая (мы увидим это в главе 4) помогает ценить

---

[63] Morell V. Elephants Console Each Other // Science Magazine. 2014. February. URL: https://www.sciencemag.org/news/2014/02/elephants-console-each-other.

других так же, как мы ценим собственных бесценных детей. («И я убежден, что у нас есть все шансы этого добиться», – считает Келтнер.) Здесь очень помогут знания, полученные нами от Чарлза Дарвина.

У широкой публики Дарвин ассоциируется с идеей о жестоком антагонистическом противостоянии видов, с тем, что Теннисон назвал «природы красный зуб и коготь», – с лозунгом «выживет сильнейший»[64]. Однако ничего такого Дарвин не говорил. Фраза о выживании сильнейшего принадлежит философу и социологу Герберту Спенсеру, она была подхвачена сторонниками так называемого социального дарвинизма, продвигавшими идеологию превосходства белых и богатых[65].

Самому Чарлзу Дарвину, по мнению Келтнера, гораздо ближе была бы фраза «выживет добрейший»[66]. Дарвин был мягким и склонным к меланхолии человеком, любящим супругом и отцом десятерых детей, с детства обожавшим природу[67]. Его отец мечтал, чтобы Чарлз стал врачом, но тот,

[64] Альфред Теннисон. Поэма «Памяти А. Г. Х.».

[65] Falk D. The Complicated Legacy of Herbert Spencer, the Man Who Coined 'Survival of the Fittest' // Smithsonian Magazine. 2020. April 29. URL: https://www.smithsonianmag.com/science-nature/herbert-spencer-survival-of-the-fittest-180974756/.

[66] Keltner D. Darwin's Touch: Survival of the Kindest // Greater Good Magazine. 2009. February 12. URL: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/darwins_touch_survival_of_the_kindest.

[67] Heiligman D. The Darwins' Marriage of Science and Religion // Los Angeles Times. 2009. January 29. URL: https://www.latimes.com/la-oe-

увидев в 16 лет хирургическую операцию, причем без анестезии, как это тогда делалось, был настолько потрясен, что до конца жизни не выносил вида крови[68]. Дарвин предпочел работать в лесах и изучать насекомых. Позже он описывал свои впечатления от лесов Бразилии: «Хаос и восторг, из которых рождается будущее и появляется чувство спокойного удовлетворения»[69].

Карьера Дарвина только начиналась, когда его любимая дочь Анни умерла от скарлатины, и, как считают его биографы Дебора Хейлигман и Адам Гопник, это повлияло на все мировосприятие ученого[70]. Он был настолько потрясен и раздавлен, что даже не смог прийти на похороны. Анни была веселым ребенком, любила сидеть в обнимку с матерью и могла часами делать прически отцу; об этом Дарвин позже писал в дневнике. «Мама, что же мы будем делать, если ты вдруг умрешь?» – плакала Анни, когда ей пришлось на время расстаться с матерью[71]. Но жизнь повернулась так, что это

---

heiligman29-2009jan29-story.html.

[68] Lotzof K. Charles Darwin: History's Most Famous Biologist // Natural History Museum. URL: https://www.nhm.ac.uk/discover/charles-darwin-most-famous-biologist.html.

[69] Charles Darwin's Beagle Diary. Cambridge: Cambridge University Press, 1988. P. 42.

[70] Gopnik A. Angels and Ages: A Short Book About Darwin, Lincoln, and Modern Life. New York: Alfred A. Knopf, 2009; Heiligman D. Charles and Emma: The Darwins' Leap of Faith. New York: Henry Holt, 2009.

[71] Desmond A. J. James Richard Moore, and James Moore, Darwin. New York: W. W. Norton, 1994. P. 386.

ее матери и отцу, Эмме и Чарлзу Дарвин, пришлось пережить трагедию. «Наш дом лишился радости, – писал Дарвин в дневнике после смерти девочки, – и в старости нам не будет утешения»[72].

В вышедшей спустя два десятилетия книге «Происхождение человека и половой отбор», одной из важнейших в наследии Дарвина, есть рассуждения о том, что сострадание – один из сильнейших человеческих инстинктов: «Социальные инстинкты позволяют животным находить удовольствие в общении с себе подобными, ощущать взаимную симпатию, помогать друг другу… *Подобное поведение является, по всей видимости, следствием того, что социальные или материнские инстинкты сильнее прочих*, так как реализуются стремительно, не оставляя времени ни для рефлексии, ни для переживания боли или удовольствия» (курсив Дарвина)[73].

Дарвин наблюдал многочисленные примеры того, как животные инстинктивно реагируют на чужие страдания: собака, проходя мимо заболевшего кота, всякий раз старалась его лизнуть; вороны терпеливо кормили старую ослепшую птицу; мартышка с риском для жизни пыталась спасти любимо-

---

[72] The Death of Anne Elizabeth Darwin // Darwin Correspondence Project / University of Cambridge. URL: https://www.darwinproject.ac.uk/people/about-darwin/family-life/death-anne-elizabeth-darwin.

[73] Darwin Ch. The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex. Repr. 1872. London: D. Appleton, 2007. P. 69, 84. См. издание на русском языке: Дарвин Ч. Происхождение человека и половой отбор: в 2 кн. М.: Терра, 2008.

го смотрителя зоопарка от агрессивного бабуина[74]. Разумеется, Дарвин не знал о блуждающем нерве, о передней поясной коре или периакведуктальном сером веществе. Однако он интуитивно догадался о связи нервной системы и способности к состраданию – за 150 лет до того, как Дачер Келтнер доказал это в ходе своих исследований. «Нам свойственно стремление к облегчению страданий ближнего, – писал Дарвин, – так как это позволяет облегчить и наши собственные страдания»[75]

[74] Darwin Ch. The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex. Repr. 1872. London: D. Appleton, 2007. См. издание на русском языке: Дарвин Ч. Происхождение человека и половой отбор: в 2 кн. М.: Терра, 2008. Р. 74–75.

[75] Darwin Ch. The Descent of Man, and Selection in Relation to Sex. Repr. 1872. London: D. Appleton, 2007. См. издание на русском языке: Дарвин Ч. Происхождение человека и половой отбор: в 2 кн. М.: Терра, 2008. Р. 78.

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.