

«Эта книга предлагает
задуматься, каким вы
можете стать завтра —
и что сделать
для этого уже сегодня».

Адам Грант,
автор бестселлера
«Подумайте еще раз»



НЕ МЕШАЙ СВОЕМУ БУДУЩЕМУ

**Что изменить сейчас,
чтобы не жалеть потом**

ХЭЛ ХЕРШФИЛД

Перевод Оксаны Медведь

МИО

Хэл Хершфилд
Не мешай своему будущему.
Что изменить сейчас,
чтобы не жалеть потом
Серия «МИФ Бизнес»
Серия «Не мешай своему будущему.
Книги для тех, кто хочет стать
успешным и счастливым»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69824566

*Не мешай своему будущему. Что изменить сейчас, чтобы не жалеть
потом / Хэл Хершфилд: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023
ISBN 9785002142088*

Аннотация

Ведущий современный ученый-бихевиорист Хэл Хершфилд рассказывает, как наше отношение ко времени влияет на выбор в настоящем и как принимать правильные решения для счастливого будущего.

Каждый из нас имеет несколько будущих «я», которые отличаются от нас в настоящий момент, и понимание этого

поможет нам принимать более взвешенные решения для нашего счастливого будущего уже сегодня. В книге представлены личный взгляд автора и результаты последних научных исследований, многие из которых Хэл Хершфилд, самый популярный профессор школы Андерсена Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, провел сам.

Исследование Хэла о «путешествиях во времени» привлекло широкое внимание и было поддержано такими компаниями, как Fidelity, Prudential, Morgan Stanley и LinkedIn. Хэл разработал одну из важных идей на стыке психологии и маркетинга: мы не просто «одно я» в нашей жизни, но у нас есть много «будущих я», каждое из которых отличаются от того, кем мы являемся сегодня. И то, как мы относимся к своему «будущему я», значительно влияет на решения, которые мы принимаем сегодня о нашем благополучии в будущем.

От автора

Моя цель – исследовать [...] лучшие способы взаимодействия с собой в будущем, чтобы вы могли прямо сейчас изменить свою жизнь в лучшую сторону и реализовать все свои надежды на будущее.

Читатели узнают, что татуировка может рассказать много интересного о нашей привычке делать сбережения, что общего у самого известного серийного убийцы Бразилии с самым известным философом из Англии и почему врач добровольно принимает таблетку, чтобы вызвать у себя похмелье. Вы также поймете, почему нам так часто не удается попасть в спортзал по утрам, почему мы ложимся спать слишком поздно и почему делаем то, что вздувается, зная, что потом пожалеем об этом.

Вы лучше поймете, что отличает человека, которым вы являетесь сегодня, от человека, которым вы хотите быть, и как сократить этот разрыв.

Для кого книга

Для всех, кто интересуется саморазвитием и не хочет попадать в когнитивные ловушки на пути к своему счастливому и осознанному будущему.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	7
Часть I. Летим в путешествие. Кто мы в своих путешествиях во времени?	22
Глава 1. Меняется ли наше «я» со временем?	22
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Хэл Хершфилд

**Не мешай своему будущему.
Что изменить сейчас,
чтобы не жалеть потом**

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 © 2023 by Hal Hershfield

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved

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

*** * ***

*Дженнифер, Хейс и Смит,
вы помогаете мне радоваться и настоящему,
и будущему*

Введение

Представьте: идете вы по густому лесу – и вдруг прямо перед вами откуда ни возьмись появляются железные кованые ворота. Вывеска в деревенском стиле над ними гласит: «Путь в будущее». А за воротами видна грунтовая дорожка, убегающая в чащу. Вас разбирает любопытство, вы решаете зайти за ворота и посмотреть, куда эта дорожка ведет.

Зайдя за ворота, вы замечаете, что воздух тут намного холоднее, чем был еще пару секунд назад. Через некоторое время вы оказываетесь возле дома, в котором сейчас живете, только двадцать лет спустя. Приближаясь к нему, вы видите, что из двери кто-то выходит, и вдруг понимаете, что смотрите на... себя. Точнее, на себя, но на двадцать лет старше, со всеми соответствующими отметинами времени. На талии явно выросла пара-другая лишних килограммов, на лице морщины, движения не такие порывистые и решительные, как сейчас.

Подходя все ближе к своему будущему «я», вы чувствуете, что ваша голова буквально лопается от сотен вопросов, которые вам нужно обсудить. Это сродни встрече со старым другом, которого не видел годами: очень трудно решить, о чем спросить в первую очередь.

Понятно, вам не терпится узнать, как устроились в будущем ваши дети, как изменился окружающий вас мир.

А сколько захватывающих сплетен накопилось за двадцать лет! Первыми пунктами в списке, скорее всего, будут также вопросы о вашем здоровье, о материальном положении и о том, довольны ли вы своей профессиональной жизнью и счастливы ли в жизни личной. Что вы узнали за прошедшие годы и как их прожили? Есть ли вам чем гордиться? В чем вы нашли смысл? Что приносило вам наслаждение и радость? О чем вы сожалеете? Чем разочарованы? Какое наследие вы в итоге оставите своим потомкам?

Но погодите! Прежде чем заваливать себя будущего подобными вопросами, не стоит ли хорошенько подумать и убедиться, что вы действительно хотите так много знать о последующих двух десятках лет своей жизни? Не найдется ли каких-либо ее аспектов, над которыми вы все же предпочли бы оставить завесу тайны? И главное: как ваш разговор со своим будущим «я» изменит ваши нынешние мысли и жизнь после того, как вы проделаете обратный путь и выйдете за ворота?

Тут самое время сказать, что описанный выше сценарий основан на новелле «Купец и волшебные ворота» Теда Чана. Там рассказчик – один восточный купец – приходит к алхимику, у которого, как водится, есть магический артефакт, а точнее волшебные ворота, пройдя через которые можно встретиться со своим прошлым и будущим «я»¹. Это, конечно, научная фантастика, но я изучаю эту новеллу со свои-

¹ Чан Т. Купец и волшебные ворота. История твоей жизни. М.: АСТ, 2010.

ми студентами с курса маркетинга и поведенческих решений в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. И настоял, чтобы ее прочли все мои друзья и родственники.

Такая моя настойчивость объясняется тем, что эта сказка отлично помогает разобраться в идее путешествий во времени, в том, в чем мы, люди, на удивление хороши. Хотя мы, понятно, путешествуем во времени иначе, чем персонажи бесчисленных научно-фантастических книг на эту тему, — мы делаем это в своей голове, в своем сознании.

В общем, моя настойчивость объясняется одним потрясающим фактом: вы все уже заходили за волшебные врата.

* * *

На первых порах исследователи в области нейровизуализации головного мозга сосредоточились на изучении базовых — но крайне важных — вопросов. Один из них заключался в следующем: что происходит в мозге человека, когда он максимально расслаблен и в голове у него нет каких-то конкретных мыслей? Испытуемых просили лечь в сканер и лежать там спокойно, стараясь ни о чем не думать. Ученые, проводившие эти первые исследования, ожидали зарегистрировать у людей в сканере нулевую активность мозга; что отсканированная картинка будет выглядеть как чистый лист или что-то вроде того, что видишь на экране, выключив телевизор. Но обнаружили они нечто совсем другое, а имен-

но явление, известное сегодня как «сеть пассивного режима работы мозга», или СПРРМ (англ. default network)².

Эта сеть активируется, например, когда вы думаете о предстоящей презентации, над которой сейчас работаете, и это наводит вас на мысль о том, что она очень важна для ваших карьерных перспектив. И вдруг вы вспоминаете, что – вот растяпа! – забыли отправить коллеге некоторые результаты исследований по этой презентации, хоть и клятвенно обещали это сделать. А это, в свою очередь, напоминает вам о множестве разных задач, которые нужно обязательно решить (сегодня!). Вы вдруг вспоминаете, что вам надо купить открытку ко дню рождения отца, который будет уже на следующей неделе, что наводит на мысли о том, насколько хорошим отцом он был, пока вы росли. А уже буквально через секунду вы думаете о будущем, лет этак на десять вперед, – скажем, о том, чему вы сможете научить своих детей, когда у них начнется трудный подростковый возраст.

За считанные секунды наши мысли могут переметнуться из настоящего в ближайшее или далекое будущее, назад в настоящее, затем в прошлое и обратно в далекое будущее; и все это происходит с нами в рамках явления, известного как *мысленное путешествие во времени*. И мы делаем это так легко, что нередко не осознаем важности данного навыка; ну

² Raichle M. E., MacLeod A. M., Snyder A. Z. et al. A Default Mode of Brain Function // Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2001. Vol. 98. No. 2. Pp. 676–682.

да, наша СПРРМ, когда мы бездействуем, активно поддерживает наши ментальные путешествия. Между тем, как писал Стивен Джонсон в New York Times, эта удивительная способность путешествовать во времени – «определяющее свойство человеческого интеллекта»³. А психолог Мартин Селигман и его соавтор Джон Тирни пошли на шаг дальше. Они утверждают, что людей как биологический вид отличает от остальных жителей нашей планеты именно «способность созерцать будущее». «Мы процветаем благодаря умению обдумывать и учитывать свои перспективы»⁴.

Некоторые люди совершают путешествия во времени вполне целенаправленно. Возьмем, например, Шавди Рахбар. Она 6 мая 2020 года села за стол и написала письмо об отношениях в своей жизни и собственном стремлении к счастью. Это была не просто запись в дневнике и не письмо близкому другу. Шавди собиралась отправить письмо самой себе, и прийти оно ей должно было только через год. Рахбар была одной из восемнадцати с лишним тысяч в тот конкретный день и одной из десяти миллионов людей, написавших письма себе в будущем на чрезвычайно популярной

³ Johnson S. The Human Brain Is a Time Traveler // New York Times, November 15, 2018 // [nytimes.com/interactive/2018/11/15/magazine/tech-design-ai-prediction.html](https://www.nytimes.com/interactive/2018/11/15/magazine/tech-design-ai-prediction.html).

⁴ Seligman M. E. P., Tierney J. We Aren't Built to Live in the Moment // New York Times, May 19, 2017 // [nytimes.com/2017/05/19/opinion/sunday/why-the-future-is-always-on-your-mind.html](https://www.nytimes.com/2017/05/19/opinion/sunday/why-the-future-is-always-on-your-mind.html).

платформе FutureMe⁵. Этот сайт сделан по принципу капсулы времени, которую многие из нас собирали в школе: эдакий тайник с письмами, картинками и прочими предметами и памятными вещами, которые школьники складывают в какой-нибудь контейнер, закапывают в землю и выкапывают через пять или десять лет.

Надо сказать, письма будущим «я» на FutureMe наполнены самыми разными эмоциями и посвящены различным темам. Одни пронизывает беспокойство о выборе жизненного пути⁶ («Мне так страшно. Мне очень, очень страшно. В жизни так много дорог, а я совсем не знаю, какая из них моя»). Другие звучат ободряюще («Но я хочу, чтобы ты знал: я никогда о тебе не забываю, я всегда готов поддержать и подбодрить тебя»)⁷. А третьи просто забавные («Дорогое будущее “я”, а хочешь знать, чем мы с тобой различаемся? Ты старше»)⁸.

Думаю, то, что когда-то считалось всего лишь чем-то вроде обряда посвящения в старшей школе – написать в девятом классе письмо себе двенадцатикласснику, – заиграло

⁵ Yu C. A Simple Exercise for Coping with Pandemic Anxiety // Rewire, November 27, 2020.

⁶ Анонимное письмо, 6 мая 2017 г., FutureMe // futureme.org/letters/public/9115689-a-letter-from-may-5th-2017?offset=0.

⁷ Анонимное письмо, 11 сентября 2016 г., FutureMe // futureme.org/letters/public/8565331-a-letter-from-september-11th-2016?offset=7.

⁸ Аноним, “Read me”, 24 октября 2009 г., FutureMe // futureme.org/letters/public/893193-read-me?offset=3.

новыми красками, когда разразилась пандемия COVID-19. Подозреваю, в это время очень многих людей куда больше, чем когда-либо прежде, начало интересовало, что же нас ждет в будущем. И многим больше, чем когда-либо, хотелось воспользоваться этой относительно непродолжительной паузой в жизни, чтобы изменить пути своего будущего «я».

Основатель FutureMe Мэтт Слай в недавней беседе признался мне, что создал этот сайт, потому что когда-то, еще в начальных классах, он написал письмо себе двадцатилетнему, а в двадцать был очень разочарован тем, что так его и не получил. Вот было бы здорово, подумал он тогда, если бы его учительница в младших классах прислала послание ему, уже взрослому! Как классно было бы иметь возможность наладить коммуникацию между своим настоящим и будущим «я». И он создал сайт, чтобы удовлетворить это любопытство, присущее каждому человеку. Для Слая это был побочный проект без малейшего бюджета на маркетинг, но трафик на FutureMe вырос примерно с 4000 писем в день в 2019 году до целых 25 000 всего год спустя; многим людям хотелось увидеть свою жизнь в перспективе и наладить связь с самими собой в будущем. В одном только 2020 году было отправлено более пяти миллионов писем будущим «я» (хотя такие послания – я расскажу о них подробнее в [главе 7](#) – лишь один из способов выражения этого нашего желания).

Мое исследование сфокусировано на выяснении того, как наша способность путешествовать во времени – пусть

всего лишь в собственных мыслях — помогает нам управлять своими эмоциями и улучшает решения по разным важным вопросам. Скажем, касающимся личных финансов или здоровья. Это только две из множества сфер, в которых наши сегодняшние потребности расходятся с долгосрочными желаниями. Мы вечно мечтаем о бюджете побольше да об автомобиле покруче, мы хотим еще один коктейль или добавку вкусенького десерта. И при всем этом самонадеянно рассчитываем на финансовую стабильность и крепкое здоровье.

На счастье, укрепив связь между своим прошлым, настоящим и будущим «я», мы можем взглянуть на то, что для нас важно, под принципиально новым углом и благодаря этому создать будущее, которое мы хотим. По сути, это и есть одна из основных тем данной книги.

Тот факт, что путешествия во времени происходят только в нашей голове, отнюдь не означает, что они не могут изменить реальность. То, насколько и как вы задумываетесь о своем будущем, способно оказать очень большое влияние на ваши настоящее и будущее «я».

* * *

Хорошо, но что же именно я имею в виду под вашим будущим «я»? По здравом размышлении наше «я» остается одним и тем же на протяжении всей нашей жизни. В конце концов, с нами же остаются на всю жизнь и наше имя, и на-

ши воспоминания, и большинство наших симпатий и антипатий. Конечно, отмирающие клетки нашего организма с годами заменяются новыми, постоянно обновляется мода, появляются и уходят друзья, старятся наши тела и лица, но мы по-прежнему «те, кто мы есть». Однако мои исследования показывают совсем иную картину. У нас нет какого-то одного центрального «я», мы все представляем собой совокупность отдельных самостей. Так что на самом деле речь идет не о «я», а о «мы».

Подумайте о том, какую разнообразную жизнь мы все ведем: у нас есть ночное «я», которое допоздна засиживается у телевизора, но есть и утреннее – оно выгуливает собаку, или идет в спортзал, или с тревогой предвосхищает события грядущего дня. Если говорить в более широком смысле, мы четко и ясно видим себя в настоящем – на своей нынешней работе, со своими нынешними партнерами и друзьями. И мы более-менее помним свое другое «я», скажем десятилетней давности, когда учились в школе или только начинали трудовой путь. И мы без особого труда можем представить себя в будущем, через десять лет или даже через двадцать пять; в этой ипостаси мы обычно видим себя людьми с большим жизненным опытом, с многочисленными навыками и солидной эмоциональной зрелостью.

При обдумывании будущего «я» на нас могут серьезно влиять детали того, *как* мы путешествуем во времени. Если я хочу спустя пять лет оставаться здоровым и стройным,

чтобы и тогда продолжать играть со своими детьми в активные игры, можно подумать о себе на пять лет старше, чем сейчас. Но ведь между сейчас и тогда есть еще много моих будущих самостей⁹. И как считают некоторые психологи, тут чрезвычайно важна релевантность аспектов будущих нас тому, что мы делаем сегодня. Например, я принял решение, что частью процесса желанного для меня оздоровления будет пробежка, на которую я отправлюсь завтра утром первым делом, как только проснусь. Это мое утреннее «я» не совсем чуждо моему «я» пять лет спустя, но мне сегодняшнему, скорее всего, трудно наладить контакт с чувствами моего завтрашнего утреннего «я» (оно, возможно, вообще не контактирует с моим «я» в момент, когда я выставляю будильник на половину шестого утра!). Чтобы проснуться в такую рань и отправиться на пробежку, мне нужно подключиться к чувствам моего завтрашнего утреннего «я». И оно не должно быть уставшим и сонным настолько, чтобы наотрез от-

⁹ Предыдущие исследователи говорили об этой идее с точки зрения возможных идентичностей наших будущих «я», как позитивных, так и негативных. Стоит отметить, что негативные будущие «я» при определенных обстоятельствах тоже могут нас мотивировать, но я в этой книге сосредоточусь на позитивных, идеальных и реалистичных будущих «я», которыми мы все хотели бы стать. Чтобы глубже погрузиться в тему возможных «я», см. работы Дафны Ойсерман и ее коллег, особенно Oyserman D., James L. Possible Identities // Handbook of Identity Theory and Research / ed. S. Schwartz, K. Luyckx, V. Vignoles. New York: Springer, 2011. Pp. 117–145; Oyserman D., Horowitz E. Future Self and Current Action: Integrated Review and Identity-Based Motivation Synthesis // Advances in Motivation Science // psyarxiv.com/24wvd/.

казаться вылезать из кровати. Иными словами, как я могу помочь себе завтрашнему оставаться мотивированным? Может, например, запрограммировать кофемашину на включение в двадцать пять минут шестого?

Более общий урок в данном случае заключается в том, что, научившись правильнее рассчитывать собственное путешествие во времени, мы начинаем лучше относиться к различным своим будущим «я» и правильнее о них думать; а это, в свою очередь, помогает нам создать лучшее будущее.

Маркетологи благотворительных организаций учат нас, что чем ярче и живее показаны люди в их материалах, тем выше вероятность, что им пожертвуют деньги. А не можем ли мы попытаться заставить себя думать о *себе* в будущем в таких же ярких и живых образах?

Вот одно возможное решение этой задачи: в рамках своих исследований я *показывал* людям изображения их будущих «я». Для этого мы с коллегами сфотографировали участников эксперимента с безразличными выражениями лиц и прогнали их через компьютерную программу для создания состаренных цифровым способом аватарок. Их волосы поседели, уши и щеки обвисли, мешки под глазами стали... мешковатее.

И мы сделали этот опыт иммерсивным (с эффектом погружения в искусственно созданную среду). Благодаря виртуальной реальности участники исследования *встречались со своими будущими «я»*, словно отражавшимися в виртуаль-

ном зеркале. Половине людей показывали их нынешние «я», а половине – постаревшие, в будущем. Потом все заполнили опросники. Так вот, после этого вторая группа выразила готовность положить на гипотетический сберегательный счет больше денег, чем первая¹⁰. С тех пор я протестировал и подтвердил этот эффект на решениях по поводу денег, заработанных тяжким трудом, на тысячах и тысячах людей¹¹.

Это всего лишь одно из возможных решений, но из него можно извлечь более общий урок: чтобы сегодня принимать более верные решения для создания лучшего завтра, нам нужно найти способы сократить разрыв между своими настоящими и будущими «я». Надо сделать свое путешествие во времени проще; необходимо помочь себе пройти через упомянутые выше волшебные врата. Об этом и пойдет речь в моей книге.

Я не стану изобретать машину времени; я помогу вам лучше понять, как мы думаем о себе на протяжении всей своей жизни. В первой части описаны философия и научные факты, лежащие в основе этого путешествия. С помощью полетов в далекое будущее – пусть и мысленных – я надеюсь убедить вас в том, что наши будущие «я» способны быть

¹⁰ Hershfield H. E., Goldstein D. G., Sharpe W. F. et al. Increasing Saving Behavior Through Age-Progressed Renderings of the Future Self // Journal of Marketing Research. 2011. Vol. 48. Pp. S23–S37.

¹¹ Robalino J. D., Fishbane A., Goldstein D. G., Hershfield H. E. Saving for Retirement: A Real-World Test of Whether Seeing Photos of One's Future Self Encourages Contributions // Behavioral Science and Policy (в работе).

иными версиями тех, кто мы сегодня. Как известно, люди по природе своей стремятся к постоянству, поэтому мысль о том, что у нас может быть несколько версий, разбросанных во времени, многим из нас не слишком приятна. Но я настаиваю, что идея наших будущих «я» в ипостасях совершенно других людей на самом деле должна служить нам утешением. Если мы сможем относиться к тем далеким «я» как к другим, хоть и близким нам людям, – тем, о которых мы заботимся, которых любим, хотим и готовы поддерживать, – мы начнем принимать решения с учетом их интересов, и это непременно заметно улучшит нашу жизнь и сейчас, и впоследствии.

А еще идея, что наши будущие самости – это другие люди, помогает лучше понять, почему мы так часто не достигаем своих целей. Этой теме посвящена вторая часть книги. В ней я уделяю внимание трем наиболее распространенным ошибкам, которые мы совершаем в своих путешествиях во времени. Во-первых, мы опаздываем на свои рейсы, чрезмерно концентрируемся на заботах и интересах сегодняшнего дня, совершенно не задумываясь о будущем. Во-вторых, мы скверно планируем путешествия, обдумывая будущее поверхностно. И наконец, мы упаковываем в чемодан не ту одежду, излишне руководствуясь чувствами и обстоятельствами своего текущего «я» и проецируя их на «я» будущие, которые, вполне вероятно, будут чувствовать совсем другое.

Безусловно, понимать свои ошибки и предпринимать что-

то ради исправления ситуации — далеко не одно и то же. Поэтому последняя часть моей книги посвящена решениям, призванным облегчить путешествие из сегодняшнего дня в будущее. В ней я сосредоточиваюсь на том, как мы можем приблизить свое будущее «я» к «я» настоящему, и описываю методы, которые помогают нам не сходить с нужного курса. Однако создание лучшего завтра не должно быть процессом болезненным, потому в последней части я также расскажу вам о методиках, благодаря которым людям намного легче воспринимать жертвы сегодняшнего дня. А еще о том, что время от времени чрезвычайно важно отмечать заслуги настоящего, которое жертвует собой ради лучшего сегодня и завтра.

* * *

В упомянутой выше научно-фантастической новелле Чана купец с разочарованием узнает, что путешествие через волшебные врата не позволит ему изменить свое будущее. Но алхимик в ответ указывает на то, что благодаря путешествиям во времени он, по крайней мере, может это будущее *узнать*.

А мы с вами способны еще и выйти за рамки такого знания, ведь, обдумывая свои возможные будущие самости, мы можем планировать свою жизнь с учетом их интересов. Мы можем их формировать. Мы способны их изменить.

Словом, судьба наша не предрешена. Ничего подобного.

Часть I. Летим в путешествие. Кто мы в своих путешествиях во времени?

Глава 1. Меняется ли наше «я» со временем?

Педро Родригес Фильо родился со вмятиной на черепе. Причиной травмы стала жестокость отца, который сильно избил мать Фильо, когда та была беременна Родригесом. В тандеме «природа и воспитание» Педро, кажется, впитал склонность к насилию с обеих сторон этого уравнения. Акты насилия явно сыграли в его жизни главную роль, ведь со временем он стал одним из самых плодовитых серийных убийц XX века.

Вам, наверное, интересно, почему я начинаю книгу, по моим же словам, о том, как можно повысить уровень благополучия в долгосрочной перспективе, рассказом о парне, бывшем кем-то вроде вполне реалистичного Декстера? Что ж, отвечу: как вам предстоит убедиться, человек, которым Педро стал, очень сильно отличается от того, кем он являлся когда-то. В связи со столь резким изгибом его жизнен-

ного пути встает еще один очень важный вопрос: а что же определяет то, кем мы становимся со временем? Или, иначе говоря, как нам гарантировать становление нашего будущего «я» таким, каким хочет его видеть наше настоящее «я»? Вопрос относится не только к экстремальным случаям вроде серийного убийцы Педро, но и ко всей нашей жизни.

Прошное, которого не захотелось бы никому

В 1966 году, когда Педро было двенадцать, его побил старший двоюродный брат. Педро был для своего возраста маленьким и слабым, но из-за того, что он проиграл в той драке, над ним начали смеяться и родственники, и соседские ребята. Подросток затаил обиду и решил отомстить. Когда они с братом пошли работать на фабрику своего деда, Педро толкнул кузена в пресс для сахарного тростника. Машина сильно изуродовала руку и плечо парня, но тот остался жив.

Через год отца Педро, Педро-старшего, работавшего охранником в школе, уволили якобы за кражу из школьного магазина. Тот клялся, что не виноват, что это сделал дневной охранник, но его все равно заставили уйти. В своей автобиографии Педро рассказывает: мысль о том, что отца обвинили незаслуженно, была ему настолько невыносима, что он собрал ружья и ножи в своем доме и на целых тридцать дней ушел в лес, где охотился, добывая себе пропитание, и думал о возмездии. А потом, вернувшись в городок, он нашел чело-

века, уволившего его отца, – это был заместитель тамошнего мэра – и застрелил его. Убил. Однако ярость из-за несправедливости по отношению к отцу никуда не делась. И тогда парень выследил дневного охранника, дважды выстрелил в него, забросал тело мебелью и ящиками и поджег.

К сожалению, это было лишь началом длинного ряда эпизодов жестокого насилия, совершенных Педро. К восемнадцати годам его прозвали Педриньо Матадор и Убийца Пити. На правом предплечье он сделал татуировку «Я убиваю ради удовольствия», а на левой руке – имя своей покойной невесты и фразу «Я могу убить ради любви».

Когда Педро наконец поймали, правоохранительные органы выдвинули ему обвинение в восемнадцати убийствах и приговорили к заключению в печально знаменитой своими жестокими нравами тюрьме в Сан-Паулу. Для транспортировки из одной тюрьмы в другую его посадили в полицейский фургон вместе с серийным насильником. Последний до места назначения живым не доехал.

К 1985 году Педро убил семьдесят одного человека, в том числе собственного отца, и его общий тюремный срок вырос до четырехсот лет. Но и тогда он не прекратил убивать. Уже за решеткой он лишил жизни еще сорок семь сокамерников (правда, сам он утверждал, что более сотни). Любопытный факт: все эти тюремные жертвы были страшнейшими злодеями и преступниками; это, конечно, не оправдывает

его жестокости, но явно говорит о его зловещем гении¹².

А в перерывах между убийствами других заключенных Педро упорно и усердно работал над собой: много занимался спортом и научился читать и писать, он стал получать письма от фанатов и отвечать на них.

В начале 2000-х бразильские власти осознали, что столкнулись с серьезной проблемой. И заключалась она отнюдь не в том, что Убийца Пити систематически прореживал население тюрьмы. Как выяснилось, бразильский уголовный кодекс разрабатывался, когда ожидаемая продолжительность жизни в стране составляла всего сорок три года, и, согласно этому кодексу, человека можно было держать в заключении не более тридцати лет.

Чтобы не выпустить на свободу одного из самых известных в стране преступников, судьи нашли юридическую лазейку: заключенный мог получить расширенный срок наказания за преступления, совершенные после тех, за которые его изначально привлекли к ответственности и посадили. Однако Педриньо обжаловал дополнительный приговор и выиграл тяжбу.

В результате в апреле 2007 года, отсидев за решеткой тридцать четыре года – всего на четыре года больше законодательно установленного на тот момент максимума, – Педро

¹² Подробнее о жизни Педро экс-Матадора см.: Case 127: Killer Petey // Casefile, February 4, 2021 // casefilepodcast.com/case-127-killer-petey/ (по состоянию на апрель 2023 г.).

вышел на свободу.

В Бразилии нет эффективной программы ресоциализации бывших заключенных. И все же Педриньо удалось, поселившись в покрытом розовой краской домике в глуши страны, приспособиться к куда более спокойной и мирной жизни, чем прежде. Властям, однако, отчаянно хотелось вернуть его на нары, и в 2011 году Педро арестовали за беспорядки в тюрьме во время его заключения. А в августе 2018 года он опять оказался на свободе. В свои шестьдесят четыре Педро мог похвастаться юношеской стройностью; он регулярно занимался художественной гимнастикой и с помощью соседа завел на YouTube канал, на котором принялся делиться с миром вдохновляющими месседжами и историями.

По собственным словам Педро, – к которым, разумеется, следует относиться с большой осторожностью, – он не убивал уже много лет и больше не чувствует ни малейшей потребности это делать. Можно ли сказать, что человек, у которого когда-то диагностировали психопатию и который убил десятки людей, а теперь ведет жизнь почти аскетическую (и, на первый взгляд, исключительно добропорядочную), стал *новым* человеком?

Я решил спросить об этом у самого Педро.

Организовать встречу с ним оказалось очень непросто. Мой переводчик – аспирант, знавший португальский, – наотрез отказался давать свои контактные данные осужденному серийному убийце. Поэтому он сначала создал для себя

фиктивный адрес электронной почты и уже с его помощью организовал нашу беседу. Было это в разгар пандемии, и, поскольку и я, и моя жена работали тогда на дому, я попросил у нее разрешения занять на это время наш общий с ней кабинет, чтобы во время звонка меня ничто не отвлекало. Однако наша встреча все откладывалась, и в конце концов же не понадобился кабинет для ее работы (она у меня детский психолог, у нее был назначен сеанс телетерапии с остро нуждавшимся в помощи малышом; я вынужден был признать, что это трудно назвать менее приоритетным делом, чем мое интервью с убийцей Педриньо).

Словом, в итоге мне пришлось беседовать с самым известным бразильским серийным убийцей, сидя в кресле-качалке у кровати моего маленького сына. Я начал с вопроса, считает ли Педриньо, что он сегодня примерно такой же, каким был в молодости, или же, по его мнению, он стал принципиально другим человеком.

Его ответ не оставлял ни малейшего места для неопределенности: «Мне противно то, каким я когда-то был, и сегодня я считаю себя новым человеком».

Далее я спросил собеседника, может ли он назвать какой-то конкретный момент, когда он стал этой новой версией себя. Он сказал, что в целом его перерождение происходило постепенно, но одно конкретное событие, приведшее к этой трансформации, он все же назвать может.

Однажды его переводили из камеры в камеру, и трое дру-

гих его сокамерников, объединившись, начали наносить ему ножевые ранения: в лицо, в рот, в нос, в живот, по всему телу. Отбиваясь, Педро убил одного из нападавших. В результате его поместили в одиночную камеру. Сидя там, он вступил во что-то вроде переговоров с Богом.

Педро пообещал Господу, что если бы он только смог выйти из тюрьмы, то стал бы новым, совершенно другим человеком. И по его словам, он свое обещание сдержал. Его больше не тянет никого убивать. Раньше он был взрывным и чрезвычайно бурно реагировал на малейшую обиду, а теперь справляется с фрустрацией более социально приемлемыми способами (например, с помощью спорта и физкультуры).

Сегодня Педро просыпается в четыре утра и идет на тренировку, а на жизнь вполне достаточно зарабатывает на местном перерабатывающем заводе. Он описывает себя как отшельника, который не любит алкоголя, вечеринок и многолюдных собраний. В свободное время он консультирует молодых преступников, рассказывая им о том, как они могут изменить свою жизнь и судьбу. Я не понимаю португальский, но, когда Педро рассказывал, что он получает огромное удовольствие, «трансформируя» других людей, давая им советы о том, как и им сойти с кривой дорожки преступлений, голос его звучал вдохновенно и искренне.

Но он рассказал мне и о трудностях такой трансформации: о том, что ему не раз приходилось видеть, как бывшие заключенные в корне меняли свою жизнь (один даже стал

проповедником), однако подавляющее большинство остается такими, каковы есть; и о том, что очень трудно радикально измениться, если все, что ты когда-либо знал, происходило в тюремных стенах.

Так что, хоть жизнь Педро в корне изменилась, он *все тот же*, кем был раньше? Или же он – кстати, теперь его прозвище Педро *экс*-Матадор – уже совершенно другой человек?

Или, ближе к нашей теме: могут ли наши настоящее и будущее «я» существенно отличаться друг от друга и важно ли это?

Философы обсуждают этот вопрос уже не первое столетие. Да, мне отлично известно, что использовать в одном предложении слова «философы», «обсуждать» и «столетие» – один из самых эффективных способов заставить людей перестать тебя слушать. Однако понимание того, что обеспечивает нашу одинаковость – или разность – с течением времени, видится мне идеальной отправной точкой для изучения вопроса, почему же мы порой так скверно обращаемся с собственным будущим «я», нередко принимаем сегодня решения, о которых наверняка пожалеем завтра, и как изменить эту прискорбную ситуацию.

Яхта, совершившая кругосветное путешествие

Представьте, что в один прекрасный день вы решили па-

ру-другую лет отдохнуть от привычной для вас жизни, купили яхту и отправились в кругосветное плавание. (Я знаю, знаю, что у владельца яхты бывает два счастливейших дня: тот, в который он ее покупает, и тот, когда он ее продает; но для этого небольшого упражнения давайте притворимся, что это именно то, о чем вы всегда мечтали.) Зная, что в плавании вас ждут шторма и ветра, и будучи при этом большим любителем пошутить, вы решаете назвать судно «Круть-верть». Итак, вы планируете сесть на свою свежеприобретенную яхту (если уж решил купить лодку, бери яхту; играть – так по-крупному) и отправиться с побережья Северной Европы на запад через Атлантику, а первую остановку сделать на одном из Карибских островов, скажем на Арубе.

По дороге вы, как и следовало ожидать, попадаете в несколько штормов, а к тому времени, когда прибываете на Арубу, видите, что один из парусов за время путешествия изрядно потрепался. Впрочем, невелика проблема. Вы заменяете парус новым и продолжаете путь через Панамский канал в сторону Французской Полинезии. Оказавшись там, вы видите, что несколько досок на палубе треснули; теперь вам нужно заменить и их.

Как назло, подобное происходит на протяжении всего путешествия. И к тому моменту, когда вы почти три года спустя благополучно возвращаетесь в Северную Европу, оказывается, что заменены буквально все части вашей яхты – от паруса до палубы, даже корпус. Если это, по-вашему, звучит

не вполне правдоподобно, просто вспомните, что пару минут назад я попросил вас представить, будто вы ни с того ни с сего бросили работу и отправились в кругосветное путешествие. Согласитесь, правдоподобно донельзя.

Главный вопрос заключается тут вот в чем: теперь, после трехлетнего плавания и замены всех частей вашей яхты, это все еще «Круть-верть» или уже совсем другое судно?

Должен отметить, что я отнюдь не первый, кто задался этими вопросами. Много веков назад Плутарх обсуждал их в истории о герое древнегреческих мифов Тесее, основателе Афин¹³. По легенде, тот убил во время своих путешествий несколько чудовищ, самые знаменитым из которых был Минотавр. Но больше всего его прославили не эти подвиги, а его парусник. Герой вернулся в Афины с Крита, и афиняне решили в его честь установить его корабль в гавани. А когда одна из досок сгнивала, ее заменяли другой, чтобы в Афинах продолжал стоять памятник герою Тесею. И через несколько веков от первоначального парусника не осталось ровно ничего, ни одной детали.

Так вот, для древнегреческих философов корабль Тесея стал предметом спора, который они так и не закончили. Так и представляю, как они засиживаются далеко за полночь, попивая вино, и обсуждают на примере парусника Тесея философскую идею перемен. Одни считают, что, хотя все части корабля заменены, он все тот же, каким был изначально;

¹³ Плутарх. Жизнеописания. М.: АСТ, 2022.

другие утверждают, что нет, такого просто не может быть.

Думаю, если мы с вами хотим попытаться ответить на этот вопрос, нам будет полезно сделать шаг назад и спросить себя: а что вообще делает корабль кораблем? Или, если ближе к теме: сколько частей человека должно измениться, прежде чем он станет кем-то другим?

Вы сейчас все тот же, кем были в восемь лет?

Я, безусловно, признаю, что это смешной вопрос. «Конечно же, с течением времени я остаюсь тем же человеком!» – скорее всего, воскликнули бы вы, имея вы обыкновение кричать на книги, которые читаете.

Бьюсь об заклад, большинство из нас в этом убеждены; мы считаем, что некоторые поверхностные характеристики могут меняться, однако «ядро» нашего «я» всегда остается прежним. Ведь тот мальчишка, которому во втором классе в драке выбили зуб, не стал со временем кем-то другим – по сути своей это все тот же человек!

Рассмотрим пример Ежи Белецкого и Цили Цибульской, двух людей, которые в 1943 году встретились в нацистском концлагере Освенцим и полюбили друг друга¹⁴. Ежи, рабо-

¹⁴ Hevesi D. Jerzy Bielecki Dies at 90; Fell in Love in a Nazi Camp // New York Times, October 11, 2011 // nytimes.com/2011/10/24/world/europe/jerzy-bielecki-dies-at-90-fell-in-love-in-a-nazi-camp.html. Я нашел эту историю здесь: Damian R. I., Spengler M., Sutu A., Roberts B. W. Sixteen Going on Sixty-Six: A Longitudinal

тавший на складе униформы, подобрал и изготовил фальшивую форму эсэсовского охранника. Затем он подделал документ, позволявший ему увести одного из пленников на ближайшую ферму. И вот одним летним днем в 1944 году сонный охранник дал Ежи вывести Цилю из лагеря. Молодые люди шли десять ночей, пока не пришли к дому дяди Ежи. Вскоре Ежи, который не мог сидеть сложа руки, присоединился к польским подпольщикам. А еще через какое-то время связь оборвалась, из-за нескольких ложных сообщений Ежи и Циля сочли друг друга погибшими.

И вот однажды, почти сорок лет спустя, Циля, жившая к тому моменту в Бруклине, рассказала своей экономке историю о человеке, который когда-то спас ей жизнь, но потом погиб. И так уж совпало, что экономка только что видела в программе на польском телевидении человека, который рассказывал точно такую же историю. Она спросила, а не может ли это быть тот же человек; не может ли быть, что он остался в живых?

Уже через неделю после того разговора с экономкой Циля сошла с трапа самолета в Кракове, где ее встречал Ежи с тридцатью девятью розами, по одной за каждый год разлуки. Они оба к тому времени овдовели и впоследствии виделись еще раз пятнадцать. В 2005 году Циля умерла. В одном из своих последних интервью перед смертью в 2010 году Ежи

признался, что до сих пор без ума от этой женщины.

Согласитесь, тот факт, что эти люди, совсем недолго знавшие друг друга в юности, по-прежнему любили друг друга больше, чем полвека спустя, весьма мощно говорит в пользу стабильности человеческой идентичности. Учитывая, как долго они не виделись и силу пережитой обоими психологической травмы, куда проще было бы представить, что они изменились один для другого до неузнаваемости и их воссоединение стало чем-то сродни неловкой встречи двух незнакомцев.

Мы, люди, как правило, крепко цепляемся за такие истории и радуемся им, потому что все мечтают о постоянстве своего долгосрочного партнера. Негласное обещание брака отчасти заключается именно в том, что на протяжении всей совместной жизни ваш партнер будет оставаться все тем же человеком, чья улыбка очаровала вас на первом свидании. (Конечно, отчасти это обещание также предполагает, что вы будете вместе *расти и развиваться*, но, скорее всего, никто не стал бы связывать себя узами брака с тем, кого ему хотелось бы в корне изменить.)

Однако вполне вероятно, что это наше стремление к постоянству не слишком умно.

Одна из самых известных статей, опубликованных за всю историю New York Times, называлась «Почему мы сочетаемся браком не с теми людьми». В ней философ Алан де Боттон довольно пессимистично, но при этом обнадеживающе

утверждал, что идеальных союзов и совершенных партнеров не существует в природе. Он писал, что мы вступаем в брак не обязательно потому, что хотим быть счастливыми (хоть и уверены, что именно поэтому!), а потому, что хотим сделать чувства, которые испытывали на заре взаимоотношений, стабильными и постоянными. Но это стремление, скорее всего, нельзя назвать рациональным. «Мы вступаем в брак, – пишет де Боттон, – чтобы навечно закрепить тот восторг, который мы испытали, когда нам в голову впервые пришла мысль сделать предложение»¹⁵. Мы не в состоянии в полной мере осознать и признать, что наши чувства к партнерам непременно будут трансформироваться и меняться так, как нам не дано предвидеть. Равно как и наши партнеры... да и мы сами.

Итак, что же *все-таки* остается в нас неизменным с течением времени? И что меняется? Остаемся ли мы одними и теми же на разных этапах своей жизни? Брент Робертс, специалист по психологии личности, изучает эти вопросы большую часть своей взрослой жизни. Вместе с Родикой Дамиан и другими коллегами он недавно опубликовал интереснейшую статью на тему преемственности – и изменения – личности в полувековом временном интервале¹⁶. В 1960 году

¹⁵ De Botton A. Why You Will Marry the Wrong Person // New York Times, May 28, 2016 // [nytimes.com/2016/05/29/opinion/sunday/why-you-will-marry-the-wrong-person.html](https://www.nytimes.com/2016/05/29/opinion/sunday/why-you-will-marry-the-wrong-person.html).

¹⁶ Damian et al., Sixteen Going on Sixty-Six.

почти полмиллиона американских учащихся средней школы (это около 5 % всех школьников страны) в течение двух с половиной дней проходили разные тесты и заполняли анкеты. Проект под названием Project Talent был задуман психологом Джоном Фланаганом, считавшим, что многие молодые люди, к сожалению, выбирают совсем не тот карьерный путь, на котором они достигли бы самореализации и процветания. И он предложил решение: оценить способности и устремления старшеклассников Америки, чтобы со временем они лучше сочетались с идеальными для каждого конкретного индивида перспективами трудоустройства.

А через пятьдесят лет было проведено повторное исследование, в котором приняли участие почти пять тысяч из числа первоначальных испытуемых. Эту группу тщательно подобрали, чтобы обеспечить репрезентативность исходной исследовательской базы: в нее входило примерно одинаковое количество мужчин и женщин из тех же географических регионов, которые участвовали в первом исследовании. Проанализировав ответы респондентов в 1960 и 2010 годах, Дамиан и Робертс смогли увидеть, что происходит с шестнадцатилетним подростком в процессе его превращения в шестидесятишестилетнего взрослого. Прежде всего исследователей интересовало, насколько стабильны основные личностные характеристики человека, как они меняются за пятьдесят лет.

Как оказалось, наилучший ответ на этот вопрос таков:

тут все зависит от того, как вы этот вопрос задаете.

Подумайте об этом вот как: если вы были самым застенчивым подростком в классе, велика вероятность того, что, когда вы повзрослеете, вас будут считать скромником и тихоней и в компании взрослых друзей. Как объяснял Брент, представьте, как вы решили сделать ставку на вероятность того, что девочка-подросток, весьма общительная по сравнению со своими сверстницами, повзрослев, станет женщиной, столь же общительной по сравнению с другими женщинами ее возраста. Шанс, что данное предположение окажется верным, составляет примерно 60 %. Это, конечно, лучше, чем швыряние костей наобум, но далеко не самая верная ставка.

Наш жизненный опыт очень сильно влияет на то, какими мы становимся со временем, и потому никакой гарантии, что мы, повзрослев, останемся точно такими же, как в подростковом возрасте, нет. Кстати, написать эту статью ученых отчасти мотивировал тот факт, что детство Родики прошло в 1990-х в раздираемой войной Румынии. Как она мне объяснила, ей показалось весьма любопытным, что некоторые люди, которых она знала в детстве, даже перед лицом страшных невзгод процветали и менялись как личности в положительную сторону, а другие мучились, страдали и совершали страшные поступки.

Короче говоря, некоторая стабильность в вашей позиции по сравнению с другими людьми, безусловно, присутству-

ет, но со временем возможен и рост важных черт и характеристик. Например, у большинства людей по мере взросления повышается уровень сознательности и эмоциональной стабильности¹⁷. Но масштабы этих перемен сильно варьируются: одни меняются сильно, другие не очень. Например, в упомянутой выше базе данных Project Talent 40 % взрослых продемонстрировали заметное изменение одной из основных характеристик, а остальные 60 % – нет.

Конечно, сказать, что мы все, пройдя путь от подросткового возраста до шестидесяти лет, превращаемся в других людей, нельзя. Ученые выделяют пять основных черт личности – открытость новому опыту, добросовестность (сознательность), доброжелательность, экстраверсия и нейротизм, – и, по их наблюдениям, за десять лет у большинства людей встречаются значительные изменения в одной из этих характеристик. Согласитесь, это серьезно – одна важная черта существенно меняется за одно десятилетие! Однако остальные-то четыре остаются практически неизменными... Так что, судя по всему, победителем тут выходит паттерн преемственности. Как сказал Брент, «нельзя сказать,

¹⁷ Рост сознательности и эмоциональной стабильности человека не бывает следствием, скажем, одной только женитьбы или рождения детей. Он, судя по всему, происходит органично и постепенно. Даже взрослые, проводившие часть юности в тюрьме, после отбывания срока нередко демонстрируют такие же уровни роста, как и их сверстники, избежавшие этой печальной участи. Morizot J., Le Blanc M. Continuity and Change in Personality Traits from Adolescence to Midlife: A 25-Year Longitudinal Study Comparing Representative and Adjudicated Men // Journal of Personality. 2003. Vol. 71. No. 5. Pp. 705–755.

что люди за десятилетие полностью переформулируют свой характер».

В общем, ответ на вопрос, остаемся ли мы одним и тем же человеком со временем, не так уж и прост¹⁸. В чем-то да, в чем-то нет. Возвращаясь к метафоре яхты, мы можем заменить паруса или покрасить корпус, а доски палубы останутся прежними. Или, скажем, мы меняем палубу, а мачта все та же.

Словом, мы не абсолютно новая яхта, но явно не *точно такая же*, какой она была изначально.

В связи с этими неизбежными изменениями в нашем будущем «я» встает ряд вопросов вполне практического характера. Если учесть, что мы со временем меняемся, причем неожиданно, что же определяет, как изменения влияют на наше восприятие преемственности своей самости? Педро Родригес Фильо, например, убежден, что стал совершенно новым человеком, потому что больше не испытывает тяги

¹⁸ Говоря об одинаковости идентичности с течением времени, философы часто ссылаются на качественную и количественную идентичность. Первая означает, что две вещи обладают одними и теми же свойствами; вторая подразумевает, что две вещи – на самом деле одно и то же. Если, например, мы с вами вместе обедаем в ресторане и оба заказываем по куску пиццы с грибами, эти два кусочка качественно идентичны. Оба содержат одни и те же ингредиенты. Но количественно они явно не идентичны – это два разных куска пиццы! И если вы съедите свой, на мой это никак не повлияет. Когда мы говорим об одинаковости, или идентичности, людей, речь идет именно о качественной идентичности; мы исходно признаем, что наши более раннее и более позднее «я» количественно не идентичны.

к убийству. Так же и корабль, перекрашенный в другой цвет, может казаться новым, даже если корпус остался прежним.

Наше восприятие преемственности своего «я» чрезвычайно важно, потому что оно оказывает немалое влияние на наше поведение. Если мы со временем начнем воспринимать «Круть-верть» как *нашу* яхту, мы будем относиться к ней лучше. Мы станем по мере необходимости заменять изношенные детали и, возможно, даже раскошелимся на ее модернизацию и обновление. Но если она воспринимается нами как чужое судно – просто какое-то плавсредство, к которому мы не слишком привязаны и с которым нас не связывает общее прошлое, – мы начнем относиться к ней приблизительно как к арендованному авто.

Та же логика применима и к нашей идентичности. Если вы чувствуете сильную связь между своим настоящим и будущим «я» – даже если ваше настоящее «я» отличается от вашего прошлого «я», а будущее станет отличаться от того, кто вы сегодня, – вы с намного большей вероятностью будете готовы упорно и постоянно трудиться над собственным самосовершенствованием.

Все дело в теле

Когда вы приходите на встречу выпускников, никто не называет вас именем вашего лучшего друга-одноклассника. Ваши друзья – ну, те люди, с которыми вы сегодня общаетесь.

тес в основном в соцсетях, – увидев вас, обычно без особого труда распознают, что вы тот же человек, который когда-то жил в теле восемнадцатилетнего старшеклассника. Конечно, несколько изменилось лицо, у вас, возможно, другая прическа, но вы по-прежнему в том же теле, в котором, бывало, зависали в компании друзей много лет назад¹⁹. Как утверждают некоторые философы, из нашей идентичности лучше всего со временем сохраняются именно физические свойства²⁰.

Но клетки вашей кожи с годами все же отмирают, красные кровяные тельца перерабатываются, вы, скорее всего, «утаптываетесь», становитесь ниже ростом (ну или выше, если вы похожи на моего тестя, который очень любит рассказывать о том, что в результате операции на межпозвонковом диске стал на пару сантиметров выше). И это, понятно, лишь некоторые из возрастных изменений, с которыми человек сталкивается со временем. Но сколько же всего должно измениться в вашем теле, чтобы вы перестали быть собой?

Предлагаю один несерьезный способ это выяснить. Представьте, что вас угораздило сдружиться с сумасшедшим уче-

¹⁹ Olson E. *The Human Animal: Personal Identity Without Psychology*. Oxford: Oxford University Press, 1997; Williams B. A. *Personal Identity and Individuation* // *Proceedings of the Aristotelian Society*. 1956. Vol. 57. Pp. 229–252.

²⁰ Краткие обзоры философии идентичности см.: Olson E. T. *Personal Identity* // *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* / ed. E. N. Zalta. Stanford University, summer 2022 // philpapers.org/rec/OLSPI; *Personal Identity: Crash Course Philosophy #19* // CrashCourse, June 27, 2016 // youtube.com/watch?v=trqDnLNRuSc.

ным и у него есть для вас предложение. Он вытащит из вашей головы все, что в ней сейчас хранится, – все ваши мысли, чувства и воспоминания, – и пересадит в чужой мозг. После того как он проделает эту сложную и трудоемкую операцию, будет два тела. Одно выглядит как вы, но содержимое в голове уже не ваше, а второе не похоже на вас, но в голове его ваши мысли и чувства.

Однако на этом профессор – он же сумасшедший – останавливаться не намерен; он собирается дать одному из этих двух тел миллион долларов²¹. А что же достанется второму? А его будут пытаться и мучить. И вот сейчас, перед операцией, вы должны решить, какое тело получит мучения, а какое – деньги в достаточном количестве, чтобы выучить детей в хорошем колледже. Каким же будет ваше решение?

Позволю себе предположить, что вы отдали бы деньги телу с вашим разумом, а на пытки отправили бы то, в голове которого уже нет ваших мыслей и чувств. А это, в свою очередь, означает, что, судя по этому решению, наши тела не могут считаться определяющими для нашей идентичности.

Проведем еще один мысленный эксперимент. Представьте, что у вас, не дай бог, в мозге опухоль, которая убьет вас, если не сделать операцию по трансплантации. После вмешательства вы продолжите жить, но все ваши воспоминания, предпочтения, планы – по сути, все ваше прежнее умствен-

²¹ Williams, Personal Identity.

ное существование – будут уничтожены²². Что вы решите? Откажешься от операции – умрешь; но и лечь под скальпель хирурга – тоже своего рода смерть.

Итак, согласно теории тела, как ее некоторые называют, мы продолжаем со временем оставаться собой благодаря своим телам. Но, как показывают описанные выше быстрые мысленные эксперименты, тут все совсем *не так уж* однозначно²³.

Все дело в воспоминаниях

Джон Локк, британский философ XVII века, не был сторонником теории тела. Он считал, что человек остается собой с течением времени благодаря сознанию. Вот одна из интерпретаций его точки зрения: все дело в нашей памяти, в наших воспоминаниях. Если вам тридцать пять лет, в вас содержится как ваше сегодняшнее «я», так и версия вас пятнадцатилетнего. Идентичность одна и та же, потому что более поздняя версия помнит мысли и действия предыдущей. Можно думать об этом как о своего рода цепочке воспоминаний: в тридцать пять вы более-менее помните мысли и чувства себя пятнадцатилетнего, а эта версия вас помнит, что вы

²² Snowdon P. F. *Persons, Animals, Ourselves*. Oxford: Oxford University Press, 2014.

²³ Locke J., *An Essay Concerning Human Understanding*. Philadelphia: Kay & Troutman, 1847.

думали и чувствовали в двенадцать лет, и т. д.

Иными словами, ваша идентичность остается той же, потому что у вас в памяти сохраняются воспоминания из разных моментов прошлого и каждое из них связано с другими, еще более ранними. Локк высказывал предположение, что, если вы можете вспомнить свой первый день, скажем, во втором классе, значит, помните и ту версию своего «я». Если человек, которым вы являетесь сейчас, разделяет воспоминания с тем человеком, которым вы были тогда, это обеспечивает постоянство вашей идентичности в этих временных рамках.

Но и тут, как и в случае с теорией тела, конечно, не обходится без проблем. Например, если я забыл, что ел вчера на завтрак, будет ли это означать, что я уже не тот человек, которым был раньше? Имеется проблемка и посущественнее: как известно, ни один человек на свете не помнит самых первых дней своей жизни. Означает ли это, что наша младенческая версия была совсем другим человеком, ведь у нас не сохраняется никаких воспоминаний о том времени? Выходит, мы становимся собой только с того момента, о котором у нас сохранились первые воспоминания?

Может, все дело вообще в чем-то другом?

Хотите старый анекдот о декане университета, недовольном тем, что физический факультет запрашивает слишком

много средств на исследования? Он спрашивает физиков: «Ну почему вы не можете быть как математический факультет? Им нужны только карандаши, бумага да корзинки для мусора. А еще лучше – как факультет философии. Им вообще хватает карандашей и бумаги».

Я знаю, что объяснять анекдоты – последнее дело, но все равно скажу: суть в том, что философы, в отличие от физиков, предлагают идеи, предварительно их не тестируя. Вот и в контексте изменения идентичности с течением времени они бойко вырабатывают теории о том, что обеспечивает последовательность личности – или ее изменение – на протяжении всей человеческой жизни. Но как эти теории согласуются с тем, что мы на самом деле думаем об этом в реальной жизни?

Иными словами, что считают важным обычные люди в связи с преемственностью их «я» с течением времени?

Именно этим вопросом задался в начале 2000-х Сергей Блок, в те годы аспирант факультета психологии Северо-Западного университета. Он попросил участников своего исследования представить такую ситуацию: бухгалтер по имени Джим попал в серьезную автомобильную аварию. И выжить он может одним-единственным способом. Ну да, вы верно догадались: пересадка мозга! На этот раз речь идет о безумном медицинском эксперименте: мозг Джима будет аккуратно извлечен из его черепной коробки и помещен в робота.

На счастье, трансплантация проходит успешно. Ученые включают робота, сканируют мозг Джима внутри него и обнаруживают, что все воспоминания бухгалтера целы. Точнее, так говорят первой половине участников исследования Блока. А второй сообщают, что, хотя мозг Джима выжил, ученые, просканировав его, обнаружили, что ни одно из его воспоминаний не осталось таким же, каким было до операции.

Если вы убеждены, что робот – это по-прежнему Джим, даже без его старых воспоминаний, значит, вы сторонник теории тела. Но если вы считаете, что, для того чтобы Джим продолжал оставаться Джимом, ему необходимы его воспоминания, ваш выбор – теория памяти. Так вот, в данном исследовании, которое проводилось на базе небольшой группы людей, победитель был явный: люди примерно в три раза чаще отвечали, что робота можно по-прежнему считать Джимом, в той подгруппе, которой сообщили, что воспоминания бухгалтера после трансплантации мозга в нем сохранились²⁴.

²⁴ Blok S., Newman G., Behr J., Rips L. J. Inferences About Personal Identity // *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, vol. 23. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2001. Pp. 80–85. В этой работе описан еще один эксперимент с несколько измененными условиями. Участники исследования по-прежнему читают историю о Джиме, бухгалтере, которому нужна пересадка мозга. Но теперь одной подгруппе сообщают, что содержимое его мозга переносится в компьютер, который затем поместят в голову робота. Другим же дают прочесть историю, в которой в робота пересаживают сам мозг (как в том исследовании, о котором я рассказывал в тексте главы). И опять же, воспоминания Джима либо сохраняются, либо полностью стираются. При таких исходных испытуемые счи-

Безусловно, при выяснении составляющих преемственности нашего «я» во времени полезно знать и учитывать как то, во что верят обычные люди, так и теории философов. Однако и в том и в другом случае мы имеем дело с воображаемыми сценариями, подобных которым, скорее всего, в реальности не бывает. И это существенно затрудняет определение того, что же действительно влияет на преемственность нашего «я» с течением времени.

И как же можно протестировать такие теории и идеи, не прибегая к мыслительным экспериментам, подобным описанным выше?

Профессор Уортонской школы Нина Стромингер решила применить нетрадиционный подход к пониманию того, что связывает наши прошлое, настоящее и будущее «я».

Мы сидели в ее лофте в Филадельфии, где-то в углу негромко покрикивал попугай, и Нина рассказала мне, что, хоть она и провела уйму мысленных экспериментов и отдает им должное, по ее мнению, они не могут быть единственным источником доказательств. И поэтому она вспомнила о лебеднях.

тают робота Джимом только в том случае, если у него есть и физический мозг, и воспоминания. Если же робота пересаживаются только воспоминания через компьютер (без физического мозга), люди гораздо реже голосуют за то, чтобы робота все еще можно было считать Джимом. Таким образом, судя по всему, с точки зрения непрофессионала, победителем становится сочетание двух теорий, тела и памяти. Получается, важны не только воспоминания, но и мозг, в котором они хранятся.

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.