



Как с помощью
эмпатии менять мир
к лучшему

ДЖАМИЛЬ ЗАКИ

СИЛА ДОБРОТЫ

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

*Кэрл Дук, автор
бестселлера
«Гибкое сознание»*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ГЛАВА 1. Удивительная пластичность человеческой природы	33
ГЛАВА 2. Выбор в пользу эмпатии	52
ГЛАВА 3. Ненависть или контакт	75
ГЛАВА 4. Наши истории	103
ГЛАВА 5. Избыток сострадания	129
ГЛАВА 6. Добрые системы	159
ГЛАВА 7. Двойственность цифровой эпохи	191
ЭПИЛОГ. Будущее эмпатии	221
БЛАГОДАРНОСТИ	
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Что такое эмпатия?	229
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Оценка доказательств	239
ИСТОЧНИКИ ИЛЛЮСТРАЦИЙ	257
ОБ АВТОРЕ	258
ПРИМЕЧАНИЯ	259

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

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

Я мотался туда-сюда между их параллельными вселенными с разными приоритетами, страхами и обидами. Мать как истинная перуанка превыше всего ценила семью. Она постоянно беспокоилась о том, как развод скажется на ребенке, выискивала во мне признаки душевных травм и мысленно прибавляла их к списку причиненных отцом убытков. Отец считал главным в жизни интеллект и амбиции. Он часто рассказывал, что на его родине первый ученик поступал в колледж, а второй оказывался на улице. Когда я получал плохие оценки, он вслух сокрушался, стоит ли тратить на мое высшее образование. Он упрекал, что надрывался, чтобы дать нам с матерью то, чего у него никогда

не было, а мы в благодарность *принизили его до роли подльца и функции банкомата*. Почему-то мы этого не осознавали.

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

В классической кинокартине 1983 года «Военные игры» герой юного Мэтью Бродерика взламывает «Джошуа» — программу искусственного интеллекта. Он не знает, что она подключена к NORAD — главным компьютерам Североамериканского командования аэрокосмической обороны. Персонаж Бродерика запускает симуляцию термоядерной бомбы между Соединенными Штатами и Советским Союзом и в процессе едва не развязывает третью мировую войну. Настроив «Джошуа» на управление ракетным комплексом и артиллерией NORAD, главный герой убеждает его предварительно обдумать все стратегии. «Джошуа» вскоре понимает, что независимо от действий обе страны будут стерты с лица земли. «Странная игра, — делает вывод программа. — Единственный способ выиграть — это не начинать игру».

Вот и я решил не участвовать в играх родителей. Ну или, по крайней мере, участвовать не в той степени, как им хотелось бы. Они воевали каждый за меня, а я боролся, чтобы сохранить обоих. Я не выбирал одну сторону, а пытался понять обе: ведь они желали мне добра, хотя сами мучились. У мамы я следовал установкам, которые

правили ее умом и сердцем, и сам их перенял. Посещая отца, я приспособлялся к его правилам. Это было тяжело. Как и многих детей, чьи родители в разводе, меня тянуло в разные стороны центробежной силой. Иногда я сам не понимал, во что верю. Но я научился настраиваться на каждого родителя и сохранил связь с обоими, пока нити между ними разрывались.

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

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

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

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

* Более подробное определение эмпатии см. в приложении А «Что такое эмпатия?»



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

