

## Глава 1

# Какая польза от печали?

Прежде чем познать доброту —  
одно из самых глубинных чувств,  
нужно познать печаль — другое глубинное чувство.

*Наоми Шихаб Най<sup>1</sup>*

В 2010 году знаменитый директор студии Pixar Пит Доктер решил снять мультипликационный фильм о разнообразных и бурных эмоциях одиннадцатилетней девочки по имени Райли<sup>2</sup>. Он в целом представлял, какую историю собираются 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 жизнь. Но какие именно чувства выбрать? Психологи сообщили ему, что человек способен переживать до двадцати семи разных эмоций<sup>3</sup>. 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<sup>4</sup>. А вот Печаль не показалась ему достаточно привлекательным персонажем. Сам Доктор рос в Миннесоте, где, как он мне рассказывал, было принято демонстрировать жизнерадостность: «Плакать на людях было совсем не круто»<sup>5</sup>.

Спустя три года работы над фильмом, когда уже были готовы диалоги, частично сделана анимация и написаны многие шутки от имени Страх, в числе которых были «совсем неплохие», Доктор понял: что-то не складывается. Ему предстоял показ очередного черного 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. Доктор начал оплакивать собственную жизнь, причем еще до того, как для этого появился реальный повод. При мысли о том, что придется продолжать жизнь вне дорожного ему сообщества творческих людей и экстравагантных предпринимателей, Доктор 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 главным связующим звеном<sup>6</sup>.

«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 Доктор 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». Доктор 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 Доктор, в комнате сразу стало светлее и теплее.

Доктор 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 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. Доктор 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 Доктор 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. Доктор 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 обеспечивает 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<sup>7</sup>. Главную роль исполнила Печаль<sup>\*, 8</sup>.

---

\* 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».

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 руководит 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<sup>9</sup>. 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. Родители 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 Джексонном 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 Елена. 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 самым крупным, ни самым сильным в классе, однако именно он все время пытался ее защищать. «Этот парень смел, потому что способен почувствовать, — 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») <sup>10</sup>; 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-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 испугательных человеческих качеств <sup>11</sup>. 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» <sup>12</sup>. 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 <sup>13</sup>. Например, если кто-нибудь вас 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 активизируется и тогда, когда на ваших глазах ущипнули или обожгли *кого-то другого* <sup>14</sup>. Келтнер обнаружил, что способность к состраданию проявляется и на более глубоких 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 глубокой 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<sup>15</sup>.

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<sup>16</sup>. 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 представить мучения жертв насилия<sup>17</sup>, активизируется та же зона мозга, что и у матерей, которым показывают фото их младенцев<sup>18</sup>. Джеймс Риллинг и Грегори Бернс, нейрочеловеки 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<sup>19</sup>. Известно также, что люди, страдающие (или в прошлом страдавшие) от депрессии, чаще смотрят на происходящее чужими глазами и чаще испытывают сострадание<sup>20</sup>, а люди, обладающие высокой эмпатией, чаще предпочитают печальную музыку<sup>21</sup>. «Депрессия усиливает нашу естественную способность к эмпатии, — замечает Нассир Гаеми, профессор психиатрии из Университета Тафтса, — и помогает осознать, что взаимозависимость есть неизбежная реальность, а не просто желаемое состояние дел»<sup>22</sup>.

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<sup>23</sup>, на себе, посмотрите этот блестящий ролик продолжительностью всего четыре минуты, быстро ставший вирусным: [youtube.com/watch?v=cDDWvj\\_q-o8](https://www.youtube.com/watch?v=cDDWvj_q-o8). Видео выпущено Cleveland Clinic\* в рамках кампании по развитию эмпатии у сотрудников и приглашает на короткую прогулку по коридорам одной из больниц. Камера выхватывает лица встречаемых людей, мимо которых мы обычно проходим, не замечая их, а субтитры подсказывают, с чем сражаются (и что побеждают) эти люди. Вот, например: «У него зло-

---

\* Одна из крупных международных сетей медицинских учреждений премиум-класса. *Прим. пер.*

качественная 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»<sup>24</sup>. Гретхен в ответ написала в блоге о похоронах бабушки, 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)<sup>25</sup>.

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, нахожу 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»<sup>26</sup>, 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<sup>27</sup>. Слоны поглаживают друг друга хоботом по щекам, чтобы успокоить и подбодрить<sup>28</sup>. 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 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»<sup>29</sup>. 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<sup>30</sup>.

Самому Чарлзу Дарвину, по мнению Келтнера, гораздо ближе была бы фраза «выживет добрейший»<sup>31</sup>. Дарвин был мягким и склонным к меланхолии человеком, любящим супругом и отцом десятерых детей, с детства обожавшим природу<sup>32</sup>. Его отец мечтал, чтобы Чарлз стал врачом, но тот, увидев в 16 лет хирургическую операцию,

причем без анестезии, как это тогда делалось, был настолько потрясен, что до конца жизни не выносил вида крови<sup>33</sup>. 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»<sup>34</sup>.

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<sup>35</sup>. 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<sup>36</sup>. Но жизнь повернулась так, что это 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»<sup>37</sup>.

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)<sup>38</sup>.

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 любимого зрителя зоопарка от агрессивного бабуина<sup>39</sup>. Разумеется, Дарвин не знал о блуждающем нерве, о передней поясной коре или периаквадуктальном 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»<sup>40</sup>.

Как и Келтнер, Дарвин пришел к выводу, что подобное поведение сформировалось на основе инстинкта, заставляющего родителей заботиться о своем потомстве<sup>41</sup>. Не стоит искать проявлений сострадания и сочувствия у тех животных, которые не имели контакта со своими родителями.

Дарвин не был наивным и прекрасно осознавал, что животный мир может быть страшен. Он именно потому так чутко подмечал проявления сострадания и сочувствия, что, как сформулировал один из его биографов, «чувствовал разлитую в мире боль ясно и постоянно»<sup>42</sup>. Он знал, что животные нередко ведут себя жестоко: например, когда изгоняют раненого собрата из стаи или разрывают его на куски. Он знал, что сострадание сильнее всего проявляются внутри семьи и гораздо слабее — в отношении тех, с кем нет родственных связей; что нередко никакого сострадания не возникает вовсе; что людям бывает сложно воспринимать других как «собратьев», заслуживающих сочувствия<sup>43</sup>. Однако он был убежден, что распространение сострадания как можно шире — с ближайших родственников на человечество в целом, а там и вообще на всех разумных существ — было бы одним из благороднейших нравственных достижений, на которые вообще способен человек<sup>44</sup>.



И действительно, когда далай-лама узнал об этом аспекте работ Дарвина, он был потрясен схожестью его выводов с заповедями тибетского буддизма. («Я теперь стану называть себя дарвинистом», — сказал далай-лама<sup>45</sup>.) И дарвинизм, и буддизм рассматривают сострадание как величайшую добродетель, а связь между матерью и младенцем признают основой любого сочувствия. Вот что сказал далай-лама в диалоге с Полом Экманом, заслуженным профессором психологии Калифорнийского университета в Сан-Франциско: «Человеческий разум воспринимает зрелище живого существа, истекающего кровью и умирающего, как некомфортное. Здесь и зарождается сострадание. Не думаю, что те животные, которые не имеют в младенчестве контакта с матерью, вроде черепах, способны к эмоциональной привязанности»<sup>46</sup>.

Чем можно объяснить это, как выразился Экман, «удивительное совпадение (если это, конечно, совпадение)»<sup>47</sup> между взглядами дарвинистов и буддистов? Возможно, полагает Экман, Дарвина познакомил с тибетским буддизмом Джозеф Хукер — ботаник, который провел некоторое время на Тибете, изучая местную флору<sup>48</sup>. А может быть, Дарвин самостоятельно создал свою философию, когда исследовал дикую природу на Галапагосах и участвовал в экспедиции на корабле «Бигль». Не исключено, что эти идеи родились у Дарвина благодаря его собственному тяжелому жизненному опыту и прежде всего потере любимой дочери Анни.

Мы склонны относить сострадание к числу позитивных человеческих эмоций, хотя оно имеет отчетливый горько-сладкий привкус в силу тесной связи с грустью и гореванием. И действительно, вся исследовательская работа Келтнера связана с областью позитивной психологии, которая занимается анализом процветания и развития человека<sup>49</sup>. Термин «позитивная психология» был

предложен Абрахамом Маслоу еще в 1954 году, а позже подхвачен и популяризован Мартином Селигманом; оба ученых считали, что психология излишне замыкается на проблемах человека, а не на его сильных сторонах, и видели в позитивной психологии здоровую альтернативу. Они хотели найти практики и подходы, от которых сердце запело бы, а жизнь показалась бы прекрасней. Селигман добился на этом пути громадных успехов. Наверняка вам попадались статьи, авторы которых настойчиво предлагают завести дневник благодарности и заняться медитацией осознанности, — все это появилось благодаря работе Селигмана и целой армии психологов, ставших его последователями.

Однако сторонников этого подхода начали обвинять в том, что они игнорируют важную сторону человеческого опыта, а именно грусть и тоску<sup>50</sup>. Критики считают, что позитивная психология возникла в силу склонности людей «смотреть в первую очередь на комическую, а не на трагическую сторону жизни, а также стремиться к счастью и не пытаться принять неизбежность боли»<sup>51</sup>, как сформулировала психолог Нэнси Мак-Вильямс.

Удивляться тут нечему: психология в целом не уделяла особого внимания всевозможным человеческим эмоциям и переживаниям горько-сладкого спектра. Если вы склонны к меланхолии, то, вероятно, найдете анализ некоторых знакомых вам переживаний *где-нибудь* в рамках психологической науки. Однако, кроме общей концепции высокой эмоциональной чувствительности, вы можете встретить в литературе обсуждение личностных особенностей под общим названием «невротизм», причем описаны они будут в не особенно приятных тонах, как и подсказывает сам термин. Согласно современной теории личностной психологии, невротики раздражительны и склонны к неуверенности, часто болеют, страдают от депрессии и тревожности.

Невротизм имеет и положительные стороны. Несмотря на повышенную нагрузку на иммунитет, невротики нередко живут дольше, так как всегда начеку и заботятся о здоровье. Они стремятся к цели с особым упорством, поскольку боятся поражения и стимулируют себя самокритикой. Невротики часто становятся успешными учеными, потому что способны обдумывать сложные концепции и рассматривать их под разными углами. У предпринимателей, как пишет Эми Иверсен в издании *Management Today*, склонность по многу раз обдумывать каждую проблему «может превращаться в стремление до мельчайших деталей выстраивать весь сценарий взаимодействия клиента с продуктом или услугой, рекламную стратегию, подходы к презентации новой идеи — примерно с тем же упорством, с каким актер заучивает каждую реплику кинороли или мельчайшие детали мизансцен театральной постановки»<sup>52</sup>.

Иверсен и другие эксперты пишут об этих положительных чертах как об удачной адаптации неприятного и нездорового состояния. Однако в этих рассуждениях нет ничего *априори* восхваляющего, нет ни намека на бодлеровское восхищение прекрасной меланхолией и ничего не сказано о тоске, возвышенной и трансформирующей, свойственной человеческой природе (особенно некоторым из нас). Мало кто понимает, что подобные состояния, как мы увидим ниже, оказываются важнейшими катализаторами творчества, духовных практик и любви. Просто многие психологи вовсе не религиозны, и им не приходится в голову поискать духовные ответы в величайших человеческих таинствах.

В последнее время сторонники позитивной психологии стали обращать внимание на эмоции и переживания, имеющие горько-сладкий оттенок. Пол Вонг, президент Института смыслоориентированного консультирования в Торонто, Тим Ломас, преподаватель Университета Восточного

Лондона, и другие психологи пишут о возникновении «второй волны», которая, как сформулировал Ломас, «признает, что психологическое благополучие предполагает стабильное и равноценное взаимодействие позитивного и негативного»<sup>53</sup>. В широко известной и получившей научное признание работе «Путь к самоактуализации»\* когнитивный психолог Скотт Барри Кауфман возвращается к предложенной Маслоу концепции позитивной психологии, в рамках которой рассматривается, помимо прочих, и личностный тип, склонный к комплексным эмоциям горько-сладкого типа. Такие люди в рамках этой концепции называются «выходящими за пределы»: они «менее „счастливы“, чем здоровые люди; они способны на более яркие переживания, на настоящую экзальтацию, испытывают „счастье“ в большей мере, однако они же в меньшей, а то и в большей мере склонны к всепоглощающей, космического масштаба грусти»<sup>54</sup>.

Все это доказывает нашу способность — и отдельных личностей, и культуры в целом — реализовать заложенный в нас потенциал к состраданию, о котором пишет Келтнер. Если мы научимся замечать и ценить грусть, то, возможно, именно она — а не вымученные улыбки или праведный гнев — станет мостиком к взаимопониманию. Нам полезно помнить, что, как бы неприятно ни было нам чужое мнение, каким бы сияющим или жестоким ни казался другой человек, ему либо уже пришлось испытать страдания, либо еще предстоит.

Келтнер и команда основанного им Научного центра всеобщего блага разработали немало научно подтвержденных инструментов и подходов, которые могут помочь нам развить в себе способность к состраданию.

---

\* Кауфман С. Б. Путь к самоактуализации. Как раздвинуть границы своих возможностей. М. : Альпина Паблишер, 2021. *Прим. ред.*

Первый шаг на этом пути — научиться скромности и смирению. Из многочисленных исследований мы знаем, что собственное высокомерие мешает нам ответить на чужую грусть, да и на собственную тоже. «Ваш блуждающий нерв не отреагирует на страдания голодающего ребенка, — считает Келтнер, — если вы считаете себя лучше других»<sup>55</sup>. Как ни удивительно, но именно люди с высоким социальным статусом<sup>56</sup> (а также те, кому присвоили такой статус лишь на время эксперимента) чаще склонны игнорировать пешеходов и подрезать других водителей, реже помогают коллегам и вообще всем тем, кто нуждается в помощи<sup>57</sup>. Они реже испытывают физическую и эмоциональную боль, когда обжигают руки чересчур горячей водой<sup>58</sup>, когда их не берут в игру или когда они оказываются свидетелями чужих страданий<sup>59</sup>. А когда в рамках эксперимента участникам раздают конфеты, такие люди пытаются ухватить больше всех!

Как же выработать в себе необходимую скромность (особенно если вы находитесь на достаточно высокой ступени социальной лестницы)? Один из подходов — регулярно делать поклоны (наподобие того, как японцы кланяются в повседневной жизни, а многие верующие — перед символом божества). По мнению Келтнера, этот жест активизирует блуждающий нерв. «Во время этого короткого выражения почтительности люди начинают думать о взаимодействии тела и разума», — рассказал Келтнер в 2016 году во время выступления в Кремниевой долине<sup>60</sup>.

Понятно, что многие люди совершенно не религиозны, многим некомфортно столь явно проявлять смирение. Предлагаю воспринимать этот жест как знак почитания, а не капитуляции. Многие из нас занимаются йогой, и в ходе занятия нам приходится так или иначе кланяться. Когда мы смотрим на вызывающий восхищение предмет искусства или любуемся природой, мы нередко инстинктивно наклоняем голову.

Хуриа Джазаери, социальный психолог, профессор менеджмента из бизнес-школы имени Томаса Ливи, рекомендует вот такое упражнение для развития смирения: открыть чистую страницу в блокноте или в текстовом редакторе и описать ситуацию, когда кто-то отнесся к вам с сочувствием или когда вы кому-то посочувствовали. Если вы не любите писать тексты, можно просто делать перечисление ситуаций, в которых вы так или иначе реагировали на чужую грусть. «Собирайте собственную базу данных, — советует Джазаери на сайте Центра всеобщего блага. — Например, можете попробовать отмечать все ситуации в течение дня, когда вы спонтанно испытывали сострадание к другим людям (скажем, при просмотре вечернего выпуска новостей). Можно также фиксировать моменты, когда вы отказывались замечать страдания (собственные или чужие) и отгораживались от подобных чувств (спокойно прошли мимо нищего, просящего о помощи, или избежали неприятного разговора с кем-то из родственников)... Нередко мы замечаем страдание (собственное или чужое), но стараемся быстрее переключить внимание и избежать неприятных эмоций»<sup>61</sup>.

Скорее всего, ничего из этого вам сделать не удастся, если вы не научитесь *сострадания к себе*. Может показаться, что, для того чтобы культивировать в себе скромность, требуется как раз обратное. Однако многие из нас, сами того не замечая, то и дело мысленно себя критикуют: «У тебя вообще ничего не получается» или «Да что ж ты за бестолочь! Опять ничего не вышло». Джазаери пишет, что «нет никаких эмпирических данных, указывающих на то, что жесткая самокритика помогает изменить поведение; некоторые данные позволяют предположить, что излишне критичное отношение к себе как раз *отдаляет* нас от цели»<sup>62</sup>.

И наоборот: чем деликатнее вы ведете диалог с самим собой, тем выше вероятность, что и с другими людьми вы

будете обращаться столь же бережно. Так что в следующий раз, когда услышите привычный гневный внутренний голос, глубоко вдохните и начните сначала. Говорите с собой с той же нежностью, с какой говорили бы с любимым ребенком; используйте те же фразы, которыми вы выражали бы симпатию и пытались бы подбодрить очаровательного трехлетку. Этот подход может показаться излишне мягким, но тут важно помнить, что вы не просто идете на поводу у собственных слабостей или намеренно обращаетесь с собой как с ребенком — вы учитесь заботиться о себе, чтобы иметь возможность двигаться вперед и заботиться о других.

Келтнер (психолог-самородок с золотыми локонами и грустными глазами, стилем поведения напоминающий серфера, работавший с Питом Доктером и его командой из студии Pixar) имел кучу возможностей поупражняться в сострадании к себе. Во время нашего недавнего разговора он рассказал, что его младшая дочь только что поступила в университет и уехала, и дома теперь тихо и пусто. Его мать жалуется на одиночество, депрессию и больное сердце. Рольф, обожаемый младший брат, умер от рака прямой кишки, когда ему было всего пятьдесят шесть, после долгих лет борьбы с болезнью.

Келтнеру было тяжело, как будто из-под ног выбили опору. Как будто ему ампутировали часть души. «Не сомневаюсь, что все оставшиеся мне десятилетия будут наполнены тоской и грустью, — сказал он мне. — Не думаю, что смогу снова найти свое место и своих людей».

Я знаю, как он любил брата, но все равно удивилась таким словам. Келтнер руководит одной из самых успешных и влиятельных исследовательских лабораторий в одной из самых значимых областей науки. Он широко известен как ученый и работает в одном из лучших университетов мира. Его браку тридцать с лишним лет, у него две взрослые

дочери и полно хороших друзей. Если уж *он* утратил ощущение причастности, то у кого оно вообще может быть?

Келтнер знал, что из грусти рождается сострадание — к себе и другим. Пока брат болел и умирал, сам он спасался с помощью давно известных практик. Вдохновившись примером Рольфа, он уже много лет работает в качестве добровольца с заключенными расположенной неподалеку тюрьмы Сан-Квентин. «Когда я переживаю страдание, я начинаю яснее мыслить, — объясняет Келтнер. — Грусть для меня — это медитация на сострадание. Тебя вдруг как будто осеняет: кому-то плохо, кому-то нужна помощь. А потом я уезжаю из тюрьмы, думаю о брате и снова вхожу в медитативное состояние. Я всегда так относился к людям. Я не склонен смотреть на все трагически — я всегда надеюсь. Но думаю, что в грусти есть своя прелесть и мудрость».

В последний месяц жизни Рольфа Келтнер каждый день практиковал особое выражение благодарности брату: «За все, что он сделал, за свет в его глазах, за смешную и трогательную нежность, которую он всегда проявлял к неудачникам». Он думал о брате и когда шел по университетскому кампусу, и когда составлял план будущих исследований; он видел, что вся его работа, так или иначе, связана с братом, смерть которого всегда будет отзываться страшной болью, но одновременно поможет ощутить еще более глубокое сочувствие к другим людям — сочувствие, которому брат учил его своим примером с самого детства.

«Его нет, и мне кажется, что я как будто перестал воспринимать и чувствовать мир, — рассказывает Келтнер, — но на самом деле все мои чувства и эмоции никуда не делись».

Я спросила Келтнера, нет ли у него ощущения, что та его часть, которая связана с восторгом, удивлением, отношениями с людьми, оторвана от нынешнего ощущения



грусти, или как раз наоборот, все это тесно связано. «Ух, какой вопрос, у меня даже мурашки. Они тесно связаны».

Келтнер начал осознавать, что, после того как распалась родительская семья, он ни разу нигде *не позволил себе* почувствовать себя дома. Возможно, пора начинать. Каждый год на выпускной церемонии в Университете Беркли он подсознательно высматривает в толпе тех студентов, которые выглядят потерянными, каким он сам был когда-то, к которым не приехал никто из родных и которые могут только наблюдать, как однокурсники празднуют в окружении родственников.

Келтнер начал работать в Беркли в возрасте тридцати четырех лет. Теперь ему пятьдесят семь, и он давно не принадлежит к этой студенческой толпе. Он прекрасно понимает, что и нынешние выпускники, оказавшиеся без родных в такой день, скоро повзрелеют. Они начнут взрослую самостоятельную жизнь, как и он в свое время, устроятся на работу, у них будут собственные приключения и настоящая любовь, однако над ними всегда будет нависать тень прежних потерь. Не исключено, что они повторят привычные с детства шаблоны отношений, — но не обязательно. Все они будут помнить о тех, кого когда-то любили больше всего, и у всех будет шанс пройти по мостику грусти и найти радость на другой стороне, как сумел сам Келтнер, для которого примером стал младший брат. Как и Келтнер, они имеют шанс найти дорогу домой.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

