

## 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, ответчу: 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 жизненного 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.

## Прошлое, 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 человека, 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 гении<sup>12</sup>.

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 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 жене 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 других 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 многочисленных 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 доводилось 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 парудругую 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 Тесею, основателе Афин<sup>13</sup>. 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; 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, имей 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 Циля Цибульской, двух людей, которые в 1943 году встретились в нацистском концлагере Освенцим и полюбили друг друга<sup>14</sup>. Ежи, работавший 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 Ален 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»<sup>15</sup>. 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? Brent Roberts, 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 интервале<sup>16</sup>. В 1960 году 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 старшекласников 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 Brent, 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, присутствует, но со временем возможен и рост важных черт и характеристик. Например, у большинства людей по мере взросления повышается уровень сознательности и эмоциональной стабильности<sup>17</sup>. 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, что люди за десятилетие полностью переформируют свой характер».

В общем, ответ на вопрос, остаемся ли мы одним и тем же человеком со временем, не так уж и прост<sup>18</sup>. 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 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 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 назад<sup>19</sup>. Как утверждают некоторые философы, из нашей идентичности лучше всего со временем сохраняются именно физические свойства<sup>20</sup>.

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





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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

