

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? | 233 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Оценка доказательств | 239 |
| ИСТОЧНИКИ ИЛЛЮСТРАЦИЙ | 257 |
| ОБ АВТОРЕ | 258 |
| ПРИМЕЧАНИЯ | 259 |

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайте kniga.biz.ua

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 неуютно. 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. Бóльшую часть времени она проводила одна за учебой. На торжественный прием международных стипендиатов Университета штата Вашингтон отец пришел поесть, а мать — пообщаться.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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

12

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 надирывался, чтобы дать нам с матерью то, чего у него никогда

не было, а мы в благодарность *принизили его до роли подлеца 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.

13

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 приспособливался 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?»