

Конец эмпатии

t-do.ru/newochem • May 18, 2019



Кристина Чанг для NPR

Аммон Банди, возглавлявший протесты фермеров в Орегоне, в ноябре прошлого года выступил с трогательным заявлением. Он записал обращение на своей странице в Facebook, в котором назвал слишком резкими высказывания Дональда Трампа в адрес каравана мигрантов на границе с Мексикой. «Может, не все они преступники, — сказал Банди. — Что если кто-то из них приехал сюда из нужды?»

Аудиоверсия статьи: [Podster](#) | [iTunes](#) | [YouTube](#) | [Скачать](#) | [Telegram](#) | [VK](#) | [Spotify](#)

Банди не говорил, что всецело не согласен с Трампом. Он лишь попросил его сторонников поставить себя на место «отцов, матерей и детей, которые бежали от насилия». Банди призывал жить в мире, основанном на принципах эмпатии — такие призывы можно услышать в зоне боевых действий или на пасхальной службе в церкви. Однако реакция подписчиков была столь яростной, что через несколько дней Банди решил удалить [свою страницу](#) на Facebook.

В прежние времена слова Банди могли бы найти сочувствие. Однако он не учел того ключевого перелома в американской культуре, за которым с опаской наблюдали социологи на протяжении последнего десятилетия. Американцы перестают ценить эмпатию в особенности из-за ее нарочитой нравоучительности (подумай о ближнем).

Мое детство пришлось на 1970-е годы, и тогда об эмпатии твердили на каждом углу. Термин появился в 1908 году; после Второй мировой войны социологи и психологи, движимые в основном страхом, принялись все более настойчиво проталкивать его в мировую культуру. В те времена человечество стояло перед выбором: либо мы перебьем друг друга ядерным оружием, либо научимся друг друга понимать. В начальной школе, которая отнюдь не отличалась передовыми воззрениями, мы писали письма воображаемому русским друзьям, чтобы научиться открывать сердца своим врагам.

И не только врагам. Борцам за гражданские права идея тоже понравилась. Социолог и активист [Кеннет Кларк](#) шутивно предлагал прописать политикам «эмпатию в таблетках», чтобы те принимали верные решения.

Он надеялся, что люди, обладающие властью и привилегиями, однажды научатся понимать тех, кто находится в менее завидном положении не из жалости, скрывающейся за фразой *ноблес оближ* (с фр. положение обязывает — прим. Newochem), а по-настоящему, изнутри. Современный человек должен обладать эмпатией, и понимание другого должно быть превыше страха.

Однако более десяти лет назад люди, и в особенности молодые, начали сомневаться в эмпатии. Одной из первых это заметила Сара Конрат, доцент в университете Индианы. С конца 1960-х годов ученые изучали уровень эмпатии у молодых людей: они наблюдали за их реакцией на утверждения вроде «меня не интересуют чужие проблемы» или «перед тем, как критиковать кого-то, я попытаюсь поставить себя на его место».

Конрат [собрала результаты исследований](#) последних десятилетий и обнаружила очевидную закономерность. Начиная с 2000-х годов, уровень эмпатии стал падать. Все больше студентов отвечали, что чужие проблемы их не касаются и они не обязаны ставить себя на место других. Конрат удалось установить, что к 2009 году молодые люди стали в среднем на 40% менее чуткими к окружающим, чем представители моего поколения — на 40%!

Странно осознавать, что эмпатия — естественная черта человеческой природы — столь непостоянна и может скакать вверх и вниз, как индекс потребительского доверия. Но случилось так, что студенты усомнились в том, чему меня учили еще в начальной школе.

Они рассуждали так: зачем ставить себя на место другого человека, особенно того, кто может причинить вред? На самом деле отказ сопереживать другому обрел положительную ценность, стал возможностью выразить собственную позицию

Например, когда жена белого националиста Ричарда Спенсера рассказала изданию BuzzFeed, что муж ее бил, от приверженцев левых взглядов посыпались комментарии: «[Почему мы должны переживать](#)», что пострадала какая-то там женщина, которая вышла замуж за чертова расиста? На всех сочувствия не хватит». (Спенсер в суде [отрицал все обвинения](#).)

Новые принципы эмпатии таковы: держи ее при себе — сочувствие не для твоих «врагов», а для тех, кто, по твоему мнению, больше всего его заслуживает. Сопереживать можно только тем, кто на твоей стороне. Сочувствовать чужакам практически недопустимо.

Оказалось, что тренд избирательной эмпатии обладает мощной силой.

Последние 20 лет психологи и неврологи изучали, как на самом деле работает эмпатия: что происходит в сердце и в мозге, когда мы даже не задумываемся об этом. Ученым удалось выяснить, что «один из самых сильных триггеров человеческой эмпатии — наблюдение за двумя сторонами конфликта». Так это объяснил Фриц Брейтот, исследователь эмпатии, профессор в университете Индианы. «Как только человек выбирает сторону, он принимает ее точку зрения. Это может привести к очень сильной эмпатии или, наоборот, обострить неприязнь того, что вы видите только с одной стороны и не желаете увидеть с другой».

Примеры такого рода появляются в новостях ежедневно: слушания по делу выдвинутого на пост Верховного судьи Бретта Кавано, которого обвинили в сексуальных домогательствах, отчаянные поиски денег на строительство стены на границе с Мексикой, поведение режиссера Спайка Ли на Оскаре, доклад генпрокурора США Уильяма Барра по результатам расследования о связях Трампа с Россией, министр внутренней безопасности США Кирстен Нильсен — так вплоть до каждого третьего поста в Twitter.

Ученые, изучающие эмпатию, отметили сложность задачи, которую ставили перед моим поколением — сопереживать людям, которые не похожи на вас, а особенно тем, кто вам не нравится. Но когда исследователи моделировали конфликтную ситуацию, испытуемых захлестывало сочувствие к собственной команде. Это стало наглядной иллюстрацией того, как на самом деле работает эмпатия. Например, мы считаем, что террористы абсолютно бесчувственны к страданиям других людей. Но Брейтот и его коллеги полагают, что в этом случае имеет место «переизбыток эмпатии. Террористы сопереживают страданиям своих людей».

Брейтот назвал свою новую книгу «[Темные стороны эмпатии](#)» (The Dark Sides of Empathy), потому что иногда она совсем не похожа на ту универсальную эмпатию, которой меня обучали в школе. Есть алгоритм, по которому сочувствие пробуждается естественным образом: болевые центры в вашем мозгу активизируются, когда вы видите страдания других людей. Но в мире в целом эмпатия все чаще воспринимается скорее как приверженность племенному строю или как способ настоять на своей точке зрения, не считаясь с чужой.

Брейтот обеспокоен тем, что избирательная эмпатия распространяется как вирус и укореняет разногласия между людьми. «Если мы ему поддадимся, — объясняет он, — то можно будет забыть о гражданском обществе. Можно будет забыть о демократии. Если мы продолжим обострять социальные и культурные различия между нами, этот вирус окрепнет настолько, что начнет представлять опасность».

Мы не можем как прежде считать эмпатию чем-то безобидным, потому что теперь мы понимаем, как она работает. Мы также не можем совсем отказаться от нее, потому что «эмпатия на 90% определяет нашу жизнь, — поясняет Брейтот. — Без эмпатии мы будем одиноки».

В своей книге Брейтот предлагает оригинальное решение: отказаться от представления о том, что маю проявлять эмпатию, когда предоставляем помощь нуждающимся. «Наша эмпатия — это способ помочь самим себе», — считает он. Мы можем научиться видеть мир глазами ребенка-мигранта, повстанца или русского друга по переписке, чтобы расширить границы собственного восприятия, обогатить свой разум. Это эгоистичная эмпатия, далекая от идеалов благородности. Но лучше жить в полном одиночестве.

По материалам [NPR](#) за авторством Ханни Росин

Переводила: [Екатерина Кузнецова](#)

Редактировали: [Дмитрий Пятаков](#), [Анастасия Железнякова](#)

Понравилась статья или подкаст? Поддержи проект:

[Patreon](#) — подкасты в день записи и много других приятных бонусов

Сбербанк 5469 4100 1191 4078

Тинькофф 5536 9137 8391 1874

Рокетбанк 5321 3003 1271 6181
Альфа-Банк 5486 7328 1231 5455
Яндекс.Деньги 410015483148917
PayPal <https://paypal.me/vsilaev>