

# Оглавление

Введение. Новая наука .....	9
<b>Глава 1.</b> Горячая привязанность .....	35
<b>Глава 2.</b> Становление социального мозга .....	65
<b>Глава 3.</b> Невидимые механизмы дружбы .....	94
<b>Глава 4.</b> Средняя школа: главное — это обеды .....	128
<b>Глава 5.</b> Глубинная потребность в дружбе .....	160
<b>Глава 6.</b> Круги дружбы .....	188
<b>Глава 7.</b> Цифровая дружба .....	220
<b>Глава 8.</b> Рожденные для дружбы? .....	246
<b>Глава 9.</b> Запечатленное в мозгу .....	275
<b>Глава 10.</b> Хорошая жизнь: открытие .....	304
<i>Благодарности</i> .....	333
<i>Примечания</i> .....	337
<i>Указатель</i> .....	361

# Глава 1

## Горячая привязанность

**Е**сли вам интересно, когда именно упали в землю семена новых идей о дружбе, точкой отсчета может стать февраль 1954 года, когда психиатр Джон Боулби познакомился с этологом Робертом Хайндом. Как символично, что современная наука о дружбе возникла благодаря дружбе!

Боулби и Хайнд были приглашены на научную конференцию, организованную в Лондоне Королевской медико-психиатрической ассоциацией (ныне Королевская коллегия психиатров). Позже они рассказывали, что их позвали в качестве “запасных игроков”, так как не смогли приехать две “суперзвезды” этологии того времени — Конрад Лоренц и Николаас Тинберген<sup>1</sup>. Конференция была посвящена психолого-биологическому развитию ребенка. Эта тема казалась весьма далекой от дружбы, но только на первый взгляд. Чтобы изучать дружбу, надо прежде всего разобраться в том, что такое отношения. В областях своих научных интересов — в детской психиатрии и в этологии — Боулби, предложивший теорию привязанности, и Хайнд, наставник Джейн Гудолл и автор первых статей о социальных связях у животных, стали первыми, кто оценил важность и значимость социальных отношений.

Это, однако, не означало, что между двумя учеными непременно возникнет искренняя и глубокая дружба.

Дружба обычно начинается со сходства. Конечно, оба были британскими учеными до мозга костей, но Боулби был на шестнадцать лет старше. По словам Хайнда, только разменявшего четвертый десяток, Боулби, которому тогда было уже около пятидесяти, являл собой “образчик англичанина более раннего, более чопорного поколения”<sup>2</sup>. Боулби был представителем высших классов; в раннем детстве его препоручили заботам няни, а затем, в еще совсем юном возрасте, отправили в закрытый частный пансион. (Позднее он говорил жене, что не отправил бы в пансион даже собаку.) Хайнд принадлежал к среднему классу — в то время это имело значение. Он был закаленным сыном семейства, проводившего все свободное время в походах и вылазках. Хайнд с ранних лет обожал наблюдать за птицами, и из этого детского увлечения произросла его научная карьера.

Во время войны Боулби работал психиатром и лечил молодых людей с душевными расстройствами, а Хайнд воевал в составе Королевских ВВС. Свои ранние работы Боулби посвятил важности пережитых в детстве потрясений. В ходе исследований он обнаружил, что изоляция и отсутствие эмоциональных отношений с заботящимся взрослым (как правило, с матерью) в ранние годы жизни почти всегда связаны с противоправным поведением и низкой способностью к привязанности в более старшем возрасте. Одна из первых его статей имела весьма примечательное название: “Сорок четыре малолетних вора: их характеры и условия жизни дома”<sup>3</sup>. Хайнд изучал жизнь не одичавших подростков, а диких животных. Он провел полторы тысячи часов в наблюдениях за синицами в окрестностях Оксфорда, собирая материал для диссертации. В Кембридже, где он руководил полевой зоологической станцией, Хайнд занимался сравнительным изучением разных видов птиц, делая упор на эволюционной важности агрессивного и демонстративного поведения. Одна из его первых статей была посвящена реакции “окрикивания” сов у зябликов. Эта ста-

тья произвела сильное впечатление на австрийца Лоренца, отца этологии, новой в то время науки о поведении животных.

В то время, когда готовилась конференция Королевской медико-психологической ассоциации, Боулби был занят поиском данных, которые могли бы подкрепить его идею о том, что для детей невероятно важны эмоциональная привязанность, тесные отношения с теми, кто о них заботится. Он стремился выйти за пределы психиатрии и обращался к смежным областям. Этология вызвала у него большой интерес, и ученый принялся искать человека, который помог бы приложить идеи этой науки к гипотезе о важности ранней привязанности. Годом ранее Лоренц с восторгом сообщил Боулби о блестящих способностях Хайнда. И после конференции Боулби пригласил своего молодого коллегу на обед.

Несхожесть характеров Боулби и Хайнда была компенсирована близостью их научных взглядов. Оба были любопытны, проникательны и хотели учиться. К окончанию трапезы Боулби был совершенно очарован Хайндом и понял, что нашел своего проводника в мир эволюционного мышления. Вместе они оповестили общественность о новом понимании важности и эволюционной адаптивности связей между индивидами. Привязанность, как открыли Боулби и Хайнд, не только имеет огромное значение для младенцев, но и помогает объяснить суть дружбы, связывающей людей всех возрастов.

Для того чтобы понять биологическую основу дружбы, надо для начала разобраться в том, что такое дружба и что требуется для ее возникновения. Биологическая составляющая намного более очевидна в других случаях социальных взаимодействий, например между матерью и ребенком — беременность, роды и вскармливание являют собой очевидные биологические процессы. То же самое касается половых отношений — никто не сомневается в том, что гормоны и нейромедиаторы играют тут решающую роль.

Дружба — материя более тонкая. Она касается феноменов, на первый взгляд, неосязаемых — таких, например, как эмоции, словесное общение и внутренняя работа ума. Для дружбы характерны очевидные культурные обертоны, маскирующие ее биологические основы. Так, совместные трапезы могут отличаться сотнями оттенков — это и древние вакханалии, и благотворительные церковные обеды, и девичники. Все эти трапезы являются способами социализации, но что вообще стоит за потребностью людей собираться за столом? Более примитивное, базовое стремление к единению.

У дружбы нет четко очерченных границ, что позволяет трактовать ее очень широко. Некоторые весьма ревниво относятся к самому этому слову и обозначаемому им понятию, приберегая слово “друг” только для немногих избранных. Другие же более щедры в его употреблении, иногда даже используют как обобщающий термин. “Друзья, римляне, соотечественники, одолжите мне ваши уши”, — говорит Антоний в трагедии Шекспира “Юлий Цезарь”. В результате часто размываются границы между друзьями и всеми прочими. Если исключить из круга друзей ваших родственников и половых партнеров, то вы не сможете назвать “лучшими друзьями” ни сестру, ни супруга. Однако мы очень часто именно так их и называем. С появлением социальных сетей само слово “друг” совершенно обесценилось, практически лишившись содержания и смысла. На Фейсбуке я “дружу” с людьми, с которыми училась в школе и колледже, но которых я едва ли узнаю, если мы случайно столкнемся на улице. Среди моих “друзей” те, с кем я встречаюсь ежедневно, и те, с кем я не виделась уже тридцать лет; однако дружу я с ними по-разному.

Очевидно, наша неспособность точно определить какое-то явление не означает, что его невозможно понять. Тем не менее ученые не склонны изучать явления, которые невозможно или трудно определить или измерить. Многие великие мыслители прошлого также не жаловали дружбу своим вниманием. Когда Майкл Пакалюк, профес-

сор этики Вашингтонского католического университета, задумал в 1991 году собрать “главные философские сочинения о дружбе” — все, от Сократа, Монтеня и Ральфа Уолдо Эмерсона до вышедшего в 1970 году эссе писательницы Элизабет Телфер, — оказалось, что найденного едва хватит на “тощую антологию”<sup>4</sup>. Одни философы считали дружбу неинтересным предметом исследования, другие — неважным, не имеющим никакого значения. Внутренне присущая дружбе пристрастность отдает покровительством или противоречит философии морали<sup>5</sup>. Как бы то ни было, даже при самом ограниченном определении понятия я всегда предпочту друга любому человеку, который мне другом не является, я всегда с большей вероятностью окажу услугу своему другу, чем просто знакомому. Суть дружбы именно в таких дифференцированных отношениях. Нигде этот основной принцип не звучит так явственно, как в известной поговорке: “Друг поможет тебе сдвинуть дом, а хороший друг поможет сдвинуться с места самому”<sup>6</sup>.

Афинские философы уделяли массу времени совместным прогулкам с друзьями и поэтому весьма убедительно писали о дружеских отношениях. Диалог Платона “Лисид” начинается с упоминания о том, как Сократ на пути из Академии в Ликей был приглашен присоединиться к группе молодых людей, стоявших у входа в палестру, где они любили собираться. “Мы здесь проводим время... Проводим же мы время большей частью в беседах, к которым с радостью привлечем и тебя”, — говорят юноши Сократу. Он соглашается в основном потому, что рассчитывает получить удовольствие от беседы. “Философия, в том виде, в каком практиковал ее [Сократ], часто является выражением дружбы определенного сорта”, — пишет Пакалюк<sup>7</sup>. Но, признавшись в “горячих” чувствах к своим друзьям, Сократ при этом оставляет читателя в полном неведении относительно того, что же это такое — друг.

У Аристотеля взгляд на дружбу отличается большей ясностью; он намного ближе к современному пониманию фе-

номена. Его мысли по этому предмету так глубоки, что повлияли на практически все представления, возникшие позже. Русскому и английскому слову “дружба” примерно соответствует древнегреческое слово *philia*, и Аристотель считал *philia* одной из чистых, беспримесных радостей жизни. Он полагал, что *philia* может иметь разные оттенки: для выгоды (деловые отношения), для удовольствия (романтическая любовь) и для добродетели (истинная встреча умов). Аристотель также утверждал, что дружба, в самом широком смысле, необходима всем людям — богатым, бедным, молодым, старым, мужчинам, женщинам — и даже животным (эта последняя мысль была впоследствии забыта на тысячи лет). Он понял, что дружба требует позитивных чувств, взаимности, времени и знакомства. “Как гласит пословица, [люди] не могут познать друг друга, пока не разделят за трапезой традиционную [щепоть] соли, — писал он, — и не могут принять друг друга, или стать друзьями, до тех пор, пока не покажутся любезными друг другу и не завоюют взаимного доверия... ибо если стремление к дружбе приходит скоро, то сама дружба — нет”<sup>8</sup>. Однако самая дерзкая мысль Аристотеля: “друг — это второе я”. Спустя две с половиной тысячи лет нейробиологи и генетики показали, что эта мысль более верна, нежели мог себе представить даже ее автор.

В XVIII веке шотландский философ Адам Смит, автор “Богатства народов” и создатель современной экономической науки, высказал прозорливую мысль, нашедшую подтверждение лишь много позже. Смит был одним из первых, кто заговорил об эмпатии, — в опубликованной в 1759 году книге “Теория нравственного чувства” он назвал ее “общим чувством”. Смит смог увидеть, что эмоция, позволяющая индивиду физически ощутить то, что чувствует другой человек, является основой нравственности; он оптимистично изобразил политику, основанную на личной дружбе, которая смогла бы объединить людей, создав нравственное и экономически справедливое общество<sup>9</sup>. Предвидение Смита не оправдалось, и это еще мягко сказано.

Когда в конце XIX века родилась научная психология, ее великий первопроходец Уильям Джеймс высказал догадку, что у психологических процессов существует биологический фундамент. Он прозорливо утверждал, что не всегда люди как должно питают свои социальные связи: “Люди ненадолго приходят в эту жизнь, наилучшим украшением которой являются дружба и близость, и очень скоро ее покидают, не оставляя следа, но, несмотря на это, они оставляют дружбу и близость без ухода, предоставляя им расти как траве на обочине, надеясь, что они сохранятся силой инерции”<sup>10</sup>.

В ту же эпоху предвестником более современного понимания значимости социального контекста стала работа французского социолога Эмиля Дюркгейма. Он понял, что люди внедрены в определенные общественные группы, а эти группы могут осязаемо влиять на благополучие их членов. Дюркгейм также подчеркнул опасность социального отчуждения, которое он назвал аномией. В своей новаторской книге о природе самоубийства, вышедшей в 1897 году, он показал, что люди, вовлеченные в обширные социальные связи, менее склонны к суициду, и подчеркнул, что индивидуальные особенности не являются единственным фактором, побуждающим к самоубийству<sup>11</sup>. Это сделало Дюркгейма одним из первых ученых, недвусмысленно связавших узы дружбы с душевным здоровьем.

Тем не менее господствующие психологические школы — психоанализ и бихевиоризм — продолжали игнорировать дружбу. Зигмунд Фрейд рассматривал все отношения сквозь призму пола, а бихевиористы впали в другую крайность: они сосредоточились только на тех проявлениях психической деятельности, которые поддавались наблюдению и объективному анализу. Обе традиции затормозили научное изучение простого старого чувства привязанности и любви.

Таково было положение, когда явился Боулби. Он был убежден в фундаментальной важности отношений раннего детства, но, приступив к анализу имеющихся исследований,



нашел очень мало источников, которые бы рассматривали проблему под этим углом зрения. Догму начала XX века могут исчерпывающе проиллюстрировать “Психологические основы ухода за ребенком” Джона Уотсона, президента Американской психологической ассоциации (книга была написана в 1928 году и стала бестселлером). Автор посвятил целую главу “опасности избытка материнской любви”. Как пишет известная журналистка Дебора Блум, его теорию можно свести к следующему утверждению: “Слишком частые материнские объятия и ласки могут сделать детство несчастным, а юношество превратить в кошмар, и даже настолько деформировать психику ребенка, что он вырастет неготовым к браку”. Более того, Уотсон полагал, что непоправимый ущерб психике ребенка может быть причинен в течение буквально нескольких дней<sup>12</sup>.

В середине XX века научные работы, касавшиеся раннего детства, были в основном посвящены недостатку родительского внимания. Таких исследований было немного, но они были на редкость добросовестны. Одна из первых работ такого рода была опубликована в начале сороковых годов. Психиатрик Рене Шпиц в сотрудничестве с психологом Кэтрин Вулф пришел к выводу, что наилучший способ объективно оценить важность присутствия матери — это наблюдение за лишенными ее детьми. Шпиц прекрасно знал, как ужасна судьба детей, живших в приютах. В некоторых учреждениях детская смертность достигала 70%. “[У помещенных в приюты детей], практически без исключений, развивались психиатрические расстройства, выражавшиеся в асоциальном поведении, склонности к правонарушениям, неустойчивости мышления, психозах или иных проблемах”, — писал Шпиц. Причинами, как представлялось, были отсутствие стимуляции и отсутствие матерей. Прикрываясь требованиями гигиены, руководство приютов настолько далеко заходило в стерилизации среды, что “стерилизовало детскую психику”, — сетовал он<sup>13</sup>.

Для того чтобы изучить проблему, Шпиц наблюдал 164 ребенка в течение первого года жизни. Шестьдесят один ребенок находился на попечении нянечек в традиционном детском приюте. Остальные жили с родителями в разных условиях, включая и тюрьмы для осужденных матерей. Дети, росшие с родителями, как дома, так и в тюремных условиях, развивались приблизительно одинаково — судя по результатам доступных в то время психологических тестов. Особенно хорошо развивались дети, воспитывавшиеся в тюрьме, и Шпиц объяснял это тем, что их молодые матери просто души не чаяли в своих отпрысках. Дети, находившиеся в приюте, напротив, буквально чахли. Чрезвычайно чувствительные к инфекциям и подверженные другим заболеваниям, они “умирали от тоски”, — писал ученый. Это болезненное состояние он назвал “госпитализмом”, который определял как “условия, калечащие организм”. Отрезанные от всякой визуальной стимуляции простынями, повешенными на ограждения их кроваток, они были лишены также игрушек и любых человеческих контактов на протяжении почти всего дня. “Каждый ребенок лежит в тесной кроватке до тех пор, пока не обретает способность самостоятельно встать”. Правда, не всем детям было суждено дожить до этого переломного момента. Шпиц пришел к выводу, что не только недостаток физической, чувственной стимуляции приводил к депривации детей. “Мы считаем, что они страдали из-за того, что их чувственный мир был лишен человеческого общения, человеческого партнерства”. Шпиц наблюдал помещенных в приют детей на протяжении первых двух лет жизни. Эти дети катастрофически отставали в развитии, 37% из них умерли<sup>14</sup>.

Поняв, что научные статьи не побуждают людей к действию, Шпиц и его единомышленники перешли к более наглядной, образной агитации. В 1947 году Шпиц снял черно-белый фильм под названием “Горе: угроза детству”. Зрителю представляли одного за другим детей, которые поступали в приют счастливыми и пухлыми, а затем, в течение бук-

вально нескольких недель, превращались в тени. Неулыбчивые, часто плачущие, они тянулись к Шпицу в отчаянной попытке найти в нем мать. На табличке, прикрепленной к кровати одного из этих несчастных детей, было написано: “Лечение: верните ребенку мать”<sup>15</sup>. Второй фильм на ту же тему был снят в пятидесятые годы шотландским врачом и ученым Джеймсом Робертсоном. Название фильма говорит само за себя: “Двухлетнее дитя поступает в госпиталь”. В те времена родителям госпитализированного ребенка дозволялось посещать его лишь раз в неделю на очень короткое время. Врачи и персонал были уверены, что такая изоляция необходима из гигиенических соображений и что дети от нее совершенно не страдают. Однако из фильма Робертсона следовало нечто совершенно противоположное. В нем рассказывается об очаровательной двухлетней Лоре, которая весьма уверенно вела себя по прибытии в больницу, но уже через неделю умоляла родителей забрать ее домой, а еще через неделю в разговоре с ними уже едва могла произносить членораздельные слова. “В конце фильма мы видим оцепеневшего, молчаливого и бесчувственного ребенка”, — пишет Блюм<sup>16</sup>.

Психиатры в своем большинстве отмахнулись от всех этих усилий как от невыносимой и антинаучной сентиментальщины. Но Боулби не последовал их примеру. Фильм Робертсона произвел на него неизгладимое впечатление и утвердил его во мнении, что детям в первые годы жизни необходима любовь. В 1951 году Боулби представил Всемирной организации здравоохранения весьма тревожный доклад. “Материнский уход за ребенком — это не повинность, которую по расписанию может выполнить медицинский персонал; этот уход требует живого человеческого отношения, каковое меняет характер обоих его участников”, — писал он. Впечатляющий доклад о связи между материнской заботой и душевным здоровьем ребенка поднял волну интереса, но нужны были более весомые доказательства, и Боулби решил, что сможет найти их в этологии<sup>17</sup>.