

## Героическое сострадание

Проявляют ли героическое сострадание животные [26, с. 105–107]? Свойственно ли героическое сострадание всем приматам? И только ли приматам? Люди обычно проявляют героическое сострадание к незнакомцам, но оно также проявляется к знакомым, например в малых группах военнослужащих. Что отличает тех, кто проявляет героическое сострадание к знакомым, от других членов малой группы хорошо знакомых людей, которые не испытывают героического сострадания или не действуют героически? Могут ли люди, проявившие героическое сострадание к знакомым, испытывать сострадание к незнакомцам до или после своих героических поступков?

Почему некоторые люди, но не большинство проявляют сострадание к незнакомцам и/или героическое сострадание? Что заставляет человека совершать героические поступки ради незнакомцев или знакомых? Всегда ли негероическое сострадание к незнакомцам предсказывает, кто сможет действовать героически, когда того потребует ситуация? Другими словами, какова вероятность того, что героически действующий человек никогда не проявлял негероического сострадания к незнакомцам? Каковы последствия проявления героического сострадания к незнакомцам или знакомым для дальнейшей жизни человека, совершившего героический поступок? Каковы последствия бездействия, когда ситуация требовала героических действий?

Если один член семьи проявил героическое сострадание к незнакомцам, есть ли вероятность того, что его проявят другие члены семьи? Действительно ли оно более распространено у обоих

монозиготных близнецов, чем у обоих дизиготных близнецов? Может ли принадлежность к определенной культуре способствовать более высокому уровню героического сострадания? Есть ли что-то общее в детском опыте тех, кто впоследствии проявляет героическое сострадание к незнакомцам? Каковы особенности недавно сформировавшихся малых групп, способствующие проявлению героизма членами группы при отражении угроз для группы, по сравнению с группами, которые противостоят опасности без проявления героизма их членами?

Есть ли доказательства наследственной предрасположенности к героическому состраданию? Если это так, то как это может быть связано с возможным влиянием наследственности на сострадание к незнакомцам? Есть ли что-то общее в культуре, образовании и/или семейном опыте у тех, кто проявляет героическое сострадание?

Приводит ли посттравматическое стрессовое расстройство к исчезновению или уменьшению сострадательных чувств и действий?

## Радость сострадания

Отличается ли переживание радости сострадания по физиологическим реакциям, субъективным ощущениям и внешним проявлениям от других приятных эмоций? Одинаково ли это переживание при непосредственном сострадании в сравнении с отдаленным состраданием, а также с состраданием к родственникам, знакомым или незнакомцам? Может ли то, что далай-лама называет *ликованием* (удовольствие при виде

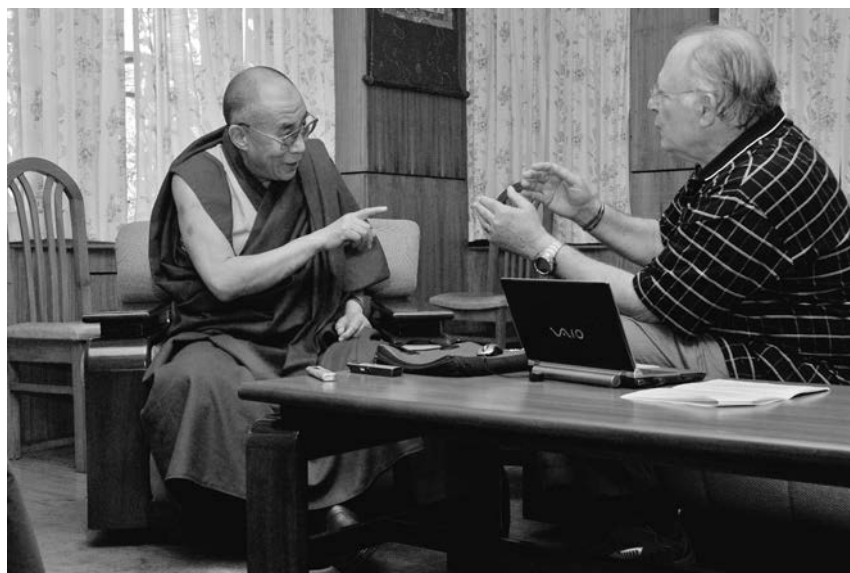
сострадательных или героических действий других людей), мотивировать сострадание у человека, который его испытывает, то есть вдохновляет ли человека на сострадательные действия вид сострадательных поступков, вызывает ли это РС?

Зависит ли РС от того, смогли ли действия сострадательного человека облегчить страдание? Мотивирует ли РС сострадательное поведение в дальнейшем?

Конечно, это не все вопросы, которые можно поднять на основании приведенных мной различий, но их достаточно для того, чтобы подчеркнуть разнообразие захватывающих важных проблем, заслуживающих исследования.

## Глава 7

# Обсуждение с далай-ламой



Я попросил далай-ламу предоставить мне возможность обсудить с ним эти идеи, и в январе 2012 года мы провели два дня в Нью-Дели (Индия), рассматривая многие из мыслей, изложенных на предыдущих страницах. Далее следует выдержка из этого обсуждения<sup>1</sup>.

**Экман:** *Я чувствую острую необходимость в глобальном сострадании. Время заканчивается. В XIX веке вы могли читать об идее взаимозависимости, но продолжать жить собственной жизнью, и жизнь других людей не влияла на вас. Теперь, с учетом изменения климата, нехватки воды и продовольствия, действительно необходимо найти точки соприкосновения.*

**Далай-лама:** Верно, верно.

**Экман:** *В этом смысле это буддистский мир. Сто лет назад он не был так необходим, как сейчас.*

**Далай-лама:** XX век стал веком насилия. Но также было создано много замечательных вещей. Правда, затем все эти замечательные изобретения, научные открытия и технологические решения довольно часто становились дополнительными средствами разрушения, причинами проблем, источниками страданий. Если бы такое количество страданий и кровопролития действительно улучшило мир, то это могло бы служить каким-то оправданием чрезмерного насилия. Но этого не произошло.

---

<sup>1</sup> Для получения доступа к полному обсуждению пишите на электронную почту [info@paulekman.com](mailto:info@paulekman.com).

Даже в начале этого столетия то тут, то там отмечались некоторые нездоровые явления; конечно, они развивались сами по себе, но были следствием ошибок и безразличия в прошлом. И вот теперь мы наконец приняли на уровне эмоций и разума идею подлинного мира, отказа от насилия. Сейчас эти учения, проповедуемые в рамках различных многовековых религиозных традиций, несколько изолированы друг от друга, поэтому не оказывают большого влияния на человечество в целом.

Следовательно, единственным эффективным способом как-то изменить наши эмоции может быть только образование, а не религиозная молитва. Так как же ввести нравственное воспитание, обучение нормам поведения в современную систему образования? Если мы полагаемся на религиозные убеждения или веру, то какой религии? Есть много религиозных верований. В одних говорится о Боге, в других — не говорится.

Таким образом, вывод очень прост. Мы должны найти способы и средства воспитать доброжелательность, не касаясь религии, опираясь на здравый смысл и все его возможности. И здесь очень пригодятся научные данные, поскольку для формирования убеждений важны знания. Конечно, это также светская точка зрения... Одна из главных целей состоит в том, чтобы достичь душевного спокойствия. В состоянии спокойствия мы также можем надлежащим образом использовать свой разум. Во взволнованном состоянии мы не можем использовать разум должным образом. Мы не можем быть уверенными ни в чем. Следовательно, спокойствие — это очень важно.

Так как же добиться душевного спокойствия? Разрушители спокойствия — это гнев, ненависть, страх, подозрительность,