

Почему ваш мозг ненавидит других людей

И как заставить его думать по-другому

Роберт Сапольски

22.06.2017

<http://nautil.us/issue/49/the-absurd/why-your-brain-hates-other-people>



Ребёнком я увидел версию фильма «Планета обезьян» от 1968 года. Как будущий приматолог я был им заморожен. Много лет спустя я нашёл анекдот о съёмках этого фильма: в обед люди, игравшие шимпанзе, и люди, игравшие горилл, ели отдельными группами.

Говорят, что «В этом мире есть два типа людей: те, кто делят людей на два типа, и те, кто не делят». На самом деле первого вида людей гораздо больше. И последствия деления людей на «наших» и «не наших», членов нашей группы и остальных, людей и «других», могут быть очень тяжкими.

Все люди проводят разделительную черту «свой/чужой» по расам, этническим признакам, полу, языковой группе, религии, возрасту, социально-экономическому статусу, и так далее. И в этом нет ничего хорошего. Мы делаем это удивительно быстро и эффективно с нейробиологической точки зрения. У нас существует сложная систематика и классификация способов, которыми мы наговариваем на «них». Мы делаем это с изменчивостью, варьирующейся от мелкой минутной агрессии до дикарской резни. А также мы постоянно определяем, что плохого в «них», основываясь на чистых эмоциях, за которыми следует примитивная рационализация, которую мы путаем с рациональностью. Грустно.

Но, что главное, существует повод для оптимизма. По большей части потому, что у всех нас в голове существует множество различных определений мы/они. «Они» в одном случае могут оказаться принадлежащими к категории «мы» в другом, и переход оттуда сюда может занять мгновение. Так что есть надежда, что с помощью науки землячество и ксенофобия могут поутихнуть, возможно, даже до такой степени, что голливудские шимпанзе и гориллы смогут обедать вместе.

Сила идеи «своих» против «чужих»

Существенные данные свидетельствуют о том, что разделение мира на своих и чужих глубоко укоренилось в нашем мозге, и является древним эволюционным наследием. Для начала отметим, что мы определяем различия между своими и чужими с потрясающей скоростью. Засуньте человека в фМРТ (функциональная магнитно-резонансная томография) – сканер мозга,

обнаруживающий активность в различных участках мозга при определённых обстоятельствах. Быстро показывайте ему фотографии так, чтобы каждая из них задерживалась всего на 50 миллисекунд – 1/20 секунды – это едва превышает уровень распознавания. Примечательно, что даже в такой ситуации мозг будет обрабатывать изображения чужих не так, как своих.

Этот эффект всесторонне исследовали по отношению к разным расам. Быстро показывайте человеку фотографии людей своей или другой расы, и, в среднем при просмотре изображений людей другой расы у человека возбуждалась мозжечковая миндалина, участок мозга, связанный со страхом, волнением и агрессией. Более того, лица людей других рас меньше активируют **веретеновидную кору**, специализирующуюся на распознавании лиц. Кроме этого, люди хуже запоминают лица других рас. Просмотр фильма, в котором руку человека кололи иглой, вызывает «изоморфный рефлекс», в котором активируется часть двигательной области коры, связанной с движениями руки, и рука смотрящего дергается – если в фильме не показана рука человека другой расы, в случае чего такой эффект заметно слабее.

Ошибки мозга, связанные с делением на Нас и Них также демонстрирует гормон окситоцин. Он известен своим участием в социальной активности – он заставляет людей становиться более доверчивыми, отзывчивыми и щедрыми. Но так он влияет только на ваше поведение по отношению к людям вашей группы. По отношению к аутсайдерам он действует прямо противоположно.

Автоматическая, бессознательная сущность реакции свой/чужой свидетельствует о глубинной природе этого механизма. Это можно продемонстрировать при помощи чертовски хитроумного теста на скрытые ассоциации. Допустим, вы сильно настроены против троллей, и считаете, что в развитии они находятся ниже людей. Это можно обнаружить при помощи теста на скрытые ассоциации, где испытуемые смотрят на изображения людей или троллей, совмещённые со словами позитивного или негативного характера. Эти пары могут поддерживать вашу склонность (допустим, лицо человека и слово «честный», лицо тролля и слово «коварный»), или могут идти вразрез с нею. И у людей уходит немного больше времени, некая доля секунды, на обработку противоречивых пар. Это происходит автоматически – вы не приходите в ярость по поводу бизнес-практик тролльских кланов или тролльской жестокости в Битве при Гдетобурге в 1523 году. Вы обрабатываете изображения и слова, и ваша антитролльская склонность заставляет вас подсознательно останавливаться из-за диссонанса, связывающего тролля с «красивый» или человека с «вонючий».

Мы не одни, кто делит всех на своих/чужих. Не секрет, что другие приматы могут проводить жестокие разделения на свой/чужой. Шимпанзе собираются вместе и систематически истребляют самцов соседней группы. Недавние работы, адаптирующие теста на скрытые ассоциации к другим видам, свидетельствуют, что даже у других приматов есть скрытые отрицательные ассоциации с чужими. Макаки-резус смотрят либо на изображения членов своей группы, либо на изображения чужаков, спаренные с картинками вещей с позитивным или негативным подтекстом. Макаки дольше смотрят на пары, не соответствующие их склонности (к примеру, изображения членов их группы, спаренные с изображением пауков). Эти макаки не просто дерутся с соседями за ресурсы – они связывают с ними негативные ассоциации. «Те ребята похожи на гадких пауков, а мы, мы похожи на ароматные фрукты».

То, насколько сильно концепция свой/чужой укоренилась в мозге, проявляется через: скорость и минимальный набор стимулов, необходимый для обработки групповых различий мозгом; тенденцию к построению группы на основании произвольных критериев, и наделение этих критериев якобы рациональным смыслом; бессознательная автоматизация подобного процесса; его рудименты у других приматов. Как мы увидим, что обычно мы думаем о своих, но не о чужих, достаточно прямолинейно.

Природа своих

У разных культур и на протяжении всей истории людей, входящих в группу своих, рассматривают в превосходящем ключе – мы самые правильные, умные, высокоморальные и достойные. Также сюда входит раздувание преимуществ особенностей, присущих своим – рационализация того, почему наша еда вкуснее, музыка более вдохновляющая, язык более логичный или поэтический.

Принадлежность к своим подразумевает наличие обязательств по отношению к представителям группы – к примеру, во время исследования на спортивном стадионе учёный, притворившийся фанатом и одетый в свитер одной из команд, с большей вероятностью получал помощь от другого фаната этой команды, чем от фанатов противника.

Внутригрупповой фаворитизм поднимает главный вопрос – нужно ли нам, чтобы у своих было всё хорошо путём максимизации уровня благосостояния, или просто лучше, чем у чужих, путём максимизации разницы между нами и ними?

Обычно мы заявляем о стремлении к первому варианту, но при этом можем тайно желать второго. Это может быть благом – в сложной гонке проигрыш ненавистного соперника третьему лицу будет таким же желанным, как победа своей команды, и у спортивных фанатов оба варианта одинаково активируют мозговые участки, отвечающие за вознаграждение и выработку нейротрансмиттера дофамина. Но иногда выбор «лучше чем» вместо «хорошо» может приводить к катастрофе. Вряд ли стоит радоваться выигрышу в Третьей Мировой войне, если у нас осталось две глиняные хижины и три факела, а у них – только по одному того и другого.

Одно из самых социально направленных наших действий по отношению к членам группы – готовность прощать им проступки. Когда чужие делают что-то не так, срабатывает **эссенциализм** – это потому, что они такие по сути, всегда были и всегда будут. Когда ошибаются свои, мы склоняемся к ситуационным интерпретациям – мы-то обычно не такие, и вот вам смягчающие обстоятельства, объясняющие, почему мы поступили так. Ситуационные объяснения проступков объясняют, почему адвокаты подыскивают присяжных, которые будут рассматривать подзащитного как одного из своих.

Нечто совсем другое и довольно интересное может произойти, когда чей-то проступок открывает грязное бельё своих, подтверждая отрицательный стереотип. Внутригрупповой стыд может привести к жестоким наказаниям, от которых выигрывают аутсайдеры. Взять Рудольфа Джулиани [американский политический деятель, мэр Нью-Йорка в 1994—2001 годах от Республиканской партии – прим. перев.], выросшего в Бруклине в итальяно-американском анклав, где заправляла организованная преступность (отец Джулиани сидел за вооружённое ограбление, а потом работал на мафиозного ростовщика). Джулиани прославился в 1985 году в качестве прокурора, обвинявшего глав «пяти семей» на **суде против мафии**, что, в результате, уничтожило их. Ему очень хотелось опровергнуть стереотип, по которому «итальянский американец» был синонимом организованной преступности: «Если успешного обвинения будет недостаточно, чтобы устранить связанное с мафией предубеждение, то, вероятно, уже ничто не поможет его устранить». Если вы хотите, чтобы кто-нибудь свирепо судил члена мафии, найдите гордого итальянского американца, которого злят стереотипы, создаваемые мафией.

Таким образом принадлежность к своим несёт с собой целый список ожиданий и обязательств. Возможно ли переключаться из одной категории своих в другую? Это легко сделать в спорте – когда игрок переходит в другой клуб, он не служит пятой колонной, плохо играя специально для того, чтобы его старая команда получила преимущество. В центра контрактных взаимоотношений лежит равноценность нанимателя и нанимаемого.

На другом конце шкалы находится принадлежность к своим, не подлежащая обсуждению. Люди не переходят из **шиитов** к **суннитам**, из **иракских курдов** к **саамским оленеводам**. Редкий курд захочет быть саамом, а его предки, вероятно, перевернутся в гробах, когда она прикоснётся к своему

первому оленю. Перебежчикам часто мстят те, от кого они откололись – Мериама Ибрагима приговорили в Судане к смерти в 2014 году за то, что он принял христианство – и с подозрением встречают те, к кому они присоединились.

Природа чужих

Осознанно или эмоционально мы не любим чужих?

Когнитивное оправдание деления на своих/чужих легко формулируется. Правящие классы совершают удивительные кульбиты для оправдания своего status quo. Также приходится прилагать усилия к тому, чтобы оправдать хорошего чужого, помогшего нам в чём-либо: «А, этот чужой отличается от остальных».

Для представления чужих в угрожающем свете требуются когнитивные тонкости. Боязнь быть ограбленным чужим изобилует притворством и партикуляризмом. Но для того, чтобы бояться того, что чужие заберут наши рабочие места, будут манипулировать банками, разбавлять наш генофонд и т.п., требуется экономика, социология и псевдонаука.



Когда генерал Конфедерации был ранен во время гражданской войны в США, он подал секретный масонский знак, распознанный офицером Союза, защитившим его и отправившим его в Союзный госпиталь.

Несмотря на роль рассуждений, суть деления на своих/чужих эмоциональна и автоматическая, и это описывается заявлениями типа: «Не могу сказать точно, почему, но неправильно, когда чужие

делают это». Джонатан Хаидт из Нью-Йоркского университета показал, что часто рассуждения оказываются оправданиями испытанных в прошлом чувств и интуиции, и нужны, чтобы убедить себя в рациональности нашего выбора.

Это можно продемонстрировать в исследованиях с использованием снимков мозга. Когда человек видит лицо чужого, его миндалина активизируется. И это происходит гораздо раньше (на временной шкале работы мозга) активизации коры, отвечающей за сознательные рассуждения. Эмоции срабатывают первыми.

Самым убедительным доказательством того, что отрицательное отношение к чужим появляется во время эмоциональной, автоматической обработки, служит то, что якобы рациональными рассуждениями о чужих можно подсознательно манипулировать. Вот вам примеры результатов проведённых экспериментов. Покажите испытуемым слайды с фотографиями малоизвестной страны; если между слайдами будут появляться лица людей, выражающие страх, причём на такие короткие промежутки, что их можно воспринять только подсознательно, то у испытуемых останется более негативное впечатление о стране в целом. Нахождение рядом с неприятно пахнущим мусором заставляет людей более консервативно относиться к особенностям представителей чужих групп. Христиане хуже отзываются о тех, кто не принадлежит к этой религии, если они только что прошли мимо церкви. В другом исследовании люди, добирающиеся на работу на поезде, на остановках транспорта, находящихся в местах, где проживает преимущественно белое население, заполняли анкеты по поводу политических пристрастий. Затем на половине станций в течение двух недель ежедневно появлялись пары мексиканцев. Они были консервативно одеты и тихо разговаривали. Интересно, что наличие таких пар привело к тому, что люди стали больше поддерживать уменьшение легальной иммиграции из Мексики и закон, назначающий английский язык официальным, и меньше поддерживать амнистию нелегальных иммигрантов. При этом их отношение к азиатам, неграм или арабам не менялось. В другом исследовании выяснилось, что женщины во время овуляции более негативно относятся к мужчинам.

Иначе говоря, наши интуитивные и эмоциональные отношения к чужим обусловлены скрытыми силами, о существовании которых мы не подозревали. А затем наше сознание стремится догнать эмоциональное «я», создавая набор фактов или достоверную фальшивку, объясняющую, почему мы ненавидим чужих. Это своего рода вариант такого когнитивного искажения, как **склонность к подтверждению своей точки зрения**: запоминать подтверждающие точку зрения факты лучше, чем опровергающие; проверять вещи так, чтобы результаты поддерживали, но не опровергали гипотезу; более скептически относиться к результатам, которые вам не нравятся, чем к тем, что вам нравятся.

Неоднородность чужих

Конечно, различные типы чужих вызывают различные чувства (и различные нейробиологические реакции). Чаще всего чужие видятся угрожающими, злыми и недостойными доверия. В экономических играх люди относятся к представителям других рас как к менее достойным доверия или взаимности. Белым людям кажется, что лица негров злее, чем лица белых, и чаще склонны относить злые лица неопределённой расы к расе, отличной от своей.

Но чужие вызывают не только чувство угрозы; иногда это отвращение. Тут вступает в игру часть мозга под названием **островковая доля**, или островок. У млекопитающих она реагирует на вкус или запах гнили, и вызывает спазмы желудка и рвотный рефлекс. Иначе говоря, она защищает животных от ядовитой еды. Однако у людей она управляет отвращением, связанным не только с ощущениями, но и с моралью – если испытуемые вспоминают какой-либо свой мерзкий поступок, или видят изображение отталкивающих с моральной точки зрения действий, у них активируется островок. Поэтому нет никакой метафоры в том, что нас тошнит от отвратительных с моральной точки зрения вещей. И чужие, вызывающие отвращение, активируют островок не меньше, чем миндалину.

Сложно испытывать неприятные чувства на интуитивном уровне по отношению к чужим; островку тяжело справиться с отвращением, связанным с абстрактными верованиями другой группы. Маркеры свой/чужой предоставляют основу для этого. Вот если мы говорим о том, что наше отвращение по отношению к чужим связано с тем, что они едят отвратительные, священные или очень милые вещи, обливают себя отвратительными ароматизаторами, вульгарно одеваются – такие характеристики островок проглотит с лёгкостью. Говоря словами психолога Пола Розина из Пенсильванского университета: «Отвращение служит этническим маркером или признаком принадлежности к группе». Решение о том, что чужие едят отвратительные вещи, облегчает решение, что у чужих есть отвратительные идеи, допустим, в области [деонтологии](#).

А ещё бывают чужие, которых можно высмеивать – то есть, использовать юмор как оружие. Когда чужая группа высмеивает нашу группу – это оружие слабых чужих, пытающихся ослабить субординацию. Но когда наша группа высмеивает чужую – это укрепляет негативные стереотипы и иерархию.

Чужих также часто рассматривают как более однородную массу, чем свои, с упрощёнными эмоциями и уменьшенной чувствительностью к боли. К примеру, будь то Древний Рим, средневековая Европа, имперский Китай или довоенный Юг, у элиты есть оправдательные стереотипы для рабов – они тупы, похожи на детей, неспособны на независимость.

Таким образом, различные чужие бывают разных видов, но с одной сущностью – они угрожающие и злые, отвратительные и отталкивающие, примитивные и недифференцированные.

Холодные и/или некомпетентные

Важная работа Сюзан Фиск из Принстонского университета изучает систематику чужих, находящуюся в нашем сознании. Она обнаружила, что мы пытаемся делить чужих на категории по двум осям: теплота (принадлежит ли личность или группа к врагам или друзьям, желает блага или зла) и компетентность (насколько эффективно может личность или группа выполнять задуманное).

Эти оси независимы. Попросите испытуемого оценить кого-либо; если давать ему намёки на статус человека, это влияет на рейтинги по шкале компетентности, но не теплоты. Если давать ему намёки на конкурентоспособность, эффект получается обратный. Две этих оси образуют матрицу с четырьмя углами. Сами мы оцениваем себя высоко как по шкале теплоты, так и по шкале компетентности (В/В). Американцы так оценивают обычно добрых христиан, негров-профессионалов и средний класс.

Есть и другая крайность, низко оцениваемая по теплоте и компетентности (Н/Н). Такие рейтинги присваиваются бомжам и наркоманам.

Существует область высокой теплоты и низкой компетентности (В/Н) – люди с психическими проблемами, инвалиды, дряхлые старики. Низкая теплота и высокая компетентность (Н/В) – то, как люди из «развивающихся стран» оценивают колонизировавших их европейцев (здесь компетентность – не набор навыков или знаний, а эффективность, с которой люди, допустим, крадут землю ваших предков), и то, как многие меньшинства США относятся к белым. Это враждебный стереотип, с которым к азиатам относятся в США, к евреям в Европе, к индусам в Восточной Африке, к ливанцам в Западной Африке, к китайцам в Индонезии, к богатым бедные – они холодные, жадные, замкнутые в своём кругу, но если вы серьёзно заболели, идите к такому доктору.

Каждый крайний случай вызывает стойкие ощущения. В/В (к примеру, свои) – гордость. Н/В – зависть и возмущение. В/Н – жалость. Н/Н – отвращение. Просмотр людей категории Н/Н активизирует миндалину и островок, но не веретенообразную извилину, отвечающую за

распознавание лиц; то же самое получается, допустим, от просмотра фотографии раны, поражённой личинками. Наоборот, просмотр изображений людей категорий Н/В или В/Н активирует эмоциональную и познавательную часть лобной коры.

Места, расположенные между крайностями, вызывают свои характерные реакции. Люди, вызывающие чувства между жалостью и гордостью, вызывают стремление помочь. Между жалостью и отвращением живёт желание унижить и выгнать. Между гордостью и завистью находится желание привлечь и получить выгоду. Между завистью и отвращением – самое враждебное желание атаковать.

Больше всего мне нравится смена чьего-либо деления на категории. Самые понятные изменения – это смена статуса высокой теплоты и высокой компетентности (В/В)

- От В/В до В/Н: один из родителей, скатывающийся в деменцию, вызывает желание заботиться о нём.
- От В/В к Н/В: бизнес-партнёр, многолетнее воровство которого только что раскрылось. Предательство.
- От В/В к Н/Н: редкий случай, когда у успешного знакомого случилось страшное, и теперь он бездомный. Отвращение, смешанное с удивлением – что пошло не так?

Ещё бывает переход от Н/Н к Н/В. Когда в 60-х я был ребёнком, местническое отношение американцев к Японии относилось к первой категории. Тень Второй Мировой порождала неприязнь и презрение, а лейбл «Сделано в Японии» относился к дешёвому пластиковому барахлу. А затем внезапно «Сделано в Японии» стало означать преимущество над американскими автопроизводителями.

Когда бездомный человек тратит много усилий на то, чтобы вернуть чей-то кошелек, и вы понимаете, что он честнее ваших друзей – это переход из Н/Н в В/Н.

Интереснее переход из Н/В в Н/Н, вызывающий злорадное ликование и помогающий объяснить, почему с гонением групп Н/В обычно связано унижение и низведение их до статуса Н/Н. Во времена [Культурной революции в Китае](#) представителей отвергнутых элит сначала обрядили в шутовские колпаки, а потом направили в трудовые лагеря. Нацисты избавлялись от психически больных людей, уже принадлежавших к категории Н/Н, просто убивая их; по контрасту, в обращении с евреями (Н/В) перед смертью входило ношение жёлтых нарукавных повязок, обрезание бород, оттирание тротуаров зубными щётками на виду у глумящихся толп. Когда Иди Амин выгнал десятки тысяч индо-пакистанских граждан (Н/В) из Уганды в 1970-х годах, сначала он предоставил своей армии возможность грабить, избивать и насиловать их. Самые варварские случаи поведения человека связаны с переводом чужих из категории Н/В в категорию Н/Н.

Сложностей с разделением чужих на категории полно. Существует феномен ворчливого уважения, даже чувства товарищества с врагом. Апокрифическим примером будут асы Первой Мировой, где между людьми, пытающимися убить друг друга, проскакивает «своя» искра. «О, месье, в другое время я бы с удовольствием обсудил с вами авиацию за бутылочкой хорошего вина». «Барон, для меня большая честь, что именно вы собьёте меня». А ещё есть сложности с разделением экономических и культурных врагов, новых и старых, далёких чужеземных и местных, живущих по соседству. [Хо Ши Мин](#) [первый президент Демократической Республики Вьетнам – прим. перев.] во время американских военных действий во Вьетнаме отверг помощь китайцев, утверждая: «Американцы уйдут через год или через десять, а китайцы, если их пустить, останутся на тысячу лет».

А ещё есть удивительный и странный феномен, когда член группы чужих приносит с собой негативные стереотипы, связанные с его группой, и предпочитает членов вашей группы. Его продемонстрировали психологи [Кеннет и Мэми Кларк](#) в своём «исследовании с куклами»,

проведённом в 1940-х годах. Тогда чернокожие дети, как и белые, предпочитали играть с белыми куклами, а не с чёрными, и давали белым более позитивные характеристики. В судебном разбирательстве Брауна против Министерства образования было упомянуто, что такой эффект сильнее всего проявляется у чернокожих детей в школах с сегрегацией. Или рассмотрите случай человека, резко протестующего против прав геев, который оказывается скрытым гомосексуалистом – лист Мёбиуса в мире патологий, обозначающий осознание того, что ты принадлежишь к клану страшных чужих. Мы далеко обгоняем даже такие сложные проявления психики обезьян, как связь чужих обезьян с пауками, когда потакаем своим психологическим капризам, связанным с делением мира на своих и чужих.

Многообразие своих

Также мы признаём, что другие люди принадлежат к различным категориям, и меняем представления о том, какие из них имеют наибольшее значение. Неудивительно, что большая часть таких раздумий связана с расой, и мы пытаемся понять, действительно ли такое разделение на категории превалирует над остальными.

У превосходства расы есть притягательность народной мудрости. Во-первых, раса – атрибут биологический, бросающаяся в глаза идентичность, вызывающая рассуждения в духе эссенциализма. Более того, люди эволюционировали в условиях, в которых отличающийся цвет кожи явно говорит о принадлежности к чужим. И далее, в большом проценте культур до контакта с Западной цивилизацией существовало статусное деление по цвету кожи.

Тем не менее, доказательства говорят об обратном. Во-первых, хотя в различиях рас есть и очевидные биологические моменты, раса – это биологический континуум, а не чёткая категория. К примеру, если только вы специально не подберёте свои данные, то генетические вариации внутри расы обычно будут такими же сильными, как различия между расами. И в этом нет ничего удивительного, если задуматься над многообразием внутри расовых категории – сравните, допустим, сицилийцев и шведов.

Кроме того, раса не справляется с ролью фиксированной классификации. В разное время истории США мексиканцев и армян считали расами; южных итальянцев и северных европейцев классифицировали по-разному; человек с одним чёрным прапрадедом и семью белыми считался белым в Орегоне, но не во Флориде. Такая раса – продукт культуры.

Неудивительно, что расовая дихотомия свой/чужой часто отступает перед другими классификациями. В одном исследовании испытуемые смотрели на изображения людей, белых или чёрных, связанные с утверждениями, а затем им нужно было вспомнить, какая раса была связана с каким утверждением. Расовая категоризация была автоматической – если испытуемый путался в принадлежности цитаты, то правильные и неправильные лица, скорее всего, принадлежали к одной расе. Затем половина чёрных и белых на изображениях были одеты в одну и ту же заметную жёлтую рубашку, другая половина – в серую. Теперь испытуемые чаще всего путали утверждения согласно цвету рубашки. Также половая переклассификация подавляет бессознательную расовую категоризацию. Ведь расы в истории гоминидов появились сравнительно недавно (возможно, всего несколько десятков тысяч лет назад), а все наши предки, почти вплоть до инфузорий-туфелек, по-разному относились к разным полам.

Важное исследование Мэри Уилер, изучавшей активацию миндалины изображениями людей другой расы, показало, как изменяется категоризация. Когда испытуемых просили смотреть на точку, которая видна на каждом изображении, лица других рас миндалину не активировали. Вторая группа должна была оценить, насколько лица на изображениях старше определённого возраста, и в этом эксперименте миндалина активировалась. Третьей группе перед фотографией лица показывали изображение овоща, и предлагали оценить, нравится ли человеку этот овощ. В результате миндалина оставалась в покое.

Почему? Вы смотрите на чужих и думаете о том, какая пища им нравится. Вы представляете, как они делают покупки или заказывают еду в ресторанах. В лучшем случае вы решите, что вы с ними разделяете пристрастия к овощам – произойдёт небольшое сближение своих и чужих. В худшем вы решите, что различаетесь с достаточно мирным чужим – в истории вряд ли найдутся примеры пролитой крови из-за вражды между приверженцами брокколи и цветной капусты. Самое важное, что вы, представляя чужого за обедом, наслаждающегося едой, думаете о нём, как о личности – это наилучший способ ослабить автоматическую категоризацию свой/чужой.

Быстрая категоризация может произойти в самых жестких, маловероятных и острых ситуациях:

- В Битве при Геттисберге, генерал конфедератов Льюис Армистед был смертельно ранен. Лежа на поле брани, он подал секретный масонский сигнал, надеясь, что его распознает другой член этого общества. И его узнал офицер Союза Хирам Бингэм, защитивший его и доставивший в госпиталь Союза. Мгновенно категории свой/чужой по шкале Союз/Конфедерация померкли перед масон/не масон.
- Во Второй Мировой британские коммандос похитили немецкого генерала [Генриха Крайпе](#) на Крите, а затем последовал опасный 18-дневный переход к берегу для встречи с британским кораблём. Однажды отряд заметил снег на высочайшем пике Крита. Крайпе пробормотал про себя на латыни первую строку из оды Горация, посвящённой заснеженной горе. Британский командир Патрик Ли Фермор тут же продолжил цитату. Два человека осознали, что, по выражению самого Ли Фермора, «пили из одних и тех же фонтанов». Рекатегоризация. Ли Фермор проследил, чтобы Крайпе вылечили раны и обеспечил его безопасность. Они общались и после окончания войны, а несколько десятилетий спустя встретились на греческом телевидении. «Без обид», – сказал Крайпе, похвалив их «дерзкую операцию».
- Наконец, в рождественское перемирие в Первой Мировой воевавшие друг с другом солдаты в траншеях провели день в песнопениях, молитвах и развлечениях друг с другом, играли в футбол, обменивались подарками и всячески пытались продлить перемирие. Понадобился всего один день, чтобы противостояние британцев и немцев сменилось пониманием того, что это противостояние солдат и офицеров, находящихся в тылу, заставляющих нас убивать друг друга.

В нашем сознании живёт множество дихотомий, и те, что кажутся неизбежными и критичными, в нужных обстоятельствах могут мгновенно исчезнуть.

Уменьшая влияние деления на свой/чужой

Как же мы можем избавиться от этих дихотомий? Есть варианты.

Контакт. Длительный контакт с чужими может влиять на работу категоризации свой/чужой. В 1950-х психолог Гордон Олпорт предложил «теорию контакта». Её неправильный вариант: соберите своих и чужих вместе (допустим, подростков из двух враждующих наций в летнем лагере), и тогда враждебность будет исчезать, а сходство начнёт преобладать, и все превратятся в «своих». Более правильный вариант: соберите вместе своих и чужих в конкретных условиях и либо произойдет что-то подобное, либо ситуация взорвется и станет только хуже.

Пример эффективных конкретных условий: стороны примерно совпадают по численности, ко всем относятся одинаково и однозначно, контакт длится долго и на нейтральной территории, существуют осмысленные задачи, над которыми все трудятся вместе (допустим, превращение луга в футбольное поле).

И даже тогда эффект обычно ограничен – свои и чужие быстро теряют связи, изменения бывают

кратковременными и иногда получается, что «Я ненавижу этих чужих, но один из них, с кем я познакомился прошлым летом, в принципе нормальный парень». Фундаментальное изменение отношений происходит при действительно длительных контактах. Тогда происходит прогресс.

Подход к подсознательному. Если вы хотите уменьшить влияние неосознанной категоризации свой/чужой, один из способов – предоставить контрпример стереотипу (например, всеми любимая звезда из лагеря чужих). Другой подход – сделать скрытое явным; укажите людям на их когнитивные искажения. Ещё один мощный инструмент – разговор с другого ракурса. Представьте, что вы – это они, и расскажите, чем вы недовольны. Что вы чувствуете? Почувствуете ли вы обиду, некоторое время проведя на их месте?

Замена эссенциализма **индивидуацией**. В одном исследовании белых испытуемых спрашивали, как они относятся к расовым различиям. Половину изначально склонили к эссенциализму, объявив, что «учёные нашли генетические подтверждения различию рас». Другая половина узнала, что «учёные нашли, что у различия рас нет генетического базиса». И члены второй половины выразили меньшее согласие с неравенством рас.

Уменьшение иерархии. Слишком развитые иерархии усиливают различия свой/чужой, ибо те, кто наверху, оправдывают свой статус, наговаривая на нижних, а последние рассматривают правящий класс с отношением низкая теплота/высокая компетентность. К примеру, существует культурный **троп** говорит о том, что бедные люди более беспечны, они ближе к реальной жизни и способны наслаждаться её простыми удовольствиями, а богатые – несчастны, испытывают стресс и находятся под давлением ответственности. Точно также миф «они бедные, зато полны любви» относит бедных к классификации высокой теплоты/низкой компетентности. В одном исследовании 37 стран выяснилось, что чем больше разрыв между доходами богатых и бедных, тем сильнее богатые поддерживают такую точку зрения.

Заключение

От чрезмерного варварства к мелким неприятностям, доставляемым микроагрессией, деление на своих и чужих приводит к большому количеству неприятных последствий. Но я не думаю, что целью должно стать «излечение» от привычки делить людей на категории свой/чужой (не говоря уже о том, что при наличии миндалины это невозможно).

Я сам склонен к одиночеству – много времени я провёл, живя в палатке в Африке, изучая другой вид. Но самые мои счастливые моменты связаны с ощущением того, что я среди своих, что меня принимают, что я в безопасности и не один, что я – часть чего-то большего и окружающего меня, чувство, что я нахожусь на верной стороне и у меня всё хорошо. За некоторые разделения свой/чужой я – заумный, кроткий, аморфный пацифист – готов и убить, и умереть.

Если мы примем, как данность, что разные стороны будут всегда, очень трудно находиться на стороне «хороших». Не доверять эссенциализму. Помнить, что рациональность – часто лишь рационализация, попытка догнать подсознательные силы, о существовании которых мы не подозреваем. Сфокусироваться на общих целях. Практиковать взгляд со стороны. Заниматься индивидуацией. И вспоминать, как часто в истории реально злонамеренные чужие прятались и подставляли некую третью сторону.

А пока уступите дорогу людям, на чьих автомобилях красуется наклейка «грубияны – отстой» и напомните всем, что в этой борьбе мы по одну сторону баррикад, против лорда Волдеморта и факультета Слизерин.