

Не могу представить себе более актуальной темы. Надежда — это навык, и один из моих любимых психологов написал для нее руководство. Книга «Антициник» основана на увлекательном исследовании, но при этом глубоко личная и дополнена выдающимся практическим приложением с советами «попробуйте это», чтобы вырваться из ловушки цинизма.

*Ангела Дакворт, автор бестселлера по версии New York Times
«Упорство. Как развить в себе главное качество успешных людей»*

Эмоциональные доводы в пользу надежды существовали всегда, но теперь появился и рациональный. Новая книга Джамии Заки прекрасна, мудра и важна: это разумное, научно обоснованное и столь необходимое лекарство от того, что нас беспокоит.

*Дэниел Гилберт, автор бестселлера New York Times
«Спотыкаясь о счастье»*

«Антициник» — актуальное руководство и дань уважения Заки своему другу, не сомневающемуся в силе надежды, добавляет этой книге трогательный, личный оттенок.

BookPage

Великолепно написанная и проникновенная, книга «Антициник» — это то социальное лекарство, которое нам всем сейчас необходимо. Книга, наполненная новейшими научными данными, практическими советами и трогательными историями Заки представляет собой вдохновляющий пример того, как каждый из нас может обратиться к большому оптимизму, взаимопониманию и радости.

*Лори Сантос, профессор психологии
Чандрики и Ранджана Тандона*

Освежающий взгляд на то, почему «люди, вероятно, лучше, чем вы думаете»... Благодаря сердечности и академической строгости Заки должен убедить многих циников поверить в надежду.

Kirkus

Заки рисует оптимистичный, но реалистичный взгляд на текущее положение дел, не приукрашивая препятствия на пути к построению доверия во все более разобщенных обществах. Это убедит читателей, что им не нужно прятать голову в песок, чтобы представить себе более обнадеживающее будущее.

Publishers Weekly

В смутные времена мы надеемся вопреки всему, потому что у нас есть основания для надежды. И вот появляются «Антициник» с хорошими новостями не только о будущем, но и о настоящем. Данные, если их рассматривать критически, показывают, что мы менее поляризованы, неэмпатичны и злы, чем нас заставляют верить. Бояться нечего, кроме самого язвительного цинизма, и Заки предлагает необходимые противоядия от него. Эта мудрая и личная книга жизненно важна для всех нас.

*Роберт Сапольски, автор бестселлера New York Times
«Всё решено: Жизнь без свободы воли»*

Благодаря приветливому и глубоко продуманному письму Заки современные исследования о том, как оптимизм и обнадеживающий скептицизм способствуют творческому решению проблем и развитию интеллекта, кажется, впервые воплощаются в жизнь. Похоже, что надежда действительно может быть выбором, ведущим к осязаемому улучшению результатов, — и здесь нам предлагается четкий набор логических, клинически изученных и рецензируемых доказательств.

Salon

В эпоху, когда враждебность кажется более распространенной, чем когда-либо, эта книга служит необходимым напоминанием о том, что цинизм порождает лишь цинизм. Выход в том, чтобы распространять надежду, доверие и добросовестность.

Science Magazine

Джамиль Заки

АНТИ ЦИНИК

Путеводитель
для разочарованных
идеалистов



УДК 159.9:316.6

ББК 88.521

3-18

Jamil Zaki

"Hope for Cynics: The Surprising Science of Human Goodness"

Перевод с английского языка *Екатерины Мясниковой*

Заки Дж.

3-18 Антициник. Путеводитель для разочарованных идеалистов / Джамиль Заки; [пер. Е. Мясниковой]. — М. : КоЛибри, Издательство АЗБУКА, 2025. — 352 с. — (Популярная психология для бизнеса и жизни).

ISBN 978-5-389-27261-3

Мы привыкли думать, что цинизм — это признак ума, а надежда — удел наивных. Что, если все наоборот? Что, если наше неверие в людей — это и есть главная причина проблем?

Опираясь на статистические данные и социальные исследования, профессор Стэнфорда Джамиль Заки показывает, как цинизм стал «опасным вирусом», поразившим наше общество. Разбирая цинизм от киников до триггеров в современной политике и медиа, Джамиль Заки приходит к неожиданному выводу: мы систематически ошибаемся, оценивая человеческую природу хуже, чем она есть.

Эта книга не призыв к слепой вере, а практическое руководство по выработке «обнадеживающего скептицизма». Опираясь на реальные истории и упражнения из приложения, вы сможете осознанно менять циничные установки. Выстройте более глубокие отношения с людьми и создайте вокруг себя пространство, где царят доверие и доброта.

УДК 159.9:316.6

ББК 88.521

ISBN 978-5-389-27261-3

© Jamil Zaki, 2024

© Мясникова Е. А., перевод на русский язык, 2025

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство АЗБУКА», 2025

КоЛибри*

Надежда — это не лотерейный билет, который сжимаешь в руке, сидя на диване, и чувствуешь себя счастливым... [Это] топор, которым можно сломать дверь в экстренной ситуации.

Ребекка Солнит

Я всегда завидовал Эмилю Бруно. Мы оба были профессорами психологии. Оба изучали особенности человеческого общения через науку о мозге и надеялись, что наш труд поможет людям лучше ладить друг с другом. Часто выступали на одних и тех же конференциях и пропустили ни один бокал мартини в барах отелей, став за это время близкими друзьями.

Наверное, многие завидовали Эмилю. С выдающейся, как у бывшего игрока в регби, челюстью он привлекал к себе внимание везде, куда бы ни пошел, — а успевал он буквально повсюду. Эмиль налаживал мир в Северной Ирландии¹, путешествовал на велосипеде по Южной Африке, сражался в Монголии против местного чемпиона по борьбе. Дома в гараже он собрал автомобиль Ford Model. А еще ухаживал за пчелами и построил детям домик на дереве, который по своей продуманности переплюнет некоторые квартиры в Нью-Йорке. Профессиональные достижения Эмиля тоже впечатляют: он основал лабораторию нейробиологии мира и конфликтов при Университете Пенсильвании, где впервые

¹ Конфликт католиков и протестантов. — *Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное.*

были предложены научные инструменты для работы с ненавистью.

Эмиль не вписывался ни в какие жизненные рамки. Но больше всего я завидовал его умению надеяться. Это может показаться странным, учитывая, чем я зарабатываю на жизнь. Два десятка лет я изучал феномены доброты и сочувствия, рассказывал людям по всему миру о важности этих добродетелей. Я стал послем лучших ангелов человечества, которых отправляют на землю, чтобы люди начали верить друг в друга.

Но все это время у меня был секрет: по жизни я циник и склонен видеть в людях самое худшее. Эта черта проявилась рано — в семье царил хаос и мне сложно было научиться доверять другим. Со временем ситуация изменилась: благодаря новым отношениям я обрел крепкую эмоциональную опору, а еще меня сильно воодушевила наука. Исследования в лаборатории, где я работаю, показали, что для большинства людей сострадание важнее эгоизма, что благотворительность активизирует те же области мозга, что и поедание шоколада, а помощь другим в преодолении стресса успокаивает нас самих [1, 2]. Вывод простой: доброта *в* нас становится добром *для* нас.

Но есть разница между знанием и принятием чего-либо. Я встречал несчастных экспертов по счастью и суетливых исследователей медитации. Порой ученые начинают исследовать как раз то, чего им не хватает в собственной жизни. Возможно, я потратил столько времени на составление карты человеческой добродетели, чтобы попытаться отыскать ее здесь, на земле.

В последнее время становится все сложнее находить в людях хорошее. Мы с Эмилем познакомились в 2010 году. За последующее десятилетие не только вырос уровень моря, но и усилились общественные разногласия, неравенство

и депрессия. Часто замечательные и трудолюбивые люди из моего окружения тяжело находят работу, не говоря уже о воплощении какого-то подобия американской мечты¹. Я зарегистрировался в социальных сетях, чтобы следить за другими учеными, но нашел там только потоки оскорблений, лжи и продвижение личности как бренда. Калифорнийские пожары уничтожили виноградник, куда мы когда-то убегали с женой. Однажды в годовщину мы проезжали через обугленные останки и размышляли, как скоро остальной мир превратится в нечто подобное. У меня есть доказательства проявления доброты из собственных исследований и десятков других, но поскольку казалось, что мир становится все более жадным и враждебным, мои инстинкты отказывались верить науке.

Эмиль — один из немногих, с кем я делился своими сомнениями. Часто в разговорах он пытался воскресить мою надежду. Он утверждал, что наша область науки могла бы показать людям, что в них есть хорошего, и рассказать о страхах, которые скрывают это хорошее, как облака заслоняют солнце. Говорил, что мы можем указать людям путь к истинным ценностям — к общности и справедливости.

Уверенные речи Эмиля казались мне нелепыми, порой я задумывался, так ли много у нас общего на самом деле. Он наблюдал за ненавистью на пяти континентах. Откуда взялся этот оптимизм? Его жизнерадостный настрой казался принятием желаемого за действительное или блокировкой сознания.

И вот однажды мы разговаривали о его детстве, тогда я понял, как сильно ошибался. Вскоре после рождения Эмиля его

¹ Вера в то, что каждый человек, независимо от своего происхождения, расы или социального статуса, может добиться успеха через упорный труд.

мать начала слышать ужасные насмешливые голоса — оставаясь незаметными для других, они стали ее постоянными спутниками. Оказалось, что это тяжелая форма шизофрении, всю оставшуюся жизнь женщина воевала с собственным разумом, не в состоянии воспитывать сына.

В моменты, когда они были вместе, она старалась защитить Эмиля от того, что разрушало ее изнутри. Он вспоминал: «Ее тьма никогда не касалась меня. Даже если мама была в глубоком отчаянии, для меня у нее был только свет» [3]. Услышав эту историю, я понял, что Эмиль совсем не наивен. Напротив, он собственными глазами видел, как забота может расцветать в условиях безграничного отчаяния. В борьбе за лучшие человеческие стороны он не мог позволить себе роскошь видеть в людях только плохое. Его надежда — как и нежность его матери — личный дерзкий выбор.

В 2018 году надежда Эмиля подверглась новым испытаниям. Он заметил, что по вечерам экран ноутбука выглядит все тусклее, затем начались головные боли. Эмиль был нейробиологом и сразу понял, что это тревожный знак. Он сделал компьютерную томографию и обнаружил рак мозга, который унесет его жизнь два года спустя — ему будет 47 лет. Горе поразило и его самого, и его семью. Дети — четырех и шести лет — будут расти без отца. Жена Стефани останется без любимого партнера. Работа, которая длилась десятилетиями, останется незаконченной, ведь мир потеряет особое видение Эмиля.

Но в тот момент внутри него произошел новый сдвиг. Эмиль писал мне, что вдруг полностью «осознал, насколько мир прекрасен». Он сказал, что все умрут, только большинство не знает, сколько времени им отведено. Он твердо решил наполнить остаток дней смыслом и общением с другими. Сразу после операции по удалению опухоли Эмиль собрал

дома группу исследователей и поставил перед ними новую задачу. «Наша цель — нечто большее, чем просто развивать науку», — настаивал он. Эмиль призвал ученых отправиться в места, разоренные войной, поговорить с несчастными людьми, заставить науку работать на благо мира: «Распространяя свет, мы можем пройти сквозь тьму».

Эмиль умер 30 сентября 2020 года [4]. Многие скорбели, ведь он был прекрасным отцом, ученым и другом. Я также оплакивал его мировоззрение. Эмиль верил, что надежда — это свет, который указывает путь. Если это так, с распространением пандемии COVID мир становился все мрачнее. Как в последние мгновения сумерек, было сложно разглядеть перед собой что-либо.

В тот год линия разлома, разделяющая мой светлый образ и мрачную скрытую личность, разрослась до размеров каньона. Я рассказывал о своей работе в школах, больницах, компаниях и возвращал людям надежду, но моя при этом давно испарилась. На онлайн-конференциях из собственной гостиной я восхвалял человеческую доброту перед людьми со всего мира, но как только гас экран, я возвращался к потоку негативных новостей.

Но интересоваться устройством человеческого разума — это моя работа, так что какое-то время спустя я начал изучать собственный цинизм — очень соблазнительное мировосприятие, мрачное и простое. На самом деле, даже слишком простое, чтобы объяснять что-либо. Я цинично ожидал от людей самого худшего, но кто дал мне на это право? Цинизм говорил мне, что будущее безнадежно, но кто знает наверняка? Как цинизм влияет на меня? А на всех нас? Вскоре я понял, что он разрушает психологическую связь между нами. Доверие, готовность показать уязвимость, то есть знак, что мы верим — другие поступят правильно. Так в отношениях

между людьми проявляется надежда. Цинизм разрушает доверие, крадет совместное настоящее и уменьшает веру в будущее, которое мы можем представить.

Я часто вспоминал Эмиля. Как ему удавалось сохранять позитивный настрой, даже когда он узнал, что его жизнь скоро оборвется? Сможем ли мы действовать так же в наши темные времена? Эти вопросы отправили меня в научное путешествие, которое изменило мое мышление, и привели к личным изменениям, которые повлияли на мою жизнь. Десятки лет исследований показали, что цинизм не только вреден, он часто наивен. Надежда и доверие, напротив, гораздо чаще символизируют мудрость, чем большинство людей могут себе представить. Также это навыки, которые можно развить через действия и привычки. Жаль, что эти практики не пришли в мою жизнь раньше, но я благодарен, что они есть сейчас, и хочу поделиться.

Эта книга о том, почему так много людей живет в мыслях, в которые когда-то был погружен я, и о том, как научиться воспринимать мир, как Эмиль.

Наши с Эмилем разговоры в барах отелей не были чем-то новым. Тысячи лет люди спорят: эгоистичное человечество или щедрое, жестокое или доброе. Но в последнее время ответы на эти вопросы изменились.

Родители переехали в США в 1972 году. В том же году был запущен крупный проект социальных исследований (GSS), который помогал отслеживать пульс страны, узнавая мнения людей из всех слоев общества по самым разным вопросам. Жизнь в стране, из которой приехали родители, была не сахар. Война во Вьетнаме теряла обороты, но общественные волнения только набирали силу. Специальные агенты из администрации президента Никсона проникли

в штаб-квартиру Демократической партии США, что привело к Уотергейтскому скандалу¹. Расовая напряженность была на пике [5].

Но, несмотря ни на что, Америка 1972 года была утопией по сравнению с сегодняшним днем. В тот год почти 50 % американцев, по оценкам GSS, согласились, что «большинству людей можно доверять». К 2018 году показатель упал до 33 % [6]. Если бы доверие было деньгами, его падение можно было бы сравнить с падением фондового рынка в период Великой рецессии² 2008 года. Но в отличие от спада экономики спад доверия необратим. И это не только американская проблема. Международный опрос, проведенный в 2022 году показал, что в 24 странах из 28 большинство людей склонны не доверять другим [7].

Человечество потеряло веру в человечество и еще больше потеряло веру в социальные институты. В период с 1970-х по 2022 год процент американцев, доверяющих президенту, сократился с 52 до 23 %, газетам — с 39 до 18 %, Конгрессу — с 42 до 7 %, а государственным школам — с 58 до 28 % [8]. Возможно, мы не зря подозреваем политиков и телевизионных комментаторов, но наш коллективный цинизм имеет последствия. Доверие не деньги, но оно жизненно важно для поддержания здоровья, процветания и демократии. Если разграбить социальный банк — все рухнет.

Когда доверие снижается, цинизм растет. Кажется, он стал фаворитом среди настроений общества в 2020-х годах. А как иначе? Современная культура переполнена хищниками,

¹ Уотергейтский скандал — политический скандал в США в 1972–1974 годах, закончившийся отставкой президента страны Ричарда Никсона. Название получил от отеля «Уотергейт» в Вашингтоне, где располагалась штаб-квартира Демократической партии США. — *Прим. ред.*

² Период международного экономического спада.

финансовыми пирамидами и пропагандой. Резонно думать, что каждый сам за себя. Но многочисленные исследования доказывают, что цинизм разрушает отношения, объединения, экономику и общество в целом.

Он вредит людям почти на всех уровнях, которые можно измерить. Десятки исследований¹ доказывают, что циники чаще страдают от депрессии, больше пьют, меньше зарабатывают и даже умирают раньше [9–13]. В XVII веке приверженцем интеллектуального цинизма стал философ Томас Гоббс. В книге «Левиафан»² он утверждает, что люди нуждаются в правительстве, которое их обуздает, ведь жизнь людей, предоставленных самим себе, «гадкая, жестокая и короткая». Такое описание цинично, но по иронии судьбы Гоббс наилучшим образом описал жизнь самих циников.

Когда я упоминаю циников, на ум может прийти конкретный образ: токсичные, ухмыляющиеся мизантропы, источающие презрение. Но на самом деле это не какая-то фиксированная категория людей, как новозеландцы или анестезиологи. Цинизм многогранен. Он проявляется в *каждом* из нас. Со мной цинизм жил бок о бок годами. Вопрос в том, почему многие из нас остаются с ним, хотя это причиняет боль.

Одна из причин — наша культура, которая возвеличивает цинизм и прячет его негативные стороны, распространяя три больших мифа.

Миф №1: Цинизм — признак ума. Кого ставят в противоположность циникам? Простыми словами: деревенщину, болвана или марионетку, чей простодушный оптимизм

¹ Я ссылаюсь на *множество* работ в области социальных наук — их можно найти в примечаниях. Если вам хочется узнать больше об исследованиях, которые подтверждают приведенные здесь утверждения, см. Приложение В: Оценка доказательств. — *Прим. авт.*

² Гоббс Т. Левиафан / Пер. А. Гутермана. М. : Эксмо, 2023.

притягивает предателей. В этот стереотип верит большинство людей: циничные люди умнее, чем не циничные. Но большинство ошибается. На самом деле циники *хуже* справляются с когнитивными тестами и им сложнее распознать лжецов [14, 15]. Когда мы считаем, что все вокруг взяточники, мы не особо стараемся понять, что из себя представляют люди на самом деле. Простодушные люди слепо доверяют другим, но циники никому не доверяют так же слепо.

Миф №2: Цинизм защищает. Каждая попытка довериться — как игра в рулетку. Когда мы вверяем кому-то деньги, тайны или собственное благополучие, этот человек получает власть над нами. Большинство доверчивых людей когда-нибудь обжигаются. Мы запоминаем этот опыт, и в следующий раз довериться будет сложнее [16]. Циники никогда не доверяют, поэтому никогда не проигрывают.

Но они и не выигрывают. Никогда никому не доверять — это как скидывать карты еще до начала партии в покер. Цинизм защищает от хищников, но также лишает возможности наладить сотрудничество, полюбить, стать частью содружества — ведь все это требует доверия. И хотя мы всегда помним людей, которые нас предали, подумайте о множестве тех, кто мог бы стать другом, если бы мы открылись чуть больше.

Миф №3: Цинизм — это добродетель. Разве надежда не привилегия? Не каждый может позволить себе довериться, особенно если однажды уже стал жертвой жестокого мира. В нашем несправедливом мире как будто бессердечно говорить жертвам, что нужно смотреть на все с оптимизмом. Возможно, оптимисты смотрят на проблемы «сквозь розовые очки», а вот циники как раз подсвечивают трудности.

Идея вполне понятна, но она устарела. Цинизм заставляет людей сосредотачиваться на недостатках, при этом исключая,

что может быть лучше. Невозможно что-либо изменить, если мир — это отражение нашей покалеченной природы. Зачем тогда вообще что-то делать? На пике цинизма я был морально парализован. Я перестал волонтерить и ходить на протесты, при этом удивлялся, зачем друзья активно этим занимаются. Типичное поведение для циников — они редко ходят на выборы и участвуют в общественных движениях.

Цинизм — это не радикальное мировоззрение, это инструмент, чтобы сохранять статус-кво [17]. Все это выгодно элитам, и пропагандисты сеют недоверие, чтобы лучше контролировать людей. Коррумпированные политики, чтобы защитить себя, убеждают избирателей — воруют *все*. Медиакомпании торгуют осуждением и возмущением. Наш цинизм — продукт их деятельности, и этот бизнес процветает.

Наши установки влияют на то, как мы относимся к другим людям, а это, в свою очередь, формирует их ответные действия. Мысли способны изменить мир, а цинизм превращает все вокруг в место, наполненное злостью, печалью и болью. Мое мнение крайне непопулярно. Американцы стали меньше доверять друг другу, но 79 % также считают, что доверие между людьми упало слишком сильно. Мы не любим политическое соперничество, и более 80 % из нас боятся того, насколько разобщенными мы стали [18]. Большинство мечтает об обществе, построенном на сплоченности и сострадании, но цинизм убеждает: как ни старайся, будет только хуже. Поэтому мы перестаем вообще что-либо делать, и ситуация ухудшается.

Согласно древнему мифу, надежда появилась на земле как часть проклятья. Прометей украл у богов огонь, тогда Зевс отомстил за кражу «даром». Он приказал Гефесту создать первую женщину, Пандору, и подарил ее брату Прометею. Пандоре, в свою очередь, был дарован глиняный сосуд. Зевс

строго настроено запретил открывать его. Но любопытство взяло верх. Пандора открыла крышку, и в мир вылетели всевозможные беды: болезни и голод, разрушающие тело, злоба и зависть, разрушающие душу, и войны, разрушающие города. Осознав, что натворила, Пандора захлопнула сосуд, оставив внутри только надежду.

Но откуда вообще она взялась там — среди наших невзгод? Некоторые думают, что надежда — единственное хорошее, что было в сосуде, но Пандора не выпустила ее и обрекла нас. Другие считают, что надежда тоже проклятье [19]. Философ Фридрих Ницше называл надежду «худшим из зол, ибо удлиняет мучения людей»¹. Возможно, вы согласитесь. Часто надежда представляется как нечто иллюзорное и даже токсичное, она заставляет людей игнорировать свои и общемировые проблемы.

Мнения ученых насчет надежды расходятся. Психолог Ричард Лазарус писал: «Надеяться — значит верить, что что-то хорошее, чего в данный момент нет в вашей жизни, еще может материализоваться»². Другими словами, надежда — это реакция на проблемы, а не уклонение от них. Оптимизм говорит нам — все *будет* лучше, а надежда — все *может стать* лучше. Оптимизм о мечтах, а надежда о действиях. Она дает людям возможность краем глаза увидеть лучший мир и мотивирует бороться за него.

Взрачивать надежду может любой. Эмиль так и делал. Он видел тот же мир, что большинство из нас, но вместо того чтобы отдаться цинизму, он решил работать на благо мира и общества и жил, опираясь на свои принципы. Многим, кто

¹ Ницше Ф. В. Человеческое, слишком человеческое. М. : Эксмо, 2024.

² Здесь и далее, если не сказано иное, перевод Екатерины Мясниковой. — *Прим. ред.*

был с ним знаком, и мне в том числе, позитивный настрой Эмиля казался чем-то сверхъестественным. Его темперамент, опыт и воля или какое-то волшебное сочетание этих трех ингредиентов наделило его умом и душой, которые могут стать примером для многих.

Эта книга — попытка поделиться мировосприятием Эмиля. Его жена Стефани помогла мне пообщаться с его семьей, друзьями детства, тренерами, товарищами по спортивной команде и коллегами. Я путешествовал по местам, которые были важны для него, и изучал заметки, которыми Эмиль не успел поделиться с миром. После десятков наполненных благодарностью разговоров, во время которых невозможно было сдерживать слезы, я смог глубже осознать, кем был Эмиль и что сделало его таким. Однажды, неожиданно для себя, я начал ощущать его присутствие. В моменты, когда поддавался цинизму — а случалось это часто, — в голове возникал голос Эмиля: сначала изредка, потом часто; сначала тихо, потом отчетливо.

Вскоре после того, как Эмилю поставили диагноз, он писал Стефани: «Я нейробиолог и знаю, что мозг на самом деле не видит мир, он интерпретирует его. Исчезновение моего тела — это не полное исчезновение! То, чем я для тебя являюсь, — это отражение твоего ума. Я сейчас там, и был там раньше — в тебе». Во время работы над книгой я пережил необычный и важный опыт: стал свидетелем того, как Эмиль ожил в моем сознании, вернувшись из-за пределов этого мира. Он научил меня гораздо большему, чем я мог себе представить.

Теперь он научит и вас. Эмиль стремился к миру так же, как врачи стремятся к исцелению. Болезни — это отклонения в функционировании организма. Конфликты и жестокость Эмиль воспринимал как болезни общества. Вместе

с коллегами он выявил триггеры, которые запускают ненависть, и разработал психологические методы лечения, позволяющие развить сострадание и снизить конфликтность.

В книге «Циники» представлен похожий подход к проблеме утраты веры друг в друга. Вы научитесь диагностировать симптомы цинизма у себя и других, понимать его причины, осознаете, насколько он связан с многочисленными социальными недугами: от эпидемии одиночества до «Великой отставки»¹ на рабочих местах по всему миру и подрыва принципов самой демократии.

Когда мы обнаруживаем болезнь, можно начинать лечение. Здесь Эмиль становится скорее не доктором, а удивительным пациентом. Если представить цинизм как патоген, можно сказать, что у Эмиля к нему был стойкий иммунитет. Когда кто-то имеет устойчивость к невероятно заразной чуме, можно изучить гены и кровь этого человека, чтобы понять, как бороться с болезнью. Я изучал жизненный опыт Эмиля и те выборы, которые помогали ему возвращать надежду.

В процессе я узнал, что одним из мощных инструментов в борьбе с цинизмом для него был *скептицизм*: нежелание верить утверждениям без доказательств. Цинизм и скептицизм часто путают, но это совершенно разные явления. Цинизм — это недостаток веры в людей; скептицизм — недостаток веры в предположения. Циники ненавидят человечество; скептики собирают информацию о том, кому можно доверять. Они легко следуют убеждениям и быстро учатся. Эмиль был *скептиком, полным надежд*, он сочетал любовь к человечеству с точным, пытливым умом.

¹ Экономическая тенденция, во время которой сотрудники добровольно уходили с рабочих мест в массовом порядке начиная с начала 2021 года, в основном в США.

Такой образ мышления — хорошая альтернатива цинизму. Современная культура настолько сосредоточена на жадности, ненависти и обманах, что человечество в целом теперь преступно недооценено. Многочисленные исследования показывают, что большинство людей не представляют, насколько щедры, надежны и открыты другие люди. Среднестатистический человек недооценивает среднестатистического человека.

Если вы тоже относите себя к обычным людям, у меня для вас хорошая новость: остальные, скорее всего, гораздо лучше, чем вы о них думаете. Если выбрать скептицизм — относиться ко всему с особым вниманием, а не делать поспешных выводов, — вас повсюду будут ждать приятные сюрпризы. Исследования доказывают, надежда — это не наивный способ восприятия мира. Это правильная реакция на качественную информацию. Такую надежду могут принять даже циники, и это шанс вырваться из ментальной ловушки, в которую многие из нас попали.

Мы поговорим о многолетних научных исследованиях цинизма, доверия и надежды, включая работы моей собственной лаборатории, а также о людях, для которых надежда стала тем самым топором, ломающим двери. Вы познакомитесь с директрисой средней школы, которая решилась на «опасную» политику и дала ученикам больше полномочий, и с генеральным директором фирмы, который изменил корпоративную культуру, разбавив жесткие рамки сотрудничеством. Странница движения QAnon¹ осознает, что семья для нее важнее, чем заговоры, а затворник в Японии вновь обретет голос через искусство. В этих историях мы увидим, как

¹ Распространенная в США теория заговора и политическое движение среди американских ультраправых, возникшее во времена первого президентства Дональда Трампа.

Научно-популярное издание
Танымал ғылыми басылым

Популярная психология для бизнеса и жизни

Джамиль Заки

АНТИЦИНИК

Путеводитель для разочарованных идеалистов

Руководитель направления *Ирина Мажеева*
Ответственный редактор *Арина Миронова*
Литературный редактор *Анастасия Купцова*
Дизайн обложки *Михаил Левыкин*
Технический редактор *Ксения Кочурина*
Корректоры *Ирина Малыгина, Анастасия Брусник*
Верстка *Леонид Харченко*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 20.11.2025 г.
Формат 60×90^{1/16}. Гарнитурa «Garamond Premier Pro». Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,0. Тираж 3000 экз.
W-PVJ-36263-01-R. Заказ №

Изготовитель: ООО «Издательство АЗБУКА» – обладатель товарного знака КоЛибри 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 E-mail: sales@atticus-group.ru	Өндіруші: «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ – КоЛибри тауар белгісінің иесі 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25 Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19 Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru
Филиал ООО «Издательство АЗБУКА» в г. Санкт-Петербурге 191024, Санкт-Петербург, Херсонская ул., д. 12–14, лит. А Тел. (812) 327-04-55 E-mail: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru	Санкт-Петербург қаласындағы «АЗБУКА Баспасы» ЖШҚ филиалы 191024, Санкт-Петербург, Херсон көшесі, 12–14 үй, лит. А Тел. (812) 327-04-55 Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Отпечатано в России. Ресейде басып шығарылған.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін
растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:
<https://certification.atticus-group.ru/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

18+