



АНАТОМИЯ  
СОВРЕМЕННОГО  
ОБЩЕСТВА

LYDIA DENWORTH

# FRIENDSHIP

THE EVOLUTION, BIOLOGY,  
AND EXTRAORDINARY  
POWER OF LIFE'S  
FUNDAMENTAL BOND

ЛИДИЯ ДЕНВОРТ

# О ДРУЖБЕ

ЭВОЛЮЦИЯ,

БИОЛОГИЯ

И СУПЕРСИЛА

ГЛАВНЫХ

В ЖИЗНИ СВЯЗЕЙ

*Перевод с английского  
Александра Анваера*



издательство **АСТ**

Москва

УДК 316.6

ББК 88.5

Д33

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

**Денворт, Лидия.**

Д33 О дружбе. Эволюция, биология и суперсила главных в жизни связей / Лидия ДЕНВОРТ; пер. с англ. А. АНВАЕРА. — Москва : Издательство АСТ : CORPUS, 2022. — 368 с. (Анатомия современного общества).

ISBN 978-5-17-132612-8

В книге “О дружбе” научный журналист Лидия Денворт отправляется на поиски биологических, психологических и эволюционных основ дружбы. Вместе с ней мы посещаем обезьяний заповедник в Пуэрто-Рико и колонию бабуинов в Кении, чтобы исследовать социальные связи обезьян, позволяющие понять наши собственные. Автор показывает, что дружба зародилась на заре человечества: стремление к установлению близких связей существует и у приматов. Лидия Денворт также встречается с учеными, работающими на передовых рубежах исследований мозга и генетики, и обнаруживает, что дружба находит отражение в мозговых волнах, геномах, а также сердечно-сосудистой и иммунной системах человека, одиночество же может нанести ощутимый вред здоровью и повышает риск смерти. Автор приходит к выводу, что социальные связи критически важны для здоровья и долголетия, и призывает нас уделять особое внимание нашим дружеским отношениям, возвращать нашу дружбу.

УДК 316.6

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-132612-8

- © Lydia Denworth, 2020
- © А. Анваер, перевод на русский язык, 2022
- © А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2022
- © ООО “Издательство АСТ”, 2022  
Издательство CORPUS ®

# 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



*Посвящается Марку*



# Введение

## Новая наука

**К**рохотный островок Кайо-Сантьяго (собственно, “кайо” по-испански и значит “островок”) находится так близко от восточного берега Пуэрто-Рико, что добраться до него без особого труда сможет любой мало-мальски приличный пловец. Южный берег островка возвышается над водой, маня своей сочной зеленью; в середине остров сужается до узкого перешейка, поросшего пальмами. Это место словно самой природой предназначено для приятного воскресного отдыха любителей загородных вылазок из расположенного неподалеку рыбацкого городка Пунта-Сантьяго. Но большинство тамошних жителей никогда не бывали на Кайо, и едва ли им в обозримом будущем удастся это сделать<sup>1</sup>.

Я приехала на пристань Пунта-Сантьяго ранним утром летом 2016 года, за год до того, как здесь, сметая все на своем пути, пронесся ураган “Мария”. Мне надо было успеть на семичасовой паром, шедший на остров. Местные рыбаки, которым Кайо-Сантьяго представляется весьма загадочным местом, с интересом поглядывали в сторону нашей группы. Около дюжины пассажиров ожидали посадки на *Boston Whaler*, судно, которое должно было доставить нас на остров. Половина из ожидавших были одеты в синие рубашки и штаны, форму сотрудников Карибского центра по изучению приматов. Обмундирование остальных было не столь

официально — длинные брюки, футболки и тяжелые туристические ботинки. За плечами у всех были рюкзаки, увешанные бутылками с водой, а на головах — широкополые шляпы для защиты от солнца. Это были ученые и студенты-старшекурсники, экипированные для работы. Если не считать таких — тщательно проверенных — случайных визитеров, как я, это были единственные люди, которым разрешается посещать остров.

Паромная переправа заняла всего семь минут. Судно резво резало водную гладь, поднимая волны и светлую пузырящуюся пену. Приближаясь к Кайо по воде, видишь то, что не удастся рассмотреть с берега, из Пунта-Сантьяго. Кайо — остров обезьян. Вдруг обнаруживаешь, что здесь они повсюду; макаки, бурыми и серыми пятнами, видны везде — в ветвях деревьев, в их тени и на прибрежных камнях. Они играют и в воде, плюхаясь с ветвей в волны, как подростки в речной купальне.

Я спустилась по трапу на берег следом за моей “хозяйкой”, Лорен Brent, сотрудницей университета английского города Эксетера. Сначала она погрузила подошвы своих ботинок в ведро с дезинфицирующим раствором, потом вскинула на плечи рюкзак. Я последовала ее примеру. Со своим хвостиком, заправленным под шляпу, Brent выглядела моложе своих тридцати шести. Несмотря на молодость, Лорен является одним из научных руководителей здешнего Центра и контролирует работу ассистентов, таких, как те, что следом за нами спускались с парома на пристань.

У выхода с причала мы увидели плакат на английском и испанском языках: “Не входить. Опасность. Эти обезьяны кусаются!” Как только стихал дувший с моря ветерок, более явственным становился отдающий плесенью запах земли и обезьяньего меха. Щебетание птиц становилось то громче, то тише, но никогда не смолкало, и до меня вдруг дошло, что щебечут здесь не только птицы. Обезьяны перекликались друг с другом. Первый оклик напоминал писк чайки, но затем сила звука нарастала крещендо. Невыноси-

мый пронзительный визг висел в воздухе несколько минут, а затем стихал. Тогда я поняла, почему один из бывших ассистентов Brent называл остров “своего рода парком юрского периода”<sup>2</sup>.

На Кайо-Сантьяго бдительность не бывает излишней. Обезьяны здесь по численности многократно превосходят людей. Макаки-резусы размером не больше домашней кошки; мало того, мне они вообще напомнили кошек — своей походкой, длинными ногами, круглыми брюшками и виляющими хвостами. Но эти “кошечки” не склонны свертываться клубочком на ваших коленях и мурлыкать от удовольствия. Эти обезьяны агрессивны, а высокомерием не уступают Наполеону.

Не успели мы пройти и нескольких ярдов, как я подверглась первому испытанию. Какой-то самец отказался уступить мне дорогу, и я, следуя инструкции, опустив глаза долу, чтобы не встречаться взглядом с животным, смиренно дождалась, когда оно соизволит сойти с тропинки.

Группка молодых обезьян с любопытством рассматривала нас с вершины ближайшего дерева.

— *Hola*, а я вас вижу! — смеясь, окликнула их Жизель Карабальо, смотритель колонии обезьян.

Потом она обернулась ко мне. Деловая манера этой женщины не может скрыть ее неподдельной любви к животным.

— Эти малыши очень любопытны.

Усвоенным от старших обезьян приемом детеныши в ответ на приветствие начали трясти дерево, показывая, что не испытывают ни малейшего страха.

В разговор вмешалась Brent.

— Почаще поднимайте голову и смотрите наверх.

Периодически из крон деревьев на землю льются струи мочи, и всякий, кто проводит на острове больше пары недель, непременно — хотя бы раз — попадает под этот дождь. Так что шляпы и очки защищают не только от солнца.

Риску здесь подвергаются обе стороны. Если на острове появляются больные люди, то для обезьян это может обер-

нуться гибелью. Особенно опасен туберкулез, и всех прибывающих проверяют на эту болезнь. С другой стороны, макаки служат природным резервуаром вируса герпеса второго типа. Для них он не представляет никакой опасности, но у человека может убить нервную систему. Людей, укушенных или поцарапанных макаками, а также тех, кому в глаза попала обезьянья моча, немедленно эвакуируют на станцию скорой помощи, где проводят противовирусное лечение.

Старожилы островка относятся ко всем здешним правилам очень серьезно. Карабальо проработала тут на разных должностях больше десяти лет после окончания Университета Пуэрто-Рико; на университетский центр изучения приматов возложена не только организация исследований, но и ответственность за обитающих на острове обезьян. Приезжая туда, Brent ведет себя неторопливо, со спокойной уверенностью, которая приобретает только с опытом. В первый раз она приехала сюда в 2006 году, когда работала над диссертацией, и с тех пор провела на Кайо-Сантьяго сотни часов. Она пережила здесь штормы и вспышки болезней, ей даже пришлось однажды ругаться с таможенниками по поводу заявленной стоимости образцов кала, отправленных в университетскую лабораторию. (“Какая стоимость? Ведь это же всего-навсего дерьмо!”)<sup>3</sup> На этот раз Brent приехала на остров для того, чтобы возглавить исследование, которое она проводит совместно со своим бывшим руководителем, а ныне сотрудником, нейробиологом Майклом Платтом из Пенсильванского университета.

И Brent, и Карабальо хорошо знают, что макаки, хотя и относятся весьма настороженно к людям, проявляют неподдельный дружелюбный интерес друг к другу. Именно поэтому, из-за чрезвычайной общительности макак, Brent и работает здесь. Brent изучает дружбу, ставя перед собой фундаментальные вопросы о том, как и почему привязанность возникает между одними особями и не возникает ме-

жду другими, а также пытается количественно описать последствия этих привязанностей.

Она хочет знать: для чего на самом деле существует дружба?

Собственно, и я тоже задаю этот вопрос, и поиск ответа на него привел меня на Кайо-Сантьяго. Вот уже несколько лет я регулярно посещаю места, где изучают дружбу, одновременно я познаю историю ее изучения. Кайо идеально подходит для обеих целей.

Я пишу о науке, и моей излюбленной темой давно стал человеческий мозг. Я внимательно слежу за попытками ученых составить карту триллионов связей между нейронами головного мозга<sup>4</sup>. Однако в последние годы стало очевидным, что не менее важная задача — составить карту, выходящую за пределы собственно мозга. Невидимая, но чрезвычайно важная, эта карта представляет собой абрис создаваемой нами сети связей с другими людьми, поступки и эмоции которых глубоко влияют на нас — так же как наши поступки и эмоции влияют на них. Конечно, никто не спорит, что мы отдельные, самостоятельные существа, но мы сильно, словно настоящими нитями, на биологическом уровне привязаны друг к другу. В эти личные сети связей входят наши родственники, возлюбленные и друзья.

Из этих трех категорий первые две давно являются объектами пристального внимания ученых, написавших о них множество работ. И это внимание вполне обоснованно. Семейные и любовные отношения имеют над нами огромную власть, привнося в нашу жизнь как великое добро, так подчас и не менее великое зло. Если эти отношения счастливые, то они приносят радость и удовлетворение. Если же они несчастливые, то делают несчастными и нас, а иногда и просто калечат нашу психику. Мы всегда чувствуем любимых нами людей, они оставляют след в нашей жизни. Большую часть последних десяти лет я посвятила поддержке мужа в его новом деловом начинании, воспитанию наших детей-подрост-

ков и уходу за моей престарелой мамой с болезнью Альцгеймера. Я превосходно, не понаслышке, а на собственном опыте, знаю, как колебания настроения членов моей семьи влияют на мое собственное настроение; мало того, они воздействуют и на мои физиологические функции, буквально впрыскивая в кровь адреналин и заставляя бешено стучать сердце.

Дружба обладает такой же силой. Дружба — это отражение базовой потребности в принадлежности какому-либо сообществу и триггер как физического удовольствия, так и боли, каковые в равной степени заставляют нас обращать внимание на эту потребность. Именно поэтому я до сих пор помню чистейшую радость, переполнявшую меня, когда мы с моей однокашницей по колледжу ехали в открытой машине и она во всю силу легких горланила *Take on Me*\*. С другой стороны, друг, не пригласивший вас на день рождения (не важно, десять вам или пятьдесят), воспринимается как низкий изменник, которого можно сравнить разве что с Брутом, предавшим Юлиа Цезаря.

Исторически, однако, сложилось так, что в сравнении с отношениями, основанными на кровных узах и любви, дружба оказалась на обочине научных исследований<sup>5</sup>. Археологи, изучающие жизнь наших далеких предков, сосредоточены на костных остатках и орудиях труда, а не на общественной жизни древних племен. Биологи игнорировали дружбу, потому что она, в отличие от любовных и брачных отношений, как им представлялось, не влияет на успех размножения и сохранения вида. Горстка психологов и социологов, занимавшихся дружбой, была малой, изолированной группой, но их работы сегодня кажутся пророческими. Дружба слишком эфемерна, контуры ее расплывчаты, ее трудно определить и измерить, и эти трудности мешали научному сообществу принимать дружбу всерьез, как достойный внимания объект научного исследования. Дружба была

\* Всемирно популярная песня (название переводится с английского как “Дай мне шанс”) группы *A-Ha*. — *Здесь и далее прим. ред.*

оставлена по большей части философам, да и те занимались ею весьма неохотно. Столетиями дружбу считали чисто культурным феноменом, изобретением человеческого общества — причем современного общества. Это убеждение было настолько сильным, что Клайв Льюис писал: “Дружба не является необходимостью, как не являются ею философия или искусство... Дружба не нужна для выживания, скорее она просто придает ему ценность.”<sup>6</sup>

Большинство из нас делят с учеными вину и ответственность за недооценку дружбы, за неспособность и нежелание отнестись к дружбе с той серьезностью, какой она заслуживает. На словах мы возносим дружбу, но все же отдаем приоритет семейным и любовным отношениям — влюбляясь, мы забываем о друзьях, если же мы заняты на работе, то первое, чем мы жертвуем, это временем на встречи с ними. В течение многих лет, сталкиваясь с друзьями на улицах Бруклина, где я живу, поздоровавшись, я торопливо произносила: “Нам надо встретиться... нет, в самом деле надо”. И я говорила это искренне. Но работа и семья поглощали меня с головой, и планы встреч рассыпались сами собой, растворялись в небытии. Затем мы с семьей переехали на несколько лет в Гонконг, где у меня не было ни одного знакомого. Когда меня впервые пригласили там на обед, я испытала такое радостное волнение, словно получила повышение по работе, но мои радужные надежды были разбиты вдребезги — все разговоры за обедом вертелись вокруг шопинга и стоимости услуг помощниц по дому (в Азии такая помощь не исключение, а правило). Вернувшись домой, я, едва не плача, говорила мужу: “Это не мои люди”. Со временем ситуация улучшилась — у меня появились хорошие новые друзья, а на следующий год к ним добавилась и одна моя старая подруга, — но мне стало понятно, насколько легкомысленно я относилась дома к своим дружеским связям. Мои сожаления были столь же жгучими, как и одиночество.

Каждому из нас хронически не хватает времени. Но нам все же необходимо подумывать, как заново и по-другому рас-