

Матийо Рикар

---

**В ЗАЩИТА НА АЛТРУИЗМА**

Силата на доброжелателството

София, 2018

Преводът е направен по изданието:  
**MATTHIEU RICARD**  
**PLAIDOYER POUR L'ALTRUISME**  
**LA FORCE DE LA BIENVEILLANCE**  
NiL éditions

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 2013, NiL Éditions, Paris

© Илияна Очкова, превод (1–22 глава, бележки), 2018  
© Симеон Ангелов, превод (23–28 глава, бележки), 2018  
© Райна Карчева, превод (29–43 глава, бележки), 2018  
© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0147-5

# Матийо Рикар

# В ЗАЩИТА НА АЛТРУИЗМА



Силата на  
доброжелателството

Превод от френски

*Илияна Очкова*

*Симеон Ангелов*

*Райна Карчева*

Редактор

*Симеон Ангелов*



*На духовните ми учители: Негова Святост Далай Лама, Кангюр Ринпоче, Дилго Кйенце Ринпоче и на всички, които ми отвориха очите за състраданието.*

*На майка ми Ян Льо Тумлен и сестра ми Ева, които с примера си ме учиха на алтруизъм.*

*На Кристоф и Полин Андре, а също Александър Жолиен, съучастници в защитата на алтруизма.*

*На моите приятели и учители в науката, благодарение на които тази книга има някаква достоверност: Даниъл Батсън, Ричард Дейвидсън, Пол Екман, Таня Синджър, Антоан Люи, Пол Жилбер, Ричард Лейърд и всички, които ме просветиха по много въпроси.*

*На вярната ми издателка Никол Лате и целия ѝ екип за подкрепата по време на дългата работа.*

*На допринеслите толкова много за подобряването на книгата: Кристиян Брюйя, Мари Хелинг, Карис Бюске и Франсоаз Деливе.*

*На приятелите, сътрудниците и благодетелите от асоциацията „Каруна-Шешен“, които превръщат състраданието в действие чрез приноса към над сто хуманитарни проекта.*

*На Рафаел Демандр, който никога не пропуска възможност да помогне на хората в нужда.*

*Накрая, но най-вече – на всички същества, заради които алтруизмът има смисъл.*

# СЪДЪРЖАНИЕ

Увод.....	15	Да се поставим на мястото на другия.....	49
Силата на примера.....	17	Различните форми на емпатия: гледната точка на хуманитарните науки.....	52
Съвременните предизвикателства.....	18	Съжаление и състрадание.....	55
Необходимостта от алтруизъм.....	20	Гледната точка на когнитивните науки: емоционална зараза, емпатия и съчувствие.....	56
<b>I.</b>		Ползите от емпатията.....	58
<b>КАКВО Е АЛТРУИЗЪМ?</b>		Какво душевно състояние води до алтруизъм?.....	59
1. <b>Природа на алтруизма</b> .....	25	4. <b>Лабораторно изследване на емпатията и състраданието</b> .....	60
Няколко определения.....	25	Емпатията изтощава, не и състраданието ...	61
Отделната постъпка още не е алтруизъм.....	26	Гледната точка на медитацията.....	62
Мотивацията краси действията.....	27	Да пропием емпатията със състрадание.....	66
Да отдадем дължимото на другия.....	28	5. <b>Любовта – най-висше чувство</b> .....	68
Алтруизмът не изисква жертви.....	28	Биология на любовта.....	70
Внимание и осведоменост за нуждите на другия.....	30	Два синхронизирани мозъка.....	71
Моментни ментални състояния и трайна предразположеност.....	31	Окситоцинът и социалните взаимодействия.....	72
2. <b>Разширяване на алтруизма</b> .....	33	Да се успокоим и отворим към другите: ролята на блуждаещия нерв.....	74
Алтруистична любов, състрадание и емпатия.....	33	Да поддържаме любовта в ежедневието.....	75
Значението на трезвия поглед.....	35	Алтруистичната любов: преходно чувство и трайна дарба.....	76
Задоволство от щастието на другия, култивиране на безпристрастност.....	35	6. <b>Добро за себе си и за другите</b> .....	77
Преодоляване на страха.....	37	Егоистично ли е полезно за нас действие?..	78
Широта при разбиране на нуждите на другия.....	37	Всички губят или всички печелят.....	79
Биологичен и разширен алтруизъм.....	37	Свързан ли е алтруизмът с нашето благосъстояние?.....	81
Емоционални и познавателни аспекти на алтруизма и състраданието.....	39	<b>II.</b>	
Осъзната любов и състрадание.....	40	<b>СЪЩЕСТВУВА ЛИ ИСТИНСКИ АЛТРУИЗЪМ?</b>	
Алтруизмът не е награда или морална присъда.....	43	7. <b>Користният алтруизъм и всеобхватната взаимност</b> .....	85
Възможността да се сложи край на страданията на живите същества засилва алтруизма.....	43	Користният алтруизъм и осъществяването на общото благо.....	85
3. <b>Емпатия</b> .....	46	Взаимността в дългосрочен план.....	86
Съзвучието с другия.....	47	Към всеобща взаимност?.....	89
Конвергентен и дивергентен резонанс.....	47		
Емпатия и симпатия.....	48		
Необходимо ли е да чувстваме състоянието на другия, за да проявим алтруизъм?.....	49		

8. <b>Безкористният алтруизъм</b> ..... 90	Всеобщият егоизъм е несъвместим със съществуването на морал..... 135
Експериментална оценка на безкористността ..... 91	Да избегнем поражението и изберем алтруизма ..... 136
Най-простото обяснение ..... 92	По-естествена ли е добронамереността от омразата?..... 137
Да се избавим от цинизма ..... 93	Да подхранваме потенциала за доброта у всеки човек ..... 138
9. <b>Баналността на доброто</b> ..... 94	
Повсеместното доброволчество ..... 94	
Появата на НПО ..... 96	
Митовите за паниката, егоистичните реакции и безсилното оттегляне ..... 97	
10. <b>Алтруистичният героизъм</b> ..... 101	
Героизъм и алтруизъм ..... 102	
Историята на Люсил..... 104	
11. <b>Безусловният алтруизъм</b> ..... 107	
Историята на Ирене ..... 108	
Обединени в алтруизма ..... 111	
Една житейска философия: „Всички принадлежим към едно семейство“ ..... 112	
12. <b>Непрестореният алтруизъм:</b>	
<b>експериментално изследване</b> ..... 115	
Алтруизмът на изпит в лабораторията ..... 116	
Изучаване на алтруизма в ежедневието ..... 118	
Помощ с оглед уталожване на собствената тревога..... 119	
Експериментиране в лабораторни условия... 120	
Помощ с оглед избягване на наказание: чувството за вина ..... 122	
Страх от обществено порицание..... 124	
„Аз на тебе, ти на мене“ ..... 125	
Чакаме ли отплата за помощта: експериментален тест ..... 126	
13. <b>Философски аргументи срещу всеобщия егоизъм</b> ..... 129	
Теорията за всеобщия егоизъм избягва опитите за експериментално опровергаване ..... 130	
Правим добро на другите, защото така се чувстваме добре? ..... 131	
Нямахте избор? ..... 133	
Да си пожелаем доброто несъвместимо ли е с алтруизма? ..... 133	
Егоистични ли са действията по волята и желанията ни?..... 134	
Без алтруизъм са невъзможни и другите чувства към ближния ..... 135	
	<b>III.</b>
	<b>ПОЯВА НА АЛТРУИЗМА</b>
14. <b>Алтруизмът в еволюционната теория</b> ..... 141	
Революционното откритие на Чарлс Дарвин..... 141	
От началото на живота до появата на сътрудничеството и алтруизма ..... 142	
Сътрудничество вместо съперничество .... 144	
Съвместим ли е алтруизмът с „борбата за съществуване“?..... 146	
За какъв алтруизъм става дума? ..... 147	
Предпочитане към носителите на нашите гени..... 148	
Одисеята на Джордж Прайс..... 150	
Взаимност на печелившите поведения..... 150	
Гените егоисти?..... 151	
Връщане към източниците..... 153	
Понятието „група“ от гледна точка на еволюцията..... 155	
Може ли алтруизмът да разширява обсега си? ..... 156	
15. <b>Майчината обич – основа за широк алтруизъм?</b> ..... 158	
Многото „майки“ ..... 159	
А бащите?..... 161	
Има ли опасност емпатичната способност да намалее у хората? ..... 162	
16. <b>Еволюцията на културите</b> ..... 163	
Преподавайте, натрупвайте, имитирайте, еволюирайте ..... 163	
По-бързо от гените ..... 164	
Раздразнителните овчари и мирните фермери ..... 165	
Културните различия нямат генетична природа..... 166	
Механизмите на културна еволюция ..... 166	
Към по-алтруистична култура ..... 167	

**17. Алтруистично поведение**

<b>при животните</b> .....	168
Без да отричаме насилието .....	169
Дружелюбно поведение .....	170
Взаимопомощ .....	171
Приятелството .....	172
Радост от срещите, тъга при раздялата .....	172
Избирателната емпатия при големите маймуни .....	173
Благодарност .....	174
Многобройни прояви на емпатия при слоновете .....	174
Алтруистично поведение на делфини и други морски обитатели .....	175
Помощ между животни от различни видове .....	176
Утешаването .....	176
Изразяване на съпричастие при смърт .....	177
Феноменът „осиновяване“ .....	178
Предаване на социален опит .....	178
Какво става в чуждата глава: теория на мисълта .....	179
Хитрият делфин .....	180
Бонобо иска птицата да литне отново .....	181
Трябва ли да разбираш себе си, преди да можеш да си изградиш представа за другия .....	181
Докъде стига доказателството? .....	182
Антропоморфизъм или антропоцентризъм? .....	184
<b>18. Алтруизмът при децата</b> .....	187
От раждането до дванадесетия месец .....	188
Бebetата предпочитат милите хора .....	188
От една до две години .....	188
От две до пет години .....	189
Поредица от красноречиви примери .....	190
Окуражаване и възнаграждение са ненужни .....	191
Похвали и критики .....	191
Склонността да се помага е вродена .....	192
Социалните норми нюансират спонтанния алтруизъм .....	192
Морално чувство и преценка .....	193
След петгодишна възраст .....	193
Поява и намаляване на агресията през детството .....	194
Осъзнаване на взаимозависимостта между нещата .....	195

Авторитарно налагане, емоционално оттегляне и „индукция“ .....	196
Съжаление и вина .....	197
Четири фундаментални отношения .....	198
Да дадем възможност на децата да са полезни на другите .....	198
Драматичните последици на лишаването от обич .....	199
Обичайте, улеснявайте, подкрепяйте .....	200

**19. Просоциалното поведение**..... 201

Предразположени ли сме изобщо да помагаме на другия? .....	201
Ефектът на очевидеца .....	202
Условията за гражданска смелост .....	203
Градове и села .....	203
Индивидуалисти и колективисти .....	204
Мъже и жени .....	205
Настроения и обстоятелства .....	205
Личните ценности .....	206
Въздействие на емпатията .....	207
Емпатията улеснява трудните преговори ..	207
Ефект от просоциалното поведение върху благосъстоянието .....	208

**IV.****РАЗВИВАНЕ НА АЛТРУИЗМА**

<b>20. Можем ли да се променим</b> .....	213
Невронната пластичност .....	215
Значение на епигенетичните фактори .....	217
Различните хора .....	218
Да възвърнем престижа на индивидуалната промяна .....	219
<b>21. Тренировка на ума според когнитивните науки</b> .....	220
Дългосрочното въздействие на медитацията .....	220
Медитациите в лабораторията .....	221
Дванадесетина години експериментални изследвания .....	223
Вниманието може да се подобри .....	223
Въздействия на алтруистичната любов и състраданието .....	224
Медитация върху <i>откритото присъствие</i> .....	225
Медитацията предизвиква структурни промени в мозъка .....	226
Мозъчна свързаност .....	227

Израз на лицето и степента на емпатия ..... 227	
Алтруизъм и контрол над емоциите ..... 228	
Ползи от краткосрочното обучение в просоциално поведение ..... 228	
Въздействие на медитацията върху менталното здраве ..... 229	
Въздействие на медитацията върху социалните връзки ..... 229	
Смекчаване на неприятните страни на физическата болка ..... 230	
Медитацията може да забави стареенето на клетките ..... 231	
Практическо приложение на изследванията ..... 232	
<b>22. Култивиране на алтруизъм ..... 233</b>	
Размишления върху алтруистичната любов, състраданието, споделянето на радостта и безпристрастността ..... 233	
Подготовка за медитация ..... 234	
Стойка ..... 234	
Мотивация ..... 234	
Стабилизиране на съзнанието ..... 234	
Редовни упражнения ..... 235	
Медитация върху алтруистичната любов .. 235	
Разпространение на медитацията ..... 236	
Състрадание ..... 236	
Съраждане, празнуване и благодарност ..... 237	
Безпристрастност ..... 238	
Комбиниране на четирите медитации ..... 238	
Замяна на своето щастие срещу страданието на другия ..... 239	
<b>V.</b>	
<b>ПРОТИВОДЕЙСТВАЩИТЕ СИЛИ</b>	
<b>23. Егоцентризъм и оформяне</b>	
<b>на егото ..... 243</b>	
Формиране на Аз и кристализация на егото ..... 243	
Лицата на идентичността ..... 244	
В търсене на егото ..... 245	
Уязвимите лица на идентичността ..... 246	
От аз към <i>моё</i> ..... 247	
Какво да правим с егото ..... 247	
Добронамерената сила на не-егото ..... 248	
Намаляване на предразсъдъците спрямо другите ..... 248	
Експериментът „Пещерата на крадците“ ... 249	
Разрешаване на конфликти ..... 250	
<b>24. Разпространение на индивидуализма и нарцисизма ..... 251</b>	
Двете лица на индивидуализма ..... 251	
Истинската свобода ..... 252	
Експесите на индивидуализма ..... 253	
Кривото огледало на нарцисизма: всеки е над средното ..... 254	
Нарцисгичният индивид срещу алтруизма... 255	
Крушението на Нарцис ..... 256	
Манията за величие ..... 257	
Епидемията от нарцисизъм ..... 257	
Себепревъзнасянето ..... 259	
Добра и лоша самооценка ..... 260	
Прозорците на нарцисизма ..... 261	
Детето-цар ..... 262	
Самотата на свърхсвързаността ..... 263	
Господ ви е създал да сте различен от другите ..... 264	
Добродетелите на смиреността ..... 265	
<b>25. Апологетите на егоизма ..... 267</b>	
Явлението Айн Ранд ..... 268	
Намаляване на ролята на правителството до абсолютния минимум ..... 270	
Моралните и интелектуалните грешки на Айн Ранд ..... 271	
Фройд и неговите следовници ..... 273	
Алтруизмът като нездрава компенсация за нашето желание да вредим ..... 274	
Засилване на егоизма ..... 276	
Да освободим емоциите или да се освободим от тях ..... 277	
Има ли психоанализата научна стойност .. 277	
Неправомерно обобщение ..... 281	
<b>26. Да се мразим или обичаме ..... 283</b>	
Може ли наистина човек да се мрази ..... 283	
Усещането да нямаш стойност ..... 285	
Насилие върху себе си ..... 285	
Установяване на сърдечно отношение към себе си ..... 286	
Всеки е част от човечеството ..... 287	
Упражняване на пълно осъзнаване ..... 288	
Чувството на собствено достойнство ..... 288	
Състрадание към себе си и другите ..... 289	
<b>27. Недостиг на емпатия ..... 291</b>	
<i>Бърнаут</i> : емоционалното изтощение ..... 291	
Възстановяване на състраданието в медицинската практика ..... 292	



Фактори, които допринасят за прегарянето .....	294	Как да се намали насилието .....	333
Мъже и жените		Смелостта на ненасилието.....	335
пред опасността от бърнаут.....	296	<b>29. Естествена погнуса от убийството.....</b>	<b>336</b>
Може ли съчувствието да е патологично? .....	296	Предотвратяване на убийство .....	337
Нарцисизъм и разстройства на личността поради липса на емпатия .....	297	Страхът от смъртта травмира по-слабо от задължението да убиваш.....	337
Пълна глава, празно сърце: случаят на психопатите .....	298	Изграждане на дистанция.....	338
Индуцирана от упражняване на насилие психопатия.....	300	Ритуали за предотвратяване на убийство..	340
Психопати с вратовръзки.....	301	Кой убива? .....	340
Мозъкът на психопатите .....	302	Потискане на емпатията чрез „обработка“.....	342
Лекуване на психопатите .....	303	Да се научиш да убиваш, преди да си навършил двадесет .....	343
Възстановяване на емпатията, засилване на добронамереността.....	304	Само жертви .....	344
<b>28. Корени на насилничеството:</b>		Какви са поуките .....	344
<b>принизяването на другия .....</b>	<b>306</b>	Гледната точка на религиите.....	345
Липсата на емпатия.....	306	<b>30. Отричане на човешкото у другия:</b>	
Омразата и враждебността.....	307	<b>кланета и геноциди .....</b>	<b>348</b>
Жаждата за отмъщение .....	307	Заличаване на индивидуалността на действащите лица и на жертвите.....	349
Гледната точка на терапевта.....	308	Дехуманизиране на другия.....	350
Насилничество и нарцисизъм.....	309	Погнусата .....	352
Заплашеното его.....	311	Симбиоза на страха и омразата: демонизиране на другия .....	353
Непредпазливостта на мегаломаните.....	312	Притъпяване на чувствителността.....	354
Механизмите на насилието .....	312	Отричане на общовалидността на моралните норми.....	355
Фикцията за абсолютното зло .....	314	Когнитивен дисонанс и рационализация .....	356
Удоволствието да се върши зло .....	314	Сплотеност на групата.....	357
Загубата на чувствителност.....	315	Авторитет и ситуации.....	357
Насилието като лесно решение.....	315	Случаят със 101-ви батальон.....	359
Уважение към авторитета.....	316	Изграждането на система .....	361
Фалшивият затвор в Станфорд: властта на ситуацията.....	318	Отвъд човешкото.....	362
Насилие поради жаждата за власт и богатства .....	319	Фаталният механизъм на насилието.....	363
Идеологическия догматизъм: зло в името на доброто.....	320	Моралната сила: отхвърлете компромис с потисника.....	366
Съществува ли „инстинкт на насилието“ .....	321	Ненамесата пред лицето на засиващия се геноцид.....	367
Невробиологията за насилието.....	323	Осъзнаване реалностите на геноцида .....	367
Култури с насилие .....	324	Тоталитарните системи .....	369
Влиянието на медиите.....	324	Отговорността за закрила .....	370
Положението с видеоигрите .....	326	<b>31. Винаги ли е имало войни.....</b>	<b>371</b>
Полезни видеоигри.....	328	Наследници ли сме на маймуни убийци .....	372
Температура, шум и оръжия .....	330	Един по-скоро мирен социален живот .....	372
Жените и децата – най-чести жертви на насилие.....	331	От кого произлизаме.....	373
Морално насилие .....	332	Насилието при праисторическите хора.....	373
		Винаги ли е съществувала войната .....	375

- Първите индикации за войни ..... 376  
 Насилието при първобитните общества ... 378  
 Хвърляйте копия, но внимавайте  
 да не нараните някого! ..... 380  
 Нито ангели, нито демони:  
 насилието в перспектива ..... 382
32. **Намаляване на насилието** ..... 383  
 Намаляване на индивидуалното насилие .. 383  
 Намаляване на институционализираното  
 насилие..... 385  
 Отхвърляне на насилието:  
 културна еволюция ..... 387  
 Все по-малко войни и конфликти ..... 389  
 XX в. – най-кръвопролитният  
 в историята ..... 390  
 Терористични актове ..... 394  
 Фактори за намаляване на насилието ..... 395  
 Значение на стабилната държава..... 395  
 Подем на демокрацията ..... 397  
 Взаимообвързаност  
 и търговски отношения ..... 398  
 Мисии за опазване на мира  
 и принадлежността към международни  
 организации..... 399  
 Войната не поражда ентузиазъм..... 400  
 Нарастващо уважение към правата  
 на човека, на жената, на децата и  
 на животните..... 401  
 Намаляване на религиозната  
 непримиримост ..... 402  
 Маргинализиране на насилието..... 403  
 Образование и четене,  
 катализатори на емпатия ..... 403  
 Нарастващо влияние на жените ..... 404  
 Да се възстанови мира и да се излекуват  
 раните, а не да се отмъщава за обидите .... 405  
 Оставашите предизвикателства ..... 406  
 Години на разума ..... 408
33. **Инструментализиране на животните:**  
**моралната страна на въпроса** ..... 409  
 Силата на страданията,  
 налагани от нас на животните ..... 410  
 Рентабилност преди всичко..... 411  
 Лицемерието на „грижите“..... 413  
 Скрытата реалност ..... 413  
 Едно световно предприятие..... 415  
 Всеки ден, всяка година... ..... 416  
 Да се убива с човещина..... 418
34. **Допълнителни аргументи:**  
**въздействие на животновъдството и**  
**консумирането на месо върху**  
**бедността, околната среда и здравето** . 421  
 Месото за богатите страни  
 струва скъпо на бедните ..... 421  
 Отражение върху сладководните запаси... 424  
 Животновъдство  
 и климатични промени..... 424  
 Животинските изпражнения..... 426  
 Влиянието на риболова..... 426  
 Консумиране на месо и човешко здраве.... 427  
 Добрите новини..... 428
35. **Институционализираният**  
**егоизъм**..... 429  
 „Продавачи на съмнение“ ..... 430  
 100 милиони починали през XX в.:  
 историята на тютюна..... 431  
 Какви са възможните решения? ..... 435  
 Отричане на климатичното затопяване..... 436  
 Малтретираната наука ..... 437  
 Фармацевтичната индустрия:  
 проблем за общественото здраве ..... 439  
 Деформации в научното изследване ..... 440  
 Фармацевтичните компании  
 изключват напълно прозрачността..... 441  
 Регулаторите  
 не си изпълняват задълженията ..... 443  
 Разходите за изследвания са далеч  
 по-ниски от рекламните разходи..... 445  
 Представителите на медицински  
 фирми упражняват силно влияние  
 върху лекарите ..... 446  
 Предлагање на неефикасни заместители  
 на съществуващи лекарства ..... 447  
 Тежки етични прегрешения  
 по отношение на човешките „опитни  
 свинчета“ ..... 449  
 Възможните решения..... 449  
 „Монсанто“, карикатурен архетип  
 на институционализирания егоизъм..... 451  
 Отровеният град ..... 451  
 Препаратът РСВ се разпространява  
 по целия свят ..... 453  
 Да мълчим и си пазим бизнеса ..... 453  
 Бързо забравената тежка присъда ..... 454  
 Оранжевият агент ..... 454  
 Хербицидът Раундъп..... 455  
 Генномодифицираните организми..... 456

„Монсанто“ се преквалифицира .....	457
Експанзията на ГМО	
по всички континенти .....	458
Няколко победи .....	460

## VI.

### ДА ИЗГРАДИМ ПО-АЛТРУИСТИЧНО ОБЩЕСТВО

36. <b>Добродетелите на сътрудничеството ..</b>	465
Предимствата на сътрудничеството .....	466
Сътрудничество в рамките на едно предприятие, конкуренция между предприятията .....	467
Движението на кооперациите .....	468
Взаимното доверие решава проблемите на общото имущество .....	469
Сътрудничество и „алтруистично наказание“ .....	471
По-добре от санкция: възнаграждение и признание .....	475
Благоприятни за сътрудничество условия	477
37. <b>Просветено образование .....</b>	479
Неутралността не води до никъде .....	480
Спокойна революция .....	481
Един главозамайващ успех .....	482
Обучение на сърцето и на духа .....	484
Колективното обучение .....	485
Добродетелите на настояществото .....	487
Инициативата на училищата, уважаващи правата .....	488
Философията и деца на осем години .....	488
Класната стая като пъзел .....	489
<i>Barrefoot College</i> (Колежът на „босите крака“), или училището на овчарчетата и Парламентът на децата .....	490
Емпатията на преподавателите .....	491
Бебе в клас .....	492
Възстановяване на общуването с природата .....	494
Позитивно образование .....	495
38. <b>Борба с неравенствата .....</b>	496
Икономическите неравенства се увеличават почти навсякъде .....	497
Южноамериканското изключение .....	500
Цената на неравенството .....	501
Как да намалим неравенствата .....	504
39. <b>Към алтруистична икономика .....</b>	506
<i>Хомо економикус:</i> рационален, пресметлив и егоист .....	507
Отклоненията на свободния пазар .....	510
Бариери в защита на всеобщото добро .....	515
Началото на края на главозамайващите бонуси: швейцарците показват пътя .....	517
Да обединим гласовете на загриженост и здрав разум .....	518
Да разширим взаимността .....	522
Към позитивна и солидарна икономика .....	525
Възходът на справедливата търговия .....	528
Етичните фондове .....	530
Кооперативните банки .....	531
Създаване на борса на позитивната икономика .....	531
Помощ за развитието .....	532
Да върнем на обществото: филантропия на планетарно ниво .....	533
Подем на масовата солидарност .....	535
Възход на безплатните услуги и достъп до знание .....	536
Иновацията в услуга на общественото благо .....	537
40. <b>Простотата – доброволна и щастлива...</b>	540
Какво може да ни даде консуматорството? .....	541
Консумация и алтруизъм .....	543
Наемай и поправяй вместо да купуваш .....	544
Парите не правят щастието... само ако ги дадеш .....	545
Опростявайте, опростявайте, опростявайте .....	547
Апел към опростяване .....	548
41. <b>Алтруизъм за бъдещите поколения .....</b>	549
Холоценът: благоприятната ера за развитието на човека .....	549
Ще спечелим, ако запазим днешното благоприятно положение .....	550
Планетарните ограничения, в рамките на които човечеството ще може да продължи да просперира .....	556
Бъдещето не причинява болка... засега .....	559
Мащаб на предизвикателството .....	560
Грубо нарушаване правата на човека .....	562
Имат ли вече права бъдещите хора .....	562
Отношението на нашите съвременници ...	563
Екологичен отпечатък .....	564

Близкото сътрудничество между науката и правителствата е задължително.....	565
Изхранването на 9 милиарда души .....	566
Несправедливостта на промените в околната среда .....	568
Един поучителен пример за взаимозависимост.....	571
Песимизмът предизвиква загуба на време: съществуват решения .....	571
Задължителната алтернатива на въглеродородите.....	573
Пълен преход към възобновяеми източници на енергия.....	574
Енергия за бедните страни .....	575
Рационално управление на водните ресурси.....	576
Храна за всички без разрушаване на биосферата: действително зелена революция.....	576
Рекултивирание на почвата .....	578
Изграждане на безотпадна икономика чрез рециклиране на редките метали .....	579
Интелигентна мрежа за разпределение на възобновяемите енергии.....	580
Насърчителни признаци.....	581
Зелените градове дават пример.....	582
Да действаме и да не търсим оправдания за бездействието .....	583
Въпрос на здрав разум.....	585
<b>42. Устойчива хармония .....</b>	<b>586</b>
Нито растеж, нито упадък: уравновесено благоденствие .....	586
Слабостите на съвременния икономически модел .....	588
Към нови критерии за благоденствие .....	591
Три съществени индикатора: уравновесен просперитет, задоволство от живота, качество на околната среда .....	592
Национално счетоводство, признаващо ценността на природния и човешкия капитал.....	594
Екология на благосъстоянието.....	597
Взаимопомощ: съчетаване на икономическия, социалния и природния капитал в рамките на предприятието.....	598
<b>43. Локални ангажименти, глобални отговорности .....</b>	<b>601</b>
Какво правителство за света .....	602
Да преобразим себе си, за да преобразим света .....	604
Общностно анагажиране: революцията на НПО .....	604
По-голяма роля за гражданското общество .....	605
Разбиране и взаимозависимост .....	607
Глобализация за добро или лошо .....	607
Универсалност на правата, индивидуални отговорности .....	609
Информирана демокрация и отговорна меритокрация .....	610
Към световна федерация?.....	612
<b>Заклучение.</b>	
Да дръзнаем да сме алтруисти.....	613
<b>Бележки .....</b>	<b>616</b>
<b>Библиография .....</b>	<b>679</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>685</b>

*Няма нищо по-силно от идея, чието време е дошло.*

Виктор Юго



## УВОД

**Н**е съм особено склонен да говоря за себе си и предпочитам да дам думата на големите мислители, вдъхновили съществуването ми. Разказът за няколко етапа от моя личен път все пак ще помогне да разберете как стигнах до написването на тази книга и до защитата на изложените в нея идеи.

След като израснах в Западния свят, отидох за пръв път в Индия през 1967 г. – тогава двадесетгодишен, – за да се запозная с големите тибетски будистки учители. Сред тях беше Кангюр Ринпоче, който щеше да стане мой главен духовен водач. Същата година започнах да работя върху дисертация в областта на клетъчната генетика под ръководството на Франсоа Жакоб в института „Пастьор“ (базиран в Париж френски Център за биологични и медицински изследвания със световно реноме).

Годините научна работа ме научиха да ценя интелектуалната дисциплина и почтеност. След приключването на дисертацията през 1972 г. реших да се установя при учителя си в Дарджилинг. Дълги години след тази среща, докато бях в Индия, после в Бутан, Непал и Тибет, водих съвсем прост живот. Получавах най-много едно писмо на месец, нямах нито радио, нито вестници и никаква представа какво става по света. Обучавах се при духовните учители Кангюр Ринпоче, а след смъртта му – при Дилго Кйенце Ринпоче. Така прекарах доста време в съзерцателно отшелничество и усамотение. Възможно най-добре според силите си участвах и в дейността на манастирите, които ме бяха приели: „Огйен Кунзанг Шьолинг“ в Дарджилинг и „Шешен“ в Непал. Там работих за запазването на културното и духовното наследство на Тибет. Благодарение на обучението при тези учители осъзнах неопценимите добродетели на алтруизма.

През 1997 г. получих писмо от Франция, в което ми предлагаша да се впусна в диалог с баща ми, философа Жан-Франсоа Ревел. Съдържанието на състоялите се в Непал беседи бе публикувано в книгата „Монахът и философът“<sup>А</sup>. Това събитие сложи край на спокойния и анонимен живот, но в замяна разкри нови възможности.

След четвъртвековно потапяне в учението и практиката на будизма далеч от западната сцена се оказах отново пред лицето на съвременните идеи. Възстанових

---

<sup>А</sup> Матийо Рикар, Жан-Франсоа Ревел. Монахът и философът. „Изток-Запад“, С., 2005. – Б.пр.

контактите с научния свят.<sup>A</sup> Взех участие и в срещите на Института „Мисъл и живот“ – организация под егидата на Далай Лама, основана от невробиолога Франциско Варела, който искаше да подпомага взаимодействието между науката и будизма. През 2000 г. започнах активно да участвам в изследователски програми в областта на невробиологията, чиято цел е анализ на влиянието на тренирането на духа чрез медитация в краткосрочен и дългосрочен план.

Така жизненият ми опит съчетава влиянието на две големи течения: будистката мъдрост на Изтока и западната наука.

След завръщането от Изтока имах вече променено отношение към света, а и светът се беше променил. Бях свикнал вече да живея сред култура и хора, чийто приоритет бе да станат възможно най-добри човешки същества, като променят начина си на мислене и съществуване. Обикновените тревоги от печалбата и загубата, удоволствието и огорчението, възхвалата и критиката, известността и анонимността там се приемаха за лекомислени и източник на неприятни преживявания. Първостепенни добродетели през целия човешки живот бяха най-вече алтруистичната любов и състраданието и те стояха в основата на духовния път. Бях и все още съм особено вдъхновен от будисткото схващане, според което всяко човешко същество има неповторим потенциал за развитие и доброта. Преоткрих много по-объркания Западен свят, където индивидуализмът е оценяван като сила и добродетел до степен да клони към егоизъм и нарцисизъм.

Докато разсъждавах върху културните и философски източници на това различие, си спомних за Плавт, според когото „човек за човека е вълк“<sup>1</sup> – твърдение подхванато и доразвито от Томас Хобс, който говори за „войната на всеки срещу всеки“<sup>2</sup>; за Ницше, според когото алтруизмът е белег на слабост, и накрая за Фройд, който твърди, че е „открил съвсем малко добро у хората“<sup>3</sup>. Мислех, че става дума само за неколцина песимистични умове, но грешно бях преценил влиянието на идеите им.

В загрижеността си да разбере по-добре това явление установих, че идеята, според която всички наши действия, думи и мисли са мотивирани от егоизъм, е оказала трайно влияние върху западната психология, теориите на еволюцията и икономиката до степен да придобие силата на догма, чиято истинност доскоро е била почти неоспорвана. Най-учудващо е упоритото желание на великите умове да търсят егоистична мотивация за извършването на всяко човешко действие.

Наблюдавайки западното общество, бях принуден да призная, че „мъдреците“ не служеха вече за модел на подражание: бяха заменени от знаменитости, хора с власт или богатство. Извънредно голямото значение, отдавано на консумацията и вкуса към излишество, както и господството на парите, ме караха да мисля, че мно-

<sup>A</sup> Това стана в серия беседи с астрофизика Трин Сюан Тхуан (*L'infinie dans la paume de la main*, 2000). [Издадена от „Изток-Запад“ през 2005 г.] (Бележките под линия, за които не е изрично посочено друго, са на автора.)



го от съвременниците ни бяха забравили целта на съществуването – постигане на чувство за пълнота; бяха се изгубили в средствата.

От друга страна, видях този свят хванат в капана на любопитно противоречие. Проучванията на популярността поставяха на първо място Ганди, Мартин Лутър Кинг, Нелсън Мандела и Майка Тереза. Според същите сондажи абатът Пиер<sup>А</sup> беше най-популярният французин в течение на години. Парадоксът се появи от проучване на предпочитанията на около стотина северноамериканци. Запитани „Кого харесвате повече – Далай Лама или Том Круз?“, отговорът на 80% от тях бил: „Далай Лама“. Задали им и следващ въпрос: „Ако можехте да избирате, кой от двамата бихте предпочели да сте?“ „Том Круз“, заявили 70% от хората. Това показва, че признаването на истинските човешки ценности не пречи да бъдем съблазнени от властта и известността и да предпочетем лесното пред идеята за усилие с цел духовна промяна.

Въпреки налаганото от обкръжението насилие, ежедневното ни съществуване е най-често изтъкано от прояви на сътрудничество, приятелство, привързаност и внимание. Природата не е само „окървавени нокти и зъби“, както я окайва философът Алфред Тенисън.<sup>4</sup> Впрочем, противно на предразсъдъците и налаганите от медиите внушения, фундаменталните изследвания, обобщени в книгата на харвардския професор Стивън Пинкър, показват, че насилието във всичките му форми непрекъснато намалява през последните векове.<sup>5</sup>

Общуването с моите приятели учени все пак ме успокои, че през изминалите тридесет години изкривената представа за човешката природа е била поправяна от все по-нарастващ брой изследователи, така че идеята за всеобщия егоизъм бива опровергана от науката<sup>6</sup>. Така например психологът Даниъл Батсън пръв показва чрез строги научни опити съществуването на истински алтруизъм, несводим до някаква форма на прикрит егоизъм.

## СИЛАТА НА ПРИМЕРА

Като подрастващ често чувах да казват, че добротата е най-прекрасното човешко качество. Майка ми непрекъснато го показваше с постъпките си, а и бях заобиколен от множество уважавани от мен хора, които ме насърчаваха да имам добро сърце. Думите и действията им бяха източник на вдъхновение и откриваха маса възможности, които подхранваха надеждите ми. Бях възпитан в светска среда и никои не ми е втъпявал догми за алтруизма или благотворителността. Наученото идваше единствено от силата на примера.

<sup>А</sup> Абат Пиер (светско име Анри Груе (1912–2007)) – френски католически свещеник, участник в Съпротивата, основал през 1949 г. движението „Емаус“ за подпомагане на бедни и бездомни, както и на преследвани. – Б.р.

От 1989 г. насам имам честта да съм преводач на френски на Далай Лама. Той често повтаря: „Моята религия е добротата.“ Квинтесенцията на учението му е: „Всяко същество – дори враждебното – се страхува като мен от страдание и търси щастие. Тази мисъл ни кара да се чувстваме дълбоко загрижени за щастие на другия – приятел или не. Това е основата на автентичното състрадание. Да търсиш щастие, като оставаш безразличен към другите, е дълбока грешка.“ Това учение Далай Лама превъплъщава в ежедневието. Пред всеки един, посетителка или срещнат на летището, той незабавно и изцяло присъства с преливащ от доброта поглед, който прониква в сърцето, за да остави там усмивка, преди да се отдалечи дискретно.

Преди няколко години, когато се подготвих за оттеглянето в планините на Непал, поисках съвет от Далай Лама. „Отначало медитирай върху състраданието, после медитирай върху състраданието и накрая – медитирай върху състраданието“, ми отговори той.

Всеки практикуващ трябва първо да промени себе си, преди да може успешно да се постави в услуга на другите. Далай Лама обаче набляга върху необходимостта да се хвърли мост между съзерцателния и активния живот. Ако състраданието без мъдрост е слепота, то състрадание без действие е лицемерие. Вдъхновен от него и другите ми духовни учители, от 1999 г. насам посвещавам сили и голяма част от времето си на дейността на „Каруна-Шешен“ ([www.karuna-shechen.org](http://www.karuna-shechen.org)). Това е хуманитарна организация, обединяваща голяма група доброволци – посветени и щедри благодетели, които изграждат и финансират училища, клиники, приюти в Тибет, Непал и Индия. „Каруна-Шешен“ е осъществила над сто и двадесет проекта.

## СЪВРЕМЕННИТЕ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Настоящото ни изправя пред много предизвикателства. Един от най-големите проблеми пред нас е да съчетаем императивите на икономиката с търсенето на щастие и опазването на околната среда. Тези фактори са свързани съответно с три времеви мащаба: кратко-, средно- и дългосрочен, върху които се наслагват три типа интереси – нашите, на близките ни и на всички живи твари.

Икономиката и финансите се променят все по-бързо. Борсовите пазари излитат нагоре или се срутват за броени часове. Новите методи за високоскоростни трансакции, замислени от екипите на някои банки и използвани от спекуланти, позволяват 400 милиона финансови операции в секунда. Жизненият цикъл на стоките става извънредно къс. Никой инвеститор не е готов да влага в съкровищни бонове, които ще се изплатят след петдесет години! Живеещите в охолство отказват да се ограничат в полза на най-ощетените или бъдещите поколения, докато бедните съвсем основателно се надяват на по-голямо благополучие и достъп до трупачото излишни неща общество на консумацията.

Мярката за удовлетвореност от живота е житейски проект с рамки кариерата, семейството и поколението. Тя оценява също и качеството на всеки минаващ момент: с радостите и страданията, които изпъстрят съществуването ни, отношенията ни с останалите; оценява също естеството на външните условия и начина, по който ги схващаме – като благополучие или неблагополучие.

Що се отнася до околната среда, като изключим последиците от планетарните катастрофи, свързани с гигантски астероиди или вулканични изригвания, промените в нея доскоро се измерваха в геоложки, биологични и климатични ери от десетки хилядолетия. В наши дни ритъмът на измененията се ускорява непрестанно поради предизвиканите от човешката дейност смущения в климата. Бързите промени, които настъпиха след 1950 г., очертаха нова ера на планетата – Антропоцен (буквално „ера на човека“). Това е първата ера в историята на света, през която човешката дейност дълбоко и цялостно видоизменя (както засега влошава!) системата, която поддържа живота на Земята.

За мнозина понятието „простота“ се свързва с лишения, ограничаване на възможностите и бедно съществуване въпреки опита, който показва, че доброволното придържане към по-скромен живот не означава непременно намаляване на благосъстоянието, а напротив, внася по-добро качество. Как е по-приятно да прекарате деня: с децата, сред приятели, у дома, в парка, сред природата, или пък да препускате из магазините? Дали е по-приятно да се наслаждавате на радостта от удовлетворения дух, или непрекъснато да искате повече: по-скъпа кола, маркови дрехи, по-люксовна къща?

Американският психолог Тим Касър и колегите му от Университета в Рочестър разкриха високата цена на материалните придобивки.<sup>7</sup> Техните изследвания в интервал от двадесетина години показаха, че хората, чието съществуване се съсредоточава около богатството, имиджа, социалния статус и други насърчавани в консуматорското общество материални ценности, са по-малко удовлетворени от живота. Фокусирани върху себе си, те предпочитат състезанието пред сътрудничеството, допринасят по-малко за общото благо и почти не се тревожат за околната среда. Техните социални връзки са отслабени и дори да имат много контакти, истинските им приятели са малко. Проявяват слабо съчувствие към страдащите и са склонни да използват другите като средство за постигане на своите интереси. Парадоксално, те са в по-лошо здравословно състояние, отколкото останалата част от населението. Прекомерното консуматорство е пряко свързано с извънмерен егоизъм.

От друга страна, богатите страни, които печелят от експлоатацията на природните ресурси, не искат да понижат жизненото си равнище. Затова те са главните виновници за климатичните промени и други бедствия, например увеличаване на болестите, чувствителни към климатичните промени. Такава болест е маларията: с нарастването на минималните температури тя се разпространява в нови области, вкл. по-високо над морското равнище. Засегнато е най-бедното население, а неговият принос към климатичните промени е пренебрежим. Афганистанецът

произвежда две хиляди и петстотин пъти по-малко CO<sub>2</sub> от катареца и хиляда пъти по-малко от американеца. Американският магнат Стивън Форбс заяви по консервативния телевизионен канал „Фокс Нюз“ във връзка с повишаването нивото на океаните: „Да искат да променяме поведението си, защото нещо щяло да се случи след сто години, е бих казал много странно.“<sup>8</sup> Не е ли това абсурдно изявление? Още по-циничен беше шефът на най-големия синдикат на месопроизводителите в САЩ: „От значение е само да продадем месото. Онова, което ще стане след петдесет години, не е наша работа.“<sup>9</sup>

Всичко това обаче ни засяга, засяга нашите деца, близки и потомство, както и всички същества – човеци и животни – сега и в бъдеще. Да мислим само за себе си и близките в краткосрочен план би било една от жалките прояви на егоцентризм.

Положителната страна на индивидуализма е, че насърчава инициативността, креативността и отърваването от остарели противоречиви норми и догми, но той може също много бързо да се изроди в безотговорен егоизъм и галопиращ нарцисизъм в ущърб на общото благо. Егоизмът стои в дъното на по-голямата част от проблемите, пред които се изправяме днес: нарастващите различия между бедни и богати, поведението „всеки за себе си“, което само увеличава безразличието към идните поколения.

## НЕОБХОДИМОСТТА ОТ АЛТРУИЗЪМ

Имаме нужда от нишка на Ариадна, която да ни позволи да намерим отново своя път в лабиринта от тежки и сложни проблеми. Алтруизмът е нишката, която естествено може да помогне да свържем отново трите времеви мащаба – кратко-, средно- и дългосрочен, – като съчетае изискванията им.

Алтруизмът често е представян като върховна морална ценност както в религиозните, така и в светските общества. Въпреки това почти не му е оставено място в ръководения от конкуренцията и индивидуализма свят. Някои дори въстават срещу „диктата на алтруизма“, схващан като изискване за жертви, и проповядват ценностите на егоизма.

Впрочем в съвременния свят алтруизмът е повече отвсякога необходимост, дори – въпиюща необходимост. Той е и естествена проява на човешката доброта, за каквато всички имаме потенциал въпреки множеството съображения, често егоистични, които присъстват, а понякога и преобладават в мислите ни.

Какви са ползите от алтруизма предвид описаните големи проблеми? Да вземем няколко примера. Ако всеки от нас възпитаваше в себе си повече алтруизъм, т.е. повече съзнание за благо на другия, инвеститорите например нямаше да се отдадат на диви спекулации със спестяванията на доверилите им се дребни вложители само за да спечелят повече дивиденди в края на годината. Нямаше да спекулират с храните, зърното, водата и други жизненоважни за най-ощетените слоеве ресурси.