

УДК 159.9.019.43  
ББК 88-26  
С19

Переводчики Юлия Аболина,  
Елена Наймарк, д-р биол. наук  
Научный редактор Даниил Марков  
Редактор Анастасия Ростоцкая

**Сапольски Р.**

С19 Биология добра и зла: Как наука объясняет наши поступки / Роберт Сапольски ;  
Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2019. — 766 с.

ISBN 978-5-00139-039-8

Как говорит знаменитый приматолог и нейробиолог Роберт Сапольски, если вы хотите понять поведение человека и природу хорошего или плохого поступка, вам придется разобраться буквально во всем — и в том, что происходило за секунду до него, и в том, что было миллионы лет назад. В книге автор поэтапно — можно сказать, в хронологическом разрезе — и очень подробно рассматривает огромное количество факторов, влияющих на наше поведение. Как работает наш мозг? За что отвечает миндалина, а за что нам стоит благодарить лобную кору? Что «ненавидит» островок? Почему у лондонских таксистов увеличен гиппокамп? Как связаны длины указательного и безымянного пальцев и количество внутриутробного тестостерона? Чем с точки зрения нейробиологии подростки отличаются от детей и взрослых? Бывают ли «чистые» альтруисты? В чем разница между прощением и примирением? Существует ли свобода воли? Как сложные социальные связи влияют на наше поведение и принятие решений? И это лишь малая часть вопросов, рассматриваемых в масштабной работе известного ученого.

УДК 159.9.019.43  
ББК 88-26

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Robert M. Sapolsky, 2017.  
All Rights Reserved

© Издание на русском языке, перевод,  
оформление. ООО «Альпина нон-фикшн»,  
2019

ISBN 978-5-00139-039-8 (рус.)  
ISBN 978-0143110910 (англ.)

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	9
Подход к изучению .....	12
Человек как животное, или Как разнообразна наша агрессия .....	16
<b>ГЛАВА 1. ПОВЕДЕНИЕ</b> .....	21
<b>ГЛАВА 2. ЗА СЕКУНДУ ДО...</b> .....	26
Три метафорических (не буквальных!) слоя.....	27
Лимбическая система .....	28
Миндалины .....	34
Лобная кора .....	46
Мезолимбическая/мезокортикальная дофаминовая система.....	63
Выводы .....	75
<b>ГЛАВА 3. ЗА СЕКУНДЫ И МИНУТЫ ДО...</b> .....	78
Универсальные правила против натруженных ног .....	79
Выводы .....	93
<b>ГЛАВА 4. ЗА НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ ДО.....</b> .....	94
Кривотолки о тестостероне .....	94
Окситоцин и вазопрессин: мечта маркетолога .....	101
Эндокринология женской агрессии .....	110
Стресс и неосмотрительные действия мозга.....	116
Развенчание мифа: алкоголь .....	125
Итоги и некоторые выводы .....	125
<b>ГЛАВА 5. ЗА НЕДЕЛИ И МЕСЯЦЫ ДО...</b> .....	127
Нелинейное возбуждение.....	128
«Ага! Вот оно!» И настоящее запоминание .....	129
Раскопки в куче исторического пепла .....	136
И другие области нейропластичности .....	139
Некоторые выводы.....	140
<b>ГЛАВА 6. ПОДРОСТОК: «ЧУВАК, ГДЕ МОЯ ЛОБНАЯ КОРА?»</b> .....	142
Реальность подросткового периода.....	143
Изнанка созревания лобной коры .....	144
Рисковые подростки.....	147
Сверстники, социальное принятие и социальное исключение .....	151
Эмпатия, сочувствие и моральные суждения .....	153
Подростковое насилие .....	156
И последнее: почему лобная кора не может взростеть, как все? .....	157
<b>ГЛАВА 7. НАЗАД — В КОЛЫБЕЛЬ, НАЗАД — В УТРОБУ</b> .....	159
Путь усложнения .....	159
Коротко о развитии мозга .....	159
Стадии .....	160
Последствия.....	171
Начало начал: зачем нужна мама .....	172
В шторм сходитесь любая мама .....	175
К месту назначения разными дорожками.....	177
Психологический портрет с точки зрения биологии .....	178
Два отступления .....	180
Ключевой вопрос.....	182
Кувалда.....	183
Культура с прописной и строчной К.....	184

Девять долгих месяцев .....	192
Устройство и особенности мозга мальчиков и девочек, что бы это ни значило ...	193
Выводы .....	202

<b>ГЛАВА 8. ТУДА, ГДЕ ВСЕ МЫ ЛИШЬ ОПЛОДОТВОРЕННЫЕ ЯЙЦЕКЛЕТКИ.....</b>	204
Часть 1: гены снизу вверх .....	206
Часть 2: гены сверху вниз — генетика поведения .....	213
Часть 3: действительно, в какой мере гены определяют поведение (о котором здесь идет речь)? .....	227
Выводы .....	239

<b>ГЛАВА 9. ЗА СОТНИ И ТЫСЯЧИ ЛЕТ ДО... .....</b>	241
Определения, общность и различия.....	243
Коллективизм против индивидуализма .....	247
Скотоводы и южане .....	254
Культуры равенства и неравенства .....	262
Численность населения, плотность населения, неоднородность населения.....	267
Последствия культурных кризисов.....	271
...И религия .....	274
Гоббс или Руссо.....	275
Некоторые выводы.....	293

<b>ГЛАВА 10. ЭВОЛЮЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ .....</b>	295
Эволюция 101 .....	295
Поведение может формироваться эволюцией.....	298
Низвержение группового отбора .....	298
Индивидуальный отбор .....	300
Родственный отбор.....	302
Реципрокный альтруизм.....	308
На трех ногах .....	318
Многоуровневый отбор.....	323
А что у нас? .....	327
Как всегда: при чем тут гены? .....	334
Еще одна трудная тема: непрерывность и постепенность эволюционных изменений .....	335
Последняя — политически важная — трудность: все ли признаки адаптивны? .....	340

<b>ГЛАВА 11. СВОИ ПРОТИВ ЧУЖИХ .....</b>	346
Мощь разделения на своих и чужих.....	346
Мы .....	351
Они .....	356
Уникальные черты деления на Мы и Они у людей.....	362
Управление размежеванием .....	374
Выводы .....	378

<b>ГЛАВА 12. ИЕРАРХИЯ, ПОВИНОВЕНИЕ И ОТПОР .....</b>	380
Природа и разнообразие иерархий .....	381
Ранг и иерархия у людей.....	384
Вид сверху, вид снизу.....	386
И мы сами .....	392
Ох, почему бы и нет? Политика и политическая ориентация.....	397
Интеллект .....	398
Стиль мыслительного процесса .....	399
Разница в аффективных характеристиках.....	402
Повиновение и конформизм, неповиновение и неконформизм .....	407
Природа власти или принуждение к конформизму со стороны социума .....	419
Что требуется и в каком контексте .....	420
Природа жертвы.....	422
Что зависит от того, на кого оказывают давление.....	423

Стресс .....	423
Альтернатива .....	424
Итоги и выводы .....	424
<b>ГЛАВА 13. МОРАЛЬ И ПРАВИЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ —</b>	
<b>ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНО .....</b>	<b>427</b>
Главенство мышления при принятии моральных решений .....	428
Ну да, конечно: социальный интуитивизм .....	430
Снова дети и животные .....	431
Мистер Спок и Иосиф Сталин .....	435
Контекст .....	436
На сцену вступают дураки: практическое приложение открытий науки	
о нравственности .....	449
<b>ГЛАВА 14. ЧУЖАЯ БОЛЬ: ПОЧУВСТВОВАТЬ, ПОНЯТЬ, ОБЛЕГЧИТЬ .....</b>	<b>464</b>
Чувствовать, переживать, понимать и другие тонкости .....	464
Животные, «заражающие» своими эмоциями и отзывчивые к чужим .....	466
Дети, «заражающие» своими эмоциями и отзывчивые к чужим .....	469
Эмоциональный посыл и/или разумное решение? .....	470
Мифический скачок вперед .....	476
Самое главное: когда мы действительно что-то делаем .....	481
Выводы .....	489
<b>ГЛАВА 15. УБИЙСТВЕННЫЕ МЕТАФОРЫ .....</b>	<b>491</b>
Пример 1 .....	491
Пример 2 .....	492
Примеры 3, 4 и 5 .....	492
Почувствовать чужую боль .....	496
Отвращение и чистота .....	497
Реальные и метафорические ощущения .....	502
С помощью клейкой ленты .....	504
На темной стороне метафор .....	505
Огонек во тьме .....	509
<b>ГЛАВА 16. БИОЛОГИЯ, ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЙ КОДЕКС</b>	
<b>И (ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ?) СВОБОДА ВОЛИ .....</b>	<b>514</b>
Не забудьте проверить ее слезные каналы .....	514
Три позиции .....	518
Демаркационные линии на песке .....	518
Но можно ли из этих рассуждений извлечь нечто полезное? .....	529
Какими они увидят нас .....	535
Постскриптум: о трудном, но осуществимом действии .....	541
<b>ГЛАВА 17. ВОЙНА И МИР .....</b>	<b>543</b>
Наши лучшие ангелы: более отрадные стороны души .....	543
Некоторые традиционные способы .....	548
Возможности .....	573
Эпilog .....	594
Благодарности .....	598
Приложение 1 .....	601
Приложение 2 .....	625
Приложение 3 .....	629
Список сокращений .....	634
Аббревиатуры в ссылках .....	636
Примечания .....	637
Источники иллюстраций .....	746
Предметно-именной указатель .....	748