





ДЕЙМОН ЧЕНТОЛА

# ЗАКОНЫ СОЦИАЛЬНОГО ЗАРАЖЕНИЯ

7 стратегий изменения  
общественного мнения и поведения



Москва 2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.53  
Ч-43

Damon Centola  
CHANGE: HOW TO MAKE BIG THINGS HAPPEN  
Copyright (c) 2021 by Damon Centola

**Чентола, Деймон.**

Ч-43      Законы социального заражения : 7 стратегий изменения общественного мнения и поведения / Деймон Чентола ; [перевод с английского И. А. Селивановой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 448 с.

ISBN 978-5-04-198166-2

Деймон Чентола, профессор Школы коммуникаций Анненberга и Школы инженерных и прикладных наук Пенсильванского университета, провел масштабное исследование таких крупных компаний, как Google, Facebook, и общественных движений #Metoo и Black Lives Matter и выявил 7 стратегий влияния на общественное поведение. Также он развенчивает мифы, которые мешают внедрению того или иного образа действия и предлагает план, способный вызвать цепную реакцию трансформации жизни самых разных человеческих сообществ. С помощью его книги вы поймете, как влиять на систему принятия решений, создать новый тренд, запустить вирусный ролик и распространить свои идеи.

УДК 159.923.2  
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-198166-2

© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

*Для Сюзанны и Милана*



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . . 9

ВВЕДЕНИЕ . . . . . 13

## ЧАСТЬ I УСТОЙЧИВЫЕ МИФЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ИЗМЕНЕНИЮ

ГЛАВА 1. Миф об инфлюенсере: парадокс  
(не)популярности . . . . . 25

ГЛАВА 2. Миф о вирусном распространении:  
неожиданная сила слабых связей . . . . . 60

ГЛАВА 3. Миф о прилипчивости: парадоксальный  
провод великих изобретений . . . . . 89

## ЧАСТЬ II ПЛАН ИГРЫ ДЛЯ СОЗДАТЕЛЯ ПЕРЕМЕН: СОЗДАЕМ ИНФРАСТРУКТУРУ, СПОСОБНУЮ ВЫЗВАТЬ ЦЕПНУЮ РЕАКЦИЮ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ

ГЛАВА 4. Как происходит изменение: открытие  
комплексного «заражения» . . . . . 117

ГЛАВА 5. Комплексное «заражение» в действии:  
мемы, боты, политические изменения . . . . . 140

## ЗАКОНЫ СОЦИАЛЬНОГО ЗАРАЖЕНИЯ

ГЛАВА 6. Инфраструктура «заражения»: важность широких мостов . . . . . 153

ГЛАВА 7. Принцип релевантности: сила похожих и непохожих на нас людей. . . . . 193

### ЧАСТЬ III ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ В 25%

ГЛАВА 8. В поисках новой нормы . . . . . 227

ГЛАВА 9. Витгенштейн: #MeToo и секрет культурного переворота . . . . . 253

ГЛАВА 10. Слепое пятно в понимании «Я»: неожиданные триггеры для переломного момента . . . . 285

### ЧАСТЬ IV НЕСОГЛАСИЕ, РАЗРУШЕНИЕ И ОТКРЫТИЕ

ГЛАВА 11. Оптимизация инноваций: использование социальных сетей для генерации идей . . . . . 333

ГЛАВА 12. Предрассудки, вера и желание изменяться . . 366

ГЛАВА 13. Семь фундаментальных стратегий для осуществления изменения . . . . . 405

БЛАГОДАРНОСТИ . . . . . 415

ЗАМЕТКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА . . . . . 417

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Казалось бы, что общего между пандемией коронавируса и распространением и закреплением в обществе новых норм поведения? И тем не менее сетевая наука занимается именно вирусами и вирусными заражениями — в самом широком их понимании. Какое влияние оказывают связи между людьми на популяризацию болезней, идей, трендов и манер поведения? Сетевая наука способна ответить, как все они передаются от одного общества к другому.

Весной 2020 года я заканчивал последние главы книги. В этот момент мир вдруг кардинально изменился. В профинции Ухань появился новейший коронавирус. В кратчайшие сроки он распространился по всему Китаю, а дальше через Ближний Восток достиг Европы.

## ЗАКОНЫ СОЦИАЛЬНОГО ЗАРАЖЕНИЯ

Вскоре жители каждого уголка планеты узнали о новой опасности.

Настолько смертельным и разрушительным вирус стал благодаря тому, что легко передавался от человека к человеку. Он передается воздушно-капельным путем и заразиться им можно от любого больного человека, стоящего в нескольких шагах от вас. Более того, вирус продолжает витать в воздухе, оставаясь активным еще несколько часов. Мало того, подхватив болезнь, человек не испытывает никаких симптомов еще несколько дней, продолжая заражать других людей. То есть каждый встречный человек мог оказаться потенциальным разносчиком заразы, а каждое взаимодействие — моментом передачи. Объятие. Пожатие руки. Получение посылки на почте. Обмен документами с коллегой. Таким образом болезнь распространялась быстро и совершенно хаотично. Люди заражали друг друга на хоровых репетициях, на похоронах и на долгожданных семейных встречах. В больницах, в родовых палатах и на мясных фабриках.

В течение нескольких месяцев люди, работающие в сфере здравоохранения, пришли к согласию относительно четырех главных мер предосторожности: необходимо мыть руки, носить маску, по возможности оставаться дома и соблюдать дистанцию минимум полтора метра. Как только о данных правилах узнала широкая общественность, возник главный вопрос: начнут ли люди следовать рекомендациям медиков? Смогут ли люди по всему миру изменить свое поведение настолько кардинально?