



Кэтрин Сандерсон

профессор естественных наук

Громкое молчание хороших людей

БУЛЛИНГ, ТРОЛЛИНГ,
ХАРАССМЕНТ
и другие поводы
остаться в стороне

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 316.6
ББК 88.5
С18

THE APPALLING SILENCE OF THE GOOD PEOPLE

Catherine A. Sanderson

© 2020 by Catherine A. Sanderson

Сандерсон, Кэтрин.

С18 Громкое молчание хороших людей. Буллинг, троллинг, харассмент и другие поводы остаться в стороне / Кэтрин Сандерсон ; [перевод с английского Е. В. Фёдоровой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 320 с.

ISBN 978-5-04-224203-8

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ,
ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ,
ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЁТ УСТАНОВЛЕННУЮ
ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Каждый день мы слышим о нарушении социальных норм: сексуальных домогательствах, коррупции, абьюзе. Слушаем и молчим. Почему хорошие люди так часто ничего не делают, когда, казалось бы, небольшое действие может привести к значительным переменам? Буллинг, троллинг, эмоциональное и физическое насилие — порой мы даже не знаем, как противостоять этому. Заманчиво обвинять злых людей, так мы снимаем ответственность с себя. Но наше бездействие позволяет злу процветать.

На основании множества проведенных экспериментов социальный психолог-новатор Кэтрин Сандерсон объясняет, почему мы не всегда отстаиваем собственные ценности и идеалы, и показывает, как можно это изменить.

«Громкое молчание хороших людей» — глубокое практическое руководство, чтобы стать лучшей и более смелой версией самих себя.

УДК 316.6
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-224203-8

© Фёдорова Е.В., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Оглавление

Предисловие.....	6
------------------	---

Часть I. МОЛЧАНИЕ ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ

Глава 1. МИФЫ О МОНСТРАХ	13
Глава 2. КТО НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ?.....	40
Глава 3. ОПАСНОСТЬ ДВУСМЫСЛЕННОСТИ	62
Глава 4. ЧЕГО СТОИТ НАША ПОМОЩЬ?	83
Глава 5. ВЛАСТЬ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП	100

Часть II. ХУЛИГАНЫ И ИХ СВИДЕТЕЛИ

Глава 6. В ШКОЛЕ: КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ХУЛИГАНАМ .	129
Глава 7. В КОЛЛЕДЖЕ: КАК БОРОТЬСЯ С НЕПРИСТОЙНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ	151
Глава 8. НА РАБОТЕ: ПООЩРЕНИЕ ЭТИЧНОГО ПОВЕДЕНИЯ.....	180

Часть III. УЧИМСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

Глава 9. КТО ТАКОЙ МОРАЛЬНЫЙ БУНТАРЬ?.....	229
Глава 10. КАК СТАТЬ МОРАЛЬНЫМ БУНТАРЕМ?.....	260
Примечания	281
Благодарность	310

Предисловие

25 августа 2017 года мы с мужем помогали нашему сыну Эндрю обустроиться в общежитии колледжа перед первым учебным годом. Мы сходили в Walmart, где купили маленький холодильник и ковер, повесили плакаты над его кроватью. И, конечно, не обошлось без прощального семейного ужина, после которого мы вернулись в уже немного опустевший дом.

Две недели спустя позвонил Эндрю, что было весьма необычно. Как многие тинэйджеры, он предпочитал писать сообщения. Надрывающим голосом он рассказал мне, что в его общежитии умер студент.

Когда он описывал его, казалось, что у них было много общего. Оба первокурсники в колледже, родом из Массачусетса. Они даже ходили в соседние подготовительные школы. У обоих были младшие братья.

«Что случилось?» — обеспокоилась я.

Эндрю рассказал, что в субботу, около 9 вечера, этот студент выпивал со своими друзьями. Изрядно напившись, он упал и ударился головой.

Его друзья долгое время наблюдали. Они накинули ему на плечи рюкзак, чтобы он не перевернулся на спину и не

задохнулся насмерть от собственной рвоты. Время от времени они проверяли его, чтобы убедиться, что он все еще дышит.

Но что они не сделали, так это не позвонили в службу спасения. Спустя почти сутки после травмы!

К тому времени, когда они обратились за помощью, было слишком поздно. Студента отвезли в больницу и подключили к системе жизнеобеспечения, чтобы его семья смогла приехать и попрощаться.

Сейчас невозможно предугадать, могла ли оперативная медицинская помощь спасти его жизнь. Может, и нет. Но очевидно, что его просто лишили этой возможности. И история о том, как студенты колледжа не сделали абсолютно ничего, столкнувшись с такой чрезвычайной ситуацией, к сожалению, уже не редкость.

И речь не только о студентах, которые предпочли ничего не делать, хотя на карту было поставлено многое.

Почему большинство пассажиров спокойно сидело на своих местах, когда мужчину насильно снимали с рейса авиакомпании United Airlines? Они лишь снимали это на камеру, чтобы выложить видео в Интернет.

Что заставляет людей молчать, когда их коллеги позволяют себе оскорбительные выражения или непристойное поведение по отношению к другим? Почему многие главы церкви не говорят о сексуальном насилии со стороны католических священников уже много лет?

На протяжении всей моей карьеры (еще будучи аспиранткой Университета Принстона в 90-е или уже профессором в колледже Амхерста), мои исследования всегда были сфокусированы на влиянии общественных норм.

Норм, которые формируют наше поведение.

Хоть люди и придерживаются правил, чтобы соответствовать конкретной социальной группе, они все же могут совершать ошибки в понимании норм.

И чем больше я думаю об этих, казалось бы, абсолютно разных примерах человеческого бездействия, тем отчетливее я начинаю видеть их основные причины, которые вызваны одними и теми же факторами:

- Недопонимание того, что происходит
- Нет чувства личной ответственности
- Ошибочное представление об общественных нормах
- Страх последствий

Моя работа позволяет обучать людей пониманию силы общественных норм и отмечать определенные ошибки в восприятии, которые мы часто допускаем. Моя работа помогает людям избавиться от заблуждений и просто вести себя лучше.

Согласно моим исследованиям, первокурсницы, которые знают, как общественные нормы формируют нездоровые идеалы тела, показывают более низкие показатели уровня пищевых расстройств. И студенты колледжа, которые знают, что их сверстники борются с психологическими проблемами, позитивнее смотрят на помощь психиатра.

Я хочу помочь людям понять физиологические процессы, которые мешают правильно воспринимать чужое отношение. Неверно думать, что все женщины хотят быть худыми, а студенты никогда не чувствуют грусти или одиночества.

Лишь знание этих процессов сокращает количество заблуждений, которые мы создаем о других людях, и помогает улучшить наше психологическое и физическое самочувствие.

Знание и подвигает нас к действиям.

Не забуду своего удивления при первом знакомстве с психологией, когда я узнала, как сильно принадлежность к определенной социальной группе влияет на наше поведение.

Мне невероятно повезло учиться у профессора Филипа Зимбардо, чей Стэнфордский тюремный эксперимент остается одним из самых знаменитых и скандальных в области психологии. Вот это было настоящее знакомство с миром социальной психологии!

В то время ученые проводили опыты, чтобы оценить поведение людей, но мы не могли проникнуть в механизмы, которые его обуславливают. Мы не могли видеть, что конкретно происходит в головном мозге человека. Но последние достижения в области нейронауки окончательно изменили это. На данный момент уже возможно в реальном времени увидеть, какие определенные процессы и сценарии разыгрываются в нашем сознании.

На протяжении всей книги я разъясняю результаты этих исследований. Они показали, что многие **процессы, которые ведут к бездействию человека, происходят не из-за долгого обдумывания, а на автоматическом уровне активности головного мозга.**

Цель написания данной книги — помочь людям понять психологические факторы, которые лежат в основе весьма естественной привычки человека молчать, столкнувшись с плохим поведением, и показать, какую важную роль молчание играет в поощрении недостойного поведения.

В первой части книги вы увидите, какие ситуативные и физиологические факторы заставляют людей вести себя плохо или, что более актуально, бездействовать, столкнувшись с плохим поведением других.

Далее я показываю, как эти факторы позволяют ничего не предпринимать в конкретных ситуациях: таких как травля в школе, непристойное сексуальное поведение в колледже и неэтичное отношение на работе.

В конце книги мы изучим, как некоторые люди способны противостоять другим и чему мы можем научиться у этих моральных «бунтарей».

В заключительной главе я хочу обратить ваше внимание на стратегии поведения, которые можно использовать, независимо от личных качеств. Они помогут не молчать и предпринимать действия, в которых мы все нуждаемся.

Я искренне надеюсь, что моя книга поможет глубоко понять те силы, которые сдерживают нас от активных действий, и покажет основные принципы противостояния негативному давлению на нашу жизнь.

Пусть мои читатели сделают шаг навстречу правильным поступкам, даже когда это кажется невероятно трудным.

В конце концов, в этом и заключается главный секрет, как заставить говорить посторонних людей и как быть уверенным, что никому из нас не придется ждать сутки, чтобы кто-нибудь наконец пришел на помощь.