



# 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. Надрывающимся 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

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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 Филиппа 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.

## ГРОМКОЕ МОЛЧАНИЕ ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ

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.

Часть I

**МОЛЧАНИЕ  
ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ**





## Глава 1

# МИФЫ О МОНСТРАХ

**11** августа 2012 года 16-летняя девушка посетила вечеринку в компании старшекласников, включая членов школьной футбольной команды. Она изрядно выпила, ей стало нехорошо и ее стошнило. На следующее утро она проснулась голая с тремя парнями. Она не помнила абсолютно ничего, что случилось с ней прошлой ночью. Через несколько дней какие-то студенты, которые были на той вечеринке, выложили в социальные сети фотографии и видео, где было наглядно видно, что случилось с той девушкой. С нее сорвали одежду и надругались. В марте 2013 два члена футбольной команды, Трен Мейс и Малик Ричмонд, были обвинены в изнасиловании той девушки.

Когда мы слышим подобные истории, то убеждены, что такие вещи совершают только плохие люди. С уверенностью полагаем, что только плохой человек мог надругаться над молоденькой девушкой без сознания. К сожалению, это предположение неверно. Как и сказал Наср Хассан, который годами изучал палестинских террористов: «Пугает

не отклонение террористов-смертников, а их очевидная нормальность»<sup>1</sup>.

Интересен также и случай Сью Клиболд. В 1999 году ее сын Дилан вместе с одноклассником убили больше двенадцати человек в Колумбийской старшей школе в Колорадо. «Уверенность в том, что Дилан был настоящим монстром, — сказала она, — имела огромное значение: людям необходимо верить, что они смогут распознать зло среди них самих»<sup>2</sup>.

Почему мы настойчиво верим в то что, плохое поведение присуще только плохим людям? Потому что эта вера убеждает нас, что хорошие люди, которых мы знаем — друзья, семья и даже мы сами, — просто не могут совершать такие вещи.

Но «хорошие люди» могут. И совершают. Они задирают ребят в школе, издеваются над студентами в колледже или домогаются коллег на рабочем месте. Но контроль плохого поведения — это не только вопрос вычисления и остановки «монстров». Крайне важно определить факторы, которые заставляют «хороших людей» совершать плохой выбор. Таким образом, мы сможем пресечь такое поведение на корню или, по крайней мере, снизить шансы его возникновения.

Эта глава изучает условия и ситуации, которые заставляют людей совершать вещи, которые мы расцениваем как плохие на интуитивном уровне. Возможно, вы не удивитесь, узнав, что у нас есть склонность совершать опасные вещи. Она проявляется, когда мы находимся в социальной группе, где авторитет, которому мы доверяем, указывает нам, что и как делать. Либо мы сами принимаем неправильные решения. Но причины, которые лежат в основе этих привычек, совершенно не такие, как вы думаете.

## Опасность

Как выпускник Принстонского университета, я работала там на полставки, жила в общежитии и помогала учащимся. Моя работа включала в себя обеды со студентами, организацию мероприятия в общежитии, а также помощь в решении личных и учебных вопросов. Однако у этого была и обратная сторона: я должна была быть в группе поддержки Голых Олимпийских Игр.

ГОИ появились в начале 70-х годов и являлись устоявшейся неофициальной традицией колледжа вплоть до конца 90-х. В итоге традицию запретил Попечительский Совет. Второкурсники (и парни, и девушки) бегали вокруг кампуса в полночь, во время первого снегопада, который обычно бывал в январе. Но бегали они, надев только ботинки, шапки и перчатки. Как вы можете себе представить, участники забега изрядно напивались перед соревнованиями, чтобы не замерзнуть и не чувствовать себя неловко. Моя основная задача заключалась в том, что я стояла на заднем дворе в светоотражающем жилете и держала в руках чемоданчик первой помощи. Каждый студент мог видеть меня издали и обратиться в случае необходимости. Например, если он вдруг поскользнется на льду.

Я стояла там и размышляла. Я искренне надеялась, что успешно защищу диссертацию и уеду из Принстона до новых Голых Олимпийских Игр. Но меня не переставал мучить один вопрос: «Зачем они делают это? Ведь студенты этого колледжа одни из самых успешных и умных в стране».

Бег голыми ночью в снегопад не кажется отличной идеей. Но эта история иллюстрирует нам фундаментальное открытие в психологии: **находясь в группе, люди**

**совершают поступки, которые никогда не сделают по-одиночке.** И хоть сами по себе ГОИ были безобидны, тот же принцип лежит в основе плохих поступков. Примеров такого поведения предостаточно:

- В феврале 2010 Дилан Гиффорд Йонт стоял на карнизе четвертого этажа офисного здания в Сан-Франциско, внизу собралась огромная толпа. Многие люди насмеялись над ним и кричали «Да прыгай уже», «Просто сделай это». После 45 минут давления, он прыгнул и разбился насмерть.
- В канун празднования 2016 года в Кельне, Германия, около 1200 женщин подверглись сексуальным домогательствам со стороны мужчин.
- В феврале 2018 фанаты праздновали победу команды «Philadelphia Eagles» в Суперкубке. Они перевернули машины, выдернули фонарные столбы из земли, разбили витрины магазинов с общим ущербом в 273 000 долларов.

Что значит быть в группе и совершать поступки, которые люди никогда не сделают в одиночку? Логичным объяснением является то, что люди в группе верят, что не несут ответственность за свои действия, так как о них никто не знает. Частота и тяжесть агрессивного поведения намного выше, когда человек в маске, капюшоне или действует в темноте, даже когда он не в группе. Ученый Филип Зимбардо провел исследования при участии студентов одного колледжа. Студенты должны были ударить своих сокурсников электрошокером. И опыт показал, что удар током был продолжительнее и болезненнее, когда студенты надевали капюшоны, которые скрывали их лица, чем когда они не применяли маскировку<sup>3</sup>.