18+

Коробова Алла

ОДОБРЕНИЕ НЕЗНАКОМЦЕВ

Незнакомцы не знают вашей истории лучше вас. Но их ответ почему-то успокаивает быстрее, чем собственный.



НАУЧПОП • ПСИХОЛОГИЯ • УМНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Алла Коробова
Одобрение незнакомцев

https://litres.ru/74834532
ISBN 9785007159845

Аннотация

Почему чужое «ты права» успокаивает быстрее, чем собственная уверенность? И что мы теряем каждый раз, выбирая вердикт толпы вместо трудного, но настоящего разговора?

Книга о том, откуда эта тяга взялась, почему она сильнее вас, и что можно с ней сделать, если вы вдруг захотите однажды заснуть, ожидая ответа от кого-то одного, кто на самом деле важен, а не от тысячи тех, кто забудет вашу историю раньше, чем дочитает.

Содержание

ОТ АВТОРА 6
ПРОЛОГ 8
ЧАСТЬ I · КАК УСТРОЕН ВЕРДИКТ НЕЗНАКОМЦЕВ 19
ГЛАВА 1. «СКАЖИТЕ МНЕ, ЧТО Я НЕ ПРАВА»: АНАТОМИЯ ОДНОГО ПОСТА 19
История с тортом 20
Скелет под разными декорациями 22
Ожидание как отдельная пытка 25
Что на самом деле измеряет вердикт 26
Почему мы больше верим тем, кто знает нас меньше всего 29
ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ЭТО СТАЛО ТАКИМ МАССОВЫМ ЯВЛЕНИЕМ ИМЕННО СЕЙЧАС 33
Потребность старая, скорость новая 35
Что изменилось на самом деле 37
Пандемия не объясняет всего, но кое-что объясняет 39
Что говорят об этом исследования 41
Возвращаясь к завалинке 43
ГЛАВА 3. ОДНОСТОРОННИЙ РАССКАЗ КАК ОГРАНИЧЕНИЕ ФОРМАТА 46

Суд без второй стороны 47
Не ложь, а нечто более тонкое 49
Асимметрия, в которую мы не верим, пока не поймаем себя на ней 50
Что видит аудитория, чего не видит никогда 52
Почему семейные истории опаснее всего для этого формата 53
Признание, которое мне неприятно делать 56
Что с этим делать 57
Что это значит для вердикта 58
ЧАСТЬ II · ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЭТА ПОТРЕБНОСТЬ 60
ГЛАВА 4. ЭВОЛЮЦИОННЫЕ КОРНИ: ИЗГНАНИЕ ИЗ ГРУППЫ КАК УГРОЗА ВЫЖИВАНИЯ 60
Тело, которое не умеет отличать один вид смерти от другого 62
Боль, которая буквально боль 63
Эксперимент с мячиком, который никогда не был просто игрой 65
Конец ознакомительного фрагмента. 69

Одобрение незнакомцев

Алла Михайловна Коробова

© Алла Михайловна Коробова, 2026

ISBN 978-5-0071-5984-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ОТ АВТОРА

Почти за каждой историей в этой книге стоит не один конкретный человек, а десятки. Ксения с тортом на восемь персон, Игорь с дедом на веранде и все остальные герои и героини следующих глав — это составные портреты, собранные из множества похожих сюжетов, которые я читала на форумах, слышала от подруг и знакомых или находила в комментариях под собственными старыми постами. Ни один из них не является пересказом чьей-то одной узнаваемой истории. Имена вымышлены, детали намеренно изменены и перемешаны между разными реальными случаями, а некоторые эпизоды и вовсе представляют собой типовую композицию жанра — то есть то, что вполне могло бы произойти, потому что происходит регулярно, просто каждый раз с другими действующими лицами. Если, читая очередную главу, вы вдруг узнаёте в её героине саму себя, это, скорее всего, означает не то, что я каким-то образом получила доступ к вашей личной переписке, а то, что паттерн, который эта книга пытается описать, действительно настолько распространён, насколько мне казалось, когда я садилась её писать.

За два года работы над книгой мне писали десятки женщин, которым я задавала один и тот же неудобный вопрос: «Было ли у вас такое, что вы предпочли мнение незнакомцев разговору с человеком, который был по-настоящему ва-

жен?» Некоторые истории, рассказанные мне в личных переписках, стали основой отдельных сцен этой книги — с согласия их авторов и в максимально обезличенном виде. Другим женщинам я благодарна за не менее ценную вещь: честное «нет, у меня такого никогда не было», которое каждый раз заставляло меня уточнять формулировку вопроса и проверять, действительно ли явление настолько универсально, насколько я предполагала.

Хочу сразу, ещё до первой главы, сказать то же самое, что говорю на страницах этой книги при каждом удобном случае: я не претендую на строгость академического исследования. Всё научное, что вы найдёте на следующих страницах, — исследования психологов, социологов и антропологов из разных десятилетий и разных стран, — я честно проверяла по первоисточникам и указываю в Приложении Е, чтобы вы могли пойти дальше меня, если какая-то мысль зацепит настолько, что захочется разобраться в ней глубже, чем позволяет формат научно-популярной книги.

Эта книга не могла бы быть написана без женщин, которые доверили мне свои истории, зная, что часть их отправится на страницы книги в изменённом, неузнаваемом виде. Спасибо каждой из вас. Надеюсь, что книга, которая получилась в результате, окажется достойна этого доверия.

ПРОЛОГ

Несколько лет назад я поссорилась с мужем из-за какой-то ерунды. Честно, сейчас даже не вспомню точно, из-за чего именно, — кажется, речь шла о том, кто должен был забрать посылку с почты и почему этого никто не сделал вовремя. Мелочь, которая через неделю не стоила бы ни одной мысли. Но в тот вечер она разрослась в полноценную ссору с повышенными голосами, с хлопнувшей дверью в другую комнату, с тем неприятным ощущением в груди, которое остаётся ещё долго после того, как крик утих.

Муж лёг спать раньше меня, обиженный и, кажется, тоже растерянный от того, как быстро посылка с почты превратилась в это. Я осталась на кухне одна, с чашкой чая и телефоном в руке. И вот здесь начинается та часть истории, ради которой я вообще пишу эту книгу.

Я не пошла в спальню, чтобы разбудить его и договорить, хотя именно этого мне, признаться, хотелось больше всего. Я открыла форум. Написала длинный, подробный пост про посылку, про усталость, про то, как я устала быть единственной, кто помнит обо всех бытовых мелочах в этом доме. Отправила и легла на диван в гостиной, потому что возвращаться в спальню было ещё рано. Разговор ещё не закончился внутри меня, просто закончился с реальным человеком.

И вот дальше случилось то самое странное, ради чего я

и вспоминаю этот вечер спустя три года. Я лежала на этом диване и ждала. Не звука шагов мужа, не сообщения от него, ничего из того, что реально имело значение для моей жизни завтра утром. Я ждала реакции незнакомцев. Обновляла страницу каждые несколько минут, чувствовала, как внутри что-то сжимается от каждого нового комментария, радовалась, когда кто-то писал, что я права, и слегка обижалась на редкие голоса несогласных, хотя эти голоса принадлежали людям, которых я никогда не видела и никогда не увижу.

Муж, спавший в соседней комнате, беспокоил меня в тот вечер гораздо меньше, чем полторы тысячи анонимных пользователей одного форума. Хотя именно он, а не они, был человеком, с которым мне предстояло просыпаться каждое утро следующие, надеюсь, много лет. Именно его мнение обо мне реально имело значение для моей повседневной жизни. А я лежала на диване в три часа ночи и ждала одобрения от людей, для которых моя история была развлечением на пятнадцать минут перед сном, не больше.

Часа в два ночи я поймала себя на действии настолько мелком, что мне до сих пор немного стыдно в нём признаваться. Я обновила страницу, увидела новый одобрительный комментарий и почувствовала физическое облегчение, тепло где-то в груди, будто кто-то снял с плеч реальный вес. В соседней комнате спал живой человек, с которым я делю постель уже много лет, а согревало меня одобрение существа по имени вроде svetlaya_dusha92, которое я больше никогда в

жизни не увижу и не вспомню. Вот с этого странного, немного смешного, немного тревожного наблюдения и родилась вся книга, которую вы сейчас держите в руках.

* * *

Не только я

Первое время я думала, что это какая-то моя личная особенность, возможно, не самая приятная черта характера, о которой стоит помалкивать. Но чем больше я приглядывалась к собственному окружению, к разговорам с подругами, к тому, что вообще происходит в интернете каждый день, тем яснее становилось: я далеко не одна такая.

Миллионы людей каждый день делают ровно то же самое, что делала я в ту ночь с посылкой. Пишут длинную, подробную историю про конфликт с близким человеком, отправляют её незнакомцам и садятся ждать вердикта с тем же напряжением, с каким ждали бы заключения врача о серьёзном диагнозе. На десятках площадок, на разных языках, каждую минуту где-то в мире появляется новый такой пост. Формат настолько узнаваем, что стал частью культурного языка: даже те, кто никогда сам не писал подобный текст, прекрасно понимают, о чём речь, стоит только упомянуть характерный заголовок вроде «скажите мне, что я не права».

Это открытие, признаюсь честно, меня одновременно успокоило и обеспокоило. Успокоило, потому что оказалось,

что я не одинока в этой странной привычке, значит, дело не в личном изъяне характера, а в чём-то более глубоком, общечеловеческом. Обеспокоило, потому что если такое количество людей систематически выбирает мнение незнакомцев вместо разговора с теми, кто действительно важен в их жизни, значит, происходит нечто, заслуживающее серьёзного разбора. Отмахнуться от этого саркастичным комментарием в духе «ну и молодёжь пошла» было бы куда проще, но и куда бесполезнее.

Я начала расспрашивать подруг, осторожно, без предисловий вроде «я пишу книгу про». Просто спрашивала: «Было у тебя такое, что ты искала мнение незнакомцев вместо того, чтобы поговорить с человеком напрямую?» Ответ «да» я получала почти всегда, часто с той же самой неловкой полуулыбкой, с которой призналась бы в этом сама я. Кто-то вспоминал форум, кто-то чат с малознакомыми мамами из садика, кто-то анонимный опрос в сторис у подруги подруги. Форма менялась, суть оставалась одной и той же: реальный человек рядом, и толпа чужаков, у которой почему-то легче спросить.

Одна из этих подруг рассказала мне историю, которую я до сих пор вспоминаю чаще других, потому что она в двух минутах устного пересказа содержала всю эту книгу целиком, ещё до того, как я сама села её писать. Она поссорилась со взрослой дочерью из-за какой-то застарелой обиды, и дочь узнала о существовании этой обиды не из звонка, а из

поста матери на форуме, который кто-то из общих знакомых случайно ей переслал. Мать искала поддержки у незнакомцев и получила её в избытке. Дочь получила чувство, что её выставили на публичный суд за спиной, не спросив ни слова напрямую. Обе, в сущности, хотели одного и того же — чтобы их услышали, и обе выбрали способ, который гарантированно этого не даст, потому что разводит их ещё дальше друг от друга вместо того, чтобы свести вместе.

* * *

Книга не про то, что вам должно быть стыдно

Я написала её не для того, чтобы устыдить вас за то, что вы иногда открываете такие форумы, читаете такие посты, а может быть, и сами их пишете. Я сама делаю это до сих пор, время от времени. И не считаю нужным притворяться, будто работа над ней превратила меня в человека, полностью избавившегося от подобных импульсов. Не превратило. Я стала лучше их замечать, стала чаще делать осознанный выбор там, где раньше срабатывал автоматический рефлекс, но полностью выкорчевать эту потребность оказалось не задачей, а скорее иллюзией задачи, которую я поставила себе слишком наивно в начале работы.

Тон этой книги наблюдательный, а не морализаторский. Я не собираюсь читать вам лекцию о том, как правильно жить и почему нужно немедленно перестать спрашивать мнение

незнакомцев. Вместо этого я хочу разобраться вместе с вами, откуда вообще берётся эта потребность, почему она настолько сильна, что заставляет взрослых, разумных, самостоятельных женщин переживать за мнение условной Оли_1987 больше, чем за мнение собственной матери, и что можно сделать, если эта потребность начинает мешать, а не помогать.

В этой книге будет немало науки: экспериментов, теорий, фамилий психологов из разных десятилетий и разных стран. Мне было важно не ограничиться личными наблюдениями и красивыми метафорами, хотя их тоже будет достаточно. Мне хотелось показать, что за этим бытовым, будничным, немного стыдным паттерном стоят десятилетия серьёзных исследований, что вы не придумываете себе проблему на пустом месте, а сталкиваетесь с механизмом, который учёные разных стран изучают и описывают уже много лет.

Кому вообще может пригодиться эта книга. Прежде всего, конечно, тем, кто узнал себя в первых же абзацах: в диване, в обновлении страницы, в чувстве, что чужое мнение почему-то весит больше, чем мнение тех, кто знает вас лично. Но пригодится она и тем, кто сам никогда не писал подобных постов, но подозревает за собой похожую привычку в других формах: в бесконечных созвонах с подругами перед любым мало-мальски важным решением, в привычке гуглить чужие похожие ситуации вместо того, чтобы довериться собственному суждению, в лихорадочном обзвоне всех знакомых перед тем, как ответить на простое сообщение от парт-

нёра. Формат меняется, механизм внутри один и тот же, и разбираться в нём полезно вне зависимости от того, писали вы когда-нибудь пост с вопросом «я не права?» или нет.

* * *

Куда мы пойдём вместе

Коротко, без лишних деталей, обозначу маршрут, чтобы вы понимали, куда мы движемся.

Начнём с самого явления: разберём, как устроен типичный пост с просьбой о вердикте и почему его структура настолько узнаваема и предсказуема. После этого — почему именно сейчас, в эту историческую секунду, потребность в стороннем мнении получила невиданный прежде масштаб. Затем пойдём глубже, в эволюционную психологию и устройство человеческой морали, чтобы понять, откуда вообще берётся этот рефлекс сверяться с окружающими, и почему конфликт с близким человеком ощущается настолько тяжелее любого другого вида неопределённости.

После этого разберём, почему мнение тысячи незнакомцев ощущается более весомым, чем мнение тех, кто нас действительно знает, хотя логика подсказывает обратное, и почему сама многочисленность голосов действует на нас сильнее, чем должна бы. И, наконец, поговорим о цене этой стратегии: что мы теряем, когда систематически заменяем внутреннюю работу внешним вердиктом, что происходит с ре-

альными отношениями, пока мы заняты добыванием чужого одобрения, и что можно попробовать сделать вместо этого, чтобы постепенно выстроить нечто более устойчивое внутри себя самой.

В конце книги, помимо тринадцати глав, вас ждёт ещё несколько страниц: короткий словарь терминов этой странной культуры, три практических инструмента, которые можно применить уже сегодня вечером, каталог историй и метафор книги на случай, если захочется быстро найти какой-то конкретный разбор, и список источников для тех, кого какая-то конкретная мысль зацепила настолько, что захочется пойти глубже, к самому первоисточнику. Читать эти страницы по порядку не обязательно. Можно вернуться к ним в любой момент, когда конкретный инструмент понадобится в жизни куда раньше, чем дойдут руки дочитать книгу целиком, и это совершенно нормальный способ пользоваться такой книгой.

* * *

Почему для меня это важно

Последнее, что хочу сказать перед тем, как мы начнём по-настоящему.

Я не претендую на клиническую экспертность, о которой честно предупреждаю везде, где это уместно на страницах этой книги. Да, я психолог, но я и просто женщина, которая

слишком много лет провела, обновляя чужие страницы в поисках чужого одобрения, вместо того чтобы разбираться в собственных конфликтах напрямую с теми, кто в них участвовал. Мне понадобилось порядочно времени, чтобы заметить этот паттерн за собой, а ещё больше времени, чтобы начать разбираться, откуда он взялся и почему держит меня так крепко.

Помню момент, который стал для меня чем-то вроде первого звоночка, задолго до того, как я решила сесть за эту книгу. Я разговаривала по телефону с подругой, рассказывала ей о какой-то очередной ссоре, и в середине разговора вдруг поймала себя на мысли: «А ведь я уже спрашивала мнение об этом же конфликте у трёх разных людей за один день: у форума, у другой подруги, теперь ещё у этой». Три разных мнения, три разных источника, и ни одного звонка мужу с прямым вопросом, что он сам обо всём этом думает. Тогда я списала это на усталость и особенности характера. Сейчас, дописывая последние страницы книги, я вижу в этом эпизоде почти учебный пример всего, о чём здесь написано.

Название книги, вынесенное на обложку, я выбирала долго, перебирая десяток более осторожных, более академических вариантов, прежде чем остановиться на этом. «Одобрение незнакомцев» звучит немного неловко, почти как диагноз, который не хочется себе ставить. Мне и хотелось этой неловкости. Слишком многие книги о похожих темах называются мягко, обтекаемо, чтобы не задеть читательницу с по-

рога. Мне казалось честнее назвать вещь так, как она устроена в действительности: мы действительно ищем одобрения именно незнакомцев, снова и снова, вместо одобрения тех немногих людей, чьё мнение реально способно изменить нашу жизнь. Если заголовок на секунду царапнул, значит, он сделал именно то, для чего был написан. Подзаголовок родился чуть позже, уже в процессе работы над первыми главами, когда стало ясно: заголовку, царапающему с порога, нужен спутник, честно объясняющий, о чём вообще пойдёт речь дальше. Так появилась фраза «Почему нам так важно одобрение незнакомцев, прежде чем поверить в свою правоту».

Эта книга — попытка поделиться результатом моего собственного разбирательства, честно, без притворства, что я уже всё преодолела и теперь учу вас с высоты полного просветления. Я всё ещё иногда лежу на диване в три часа ночи, обновляя чужую страницу. Но теперь я, по крайней мере, знаю, почему я это делаю, и у меня появился выбор там, где раньше был только автоматизм. Надеюсь, к концу этой книги у вас появится тот же самый выбор.

А тот конкретный вечер с посылкой, если вам интересно, закончился вполне обыденно. Утром муж извинился первым, я тоже извинилась, посылку в итоге забрала я сама по дороге с работы, и мы оба уже через пару дней с трудом вспоминали, из-за чего вообще был весь этот сыр-бор. Пост с полутора тысячами комментариев к тому моменту давно уто-

нул в ленте форума, забытый всеми, кто его когда-то читал, кроме, кажется, меня одной.

ЧАСТЬ I · КАК УСТРОЕН ВЕРДИКТ НЕЗНАКОМЦЕВ

ГЛАВА 1. «СКАЖИТЕ МНЕ, ЧТО Я НЕ ПРАВА»: АНАТОМИЯ ОДНОГО ПОСТА

Невиновного Йозефа К. однажды утром арестовали: по всей видимости, на него кто-то наклеветал.

Источник мысли: Франц Кафка, роман «Процесс» (опубликован посмертно в 1925 году)

Час ночи. Я лежу с телефоном в руке, экран светит в темноте прямо в лицо, и читаю комментарии под чужим постом. Женщина, которую я никогда не увижу, поссорилась со свекровью, которую я тоже никогда не увижу, из-за детского дня рождения, на котором меня не будет никогда. И всё равно долистываю до самого популярного комментария, палец сам скользит вниз по экрану быстрее, чем успеваю читать. В животе натурально холодеет, когда вижу: большинство на её стороне. Не сумасшедшая. Слава богу, не сумасшедшая.

Спросите меня, почему мне не всё равно, и я не отвечу

внятно. Мне правда не всё равно.

Женщина, которую я никогда не встречу. Свекровь, которую я никогда не встречу. Дом, в котором никогда не была, стол, за которым никогда не сидела, торт, который никогда не пробовала. И тем не менее пульс чуть меняется, живот чуть сжимается, внутри что-то ждёт исхода, будто судят меня саму, а не совершенно постороннюю женщину из другого города.

Каждый день тысячи женщин делают то же самое, только с другой стороны экрана. Пишут длинный, подробный рассказ про свекровь, невестку, начальницу, подругу. В конце ставят один короткий вопрос: «я не права?» И правда ждут ответа. Смотрят на экран снова и снова, как будто где-то там, в комментариях незнакомых людей, спрятан ответ на вопрос, адресованный, в сущности, себе самой, только у себя спрашивать страшнее.

* * *

История с тортом

Разберём одну такую историю. Я собрала её из десятков похожих сюжетов, которые встречаются на форумах и в пабликах с пугающей регулярностью. Не пересказ конкретного поста, а типовая композиция жанра: детали узнаваемы, ис-

тория придумана. Назовём героиню Ксенией.

Ксения готовит день рождения дочери. Пять лет, аниматор забронирован, торт заказан у знакомой кондитерши, список гостей утверждён неделю назад, стол накрыт ровно на восемь персон, не считая самой свекрови, до последней тарелки. Звонит свекровь и сообщает, что приедет не одна, а с тётей мужа и её тремя детьми. Без вопроса, просто ставит перед фактом: «Мы же семья, куда я без Танюши». Ксения пытается объяснить, что аниматор работает с определённым числом детей, что это праздник дочери, а не проходной двор. Свекровь обижается, называет её «чужой в семье». Разговор срывается в крик, потом обрывается в молчание, потом приходит голосовое от мужа: «Ну мама же старается, пусть приезжает, что тебе, сложно?».

Ксения сидит на кухне с ещё тёплым от разговора телефоном в руке и чувствует, как к горлу подкатывает что-то тяжёлое, вязкое, совсем не похожее на обычную обиду. Написать свекрови прямо сейчас страшно: страшно услышать в ответ ледяное «ну раз ты так к семье относишься», страшно испортить праздник дочери ещё до его начала. Написать мужу тоже бессмысленно, он уже высказался голосовым сообщением. Остаётся телефон и чистое поле для текста. Через двадцать минут пост готов, и Ксения публикует его под заголовком, который мгновенно считывается всеми, кто хоть раз видел этот жанр: «Я не права, что не хочу видеть на дне рождения дочери всю родню мужа без предупреждения?».

Дальше происходит то, что бывает всегда. Тысячи комментариев: публика раскалывается на два лагеря. Через сутки набирается достаточно реакций, чтобы стало ясно: большинство поддержало Ксению. Получит ли она от этого облегчение? Да — хотя бы на несколько часов: тёплое, почти физическое чувство, будто с плеч сняли невидимый груз. Разрешит ли этот вердикт её отношения со свекровью? Нет, ни капли. Свекровь не читала комментарии тысячи незнакомцев и вряд ли будет. У мужа осталось раздражение, что жена «опять раздула». А у Ксении появилась ровно одна новая вещь: публичное подтверждение того, что тысяча человек, ничего не знающих ни про одну из сторон, встали на её сторону в истории, которую та же тысяча забудет через пятнадцать минут после прочтения.

Вот с этого разрыва — между тем, как сильно ощущается вердикт незнакомцев, и тем, как мало он на самом деле способен изменить, — и хочу начать книгу.

* * *

Скелет под разными декорациями

Читая десятки таких историй подряд, я сперва думала, что передо мной хаос: разные женщины, разные ситуации, разная степень драмы. Потом стало видно другое. Сюжет каж-

дый раз новый. Скелет один и тот же, и у каждой его косточки есть отдельная психологическая причина, без понимания которой не разберёшься, зачем женщинам всё это вообще нужно.

Заголовок, который уже всё решил. Перечитайте фразу Ксении медленно. «Всю родню мужа», хотя в реальности — одна тётя с тремя детьми, звучит как нашествие. «Без предупреждения» назначило виновного раньше, чем читатель узнал хоть что-то ещё. Формально это вопрос. По сути — защитная речь, которую оформили вопросом, потому что жанр требует изображать сомнение, хотя внутри автора этого сомнения уже давно нет. Заголовок почти никогда не оставляет варианта вроде «отчасти права, но есть нюансы». Он бинарен с первой строки, и середина вырезана заранее, ещё до того, как читатель успел открыть пост.

Абзац про то, какая я хорошая. Прежде чем в истории появится сам конфликт, обычно идёт другое: сколько лет Ксения терпела эту свекровь, сколько раз возила её на дачу, до какой степени она, вообще-то, человек уступчивый. Юридически это не обман. Никто не выдумывает факты. Но выбор, что рассказать первым, формирует восприятие сильнее самих фактов. Начните историю с крика в трубку, а потом добавьте многолетнюю заботу, и вся окраска сдвинется: сначала скандалистка, срывающаяся на пожилую родственницу, только потом контекст. Те же факты, другая история. И что важнее: этот абзац редко пишется расчётливо. Женщина са-

дится за пост сразу после ссоры, ещё с дрожащими руками, и вспоминает о собственной доброте не для читателя. Для себя. Отчаянно нужно напомнить себе, что она не злодейка, прежде чем решится вынести историю на публику.

Диалог, которого никто не записывал. «Она мне говорит: мы же семья, куда я без Танюши. Я отвечаю: у меня стол на восемь человек, а не на тринадцать». Кто помнит чужие реплики с такой точностью, час за часом, слово за словом? Никто. Память в разгаре эмоционального конфликта работает избирательно, как прожектор в тёмной комнате: высвечивает то, что подтверждает уже сложившееся впечатление, и достраивает остальное под него же. Показалась свекровь напористой, и приписанные ей задним числом реплики будут звучать резче, чем звучали в действительности. Дело не во лжи. Дело в том, что память вообще не работает как видеозапись. Она работает как рассказчица за общим столом, которая перекраивает материал в пользу связной, понятной истории, потому что бесформенная правда никому не интересна, даже ей самой.

Три этих механизма работают не по очереди, а одновременно, слипаясь в единый, почти автоматический жест: сесть, вспомнить лучшее о себе, восстановить разговор так, чтобы он подтверждал уже готовый вывод, и назвать получившееся вопросом. Ни одна из женщин, пишущих такие посты, не садится за компьютер с сознательным намерением исказить картину. Просто механизм самозащиты включает-

ся раньше, чем успевает подключиться критическое мышление, и результат каждый раз получается на удивление похожим, у совершенно разных людей, в совершенно разных городах.

* * *

Ожидание как отдельная пытка

Пост опубликован. Дальше идёт фаза, которую редко разбирают всерьёз, а зря: она едва ли не самая красноречивая часть всего ритуала. Полчаса, час, иногда несколько часов до первых заметных реакций, и рука сама тянется обновить страницу. Не потому, что за три минуты рационально может измениться что-то важное. Тянется потому, что тело не может успокоиться, пока неопределённость не разрешена.

Нервная система читает неопределённость как разновидность угрозы, причём на уровне гораздо более древнем, чем сознательная мысль, на уровне, который не различает, о чём именно идёт речь: о жизни и смерти или о торте на восемь персон. Пугает не столько плохой исход, сколько само незнание, в какую сторону качнутся весы. Известная, пусть неприятная, определённость обычно переносится легче подвешенного состояния ожидания. Ожидание результата анализов почти всегда мучительнее самого плохого результата, если

он приходит: в момент диагноза наравне со страхом накатывает и облегчение, потому что неизвестность наконец закончилась. С постом на форуме происходит то же самое в бытовом, мелком масштабе. Обновление вкладки браузера — не праздное любопытство. Это попытка тела как можно скорее закрыть гештальт неопределённости и добыть хоть какую-то информацию.

Любопытно вот что. К моменту публикации она уже решила, что права, и никакой практический исход от вердикта незнакомцев не зависит. Танюша со своими тремя детьми либо приедет на праздник, либо нет, и это решится не в комментариях, а в разговоре, который уже состоялся. А ожидание всё равно переживается так, будто на кону всё ещё что-то, что можно изменить. Это первый ясный сигнал того, что запрос «я не права?» в сущности не про сбор информации для принятия решения. Решение принято. Запрашивается что-то другое.

* * *

Что на самом деле измеряет вердикт

Стоит остановиться и спросить честно, чего именно ищет женщина, публикуя такую историю. Разбираться в этом на глазок было бы самонадеянно. Обратимся к тому, что об

этом феномене успели узнать эмпирически.

В 2025 году психологи Дэниел Юдкин, Джеффри Гудвин, Эндрю Рис, Курт Грей и Судип Бхатия опубликовали в журнале PNAS Nexus крупнейшее на сегодня исследование именно этого жанра: собрали и проанализировали триста шестьдесят девять тысяч постов и одиннадцать миллионов комментариев с форума Reddit (r/AmITheAsshole), посвящённого ровно такому вопросу, права автор или нет. Уже сам масштаб выборки заслуживает внимания: это не горстка анекдотов, а без малого четыреста тысяч реальных, решений выложить личный конфликт на суд толпы. Исследователи выделили шесть повторяющихся тем таких историй: справедливость, задетые чувства, вред и оскорбление, честность, семейные и дружеские обязательства, нарушение общепринятых норм. Обязательства перед близкими встречаются чаще любой другой темы, а истории про нечестность вызывают самое суровое коллективное осуждение из всех категорий. И ещё одна деталь напрямую объясняет, почему пост Ксении звучит именно так: тип истории зависит от того, насколько близок автору человек, о котором идёт речь. Конфликты со случайными людьми обычно касаются вежливости и приличий. Конфликты с близкими вроде свекрови или мужа почти всегда завязаны на более тяжёлом вопросе: обязана ли я вообще что-то этому человеку. Именно такие истории собирают больше всего просмотров и самые ожесточённые споры в комментариях, потому что резонируют с чьим-то личным,

ещё не до конца пережитым опытом.

Есть и второй слой ответа, объясняющий, почему вердикт незнакомцев ощущается не как информация, а как приговор личности. Ещё в 1995 году психологи Марк Лири, Эллен Тэмбор, Соня Тердал и Дебора Даунс предложили теорию социометра: самооценка работает не как стабильная внутренняя характеристика, а как прибор, постоянно измеряющий, насколько человека принимает окружение. Падает социальное принятие, падает и субъективная самооценка, причём происходит это автоматически, задолго до того, как человек успевает сознательно оценить, насколько вообще важен источник этой оценки. Прибор не слишком разборчив: он реагирует и на родную мать, и на случайного комментатора из интернета, хотя на значимых людей — сильнее. Он фиксирует сигнал одобрения или неодобрения и запускает соответствующую эмоциональную реакцию. Отсюда и тот самый холод в животе, с которого начинается эта глава: тело реагирует не на конкретных людей под постом, а на сам факт коллективной оценки как таковой, будто от неё правда зависит место в стае.

* * *

Почему мы больше верим тем, кто знает нас меньше всего

По любым разумным меркам мнение случайного человека из интернета должно весить меньше мнения близкой подруги, которая знает обеих сторон конфликта лично и годами наблюдала их отношения. И тем не менее выходит наоборот. Мнение подруги кажется недостаточно надёжным именно потому, что она слишком вовлечена, у неё есть отношения с обеими сторонами, свои симпатии. А мнение незнакомца кажется беспристрастным именно из-за отстранённости, будто равнодушие само по себе гарантия истины. Гарантией истины оно, конечно, не является. Это просто отсутствие всякой личной ставки в исходе дела.

Признаюсь в одной вещи от первого лица, потому что иначе весь этот разбор рискует прозвучать так, будто я сама выше этой ловушки. Не выше. Когда мне нужно было решить, права ли я в одном давнем и болезненном споре с человеком, которого люблю, мнение случайной знакомой из чата для мам почему-то ощущалось убедительнее, чем мнение моей собственной сестры, которая знает этого человека пятнадцать лет. Сестра слишком переживает за меня, — думала я тогда, — значит, её мнение нельзя считать чистым. Логика, если вдуматься, абсурдная: переживание за меня не обязательно портит суждение сестры, оно как раз даёт ей осно-

вания судить точнее, потому что она видела десятки похожих сцен в моей жизни и умеет отличить закономерность от единичной вспышки. Но в моменте эта логика не работала совсем. Хотелось именно постороннего, равнодушного взгляда. Этому парадоксу, почему мы доверяем суждению тех, кто знает о нас меньше всего, сильнее, чем суждению тех, кто знает нас лучше всего, посвящена отдельная глава книги, седьмая.

Здесь же стоит объяснить, откуда вообще берётся готовность вываливать интимные подробности своей жизни перед тысячей чужих людей охотнее, чем перед тем, кто мог бы дать более обоснованный совет.

В 1996 году исследователь коммуникации Джозеф Уолтер описал так называемую гиперперсональную модель общения: письменное, опосредованное общение способно становиться эмоционально даже более насыщенным и откровенным, чем разговор лицом к лицу. Автор текста сам отбирает, что показать, у него есть время отредактировать формулировку, а читатель, не видя ни лица, ни интонации, достраивает образ автора в идеализированную сторону. Пост на форуме, если приглядеться, устроен именно так: Ксения выбирала слова для описания собственной свекрови без спешки, без прерывающих реплик, и получившийся текст звучит более цельно и убедительно, чем прозвучал бы тот же рассказ, случись он вживую, сбивчиво, с паузами, с попыткой мужа вставить своё слово.

Есть у этого и обратная, гораздо более прозаичная сторона: расчёт риска, который сама Ксения, конечно, никак сознательно не производила. Опубликовать историю там, где никто не знает настоящего имени автора, не увидит её лица, не столкнётся с ней на следующем семейном празднике, дёшево. Максимум, что случится, — неприятные комментарии от чужих людей, которые забудутся через день. Прямой разговор со свекровью стоит дорого: там настоящий риск испортить отношения не в теории, а за одним столом на ближайший Новый год, при муже, при всех. Публикация ощущается как действие, будто что-то уже сдвинулось с мёртвой точки. На самом деле изменилось только эмоциональное состояние автора на ближайшие несколько часов. Конфликт со свекровью остался ровно там, где был, до последней запятой.

* * *

История про Ксению и Танюшу с тремя детьми в разных декорациях повторяется по всей стране каждый день, с разными именами и разными поводами. Не потому, что женщины скопировали друг у друга удачный шаблон, хотя элемент подражания, конечно, есть. Потому что формула отвечает на потребность, которая существовала задолго до появления форумов и просто наконец нашла себе идеально удобный, идеально быстрый способ выражения. Мне кажется важным сказать прямо: сама эта потребность не признак незрелости.

Странно было бы стыдить человека за то, что он нуждается в подтверждении собственной адекватности. Вопрос в другом, и на него мы будем отвечать всю оставшуюся книгу: почему именно сейчас эта тяга нашла себе такой масштаб и такую скорость удовлетворения, откуда она вообще берётся и какую цену мы платим, выбирая вердикт тысячи незнакомцев вместо разговора с одним конкретным человеком, о котором идёт речь.

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ЭТО СТАЛО ТАКИМ МАССОВЫМ ЯВЛЕНИЕМ ИМЕННО СЕЙЧАС

«Мы ждём от техники всё больше, а друг от друга — всё меньше».

Шерри Тёркл, профессор Массачусетского технологического института, книга «Одиночество вместе» (2011)

Бабушке восемьдесят один год. Она не знает, что такое форум в том смысле, в котором понимаю его я, и искренне удивилась бы, узнав, что можно спросить у тысячи незнакомых людей, права ли ты в ссоре со свекровью. Но однажды она рассказала мне историю, которая много лет назад заставила меня по-другому посмотреть на всё, о чём эта книга.

В её деревне, когда она была молодой, существовал обычай. Если между соседями случался серьёзный спор, скажем, из-за межи между огородами, спорщики шли не в суд и не к участковому. Они шли к завалинке у дома самой старой женщины на улице, и туда постепенно стягивались соседки. Каждая высказывалась. Спорщики стояли и слушали, как о них выносят приговор вслух, при свидетелях, без права перебить. Бабушка называла это судом завалинки. Не официальным, не записанным ни в одном законе. Но действовав-

шим безотказно, потому что после такого суда с виноватым переставали здороваться, а в деревне это было куда страшнее любого штрафа.

Бабушка рассказывала это без осуждения, скорее с каким-то тёплым, немного лукавым уважением к жестокости той системы. «Один раз тётку Марфу так пропесочили за то, что мужа со свету сживала попрёками, что она потом полгода со двора без нужды не выходила», — говорила она, и в её голосе слышалось не злорадство, а что-то похожее на память о работающем механизме, пусть и суровом. Не ностальгия по прошлому, которого я сама не застала, заставляет меня рассказывать эту историю. Суд завалинки и пост с вопросом «я не права?» под текстом про свекровь и день рождения дочери, если приглядеться, устроены почти одинаково. Одна и та же человеческая потребность в одном и том же старом костюме, только костюм теперь пошит из других тканей. Вместо соседок у завалинки — тысячи анонимных пользователей. Вместо нескольких часов ожидания, растянутых на целый деревенский вечер, теперь достаточно нескольких минут.

Разница вот в чём, и на ней держится вся эта глава. Суд завалинки действовал локально, редко и, по нашим меркам, медленно. Он требовал реального времени, реального присутствия, реальных соседок, которые знали обеих сторон конфликта лично. Моя бабушка не могла в любой момент дня или ночи вызвать себе анонимную толпу судей одним

движением пальца. Она ждала, пока соседки соберутся сами, естественным ходом деревенской жизни.

* * *

Потребность старая, скорость новая

В прошлой главе я разобрала структуру одного поста и показала, что за кажущейся спонтанностью стоит устойчивая формула. Но формула сама по себе не объясняет, почему миллионы людей вообще занимаются этим каждый день. Формула объясняет как, а не почему. Давайте зададим вопрос, который кажется очевидным, но требует честного ответа: правда ли люди раньше не испытывали потребности узнать чужое мнение о собственной правоте?

Конечно, испытывали. Спрашивали у соседок. Спрашивали у деревенского батюшки, у старших родственников, у случайного попутчика в поезде дальнего следования. Потребность сверять собственное моральное суждение с реакцией окружающих не новая, она встроена в человека настолько глубоко, что её эволюционные корни разберём отдельно в четвёртой главе. Здесь важно другое. За последние пятнадцать—двадцать лет радикально изменилась не сама потребность, а сам характер её удовлетворения: скорость и масштаб выросли настолько, что количество перешло в качество.

Сто лет назад задача получить письменный вердикт от тысячи незнакомых людей о собственном поведении звучала бы абсурдно, и это не случайность. Такой возможности физически не существовало, как не существует сегодня возможности телепортироваться на работу. Максимум, на что мог рассчитывать человек, испытывающий мучительную неуверенность в своей правоте, это мнение узкого круга: семьи, соседей, священника, в лучшем случае — колонки писем в местной газете. Один из первых по-настоящему массовых форматов письменного анонимного совета появился в газетах в середине двадцатого века — знаменитые колонки психологической помощи вроде «Дорогая Эбби» в американской прессе. Но даже там ответ давал один человек, редактор колонки, а не толпа. Письмо читателя, если вообще публиковалось, выходило через недели, и результатом никогда не была россыпь из тысячи независимых мнений одновременно.

Разница между тем, что было тогда, и тем, что есть сейчас, не количественная. Она качественная. Дело не в том, что раньше можно было получить сто откликов, а теперь тысячу, будто разница только в нолях. Дело в том, что раньше сам формат мгновенного, письменного, анонимного, массового вердикта попросту не существовал как явление. Его нельзя было получить быстрее ни за какие деньги и связи. Технология этого не позволяла.

* * *

Что изменилось на самом деле

Исследовательница социальных медиа Дана Бойд много лет изучала цифровую жизнь подростков и в 2014 году выпустила книгу «It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens» об этом, ставшую одной из самых цитируемых работ в своей области. Она предложила смотреть на цифровую среду через четыре свойства, которых лишено обычное, устное общение: постоянство, видимость, распространяемость и доступность для поиска. Устный разговор у забора звучит и растворяется в воздухе. Написанный текст остаётся, доступен для просмотра практически неограниченной аудитории, копируется и репостится без искажений, и его можно найти поиском годы спустя. Именно сочетание этих четырёх свойств, а не какое-то одно из них по отдельности, и создаёт формат, немыслимый во времена бабушкиной завалинки. Соседки давали вердикт и расходились по домам, и это исчезало вместе с вечером. Пост остаётся, его видят тысячи, его репостят в другие чаты, и любой человек может найти его через год простым поиском по тексту.

Вспомните пост Ксении из первой главы. Постоянство означает, что история про Танюшу и торт на восемь пер-

сон никуда не денется, даже если Ксения о ней пожалеет через месяц. Видимость означает, что её прочитают не восемь соседок, а потенциально любой человек, у кого открыт этот раздел форума. Распространяемость означает, что кто-то может скопировать самую острую фразу и переслать подруге безо всякого искажения, как переслали бы фотографию. Доступность для поиска означает, что через полгода, если Ксения снова поссорится со свекровью, кто-то из читателей форума вспомнит и найдёт первую историю, выстроив из двух постов уже целый сюжет о характере свекрови, которого сама Ксения могла и не иметь в виду. Ни одно из этих четырёх свойств завалинке не досталось. У соседок бабушки имелась только одна возможность: высказаться вслух здесь и сейчас, и всё.

Даже колонка «Дорогая Эбби», при всей своей массовости по меркам двадцатого века, работала через жёсткое игольное ушко: письмо сначала читал редактор, отбирал одно из тысяч, формулировал ответ от имени рубрики, и только потом текст попадал на бумагу, не поддающуюся ни копированию одним нажатием, ни поиску годы спустя. У современного поста нет редактора. Есть только кнопка «опубликовать» и постоянство, видимость, распространяемость и доступность для поиска, которые начинают работать в ту же секунду.

Есть тут ещё одна вещь, о которой обычно не думают. Анонимность работает в обе стороны. Анонимен не только

автор поста. Анонимен и каждый из тысячи комментаторов, дающих свой вердикт. Ни у кого из них нет никакой личной ставки в том, чтобы отвечать честно, вдумчиво, с учётом нюансов. Комментатору ничего не стоит написать резкий, категоричный вердикт, даже если он сам сомневается, потому что цена ошибки для него равна нулю. Он никогда не встретит эту женщину и её свекровь лично, никогда не увидит последствий своего совета. Анонимны сразу обе стороны, и автор, и судьи, а значит, комментатору, в сущности, нечего терять: можно брякнуть первое, что пришло в голову, и никогда не ответить за качество собственного совета.

* * *

Пандемия не объясняет всего, но кое-что объясняет

Было бы нечестно писать эту главу и не упомянуть последние несколько лет отдельно, потому что аудитория подобных площадок, по ряду оценок, ощутимо выросла именно в период массовой изоляции, сначала пандемийной, а затем связанной с другими причинами, ограничившими живое общение для очень многих людей. Здесь легко скатиться в соблазнительное, но упрощённое объяснение: якобы весь феномен объясняется исключительно временной аномали-

ей и сойдёт на нет сам собой, как только жизнь вернётся в обычное русло. Аудитория подобных площадок продолжила расти и после того, как ограничения закончились, а живое общение снова стало доступным. Дело не только в изоляции. Дело в структурном сдвиге, который я описала выше: мгновенность, анонимность и масштаб, соединившиеся вместе задолго до того, как кто-либо услышал слово «пандемия» в его нынешнем значении.

Добавлю сюда наблюдение, которое лично меня тревожит, хотя читательница вправе со мной не согласиться. Изоляция этих лет не просто увеличила число пользователей подобных площадок. Она поменяла саму пропорцию источников обратной связи в жизни многих людей. Если раньше основную массу отклика на свои переживания человек получал от живого, очного круга общения, а форум лишь дополнял этот круг, то для многих эта пропорция сдвинулась в обратную сторону. Форум, паблик, чат стали не дополнением к живому кругу, а основным источником отклика, тогда как живое общение сжалось до необходимого минимума. Именно это структурное смещение, а не сама по себе цифровизация, и есть, на мой взгляд, настоящая причина, почему формат «оцените мою правоту» из редкой практики превратился в ежедневную рутину для миллионов.

* * *

Что говорят об этом исследования

Мне не хочется, чтобы вся эта глава держалась только на моих личных наблюдениях и на истории про бабушкину завалинку, как бы дорога она мне ни была. Обратимся к тому, что показывают систематические данные о поколении, выросшем внутри этой новой скорости.

Психолог Джин Твенге в своей книге «Поколение I», вышедшей в 2017 году, одной из первых показала на больших массивах опросных данных, что поколение, чьё взросление совпало с массовым распространением смартфонов, проводит заметно меньше времени в живом, очном общении со сверстниками, чем предыдущие поколения в том же возрасте, и заметно больше времени в опосредованном, экранном общении. Твенге прямо связывает этот сдвиг с ухудшением ряда показателей психологического благополучия у подростков, отмечая, что переход оказался особенно резким именно в годы, когда смартфон с постоянным доступом в сеть стал массовым бытовым предметом, а не редкой техникой. Более свежий синтез данных на эту же тему собрал в 2024 году психолог Джонатан Хайдт в книге «Тревожное поколение»: он называет происходящее большой перепрошивкой детства, переходом от детства, устроенного вокруг игры и личного контакта, к детству, устроенному вокруг телефона и постоянной доступности внешней оценки. Хайдт под-

чёркивает мысль, важную именно для темы этой книги: ребёнок или подросток, растущий с постоянным доступом к чужому мнению о себе, просто не успевает выработать привычку опираться на собственное суждение, потому что альтернатива, спросить тысячу незнакомцев, всегда доступна на расстоянии одного нажатия. Хотя обе книги говорят прежде всего о детях и подростках, механизм, по всей видимости, не исчезает с возрастом, а просто меняет форму: вместо страницы в соцсети появляется пост с просьбой оценить, права ли ты в конфликте со свекровью, но психологическая зависимость от чужой мгновенной реакции устроена, надо полагать, очень похоже.

Я потому и начала эту главу с личной истории про бабушку, а не сразу с исследований. Хотела показать: за академическим языком здесь стоит очень бытовая, очень узнаваемая вещь. Не какая-то новая болезнь цифровой эпохи, придуманная специально для того, чтобы пугать читателей статьями про вред интернета. Это тот же самый механизм, который работал у завалинки, просто теперь измеренный, зафиксированный в цифрах и частично подкреплённый людьми, чья профессия как раз в том, чтобы отличать реальные закономерности от случайных совпадений.

* * *

Возвращаясь к завалинке

Бабушка, слушая мой рассказ про посты с вопросом «я не права?», хмыкнула и сказала фразу, которую я запомнила дословно: «У нас точно так же было, только без интернета этого вашего». Она права почти полностью. Разница не в самой человеческой природе, не в том, что современные женщины стали более незрелыми или зависимыми от чужого мнения, чем их бабушки и прабабушки. Разница в скорости и масштабе доставки этого самого чужого мнения.

Но вот в чём принципиальная тонкость, о которой стоит подумать, прежде чем мы двинемся дальше, к разговору об эволюционных корнях самой потребности. Суд завалинки, при всей своей архаичности и жестокости, обладал одним важным свойством, которого лишён его цифровой потомок. Соседки, выносившие вердикт моей бабушке, действительно знали её. Знали, как она вела хозяйство, как относилась к мужу, как воспитывала детей. Их вердикт звучал грубо, часто несправедливо, но опирался на реальное, накопленное годами знание конкретного человека. Вердикт тысячи анонимных пользователей интернета не опирается ни на что, кроме нескольких абзацев текста, написанного самим человеком в момент эмоционального напряжения.

Мы выиграли в скорости и масштабе невероятно много. Спросим себя честно, что мы за это заплатили. Ответ, на

мой взгляд, звучит примерно так, и здесь я снова позволю себе личное, возможно, спорное суждение, а не нейтральную констатацию факта. Мы заплатили глубиной ради количества. Тысяча поверхностных вердиктов ощущается весомее одного глубокого, потому что человеческий мозг плохо умеет интуитивно оценивать качество источника, зато прекрасно считает количество голосов, как ребёнок, уверенный, что десять монеток по копейке ценнее одной монеты в рубль, потому что монеток больше. Одна соседка, знавшая мою бабушку двадцать лет, могла ошибиться в оценке конкретной ссоры из-за межи, но её ошибка оставалась бы ошибкой знающего человека. Ошибка анонимного комментатора, прочитавшего три абзаца текста в перерыве между работой и стиркой, — это ошибка совсем другого рода: не искажение реального знания, а его полное отсутствие, замаскированное под уверенный тон.

При этом мне не хочется, чтобы эта глава прозвучала ностальгическим сожалением по временам, когда все всё про всех знали и обсуждали за спиной друг у друга. У жизни в маленьком, плотно наблюдающем друг за другом сообществе имелась своя, весьма тяжёлая цена: невозможность спрятаться, невозможность начать с чистого листа после ошибки, вечное давление чужого пристального взгляда. Анонимность форумов появилась не зря, она отвечает на реальную, законную потребность в приватности, которой моей бабушке с её завалинкой почти не досталось. Мы получи-

ли новый инструмент, отвечающий на старую потребность непривычным способом, и у этого способа есть собственные, специфические риски, о которых стоит знать, если мы хотим пользоваться им осознанно, а не машинально, в три часа ночи, как делала я сама не так давно.

Ответ на вопрос, что именно мы за это заплатили, я буду искать на протяжении всей оставшейся книги. Но, прежде чем добраться до того, откуда в принципе берётся эта потребность внутри нас, — а её эволюционные корни, как я уже сказала, ждут нас в четвёртой главе, — стоит разобраться ещё с одной вещью. Сам формат «расскажи свою историю и получи вердикт» устроен так, что не может быть беспристрастным судом уже потому, что вторая сторона конфликта в нём просто не участвует. Вот с этого искажения — рассказа только одной стороны — и начнём в следующей главе.

ГЛАВА 3. ОДНОСТОРОННИЙ РАССКАЗ КАК ОГРАНИЧЕНИЕ ФОРМАТА

Понять другого по-настоящему можно лишь тогда, когда попробуешь увидеть мир его глазами и как будто побываешь на его месте..

Источник мысли: Харпер Ли, лауреат Пулитцеровской премии, роман «Убить пересмешника» (1960)

Полина рассказывает мне про развод уже третий раз за месяц. Каждый раз с новыми деталями, которые почему-то делают её бывшего мужа чуть более отвратительным, чем в прошлый раз. Не потому, что она врёт, — в этом я уверена абсолютно. Просто память работает так, что каждый новый пересказ немного дошлифовывает предыдущий, убирает случайные, необъяснимые детали и добавляет объясняющие. Как скульптор, который каждый день снимает по чуть-чуть лишнего камня, пока не останется ровно то, что он с самого начала хотел увидеть. К третьему разу история становится идеально цельной, идеально понятной. И идеально однобокой.

Я слушаю и киваю, потому что я подруга, а не следователь. Но где-то внутри понимаю: расскажи эту же историю быв-

ший муж Полины, вышла бы совсем другая книга. Не обязательно более честная. Просто другая. Столь же цельная, столь же однобокая, только с противоположным знаком, как негатив той же самой фотографии.

С этого наблюдения хочу начать разговор про структурную проблему, лежащую в самом сердце формата, которому посвящена эта книга. Проблему настолько очевидную, что о ней почти никогда не говорят вслух, хотя стоило бы говорить каждый раз, открывая очередной такой пост.

* * *

Суд без второй стороны

Представьте на минуту настоящий юридический суд, где судья выносит приговор, выслушав исключительно сторону обвинения. Подсудимого на процессе просто нет. Некому задать уточняющий вопрос, некому предъявить встречные доказательства. Судья слушает одну версию событий, эмоционально убедительную, подробную, и на основании только этой версии выносит вердикт. Мы бы назвали такой суд фарсом. И тем не менее именно так устроен формат, миллионы раз в день разыгрывающийся на форумах, только слово «суд» в нём заменено словом «вердикт», а слово «фарс» почему-то никого не смущает.

В настоящем судебном процессе, помимо требования выслушать обе стороны, есть перекрёстный допрос, придуманный специально для того, чтобы вскрыть противоречия и умолчания в показаниях одной стороны. Есть требование подкреплять слова доказательствами. Есть, наконец, фигура судьи, обученного распознавать манипулятивную подачу фактов. Ни одного из этих механизмов не существует в формате, о котором эта книга. Комментаторы не проводят перекрёстный допрос, потому что физически некого допрашивать. Формат позаимствовал у судебной системы саму идею вердикта — торжественное, весомое слово — но не позаимствовал ни одного из механизмов, которые делают судебный вердикт хоть сколько-нибудь заслуживающим доверия.

Журналист Джеймс Шуровьески, изучавший, при каких условиях мнение большой группы людей оказывается точнее мнения одного эксперта, в своей книге «Мудрость толпы» 2004 года сформулировал это предельно ясно: коллективное суждение работает хорошо только тогда, когда участники исходно расходятся во мнениях и добывают информацию независимо друг от друга. Само по себе число голосов условием не является. Толпа умнее одного человека при выполнении конкретных условий: разнообразие мнений, независимость источников, отсутствие давления на единое мнение сверху. Формат постов с вопросом «я не права?» на первый взгляд выглядит образцовым исполнением идеи коллективного разума: тысячи независимых людей выносят суждение.

На деле же все эти тысячи людей оценивают не независимо собранную информацию, а один и тот же, заранее отфильтрованный текст, написанный заинтересованной стороной. Разнообразие мнений комментаторов не спасает положение, если все они читают одну и ту же однобокую вводную. Толпа была бы права чаще одного человека, если бы у неё было столько же независимых источников информации, сколько у неё голосов. У неё есть только один источник на всех.

* * *

Не ложь, а нечто более тонкое

Мне важно сразу отделить одну вещь от другой. Односторонность рассказа не равна лжи. Большинство женщин, публикующих такие истории, искренне верят, что рассказывают правду. И в каком-то смысле правы: они действительно рассказывают правду, просто это правда одного конкретного взгляда, а не сама ситуация во всей полноте.

Разница между ложью и односторонностью примерно такая же, как разница между фотографией, снятой с определённого ракурса, и фотографией, подделанной в редакторе. Подделанная показывает то, чего не было. Снятая с одной точки показывает то, что было, но вырезает из кадра всё

остальное. Сфотографируйте одну и ту же уличную сцену с двух противоположных сторон — обе фотографии будут абсолютно достоверными, и при этом создадут совершенно разное впечатление о происходившем. Именно так устроен любой пост про конфликт с близким человеком: снимок сделан честно, но с одной, заранее определённой точки, с которой физически невозможно увидеть то, что находится за спиной у фотографа.

* * *

Асимметрия, в которую мы не верим, пока не поймаем себя на ней

Опоздал коллега на встречу, значит, безответственный человек, не умеет ценить чужое время. Опоздала я сама, значит, пробки, ребёнок не хотел одеваться. Это не сознательная манипуляция, а встроенная особенность того, как мозг обрабатывает причинность применительно к себе и к другим, перекос в объективе, который не убрать протиркой линзы. Когда Ксения из первой главы объясняет собственное раздражение, она объясняет его обстоятельствами: стол на восемь человек, аниматор рассчитан на определённое число детей. Когда та же Ксения объясняет поведение свекрови, она почти неизбежно объясняет его личными качества-

ми: бестактность, привычка ставить перед фактом. Обе схемы работают в одном тексте, но применяются асимметрично, и эта асимметрия совершенно не осознаётся автором как искажение. Она ощущается как честный отчёт о происходившем.

В 1977 году психолог Ли Росс с коллегами Терезой Амабиле и Джулией Стейнметц провели эксперимент, ставший классикой социальной психологии именно потому, что показал, насколько устойчив этот перекос. Участников случайным образом распределили на две роли: один придумывал сложные вопросы для викторины, используя собственную эрудицию в узкой теме, второй пытался на эти вопросы ответить и, разумеется, чаще не справлялся. Наблюдатели, которые точно знали, что распределение ролей было случайным жребием, а не отражением реального уровня знаний, всё равно оценивали задающего вопросы как более умного и осведомлённого человека, чем отвечавшего. Знание о ситуационной, случайной причине не отменило склонность искать объяснение в личных качествах. Если этот перекос настолько силён у сторонних наблюдателей в контролируемом эксперименте, легко представить, насколько сильнее он проявляется, когда сам рассказчик эмоционально вовлечён в собственную историю и пишет её не как беспристрастный протокол, а как способ пережить обиду.

* * *

Что видит аудитория, чего не видит никогда

Аудитория видит выбор слов, сделанный автором. «Без предупреждения» вместо «не успела спросить заранее». «Ставит перед фактом» вместо «решила по-своему, как ей казалось лучше». Каждое словосочетание технически описывает одно и то же действие, но создаёт разное ощущение от прочитанного, как разная упаковка меняет ощущение от одного и того же товара на прилавке. Аудитория видит порядок изложения: экспозицию фоновой добродетели, о которой я писала в первой главе, тот приём, когда рассказ начинается с демонстрации собственного терпения ещё до того, как читатель узнал о самом конфликте. И аудитория видит эмоциональные акценты: какая реплика вынесена в кульминацию, какая деталь повторена дважды.

Чего аудитория никогда не видит, так это второй половины истории. Не видит тона голоса свекрови в момент звонка, не слышит контекста, в котором прозвучало это «мы же семья». Может быть, свекровь действительно вела себя бестактно. А может быть, она искренне не подумала, что тётя с тремя детьми окажется лишней, и растерялась, услышав

резкий отказ. Мы не знаем. Мы физически не можем знать: вторая сторона отсутствует в самом устройстве формата, это не её добровольное молчание.

Попробуйте прямо сейчас, отложив на минуту чтение, взять любой недавний пост подобного жанра, по которому у вас сложилось чёткое мнение, кто прав, и переписать эту же историю от лица второй стороны, используя ровно те же факты, но меняя расстановку акцентов. У свекрови из истории Ксении такой пересказ мог бы звучать так: позвонила заранее, чтобы по-родственному предупредить, что приедет с Танюшей и её тремя детьми, а невестка в ответ перешла на крик, отказалась принять родню и выставила заботливую бабушку монстром перед тысячами незнакомцев. Факты остались прежними. Изменилась только точка входа. И этот пересказ звучит ничуть не менее убедительно, чем оригинал, хотя перед вами всего лишь зеркальное упражнение, а не новая информация о реальных событиях.

* * *

Почему семейные истории опаснее всего для этого формата

Крупнейшее на сегодня исследование подобных постов, о котором я уже писала в первой главе, зафиксировало, что

истории про близких людей — семью, партнёра, коллег — встречаются на таких площадках намного чаще любых других тем и, судя по всему, вызывают более эмоционально заряженные споры, чем истории про случайных незнакомцев. Логично, если вдуматься: конфликт с незнакомцем в очереди почти никогда не вызывает у читателя личного узнавания, тогда как история про свекровь или мужа почти неизбежно резонирует с чьим-то собственным опытом.

Читательница, которая сама ссорилась со своей свекровью, не просто выносит вердикт чужой истории. Она проецирует туда собственную обиду, недосказанную когда-то в реальной жизни, и это делает и без того однобокий рассказ автора ещё дальше от объективной оценки, потому что к искажению рассказчицы добавляется искажение читающей аудитории.

Отдельное исследование, вышедшее в 2022 году («Analysis of Moral Judgement on Reddit»), разбирало механику вердиктов на таком форуме ещё детальнее и нашло вещь, которая мне кажется одной из самых красноречивых во всей книге. Авторы — Николас Ботцер, Шон Гу и Тим Венингер — изучили и первичные посты, и последующие обновления, которые некоторые авторы публикуют, когда чувствуют, что вердикт складывается не в их пользу. Авторы описывают, что попытки вернуться к посту, досказать историю и выставить себя ещё более правой, как правило, не помогают, а работают в обратную сторону: аудитория неред-

ко считывает такое обновление как попытку слепить более выгодную версию задним числом и реагирует резче, чем на первый пост (этот вывод сделан на разборе примеров, а не на статистике). То есть толпа не абсолютно слепа к признакам односторонности, она способна её почувствовать, но только когда та становится совсем уж грубой и явной, а не в обычном, значительно более тонком случае, когда рассказчица просто искренне и убеждённо излагает свою правду, ни разу сознательно не солгав. Те же авторы, кстати, проверили, отличается ли реакция аудитории по полу автора истории, и нашли лишь очень небольшую связь, применимую в основном к темам про отношения. Это по крайней мере частично снимает соблазнительную, но упрощённую версию происходящего: дело не в том, что женщин судят строже мужчин, дело в самой структуре одностороннего изложения как таковой.

Здесь работает и ещё один неприятный эффект. Чем лучше человек умеет рассказывать истории, чем точнее чувствует, какая деталь тронет читателя, тем выше вероятность получить благоприятный вердикт независимо от того, насколько объективно оправданно его поведение в реальности. Представьте двух женщин, попавших в похожие ситуации конфликта со свекровью. У Регины хорошо развито чувство языка: она интуитивно понимает, какую деталь вынести в заголовок, как выстроить нарастание напряжения. У Ларисы с этим сложнее: она пишет сбивчиво, путает хронологию, хотя

внутренне переживает ровно ту же несправедливость. При прочих равных Регина скорее всего, получит гораздо более убедительную поддержку аудитории просто потому, что умеет писать истории. Лариса рискует не набрать даже минимального числа комментариев для чёткого вердикта, хотя её боль ничуть не менее реальна. Формат, выдающий себя за инструмент моральной оценки, в значительной степени работает как конкурс сторителлинга.

* * *

Признание, которое мне неприятно делать

Несколько лет назад я поссорилась с очень близким человеком и в тот же вечер написала об этом длинный, эмоциональный пост, прежде чем успела остыть. Перечитала его через полгода, когда конфликт давно разрешился, и испытала настоящий шок. Не потому, что там была неправда в буквальном смысле. Каждый факт, изложенный в тексте, действительно произошёл именно так, как я его описала. Но общая картина оказалась настолько однобокой, что я с трудом узнавала ситуацию, которую сама пережила.

Я не упомянула, что за неделю до ссоры сама была на взводе из-за совсем другой проблемы и, скорее всего, реагирова-

ла острее, чем в обычный день. Не упомянула, что человек, на которого я жаловалась, за месяц до этого сам помог мне в тяжёлой ситуации, о чём в момент ссоры просто забыла, охваченная обидой. Я не соврала ни в одном слове. Но построила текст так, что он рассказывал историю обиженной, во всём правой стороны, а вторая сторона существовала в нём исключительно как источник неприятностей, без единой человеческой черты. Больше всего при перечитывании меня поразили не сами факты, а полное отсутствие каких-либо сомнений в тоне. Тогдашняя я писала с абсолютной уверенностью правой стороны, без единого «может быть, я тоже была не права». Не потому, что действительно была убеждена в собственной правоте на сто процентов, а потому что сам жанр как будто не оставляет места для сомнения. Признание собственных ошибок разрушило бы саму драматургию истории.

* * *

Что с этим делать

Первое. Читая чужой пост подобного формата, держите в голове простую поправку: перед вами не отчёт о событии, а монолог одного из его участников. Не факты, а версия фактов, структурно неполная, и любой вердикт, вынесенный на

её основе, тоже неполон.

Второе, и это сложнее. Если сами пишете такой пост, задайте себе неудобный вопрос перед публикацией: смогла бы я показать этот текст второй стороне и услышать её честную реакцию на то, как я её описала? Если ответ вызывает сжимающееся чувство неловкости, возможно, дело не в том, что вторая сторона обидится на правду. Скорее, дело в том, что написанный текст правдой в полном смысле уже не является, а является только вашей правдой, отредактированной памятью.

Третье. Прежде чем нажать «опубликовать», попробуйте то самое зеркальное упражнение: набросать хотя бы в двухтрёх предложениях, как эту же историю рассказала бы вторая сторона. Не для того, чтобы отказаться от публикации. А чтобы честно увидеть факт, который формат старательно прячет: у истории есть вторая версия, столь же убедительная, и то, что вы не собираетесь её публиковать, не отменяет её существования.

* * *

Что это значит для вердикта

Формат не сломан в том смысле, что его нужно немедленно упразднить. Он просто делает не совсем то, что заявляет.

Он не выносит объективный суд о произошедшем, как бы ни назывался итоговый ярлык под постом. Он выносит суд о качестве и убедительности одного конкретного рассказа. Путаница между вопросом «кто прав в этой ситуации» и вопросом «насколько убедительно она об этом рассказала» лежит в самом сердце того, почему тысяча анонимных незнакомцев способна дать чувство облегчения. Мы принимаем его за разрешение спора, хотя по сути получили лишь подтверждение собственного литературного мастерства.

Здесь мне важно сказать ещё одну вещь, возможно, спорную. По моим наблюдениям, женщин с детства чаще учат сомневаться в собственном восприятии, чем мужчин, чаще объясняют им, что их реакция избыточна. В такой обстановке простой, ясный вердикт от постороннего человека приобретает почти терапевтическую ценность: наконец-то кто-то со стороны говорит прямо, без привычного «но ты же понимаешь, у неё тоже непросто». Именно эта редкость прямого высказывания и делает вердикт толпы настолько желанным, даже если объективно он не заслуживает того доверия, которое ему оказывают. В следующей, четвёртой главе разберёмся, откуда вообще берётся такая сильная потребность в этом чувстве облегчения — и почему тело реагирует на чужое осуждение так, будто от него зависит само выживание.

ЧАСТЬ II · ОТКУДА БЕРЁТСЯ ЭТА ПОТРЕБНОСТЬ

ГЛАВА 4. ЭВОЛЮЦИОННЫЕ КОРНИ: ИЗГНАНИЕ ИЗ ГРУППЫ КАК УГРОЗА ВЫЖИВАНИЯ

Тому, кто не может жить среди людей или полагает, что вполне довольно самого себя и ни в ком не нуждается, нет места в государстве: такой человек либо зверь, либо бог.

Источник мысли: Аристотель, трактат «Политика», книга I (IV в. до н. э.)

Представьте женщину, жившую, скажем, сорок тысяч лет назад. У неё нет имени, которое мы могли бы произнести, нет уверенности даже, что она существовала именно в таком виде, в каком я сейчас её опишу. Но она была, и таких, как она, были десятки тысяч, и от того, как они прожили свою жизнь, зависит буквально всё, что происходит с вами прямо сейчас, пока вы читаете этот текст, лёжа в кровати или сидя в метро.

У этой женщины заканчивалась еда. Не совсем закончи-

лась, но стало мало, а зима впереди длинная. Старейшина рода, тот, кто решает такие вещи, смотрит на неё с прищуром и говорит что-то вроде: «Ты слишком много ешь и слишком мало даёшь взамен. Может, тебе стоит попробовать выжить самой».

Прочитайте это ещё раз, медленно. Попробуйте не понимать умом, а на секунду физически ощутить, что это значило. Не обидно. Не «испортило вечер». Буквально означало смерть, скорее всего, в течение нескольких недель. В одиночку сорок тысяч лет назад не выживал почти никто. Не было солдата-одиночки в этой войне за существование. Была стая, было племя, был круг из тридцати, пятидесяти, ста пятидесяти человек, и вне этого круга человек оказывался ровно в том положении, в котором сегодня оказался бы человек, выброшенный без снаряжения в открытый океан.

Подумайте об этой женщине ещё немного, прежде чем мы пойдём дальше, потому что мне важно, чтобы она не осталась просто иллюстрацией к абзацу, а стала кем-то, чьё тело вы способны на секунду почувствовать как своё собственное. У неё нет карты местности за пределами знакомых троп. Нет запаса еды, спрятанного где-то ещё, потому что весь запас хранился и охранялся сообща, всей группой. Нет инструментов, кроме тех немногих, что она может унести на себе. Нет знания о том, где искать воду в незнакомой части леса, потому что это знание передавалось от старших к младшим годами устных рассказов у костра, а не записывалось нигде,

кроме памяти живых людей племени. Уйти означало не начать новую жизнь в одиночку. Уйти означало очень скоро перестать существовать вообще. Это знало не только сознание. Это знала, судя по всему, каждая клетка тела.

* * *

Тело, которое не умеет отличать один вид смерти от другого

Вот с чего я хочу начать эту главу. Дело не в том, что изгнание из группы было неприятным. Дело в том, что оно было равносильно смертному приговору, причём приговору без права на апелляцию, без шанса передумать, без запасного плана. И тело человека, устроенное природой именно для того, чтобы избегать смерти всеми доступными способами, научилось реагировать на угрозу изгнания точно так же, как реагирует на угрозу нападения хищника. Не похоже реагировать. Точно так же, теми же самыми механизмами тревоги, во многом теми же гормонами, тем же ускоренным сердцебиением.

Эволюция не работает с деликатностью дизайнера, который аккуратно настраивает разные приборы под разные задачи. Эволюция работает с грубой экономией: если старый механизм подходит для новой угрозы, зачем изобретать но-

вый? Механизм страха перед смертью от клыков хищника уже существовал, был отработан, надёжен. Когда возникла новая, невидимая, но не менее смертельная угроза, угроза социального отвержения, тело просто подключило её к тому же самому проводу. Не построило отдельную линию. Использовало ту, что уже была.

Именно поэтому, когда вы читаете под своим постом первый обвинительный комментарий, тело реагирует не как на неприятное известие. Тело реагирует так, будто где-то в кустах хрустнула ветка.

* * *

Боль, которая буквально боль

Мне важно, чтобы этот момент не проскочил мимо как красивый оборот речи, потому что здесь легко подумать: ну да, метафора, «как будто больно», люди вообще склонны преувеличивать. Нет. Это не просто метафора.

Нейробиологи Наоми Эйзенбергер, Мэттью Либерман и Кип Уильямс показали в 2003 году в журнале Science, что зона мозга, отвечающая за эмоциональную окраску физической боли, — дорсальная передняя поясная кора, та самая, что загорается, когда вы ударяетесь локтем о косяк двери, — активируется и в момент социального отвержения. Не со-

седняя зона. Не похожая по функции. Та же самая, и чем сильнее человек в эксперименте чувствовал себя отвергнутым, тем выше была активность именно этого участка мозга. Их гипотеза, которая с тех пор многократно подтверждалась в других исследованиях, звучит примерно так: система социальной привязанности в буквальном смысле воспользовалась уже готовой, отработанной болевой системой, чтобы не изобретать велосипед. Эволюция сэкономила. Взяла старый сигнал тревоги, повесила на него новую табличку.

Представьте себе старый дом, в котором когда-то провели пожарную сигнализацию: одна кнопка, один звонок на весь этаж. Потом дом расширили, добавили новое крыло, но вместо того, чтобы тянуть отдельную проводку, просто подключили новую комнату к тому же самому звонку. Теперь и пожар в подвале, и человек, забытый в новом крыле, звонят в один и тот же колокол одинаково громко. Вот так, похоже, устроена ваша нервная система. Физическая рана и социальная рана звонят в один и тот же колокол.

Это объясняет вещь, которую вы наверняка замечали за собой, даже если никогда не формулировали так прямо. То ощущение внутри груди после резкого, обидного слова от близкого человека. Не метафорическая тяжесть. Настоящая, физически локализуемая, за грудиной, будто что-то действительно сжалось. Мы говорим «сердце оборвалось», «как ножом по сердцу», «будто ударили», и эти фразы не случайно устроены как описания травмы. Потому что тело пережива-

ет это именно так.

Скажу и о том, почему эволюции вообще было выгодно так поступить, зачем экономить на проводке, а не провести отдельную линию для каждого типа угрозы. Ответ, вероятнее всего, в скорости. Организм, столкнувшийся с настоящей опасностью, не может позволить себе долго размышлять, включать сложную многоступенчатую систему оценки: сначала разобраться, что произошло, потом решить, насколько это плохо, и только затем испугаться. Такая система реагировала бы слишком медленно и стоила бы жизни тем, кто ей пользовался. Куда выгоднее иметь один быстрый, грубый, но надёжный сигнал тревоги, срабатывающий моментально при любом намёке на угрозу выживанию, будь то клык хищника в кустах или холодный взгляд соплеменников у костра. Точность в этом случае приносится в жертву скорости, и вся наша нервная система до сих пор устроена именно так: сначала тревога, потом уже, если получится, разбор, насколько эта тревога была оправданна.

* * *

Эксперимент с мячиком, который никогда не был просто игрой

Здесь пришло время для истории, которую я нахожу од-

новременно смешной и жутковатой. В 2000 году психолог Кип Уильямс со своими коллегами придумал компьютерную игру. Совсем простую, детскую по виду. Три персонажа на экране перекидываются мячиком. Один из них — сам испытуемый, второй и третий — другие игроки (в классической версии им говорят, что это реальные люди, хотя на деле это программа). Правила элементарны: поймал мяч, кинул кому-то из двух других. Какое-то время так и происходит: мяч летает туда-сюда, испытуемый участвует наравне с остальными.

А потом, без всякого предупреждения, два других персонажа перестают кидать мяч испытуемому. Просто продолжают перебрасываться между собой, будто третьего вообще нет на экране. Игра называется «Кибербол», и это, пожалуй, одна из самых обманчиво простых процедур во всей социальной психологии.

Дайте себе секунду вообразить это со стороны. Взрослый человек, часто с высшим образованием, часто скептически настроенный к психологическим тестам, сидит перед монитором и играет в мячик с двумя нарисованными фигурками, про которых — в более поздних вариантах опыта — прекрасно знает: это не люди, это код, никакого реального отвержения тут просто не может быть по определению.

И тем не менее испытуемые, которых компьютерные фигурки якобы перестали замечать, сообщают о резком падении настроения, о чувстве, будто их исключили, унизили, о

самой настоящей, ощутимой обиде.

В 2015 году вышел большой метаанализ, объединивший результаты ста двадцати таких экспериментов почти с двенадцатью тысячами участников: психологи Крис Хартгеринк, Илья ван Бест, Йелте Викертс и сам Кип Уильямс показали, что эффект отвержения крупный по величине и в целом слабо зависит от того, кто именно участвует в эксперименте, мужчина или женщина, из какой страны, какого возраста. Не имеет значения даже то, что человек умом прекрасно понимает: это игра, это нарисованные фигурки, это ничего не решает в его реальной жизни. Тело всё равно реагирует так, будто на кону стоит нечто по-настоящему важное.

Учёные, придумавшие этот эксперимент, сначала проверяли более простую, «некомпьютерную» версию той же идеи. До появления виртуального мяча психологи собирали настоящих людей в лабораторной комнате, давали им настоящий мяч и просили перекидываться им втроём, при этом двое из троих на самом деле были подставными участниками эксперимента, которые в какой-то момент, по заранее оговорённому плану, переставали передавать мяч третьему, ничего не подозревающему испытуемому. Тот же самый эффект, только вживую, среди живых людей: несколько минут исключения из простейшей детской игры оказывалось достаточно, чтобы вызвать у взрослого, психически здорового человека настоящую, ощутимую волну расстройства. Виртуальная версия оказалась даже удобнее для науки именно пото-

му, что не требовала актёров и позволяла точно контролировать каждую переменную, но суть феномена унаследовала полностью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.