

Глава 5

Раса, пол и гнев

«Кто имеет право злиться?»

Через несколько дней после своего выступления на TED Talks (лекция называлась «Почему мы злимся и почему это нормально» (Why we get mad — and why it's healthy)) я принимал участие в конференции в Грин-Бей, штат Висконсин, вместе с группой местных активистов. Мероприятие было посвящено цивилизованному общению в социальных медиа. Главный спикер — профессор по коммуникации из Университета Ошкоша в Висконсине доктор Тони Палмери говорил о цивилизованности в целом, и он не только отлично сформулировал, что значит быть цивилизованным, но также обратил внимание на то, что иногда понятие цивилизованности используют как прикрытие. Он предложил представить, что в одном и том же городе есть два района, которые кардинально друг от друга отличаются. В одном множество парков и зелени, где так хорошо резвиться детям, в другом же не хватает пространства. В первом прекрасные дома, безопасные улицы и хорошие школы, а во втором дома и школы в ужасном состоянии. Палмери говорит: «Несложно догадаться, что жители неблагополучного района будут злиться и возмущаться,

и обязательно какой-нибудь житель благополучного района ответит на это: „Давайте будем вести себя цивилизованно“... А теперь я прошу всех вас задать себе вопрос: *где в этом примере настоящая нецивилизованность?»*

Ситуации, подобные описанной в примере, встречаются сплошь и рядом. Некую группу систематически серьезно притесняют, а когда она начинает возмущаться, мирно или нет, их призывают *проявить уважение* или *вести себя цивилизованно*. Приведу еще один подобный пример: в 2015 и 2016 годах жители города Флинт, штат Мичиган, столкнулись с тем, что водопроводная вода в их городе стала токсичной, и по этому поводу горожане устроили протесты, на которых вели себя подчас агрессивно. Губернатор штата Мичиган Рик Снайдер (которого потом медиа VICE обвинила в том, что он лгал и утаивал правду об этом кризисе) опубликовал открытое письмо, где призвал вести себя цивилизованно в ходе общественных обсуждений [12]. Через несколько месяцев, когда он уходил с должности губернатора, в одной из своих последних речей [13] Снайдер назвал недостаток цивилизованности главной угрозой для страны¹. Правительство травило жителей Флинта ядовитой водой, а потом стыдило их за то, что они как-то не так выражали свой гнев. В тот момент, когда я пишу эти строки, США захлестывает волна протестов против полицейского беспредела в отношении афроамериканцев. СМИ не устают призывать протестующих вести себя *цивилизо-*

¹ Уверен, что жителям Флинта главной угрозой представлялся свинец в той воде, что текла у них из крана.

ванно и спокойно, уважительно и мирно, даже когда те сталкиваются с агрессивными действиями полиции, а президент Соединенных Штатов на всю страну им угрожает. Опять мы видим, что людям, с которыми и так обходятся в высшей степени несправедливо, еще и указывают, как именно они *должны* выразить свой гнев по этому поводу.

Вот что значит прикрываться понятием «цивилизованность». В обоих примерах, которые я привел, истинной причиной такого обращения с людьми является расизм, ведь в обоих случаях протестующие — в основном афроамериканцы. А их оппоненты, в большинстве своем белые, стыдят их за то, что те выражают недовольство. На той конференции, где выступал доктор Палмери, мы также обсуждали этот вопрос. Когда я выступал, то озвучил свое мнение, что гнев является здоровой реакцией на плохое обращение, и тогда другая участница, Анджела Лэнг, попросила меня: «Давайте уделим несколько минут разговору о том, кто *имеет право* злиться».

Анджела Лэнг — исполнительный директор BLOC (Black Leaders Organizing Communities) — организации, занимающейся поддержкой темнокожих лидеров. Анджела рассказала участникам, как окружающие воспринимают гнев афроамериканки, которой она является, в сравнении с гневом других людей, занимающих аналогичные должности:

Коллеги из других организаций, которые занимаются примерно тем же, чем и я, ведут себя более уверенно. Они агрессивны в хорошем смысле этого слова. Меня же воспринимают как разозленную черную женщину.

Видимо, я должна смиренно молчать. Отличным символом «вежливого тона» и «цивилизованности» стал хештег #takeaknee.¹ Людям говорят, что есть правильный способ выражать свой протест. Людям диктуют, как правильно злиться. И кто? По иронии угнетатели учат угнетаемых, как им обращаться со своим гневом. Ну не абсурд ли! В значительной степени именно из-за этого я редко появляюсь в социальных медиа, потому что, когда я защищаю себя или свою идентичность и убеждения, во мне видят только разозленную чернокожую женщину. Никто не слышит суть. Меня просто списывают со счетов: «Ну что с нее возьмешь? Она на эмоциях, какой смысл ее слушать? Лучше буду держаться подальше».

«Кто имеет право злиться?» — абсолютно справедливый вопрос, и, честно говоря, он встает неммым укором моему выступлению на конференции TED. Основной тезис и моего выступления, и этой книги заключается в том, что гнев является здоровой и мощной силой, которая нам нужна, чтобы мобилизовать энергию для свершения важных перемен. Но за этим тезисом также стоит мысль, что есть более удачные и менее удачные способы выражать свой гнев. Я весьма опасаясь, что некоторые могут интерпре-

¹ #Takeaknee («опустись на одно колено») — это отсылка к «тихим» протестам спортсменов во время исполнения национального гимна США против полицейского произвола по отношению к афроамериканцам. Первым это сделал игрок Национальной футбольной лиги Колин Каперник, когда в 2016 году во время исполнения национального гимна США опустился на одно колено. — *Прим. перев.*

тировать мою позицию так, будто *есть некий правильный способ выражения гнева*.

Поэтому, говоря о том, что гнев — это здоровая и мощная сила, я также хочу подчеркнуть следующее:

1. Нет единственно правильного способа выражать гнев.
2. Проявления гнева воспринимаются по-разному в зависимости от пола, расы и других характеристик разозленного человека.
3. Последствия этих проявлений бывают очень разными в зависимости от пола, расы и других характеристик разгневанного человека.

Во время своего выступления я не разбирал эти моменты. Я мог бы — и, пожалуй, так было бы лучше. Но теперь я исправляю свою ошибку, и на страницах этой книги мы подробно остановимся на этих трех нюансах.

Нет правильного способа

Итак, прежде всего, не существует единственно верного способа выражать гнев. Как будет правильно — всегда зависит от контекста. Зависит от того, кто вы, кто рядом с вами, каковы обстоятельства, цели, и от миллиона других факторов. Правила, будто надо *всегда* сохранять спокойствие и *никогда* не повышать голос, или даже что *надо всегда* сохранять доброжелательность, на мой взгляд, не совсем справедливы¹. Конечно, иногда весьма мудро оставаться

¹ Обратите внимание, какое в этих фразах *чрезмерное обобщение*, а вам уже известно, как я к нему отношусь.

спокойным, но бывают моменты, когда нужно кричать и требовать, чтобы тебя услышали. А иногда правильным решением будет сдержать свои чувства, например, если поблизости есть кто-то, рядом с кем это делать по каким-то причинам нежелательно, или чтобы выразить свои эмоции потом, когда они с большей вероятностью будут услышаны.

Наконец, существует бесчисленное количество способов выражать свой гнев. Протесты, организованные бойкоты, написание коллективных писем и петиций — все это вполне работающие методы. Кто-то сублимирует свой гнев в поэзию, искусство или музыку. Кто-то предпочтет на какое-то время выйти из ситуации, вызывающей гнев, потому что чувствует, что не в силах совладать с эмоциями и направить их в продуктивное русло, но позже вернется, когда найдет комфортный для себя способ выразить гнев. На этом мы еще остановимся подробно, а пока важно понять, что *управлять гневом* не всегда значит *оставаться спокойным*. Совсем нет. Часто это означает защищаться от несправедливости.

Гнев воспринимается по-разному

Мы уже успели немного обсудить оценку. Причины, по которым мы злимся, очень сильно связаны с оценкой, и происходит это потому, что оценка вообще имеет огромное влияние на человеческие отношения. То, как мы воспринимаем ситуацию, в которую попали, зависит от того, как мы воспринимаем поведение людей, с которыми взаимодействуем. На восприятие влияют наши ценности,

идеи и предпочтения. Это все равно что очки, через которые мы смотрим на мир, и то, какими эти очки будут, определяется нашим бэкграундом. В контексте гнева все это означает, что раса, пол и возраст (а также другие характеристики) человека влияют на то, как окружающие воспринимают проявления его гнева. Как заметила Анджела Лэнг, у всех разная степень свободы выражать свой гнев.

Научные данные это подтверждают. В 2017 году группа ученых под руководством доктора Джессики Салерно провела на эту тему исследование, которое поражает тем, как там все продумано до мелочей [14]. Оно состояло из нескольких этапов. Сначала участников попросили оценить, насколько они согласны с некоторыми стереотипами, касающимися эмоций (например: женщины эмоциональнее мужчин, афроамериканцы агрессивнее, чем белые американцы). Ученые задали 88 участникам вопрос: являются ли гнев и страх типичными эмоциями для афроамериканцев, белых мужчин и белых женщин. Результаты оказались такими: согласно мнению участников исследования, белые мужчины более склонны к гневу, чем белые женщины; а для афроамериканцев, независимо от пола, гнев типичен; и, в подтверждение слов Анджелы Лэнг, согласно стереотипу, афроамериканки более злые, чем белые женщины.

Согласно авторам исследования, в более широком контексте это значит, что «когда темнокожий мужчина или женщина демонстрируют гнев, это соответствует стереотипам, когда же проявляет гнев белая женщина, то это противоречит стереотипам». Иными словами, если гнев

выражает мужчина (независимо от расы) или афроамериканка, то окружающие, как правило, не видят в этом ничего необычного. И действительно, как говорила Анджела Лэнг, ее эмоции как будто не воспринимали всерьез. Если же гнев демонстрирует белая женщина, то это ломает стереотипы, и окружающими такое поведение воспринимается как довольно неожиданное.

Но это была только первая часть исследования. Вторая часть была посвящена выяснению, снижается ли влияние женщины, когда она злится. Методология этой части исследования одновременно восхитительна и сложна, так что сосредоточьте свое внимание. 266 участникам показали компьютерную симуляцию судебного заседания, на котором рассматривалось дело человека, обвиняемого в убийстве жены (симуляция, однако, была составлена на базе реального дела). Участники должны были выступить в качестве присяжных, причем у них была возможность читать комментарии пяти «настоящих» присяжных.

Но вся суть в том, что никаких «настоящих» присяжных не было. На экран выводился заранее подготовленный текст, о чем участники не подозревали. Они считали, что это действительно пишут присяжные. По окончании слушания испытуемым было предложено высказать свой вердикт и аргументировать его. Далее они обнаруживали, что четверо из пяти «настоящих» присяжных с ними согласны, а один «отщепенец» — нет¹. Приходилось пересматривать

¹ В США присяжные могут принимать решение только единогласно. — *Прим. перев.*

процесс, снова обсуждать его с «присяжными», и все равно тот же самый упрямец был против. Потом организаторы говорили участникам, что придется прервать эксперимент, так как время вышло, и что раз они не достигли консенсуса, то дело пока останется без решения.

Чтобы ответить на вопрос второй части исследования («Снижается ли влияние женщины, когда она злится?»), ученые меняли пол «отщепенца» (писали мужское или женское имя), интенсивность его эмоциональной реакции (например, использовали фразы: «Вы выводите меня из себя!»), иногда писали капслоком и с восклицательными знаками¹. После того как эксперимент «прерывался», участникам предлагали заполнить короткие опросники, где надо было оценить представителей «настоящего» жюри. На самом деле ради этих ответов все и затевалось! Вот что обнаружили ученые.

Отщепенцы-женщины, которые демонстрировали гнев (и страх), воспринимались как более эмоциональные и менее влиятельные, чем отщепенцы-мужчины, которые писали *точно такие же* комментарии и демонстрировали *точно такие же* эмоции. Иными словами, когда гнев демонстрировал мужчина, это никак не снижало его влиятельности. А вот когда женщина — ее влиятельность падала. Это именно то, о чем говорила Лэнг: у женщин нет такого же права проявлять свой гнев, как у мужчин.

Но на этом доктор Салерно с коллегами не остановились: они провели третью часть исследования. Оно выглядело,

¹ Что на любом языке означает ГНЕВ!

как вторая часть, только наряду с полом меняли еще и расу несогласного «присяжного». Для этого в качестве имен выбирали наиболее типичные для «белых» и «черных». Мужчин называли или Логаном или Джамалом, а женщин Эмили или Латишей. Выбор таких имен был продиктован результатами предшествующего исследования и пилотного анализа¹.

Что же показала третья часть исследования? Ничего неожиданного, учитывая результаты второй части. Участники (61% которых составляли женщины и всего 20% белые) восприняли несогласных афроамериканских «присяжных» (Джамала и Латишу) как менее влиятельных, когда те проявляли гнев, в то время как влиятельность белых упрямцев (Логана и Эмили) не снижалась, если они злились. Напомню, что и фразы, и форма выражения гнева были абсолютно одинаковыми у тех и других. Получается, что разница только в том, как люди воспринимают гнев в зависимости от расы того, кто его проявляет.

В конце исследования авторы приводят свои выводы, в которых трактуют эти результаты, и я хотел бы остано-

¹ Следует отметить, что эта группа исследователей все сделала для того, чтобы обеспечить участникам правильные ассоциации. Они провели пилотный анализ, чтобы убедиться, что выбранные имена действительно вызывают у участников ассоциации с той или иной расой. Потом они выполнили манипуляционную проверку, в ходе которой подтвердилось, что все действительно так, и имена Логан и Эмили ассоциируются у участников с белыми, а Джамал и Латиша — с темнокожими. Это просто поразительно и еще больше заставляет меня удивляться, почему общественность и представители власти опираются на стереотипы и байки, а не на результаты исследований.