

Зміст

<i>Пролог</i>	ЕФЕКТ НЕГАТИВНОСТІ	7
<i>Розділ 1</i>	НАСКІЛЬКИ ПОГАНИЙ НЕГАТИВ	23
<i>Розділ 2</i>	УРОКИ КОХАННЯ	46
<i>Розділ 3</i>	ВНУТРІШНІЙ ДЕМОН МОЗКУ	67
<i>Розділ 4</i>	ВИКОРИСТАЙТЕ СИЛУ	90
<i>Розділ 5</i>	РАЙ ЧИ ПЕКЛО	105
<i>Розділ 6</i>	БІЗНЕС ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ	131
<i>Розділ 7</i>	НЕБЕЗПЕКИ ІНТЕРНЕТУ	152
<i>Розділ 8</i>	ПРИНЦИП ПОЛЛІАННИ	171
<i>Розділ 9</i>	КРИЗА КРИЗ	197
<i>Розділ 10</i>	МАЙБУТНЄ ДОБРОГО	227
<i>Подяки</i>	235
<i>Примітки</i>	238

Ефект негативності

«**О**днаково приймай і добре, і погане», — твердо переконуємо самі себе. Але мозок так не працює. На наш розум і життя впливає істотний дисбаланс, який учені тільки сьогодні починають розуміти: погане сильніше за добре.

У науковій літературі таку силу поганого називають по-різному: негативна упередженість, домінування негативу або просто ефект негативності. Хай би як її називали, проте тенденція одна: негативні події та емоції впливають на нас сильніше за позитивні. Нас спустошує найменше критичне зауваження, але не зворушує цілий потік похвали. Ми бачимо неприязне обличчя в натовпі й не помічаємо жодної доброзичливої усмішки. «Ефект негативності» звучить гнітюче (і часто він саме такий), але на цьому не варто ставити крапку. Погане має більшу силу, але добре може перемогти, якщо ми знаємо, чому протистояти.

Визнаючи ефект негативності й пересилуючи вроджені реакції, ми можемо зламати деструктивні моделі поведінки, ефективніше мислити про майбутнє та використовувати відчутні переваги цієї упередженості. Невдача, невтішні новини й погані передчуття створюють потужні стимули, — насправді наймогутніші, — що здатні зробити нас сильнішими, розумнішими й добрішими. Погане можна чудово застосувати з користю, але тільки якщо раціональна частина розуму усвідомлює його ірраціональний вплив. Щоб перемогти погане, особливо в цифровому світі, який підсилює його, потрібні мудрість і наполегливість.

Ефект негативності — це простий принцип з непротими наслідками. Коли ми не зважаємо на силу поганого, то робимо неправильні висновки й ухвалюємо жахливі рішення. Наша негативна упередженість пояснює явища різного масштабу: як країни раптово опиняються у вирі згубних війн; чому сусіди ведуть міжусобиці, а шлюби розпадаються; як економіка входить у стагнацію; чому кандидати провалюють співбесіди; як школи не справляються з очікуванням учнів; чому футбольні тренери занадто часто промахуються. Ефект негативності руйнує репутацію і призводить до банкрутства компаній. Він сприяє розвитку трайбалізму й ксенофобії. Він поширює надумані страхи, від яких американці стали злішими, а замбійці — голоднішими. Він розпалює моральну паніку як серед лібералів, так і серед консерваторів. Він отруює політику та приводить до влади демагогів.

Сила поганого повсюди, але її можна перемогти. Найдужче ефект негативності ви відчуваєте в юності, коли найбільше треба вчитися на власних помилках і зважати на критику. З віком потреба в навчанні звужується, а кругозір розширюється. Люди похилого віку зазвичай задоволені життям більше за молодь, оскільки їхні емоції та судження вже не так викривлені проблемами й поразками. Вони протидіють силі поганого щоденним задоволенням і згадують щасливі моменти, відпустивши минулі негаразди. Об'єктивно їхнє життя може здаватися не кращим (особливо якщо є проблеми зі здоров'ям), але вони почувуються ліпше й ухвалюють зваженіші рішення, бо ігнорують неприємні уроки та зосереджуються на тому, що приносить радість.

Саме цю мудрість ми популяризуємо в книжці. Ми пояснимо, як використовувати силу поганого, коли нам це вигідно, і як подолати її, коли вона не дає користі. Завдяки нещодавній хвилі вивчення впливу негативу дослідники визначили стратегії боротьби з ним. Еволюція залишила нас вразливими до поганого, що керує примітивною частиною мозку всіх тварин, але також оснастила складніші ділянки людського мозку природними когнітивними інструментами, щоб протистояти поганому й використовувати його конструктивно. Сьогодні ці інструменти важливіші,

ніж раніше, бо з'явилися набагато майстерніші сіячі страху й ненависті — так звані торговці поганим, які процвітають фінансово й політично, лякаючи громадськість і розпалюючи ненависть.

Ми покажемо, як залучити раціональний інтелект, щоб не підпускати погане близько до себе в приватному й громадському житті: у любові й дружбі, вдома, у школі й на роботі, у бізнесі, політиці та управлінні. Насамперед ми хочемо показати, як добре зрештою перемагає. Воно не таке сильне й емоційно переконливе, як погане, але може переважати завдяки наполегливості, розуму та масовому поширенню.

Дізнавшись, як негативна упередженість впливає на вас та інших людей, ви поглянете на світ реалістичніше — і менше боятиметесь його. Ви зможете свідомо блокувати імпульси, що викликають руйнівну невпевненість, напади паніки й фобії, як-от страх висоти чи публічних виступів. Фобія — це окрема ілюстрація сили поганого: перебільшена реакція на ймовірну невдачу, ірраціональний імпульс, який заважає насолоджуватися життям на повну. Щойно ви зрозумієте ефект негативності, зможете подолати фобії та загальні проблеми.

Замість впадати у відчай через невдачу пошукайте способи отримати від неї користь. Замість прагнути бути ідеальним батьком або партнером зосередьтеся на уникненні основних помилок, які важать більше за добрі вчинки. У будь-яких стосунках можна навчитися припиняти сварки ще до того, як вони розпочнуться, або принаймні не дати їм вийти з-під контролю. Для цього треба визнати, як це легко — неправильно витлумачити й перебільшити маленьку образу, особливо коли закохані не докладають достатньо зусиль, щоб правильно зрозуміти одне одного. На роботі можна уникати підводних каменів, які руйнують кар'єру й прирікають підприємства на загибель.

Перевага поганого — здатність загострювати розум та активувати волю. Якщо ви зрозумієте, у чому полягає вплив болючого зауваження, то краще навчитися сприймати критику, засвоювати корисні уроки й водночас не занепадати духом. Ви краще висловлюватимете думки, а це рідкісне вміння. Більшість людей, включно з тими, кого вважають експертами, не знають,

як повідомляти погані новини, бо не розуміють, як їх сприймуть. Коли лікарі недолуго повідомляють страшний діагноз, вони поглиблюють горе й розгубленість пацієнтів. Часто критичні зауваження, які висловлюють викладачі й керівники під час оцінювання студентів або працівників компанії, викликають зневіру, а дехто ж узагалі усувається від проблеми й виставляє всім позитивні оцінки та роздає схвальні відгуки. Вони ефективніше виконували б свою роботу, якби озброїлися методами, нещодавно випробуваними в школах, офісах та на заводах.

Уміло використані критика й покарання стимулюють набагато швидший прогрес, аніж підхід, за якого кожен отримує приз. Вони надихають людей вчитися на своїх помилках, а не ставити під загрозу кар'єру та стосунки. Критика й покарання вчать людей вдосконалюватись і ладнати з іншими, хай би що вони робили: співпрацювали з колегами, виконували домашні обов'язки чи намагалися зберегти романтику в стосунках.

Якщо правильно зрозуміти силу поганого, вона виявить найкраще в будь-якій людині.

Ефект негативності — базовий аспект психології та важлива правда про життя. Цей ефект відкрили нещодавно, ще й досить несподівано. Дослідження Роя Баумайстера розпочалося, як завжди, з неясного питання, яке вже не модне серед дослідників у галузі психології. У старших класах школи він хотів стати філософом та обмірковувати важливі питання життя. Але його батьки вважали, що це занадто непрактична спеціальність і на неї не варто витратити стипендію Принстонського університету, тому він пішов на компроміс та обрав соціальну психологію.

Після того як Баумайстер став професором (спочатку в Західному резервному університеті Кейса, а потім в Університеті Флориди та Університеті Квінсленду), він проводив вузько-спеціалізовані дослідження й експерименти. Роботі такого типу віддають перевагу сьгоднішні журнали й академічні комітети. Баумайстер прославився своїми працями з питань самоконтролю, соціального неприйняття, агресії та інших тем. Але він також