

LEBIS | We know
books

Redactare: Mihaela Cosma
Tehnoredactare & DTP coperta: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustratia copertei: shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TIERNEY, JOHN

**Puterea răului : cum ne domină negativitatea și cum o putem supune
voinței** / John Tierney, Roy F. Baumeister ; trad. din lb. engleză și note de
Dan Crăciun. - Pitești : Paralela 45, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3292-0

I. Baumeister, Roy F.

II. Crăciun, Dan (trad.)

159.9

The Power of Bad: How the Negativity Effect Rules Us and How We Can Rule It
John Tierney, Roy F. Baumeister

Copyright © 2019 by John Tierney and Roy F. Baumeister

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part
in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Press, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Editura Paralela 45, 2020

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

JOHN TIERNEY
ROY F. BAUMEISTER

Puterea RĂULUI

CUM NE DOMINĂ NEGATIVITATEA
ȘI CUM O PUTEM SUPUNE VOINȚEI

Traducere din limba engleză și note de
Dan Crăciun

Editura Paralela 45

Alte titluri de Roy F. Baumeister și John Tierney
apărute la Editura Paralela 45:

Puterea voinței.
Descoperă cea mai mare forță interioară

CUPRINS

<i>Prolog. Efectul negativității</i>	7
Capitolul 1. Cât de rău este răul? <i>Mobilizarea minții raționale</i>	23
Capitolul 2. Lecțiile iubirii. <i>Eliminați negativul</i>	46
Capitolul 3. Demonul din adâncul creierului. <i>Circuitele cerebrale ale răului</i> ...	68
Capitolul 4. Folosiți forța. <i>Critici constructive</i>	91
Capitolul 5. Raiul sau iadul. <i>Recompense vs. pedepse</i>	106
Capitolul 6. Curs introductiv de business. <i>Da, noi nu avem mere stricate</i> ...	130
Capitolul 7. Pericole online. <i>Hotelul razelor de soare vs. Moon Lady</i>	151
Capitolul 8. Principiul Pollyanna. <i>Arma noastră naturală împotriva răului</i> ...	169
Capitolul 9. Criza Crizei. <i>Ascensiunea răului</i>	194
Capitolul 10. Viitorul binelui	223
<i>Mulțumiri</i>	231
<i>Note</i>	235

PROLOG

Efectul negativității

Ne spunem cu stoicism că în orice rău există și un bine. Dar creierul nostru nu funcționează astfel. Mințile și viețile noastre sunt afectate de un dezechilibru fundamental, care în prezent devine tot mai clar pentru oamenii de știință: răul este mai puternic decât binele.

Această forță a răului primește diverse denumiri în literatura de specialitate: biasul* negativității, predominanța negativității ori, simplu, efectul negativității. Oricum i-am spune, înseamnă tendința universală a evenimentelor și a emoțiilor negative de a ne influența mai mult decât cele pozitive. Suntem devastați de o singură observație critică, dar ne lasă reci un

* *Bias*, termen englezesc care s-ar traduce destul de fidel prin „înclinație“ [sensul literal] „tendențiozitate“, „părtinire“ sau „predispoziție“. O vreme s-a încercat traducerea prin termenul „prejudecată“, însă nu este o soluție prea fericită, o dată pentru că ar fi, în același timp, traducerea unuia dintre sensurile termenului englezesc *prejudice*, în al doilea rând pentru că tendențiozitatea se manifestă nu numai și nici măcar în primul rând la nivelul rațional al judecării, ci mai degrabă la nivel atitudinal, emoțional, motivațional sau volitiv. În ultimul timp, termenul *bias* a fost tot mai mult adoptat ca atare de psihologi și psihosociologi în literatura de specialitate de la noi, deși încă nu figurează în DEX. În cele ce urmează, vom recurge la termenul original doar atunci când textul va avea de câștigat în concizie și precizie terminologică; de câte ori ne va sta în putință, vom apela și la termenii mult mai familiari pe care i-am menționat la începutul acestei note. Astfel, vom prefera să vorbim despre o atitudine tendențioasă sau despre o idee părtinitoare și nu despre o judecată „biasată“; tot astfel, vom prefera să scriem părtinire sau preconcepție în loc de „biasare“ etc. Cel mai adesea, în text *bias* are sensul de înclinație sau predispoziție.

potop de laude. Zărim singurul chip ostil din mulțime și ne scapă toate figurile prietenoase. Efectul negativității sună deprimant – și, nu de puține ori, chiar este –, dar nu trebuie să fie sfârșitul poveștii. Răul este mai puternic, dar binele poate să triumfe dacă știm ce forță ne stă împotriva.

Recunoscând efectul negativității și fiind mai tari decât reacțiile noastre innăscute, putem să spargem tiparele distructive, să gândim mai eficient despre viitor și să exploatăm beneficiile remarcabile ale acestei înclinații. Ghinionul, veștile rele și sentimentele negative dau naștere unor stimulente puternice – de fapt, cele mai puternice – care ne determină să fim mai tari, mai inteligenți și mai cordiali. Răul poate primi utilizări cât se poate de bune, dar numai dacă partea rațională a creierului înțelege impactul său irațional. Înfrângerea răului, mai ales într-o lume digitală care îi amplifică puterea, necesită înțelepciune și efort.

Efectul negativității este un principiu simplu cu consecințe nu tocmai simple. Când nu suntem conștienți de puterea cu care răul ne strâmbă judecata, luăm decizii groaznice. Înclinația noastră de a da întâietate răului explică lucruri mari și mici: cum se angajează țările în războaie dezastruoase, de ce se ceartă vecinii și divorțează cuplurile, cum stagnează economia, de ce solicitanții de joburi fac boacăne la interviuri, cum rămân elevii și studenții repetenți, de ce antrenorii echipelor de fotbal [american] joacă prea des exagerat de defensiv. Efectul negativității distruge reputații și duce unele companii spre faliment. Promovează tribalismul și xenofobia. Răspândește spaime fictive, din pricina cărora americanii au rămas mai furioși, iar zambienii mai flămânzi. Stârnește panici morale atât printre liberali, cât și printre conservatori. Otrăvește politica și duce la alegerea demagogilor.

Puterea răului este universală, dar nu invincibilă. Efectul negativității vă afectează îndeosebi în tinerețe, când aveți cea mai mare nevoie să învățați din eșecuri și critici. Pe măsură ce înaintați în vârstă, nevoia de-a învăța se diminuează, în vreme ce căpătați o perspectivă tot mai largă. Bătrânii tind să fie mai mulțumiți decât tinerii fiindcă emoțiile și judecățile lor nu mai sunt atât de mult deformate de probleme și obstacole. Ei contracarează puterea răului prețuind plăcerile fiecărei zile și amintindu-și clipele fericite din viața lor în loc să reînvie din ascunzăturile memoriei suferințele din trecut. Judecând conform unor standarde obiective (mai ales dacă au probleme de sănătate), viețile lor pot să nu pară mai bune, dar ei se simt mai bine și pot lua decizii mai raționale deoarece își pot îngădui să ignore

ocaziile unor experiențe neplăcute, concentrându-se asupra lucrurilor care le dăruiesc clipe de bucurie.

Acesta este genul de înțelepciune pe care o promovăm în cartea de față. Vom arăta cum să folosiți puterea răului când este benefic să o faceți și cum să o înfrângeți când nu este. Grație unui recent val de studii privind efectul negativității, cercetătorii au identificat o serie de strategii prin care îl putem învinge. Evoluția ne-a făcut vulnerabili în fața răului, care stăpânește o regiune primitivă din creierul tuturor animalelor, dar, totodată, a echipat regiunile mai sofisticate ale creierului uman cu instrumente cognitive naturale de rezistență în fața răului, pe care le putem întrebuința constructiv. În prezent, aceste instrumente sunt mai importante decât oricând, deoarece există atât de mulți furnizori tot mai abili de rău și de vitriol – negustorii răului, după cum îi numim noi, care au prosperat financiar și politic înfricoșând publicul și ațâțând ura.

Vom arăta cum se mobilizează creierul rațional pentru a ține răul în frâu atât în viața privată, cât și în cea publică – în iubire și prietenie, acasă, la școală și la serviciu, în afaceri, în politică și în guvernare. Mai presus de toate, dorim să arătăm cum binele poate ieși învingător în cele din urmă. În primă instanță, binele nu are forța și puterea emoțională de convingere a răului, dar poate să triumfe prin perseverență, inteligență și forță numerică.

Știind cum vă afectează pe voi și pe toți ceilalți predispoziția negativă, vedeți lumea într-o perspectivă mai realistă – și cu mai puțină teamă. Puteți să vă dominați conștient impulsurile care vă provoacă sentimente paralizante de nesiguranță, atacuri de panică și fobii precum frica de înălțime sau de a vorbi în public. O fobie este o ilustrare distinctivă a puterii răului: o reacție exagerată față de posibilitatea ca lucrurile să se îndrepte într-o direcție nefericită, un impuls irațional care vă împiedică să vă bucurați de viață din plin. Fobiile pot fi învinse, la fel și problemele mai generale odată ce înțelegeți efectul negativității.

În loc să fiți cuprinși de disperare după un eșec, puteți căuta căi de a beneficia de pe urma lui. În loc să vă străduiți din răsuputeri să fiți un părinte ori un partener de viață perfect, vă puteți concentra asupra evitării greșelilor esențiale, ceea ce e mult mai important decât faptele voastre bune. În orice relație, puteți învăța cum să opriți certurile înainte de-a începe sau, cel puțin, cum să împiedicați escaladarea lor necontrolată, recunoscând cât de ușor poate fi răstălmăcit și exagerat un mic afront, îndeosebi

când partenerii unei relații amoroase încearcă să se înțeleagă unul pe celălalt. La serviciu, puteți evita capcanele care pot să ruineze cariere și să compromită proiecte.

Aspectul pozitiv al răului este puterea lui de-a ne ascuti mintea și de-a ne întări voința. Înțelegând impactul unui feedback dureros, suportați mai bine critica – asimilând lecțiile utile fără să fii demoralizat. Îți sporești și priceperea de a critica, o abilitate rară. Majoritatea oamenilor, inclusiv preținși experți, nu știu să transmită veștile rele fiindcă nu își dau seama cum sunt ele receptate. Când comunică prostește un diagnostic sumbru, doctorii intensifică durerea și confuzia pacienților. Când evaluează elevii sau angajații, mulți profesori sau șefi lansează critici care doar demoralizează, pe când alții evită complicațiile dând tuturor note mari și evaluări favorabile. S-ar putea achita mai eficient de sarcina lor utilizând o serie de tehnici testate recent în școli, în birouri și în fabrici.

Când sunt administrate cu iscusință, criticile și pedepsele stimulează progresul mult mai rapid decât abordarea egalitaristă – „toată lumea primește un trofeu“. Îi inspiră pe oameni să învețe din propriile greșeli în loc să continue a-și periclita carierele și relațiile. Criticile și pedepsele îi învață pe oameni cum să se perfecționeze și cum să se împace cu ceilalți, fie că vorbim despre colaborarea cu colegii de serviciu, împărțirea responsabilităților în sânul familiei sau încercarea de a păstra vie dragostea.

Înțeleasă corect, puterea răului poate să scoată la iveală ceea ce este mai bun în fiecare.

Efectul negativității este un aspect fundamental al psihologiei și un important adevăr despre viață, deși a fost descoperit abia recent și cu totul pe neașteptate. Ca de obicei, cercetările lui Roy Baumeister au început cu o întrebare vagă, de felul celor care nu mai sunt la modă printre colegii săi cercetători în domeniul psihologiei. Când a intrat la facultate, nutrise dorința de a deveni un filosof care contemplă întrebările vaste ale vieții, dar părinții lui au considerat că era o carieră prea nepractică pentru a se justifica taxele de la Princeton, așa că el a acceptat un compromis și s-a înscris la psihologie socială.

Odată ajuns profesor, întâi la Case Western Reserve University și apoi la Florida State și University of Queensland, Baumeister a efectuat o serie

de cercetări și experimente de înaltă specializare, genul de activități preferate în prezent de publicațiile științifice și de comitetele care acordă titlul de profesor definitiv. S-a făcut cunoscut prin lucrările sale despre auto-control, respingere socială, agresiune și alte subiecte. Totodată, a abordat și probleme aflate mult dincolo de limitele specializării sale. De ce există răul? Ce este sinele? Ce modelează natura umană? Care este sensul vieții? A răspuns fiecărei întrebări în câte o carte, urmărind literatura din psihologie și din alte discipline, cu scopul de a identifica niște modele neobservate de specialiști.¹

În anii 1990 i-au stârnit interesul două tipare de regăsit atât în evenimentele bune, cât și în cele rele. Studiind reacțiile oamenilor, psihologii au descoperit că o primă impresie negativă avea un impact mult mai mare decât o primă impresie favorabilă, iar experimentele efectuate de inițiatorii economiei comportamentale au arătat că o pierdere financiară părea mult mai mare decât un câștig financiar echivalent. De unde provenea forța sporită a răului? Când și cum putea fi ea contracarată?

Ca să investigheze, Baumeister a început să caute situații în care evenimentele rele nu aveau un impact atât de puternic. Era o abordare destul de logică: ca să înțelegi sursa din care provine forța unui lucru, cauți exemple ale slăbiciunii sale. Ca să afli pe ce se sprijină un acoperiș, cauți locurile în care acesta se lasă. Baumeister și colegii lui și-au propus „să identifice mai multe modele contrare“, care le-ar da posibilitatea „să elaboreze o teorie amănunțită, complexă și nuanțată despre situațiile în care răul este mai puternic în contrast cu situațiile în care prevalează binele“.²

Dar nu au reușit. Spre surprinderea lor, oricât au scormonit prin lucrările de psihologie, sociologie, economie, antropologie și din alte discipline, nu au putut să descopere contraexemple convingătoare de situații în care binele era mai tare decât răul. Studiile arătau că o sănătate precară sau o educație parentală defectuoasă au un efect mult mai accentuat decât o stare de sănătate bună sau o influență parentală benefică. Impactul evenimentelor negative durează mai mult decât efectul celor bune. O imagine negativă (fotografia unui animal mort) induce în creier o activitate electrică mai intensă decât o imagine pozitivă (o cupă cu înghețată de ciocolată). Suferința cauzată de o observație critică este mult mai acută decât plăcerea adusă de niște laude. Sancțiunile îi motivează pe elevi, studenți și angajați mai mult decât recompensele. O proastă reputație se capătă mult

mai ușor și se spală mai greu decât o bună reputație. Trecerea în revistă a literaturii de specialitate a arătat că răul este fără excepție mai puternic decât binele. Aproape întâmplător, psihologii descoperiseră un fenomen major, care era prezent în atât de multe domenii diferite, încât modelul general trecuse neobservat.

Printr-o coincidență, în vreme ce redacta rezultatele, Baumeister a vizitat Universitatea din Pennsylvania, unde și-a prezentat descoperirile. Un profesor din public, Paul Rozin, i s-a adresat după conferință și i-a spus că lucra la un proiect asemănător, deși optase pentru o abordare diferită. Rozin era deja bine cunoscut pentru cercetările sale foarte originale privind o serie de teme neglijate, printre care gândirea magică și dezgustul.

Într-o serie memorabilă de experimente, a arătat că e nevoie de foarte puțin pentru a contamina un lucru bun. Când un gândac de bucătărie mort și sterilizat era muiat într-un pahar de suc de mere și scos de îndată, majoritatea oamenilor au refuzat să ia o înghițitură. (Cu o excepție notabilă: niște băiețași, care păreau incapabili de dezgust.) Majoritatea adulților au ajuns să refuze orice fel de suc de mere, chiar dacă era turnat dintr-un recipient nou într-un pahar curat. Cea mai ușoară atingere cu o gănganie scârboasă putea face subit ca orice aliment să pară necomestibil.

Dar presupuneți că un experimentator toarnă o delicioasă porție de ciocolată topită peste o farfurie plină de gândaci sterilizați. V-ar face dornici să vă înfruptați din acele gănganii? Vă puteți imagina un aliment atât de gustos încât simpla lui atingere a farfuriei să facă din gândaci un aliment comestibil? Nu, fiindcă nu există nicio delicată „antigândaci de bucătărie”. Studiul efectuat de Rozin având ca temă dezgustul și contagiunea a confirmat un vechi proverb rusesc: „O linguriță de smoolă poate să strice un butoi de miere, dar o linguriță de miere nu se cunoaște într-un butoi de smoolă.”³

Reflectând asupra acestei asimetrii, Rozin a sesizat că acest bias al negativității se aplica într-o mare diversitate de fenomene. În multe tradiții religioase un individ poate fi damnat după un singur păcat ori dacă a fost posedat de un demon preț de o clipă, dar trebuie să treacă decenii de fapte milostive și de evlavie pentru a deveni un sfânt. În sistemul hindus de caste, un brahman este contaminat dacă mănâncă ceva gătit de un ins dintr-o castă inferioară, dar un paria nu devine câtuși de puțin mai pur mâncând ceva gătit de un brahman.

Câteva ciudațenii lingvistice i-au surprins atât pe Baumeister, cât și pe Rozin. În general, psihologii descriu stările emoționale folosind perechi de termeni opuși: *fericit* sau *trist*, *relaxat* sau *încordat*, *calm* sau *furios*, *amică* sau *ostil*, *optimist* sau *pesimist*. Dar când Baumeister a trecut în revistă cercetările psihologice privind evenimentele bune și rele, a remarcat că lipsea ceva. Psihologii știau de multă vreme că oamenii pot fi traumatizați ani de-a rândul de un singur eveniment. Termenul care denumește acest fenomen este *traumă*, dar care este opusul său? Care cuvânt ar descrie o stare emoțională pozitivă care durează decenii ca reacție față de un singur eveniment?

Nu există niciun opus al *traumei*, deoarece niciun eveniment singular nu are un impact atât de durabil. Îți poți reaminti în mod conștient clipe fericite din trecut, dar amintirile care îți răsăr în minte nepoftite – amintirile involuntare, după cum le numesc psihologii – tind să fie neplăcute. Momentele dezagreabile dau naștere unor sentimente inconștiente care nu dispar. Cincizeci de ani după al Doilea Război Mondial, când cercetătorii i-au comparat pe veteranii americani care luptaseră în Pacific cu cei care luptaseră în Europa, au constatat o clară diferență de preferințe gastronomice: veteranii din Pacific încă mai evitau mâncarea asiatică. O experiență sexuală nefericită poate să bântuie pe cineva toată viața, dar cea mai fericită partidă erotică va deveni doar o amintire încețoșată. O infidelitate poate să distrugă un mariaj, dar niciun act de devotament nu poate suda permanent un cuplu. O clipă de neglijență parentală poate duce la decenii de angoasă și de terapie, dar nimeni nu face la maturitate o fixație asupra acelei minunate zile petrecute la grădina zoologică.

Rozin a sesizat și alți termeni negativi singulari. De exemplu, nu există nici măcar un singur cuvânt având ca semnificație opusul termenului *ucigaș*. Când cercetătorii au testat această noțiune cerând oamenilor să numească unul, cei interogați nu au putut stabili un consens. Unii oameni nu se puteau gândi la niciun cuvânt; alții au sugerat cuvinte nu pe deplin adecvate, precum *mântuitor* (un termen mai larg, de regulă folosit pentru izbăvirea spirituală și alte genuri de eliberare) și *salvator* (care ne duce cu gândul la bărcile de pe puntea unei nave). Alți cercetători studiaseră anterior limbile din toată lumea și au descoperit o predispoziție negativistă în distribuția cuvintelor: există mai multe sinonime pentru un concept negativ, precum suferința, decât pentru opusul ei, plăcerea. Dar pentru *ucigaș* nu există

LIBRIS We know books
niciun termen contrar. Cercetătorii de la Penn au căutat și alte „substantive unice“, fie bune, fie rele, și au găsit doar câteva, toate cu sens negativ.

Au găsit sinonime pentru *simpatie* (precum *compasiune* și *milă*), dar nici măcar un singur cuvânt care să aibă drept conotație empatia cu norocul cuiva. Există un cuvânt pentru un eveniment negativ neașteptat, *accident*, și unul pentru probabilitatea de-a se întâmpla ceva rău, *risc*, dar cei mai mulți indivizi nu s-au putut gândi la niciun termen opus fiecăruia. (*Serendipitatea* este o posibilitate, dar se pare că majoritatea oamenilor nu au auzit despre acest termen.)* Cei mai mulți indivizi nu au putut nici să indice un antonim al termenului *dezgust*. Aceeași situație când cercetătorii au căutat versiuni ale acestor cuvinte în douăzeci de alte limbi, printre care se numără deopotrivă cele mai răspândite și cele mai rare, precum islandeza ori dialectul Ibo. Rezultatele au demonstrat o variantă extremă a predispoziției negativiste: câteodată răul este atât de copleșitor mai puternic, încât oamenii nici măcar nu au căutat să îl pună în contrast cu binele.⁴

După ce au terminat de comparat observațiile lor, Baumeister și Rozin și-au dat seama că independent recunoscuseră același principiu și au decis să își coordoneze publicarea articolelor scrise de ei în 2001. În prezent, amândouă se numără printre studiile cel mai frecvent citate în literatura din științele sociale. Au fost o sursă de inspirație pentru psihologi și o mare varietate de cercetători din alte domenii, pe care i-au stimulat să efectueze sute de studii ale înclinației spre negativitate, pe care au descoperit-o în sfere noi, analizându-i efectele și testând contramăsurile prin care poate fi combătută. Prin această carte dorim să începem popularizarea acestui volum tot mai amplu de cercetări, care ne-au aprofundat înțelegerea efectului negativității, confirmând, totodată, articolele inițiale.

Articolul lui Rozin, avându-l drept coautor pe Edward Royzman, colegul său de la Penn, se intitula „Biasul negativității, predominanța negativității și contagiunea“. Autorii ajung la concluzia că „evenimentele negative sunt mai proeminente, mai puternice, mai dominante în combinații și în general

* Prin „serendipitate“, un termen livresc, puțin uzitat în vorbirea curentă, se înțelege „descoperirea accidentală a unor lucruri importante și surprinzătoare, atunci când căutarea are o altă țintă“. Cuvântul *serendipity* a fost votat de o companie de traduceri britanică drept unul dintre cele zece cuvinte din limba engleză care sunt cel mai greu de tradus. Datorită utilității sale, cuvântul a fost importat în multe limbi, ajungând și în limba română ca „serendipitate“, din care derivă și mai bizarul adjectiv „serendipitos“.

mai eficiente decât evenimentele pozitive“.⁵ Articolul lui Baumeister era intitulat simplu „Răul este mai tare decât binele“. A fost redactat împreună cu două kolege de la Case Western, Ellen Bratslavsky și Kathleen Vohs, și cu Catrin Finkenauer de la Universitatea Liberă din Amsterdam. După prezentarea dovezilor, ei ajung la următoarea concluzie: „Puterea mai mare a evenimentelor rele față de cele bune se găsește în întâmplări cotidiene, în evenimente majore ale vieții (de exemplu, traumele), în rezultatele relațiilor cu persoane apropiate, în modele de rețele sociale, interacțiuni personale și procese de învățare“.⁶

Baumeister și coautoarele sale au remarcat că însăși profesia lor fusese timp de un secol înclinată să studieze cu precădere puterea răului. Revistele și manualele de psihologie au dedicat mai bine de jumătate din spațiul editorial analizei problemelor cu care se confruntă oamenii în comparație cu identificarea surselor fericirii și stării lor de bine. De ce? „O ipoteză ar putea fi că psihologii sunt niște mizantropi pesimiști ori niște sadici care storc o satisfacție perversă din studiul dedicat suferințelor și eșecurilor omenești“. Dar pentru echipa lui Baumeister o explicație mai bună era presiunea exercitată asupra cercetătorilor din această știință tânără de a furniza rezultate semnificative din punct de vedere statistic: „Pentru a face ca adevărul să strălucească din penumbra fluctuațiilor eronate, era necesar ca ei să studieze efectele cele mai tari cu putință și să înregistreze măsurarea lor. Dacă răul este mai tare decât binele, atunci era inevitabil ca primii psihologi să graviteze în direcția cercetării laturii negative și tulburi a vieții omenești.“

Cercetătorii urmaseră versiunea lor a principiului Anna Karenina, numit astfel după celebra observație a lui Tolstoi că toate familiile fericite se aseamănă, pe când fiecare familie nefericită este nefericită în felul său. Erau mult mai ușor de distins și de măsurat problemele oamenilor nefericiți, așa că psihologii au început cu ei. Cercetările au fost mai departe denaturate când au ajuns la cunoștința publicului, deoarece informațiile erau filtrate de jurnaliștii însetați de știrile cu impactul cel mai imediat – adică, bineînțeles, de cele rele. În consecință, au scris o mulțime de articole despre traume, psihoze și depresii, dar infim de puține despre flexibilitatea mintală și capacitatea oamenilor de a fi fericiți.

Sindromul de stres posttraumatic a devenit o afecțiune știută de toată lumea, dar nu și conceptul de evoluție posttraumatică, fenomen care este în realitate mult mai răspândit. Majoritatea oamenilor care au suferit o traumă

au, în cele din urmă, sentimentul că experiența i-a întărit, că i-a făcut mai înțelepți, mai maturi, mai toleranți și mai înțelegători sau, în altă privință, o persoană mai bună. Influential psiholog Martin Seligman a deplâns adeseori faptul că sindromului de stres posttraumatic i s-a acordat o atenție excesivă în comparație cu evoluția posttraumatică, ceea ce îi determină pe oameni să se aștepte în mod eronat că evenimentele negative vor avea îndeosebi efecte dăunătoare. După ce au fost afectați de un eveniment înfricoșător, cel puțin 80% dintre oameni nu suferă de sindromul stresului posttraumatic. Chiar dacă un singur eveniment negativ este mai tare decât unul favorabil, de-a lungul timpului oamenii reacționează în atât de numeroase modalități constructive încât, de regulă, devin mai capabili decât oricând să înfrunte provocările vieții. Până la urmă, răul ne poate face mai puternici.⁷

Psihologii și jurnaliștii au fost atât de ocupați să accentueze negativul încât le-a scăpat adevărul mai general privind rezistența umană. Abia după ce au recunoscut înclinația spre negativitate din propriul domeniu psihologii au început să echilibreze lucrurile studiind modalități de a fi încurajate tăria de caracter, progresul și starea de bine în loc să caute soluții de alinare a nefericirii. În acest scop, au început să privească mai îndeaproape puterea răului, ceea ce au făcut și cercetătorii din alte discipline. Științele cognitive au descoperit noi modalități de contracarare a efectelor sale prin tratamentul anxietății și al altor tulburări psihice, folosind această putere pentru promovarea învățării mai rapide. Economiiștii au început să observe cum s-ar putea îmbunătăți productivitatea angajaților. Sociologii care studiau religia au remarcat că puterea răului este o sursă de inspirație pentru comportamentul virtuos și au înțeles de ce iadul este o credință atât de comună, care s-a răspândit rapid. Doctrina creștină a păcatului originar – conform căreia omenirea este condamnată la suferință perpetuă din cauza păcatului comis de Adam și Eva – poate să pară nemiloasă, așa cum pare nedrept faptul că eroul din tragediile antice grecești este sortit să piară din pricina unei singure greșeli. Dar se întâmplă că aceste credințe concordă cu o componentă elementară a psihologiei și evoluției umane.

Ca să poată supraviețui, viața trebuie să iasă învingătoare în fiecare zi. Moartea nu trebuie să învingă decât o singură dată. O mică eroare sau un calcul greșit pot să distrugă toate succesele. Predispoziția negativității

are valoare *adaptativă*, un termen folosit de biologi pentru o trăsătură care mărește șansele de supraviețuire ale unui individ sau ale unui grup. În savanele noastre ancestrale, au supraviețuit vânătorii-culegători care au fost mai atenți să evite afinele otrăvitoare decât să le savureze pe cele delicioase. Au fost mai vigilenți față de lei și prădători decât atrași de gustoasele gazele. Recunoașterea cordialității unui prieten nu este, de obicei, o chestiune de viață sau moarte, dar ignorarea animozității unui dușman putea fi fatală. La nivel grupal, supraviețuirea se bazează pe ceea ce biologii numesc principiul lanțului (pornind de la clișeu că tăria unui lanț nu depășește rezistența verigii celei mai slabe): siguranța clanului nu putea fi asigurată de un singur individ capabil, dar toți membrii săi puteau fi otrăviți dacă o bucătăreasă neglijentă gătea tuberculii fără să elimine toxinele. Un singur trădător putea să îi dea pe toți pe mâna unui clan ostil.

O singură greșală te poate ucide și astăzi. Un dușman încă îți poate face viața mizerabilă. O pierdere poate să anihileze multe câștiguri anterioare. O atenție sporită față de pericole are încă sens evolutiv. Dar simțul nostru fin acordat al răului ne poate slăbi și ceea ce a fost util pentru vânătorii-culegători nu ne avantajează întotdeauna. Nevoia imperioasă de a depozita în organism calorii care îngrașă era utilă când foamea se abătea periodic asupra savanei, dar poate să ducă la obezitate și la o sănătate precară când negustorii de junk-food te asaltează cu tentații cât e ziua de lungă. În prezent, răul are negustorii lui, care folosesc mass-media tot atât de abil pe cât o fac și comercianții de junk-food.

Iată de ce lumea modernă pare atât de periculoasă. Terorismul este o creație a epocii mediatice. Uciderea la întâmplare a câtorva civili nevinovați era absurdă din punct de vedere strategic până la sfârșitul secolului al XIX-lea. Abia atunci, pe măsură ce telegraful și presa ieftină au început să răspândească rapid știrile, teroriștii au descoperit forța unui singur act înfiorător. Goana după frică s-a accelerat odată cu știrile transmise la radio și a supraturat motoarele de când canalele de televiziune prin cablu, website-urile și mediile de socializare au început să concureze pentru audiență 24/7. Aceste surse de informații apelează la emoțiile primare, mediatizând pericolele cu care ne amenință natura, tehnologia, străinii și adversarii politici. Alegerea lui Donald Trump a fost o mană cerească pentru ratinguri, fiindcă a scos la iveală ce era mai rău în ambele tabere, astfel încât rareori trece o săptămână fără un nou avertisment că întreaga civilizație occidentală este sortită pieirii.⁸

Cât e ziua de lungă, puterea răului ne guvernează starea de spirit și ne călăuzește deciziile. Produce știri și modelează discursul public în așa fel încât să fie exploatat de jurnaliști, politicieni, experți în marketing, bloggeri, agenții de publicitate în social media, trolci de pe Internet și de oricine caută să ne capteze atenția pe monitoarele noastre. Conform standardelor istorice, ultimul sfert de secol a fost extraordinar de pașnic, dar oamenii au fost martorii mai multor bătălii și măceluri decât oricând. Rata infraționalității violente din America a scăzut spectaculos,⁹ dar majoritatea oamenilor cred că a crescut fiindcă o văd atât de frecvent în media.¹⁰ Dieta constantă de știri proaste le induce oamenilor un sentiment de neputință. Încep să dea proporții catastrofice propriilor îngrijorări și privesc cu disperare starea prezentă a lumii.¹¹

În timp ce speranța de viață crește, ne folosim timpul liber dând clic pe titluri precum „De ce regimul tău alimentară te ucide“. Indiferent cât de fericită este viața ta de familie, ești asaltat de liste care enumeră cele șapte semne că partenerul de viață te înșală și cele cinci sfaturi din care află cum să previi răpirea copilului tău. Oricât de virtuoașă ar fi viața pe care o duci, pescuitorii de clicuri vor găsi o modalitate să te sperie. Nu ești în siguranță nici măcar pe tărâmul videoclipurilor cu niște animale adorabile, nu când un algoritm te îndreaptă spre niște articole destinate celor care dețin animale de companie, cu titluri precum „Te-ar mânca oare câinele tău dacă mori? Iată faptele“.

Până când învățăm să depășim impactul disproporționat al răului, acesta ne deformează emoțiile și viziunea despre lume. I-a făcut pe cei mai norocoși oameni din lume să se simtă urmăriți de un blestem. Mii de ani, soarta normală a oamenilor a fost o viață scurtă de trudă istovitoare într-o gospodărie țărănească. În 1950, cei mai mulți oameni din lume subzistau cu mai puțin de 1 dolar pe zi¹² și nu știau să citească,¹³ dar în prezent ratele sărăciei extreme și ale analfabetismului în rândurile tinerilor se situează sub 10% și continuă să scadă.¹⁴ Suntem mai bogați, mai sănătoși, mai liberi și mai în siguranță decât ar fi sperat vreodată să fie strămoșii noștri și totuși nu ne bucurăm de binefacerea noastră. Preferăm să-i băgăm în seamă – și să îi votăm – pe cei care ne spun că lumea se îndreaptă spre iad. În loc să profităm de oportunități și să ne lărgim orizontul, ne înfierbântăm nedreptățile și ne îngrozesc dezastrele – și de prea multe ori reacțiile noastre doar înrăutățesc lucrurile.

Predispoziția negativistă ne face pe toți să acordăm o atenție specială amenințărilor externe și, din acest motiv, exagerăm pericolele, dar, pe de altă parte, suntem nu mai puțin predispuși la un alt gen de privire părtinitoare când privim înlăuntrul nostru. De regulă, ne exagerăm virtuțile, iar capacitatea noastră de autoiluzionare poate fi stupefiantă. Când deținuților condamnați pentru atac armat, jaf, fraudă și alte infracțiuni li s-a cerut să se compare cu restul populației, s-au evaluat pe ei înșiși ca fiind mai morali și mai cinștiți, dar și mai miloși sau cu un plus de autocontrol față de majoritatea cetățenilor. A fost o singură calitate în privința căreia nu eclipsau restul societății. Când a venit vorba despre respectarea legii, acești infractori condamnați s-au autoevaluat ca fiind numai de nivel mediu.¹⁵

Toți suntem predispuși să ne supraestimăm abilitățile și capacitatea de a fi stăpâni pe propriul destin. Oamenii au un fals sentiment de siguranță pe autostradă fiindcă se consideră șoferi peste medie și se așteaptă ca priceperea lor la volan să îi protejeze, chiar dacă multe accidente sunt provocate de factori pe care nu-i pot controla. La fel, când sunt întrebați de cât timp au nevoie pentru finalizarea unui proiect, în mod tipic oamenii subestimează durata necesară fiindcă au prea mare încredere în ei și nu admit posibilitatea întâzierilor cauzate de factori necontrolabili. Acest „bias optimist“ îi determină pe oameni să subestimeze riscul unor tipuri de evenimente negative din propriile vieți. Sunt pe deplin conștienți că se poate întâmpla ceva rău – de fapt, uneori au așteptări nerealist de mari că așa va fi –, dar își spun lor înșile că li se poate întâmpla doar altora, nu și lor.

Iar și iar, această combinație toxică de frică și încredere exagerată în forțele proprii conduce la dezastru. Politologii s-au folosit de ea ca să înțeleagă unele dintre cele mai uimitoare greșeli din istoria modernă, începând cu carnagiul din Primul Război Mondial. De ce era Germania atât de ahtiată de un război care s-a dovedit atât de inutil? Înainte de război, Germania era prima putere economică și militară din Europa, atât de puternică încât vecinii săi ar fi fost de-a dreptul nesăbuiți să atace. Totuși, liderii germani erau obsedați de orice semn de ostilitate din partea celorlalte națiuni. În 1912, cancelarul german se întreba dacă merita să planteze copaci pe domeniul său, deoarece presupunea că „oricum rușii vor fi aici peste câțiva ani“. În vreme ce istoricii s-au străduit în van să găsească motive raționale ale acestor idei paranoice, cea mai bună explicație se

găsește în literatura psihologică, dacă le dăm crezare politologilor Dominic Johnson și Dominic Tierney (nicio legătură de rudenie).

Recent s-au inspirat din lucrările publicate de Baumeister și Rozin ca să explice temerile care i-au împins pe liderii germani să intre în Primul Război Mondial și care le-au dat ghes și americanilor să invadeze Irakul în 2003. Aidoma germanilor, americanii au supraestimat pericolul pe care îl reprezenta inamicul lor, crezând greșit că Saddam Hussein poseda arme de distrugere în masă. Și, la fel ca germanii, care se așteptau să repurteze o victorie rapidă, americanii au suferit din pricina înclinației lor de a judeca supraoptimist când au estimat capacitatea lor de a-l înlocui pe Saddam cu o guvernare democratică stabilă, așa că, mânați de zelul lor de-a elimina un pericol imaginar, au creat unul real, generând haosul care le-a oferit organizației ISIS și altor grupări jihadiste șansa de a crește viguros.¹⁶

Aceste războaie exemplifică ceea ce noi numim Criza Crizei: seria nesfârșită de pericole supraestimate, care conduc la acțiuni în urma cărora toți au de pierdut. Statele Unite sunt cea mai mare putere militară din istorie, dar politicienii vor ca noi să credem că națiunea este mortal amenințată de Iran și de Coreea de Nord. Cu cât străzile sunt mai sigure, cu atât se întetesc eforturile din mass-media de a găsi noi pericole, precum imaginarele valuri de violențe comise de imigranții ilegali (deși, în comparație cu autohtonii, este mai puțin probabil ca aceștia să comită infracțiuni)¹⁷ ori presupus teribilul „pericol al străinilor“ răpitori de copii folosiți ca atentatori sinucigași (un risc mult mai redus decât șansa de a fi lovit de fulger).¹⁸ Dacă știrile de astăzi sunt serbede, există întotdeauna apocalipse viitoare de care să ne temem – un virus care extermină omenirea, stăpânirea lumii de roboți, un colaps global al mediului. Previzunile apocaliptice au devenit atât de comune, încât în momentul în care un eșantion de preadolescenți din America au fost întrebați cum va arăta planeta când ei vor crește mari, unul din trei copii și-a exprimat teama că Pământul nu va mai exista.¹⁹

Termenul precis pentru adulții care îi sperie pe copii este acela de *promotori ai disponibilității*.^{*} Sunt jurnaliști, activiști, universitari, avocați și politicieni care exploatează tendința umană de a evalua un pericol în funcție

^{*} În original, *availability entrepreneurs*; în psihologie, termenul *availability* este legat de memorie și se referă la acele amintiri „disponibile“, în sensul că se reactualizează ușor și cu precădere deoarece sunt proaspete și frecvent reîntărite.

de numărul exemplurilor care sunt cu ușurință disponibile în mintea fiecăruia. Numărul oamenilor uciși în toată lumea de al-Qaeda, de ISIS și de aliații lor în ultimele două decenii este mai mic decât numărul americanilor care au murit alunecând în baie,²⁰ dar noi vedem de nenumărate ori pe ecran doar victimele terorismului. Rezultatul este procesul autore-productiv pe care Timur Kuran și Cass Sunstein l-au numit o cascadă a disponibilității²¹: relatarea în programele de știri a pericolului generează frica în rândurile publicului, motiv pentru care 40% dintre americani se tem că ei ori un membru al familiei vor muri în urma unui atac terorist.²² În acest timp, deoarece presa tabloidă nu prezintă numărul celor care le-au căzut victimă, cazile de baie nu îngrozesc pe nimeni și milioane de americani pășesc în ele și apoi revin pe pardoseala din baie fără a se teme pentru viața lor.

Vrem să contracarăm cascadele de spaimă care generează angoase personale inutile și politici publice distructive. Sperăm să inițiem un gen diferit de cascadă. Ne așteptăm fără nicio rezervă ca Pământul să își continue existența când vor crește copiii noștri și ne-ar bucura dacă ei și părinții lor ne împărtășesc optimismul. Viața nu mai este „primejdioasă, animalică și scurtă“, așa cum descria Thomas Hobbes starea deplorabilă a primilor oameni,²³ dar psihologii au descoperit că până și indivizii cei mai înstăriți și longevivi încă văd situația lor în acest fel. Când cercetătorii au întrebat adulți din Statele Unite, Canada și India dacă viața este lungă sau scurtă și dacă este ușoară sau grea, nord-americanii nu s-au arătat mai optimiști decât indienii cu toate avantajele lor statistice în ceea ce privește speranța de viață și veniturile. Abia unul din opt nord-americani considera că viața este deopotrivă lungă și ușoară, în vreme ce majoritatea considerau că viața este deopotrivă scurtă și grea. Deloc surprinzător, optimiștii erau semnificativ mai fericiți decât pesimiștii, având, de asemenea, și spirit civic – era mai probabil ca ei să voteze, să facă donații caritabile și voluntariat în sânul comunității lor.²⁴

Cum facem să crească numărul optimiștilor? Cu siguranță, nu ne așteptăm să eliminăm efectul negativității, dar sperăm să vă arătăm cum să nu vă lăsați dominați de el. În primul rând, vom explora puterea lui – cu cât este răul mai puternic decât binele, cum operează în creier, cum vă

deformează modul de a percepe oamenii și riscurile și cum puteți minimiza aceste deformări. La mijlocul cărții vom discuta modul în care se poate folosi puterea răului pentru realizarea unor scopuri pozitive și cum să abordăm provocările specifice ale efectului negativității în afaceri și în mediul online. Apoi vom analiza puterile umane înnăscute și strategiile conștiente care pot fi îndreptate împotriva bombardamentului modern cu care ne asaltează răul.

Oamenii sunt unici printre animale prin capacitatea lor de a controla – sau cel puțin de a recunoaște – predispoziția negativistă. Alte creaturi au aversiuni înnăscute față de pericole, precum și mecanisme care le conferă puțința de-a învăța, uneori foarte rapid, să simtă repulsie față de unele lucruri, dar oamenii posedă capacitatea unică de a-și învinge averșiunea. Deseori ajungem să îndrăgim activități care inițial ne înfricoșau, cum ar fi palpațiile unui film de groază ori emoțiile unei curse de *montagne russe*. La început ne face silă gustul de cafea, de usturoi sau de ardei iute, dar mai târziu ajungem să ne placă. Frica de-a cădea în gol este înnăscută – la copii se manifestă înainte de-a începe să vorbească –, dar unii oameni fac pasiune pentru parașutism sau *bungee jumping*.²⁵

Ne putem lărgi perspectiva ca să vedem că există mult mai numeroase motive de bucurie decât de jale în viața noastră și în lume, folosind cunoașterea acestui fapt ca să îmbunătățim lucrurile. Putem propăși în pofida puterii răului, dar trebuie să învățăm cum să o facem, începând cu cea mai elementară strategie: cunoaște-ți inamicul.

CAPITOLUL 1

Cât de rău este răul?

Mobilizarea minții raționale

La începutul carierei sale, cu mult înainte de-a fi publicat ceva despre efectul negativității, Baumeister a efectuat ceea ce cu îngăduință se poate numi un studiu-pilot. Eșantionul studiului era el însuși. Avea o relație cu o femeie splendidă, fermecătoare și plină de afecțiune – cel mai adesea. Dar uneori avea crize de furie după care el rămânea deprimat și derutat. Nu-i auzise nicidecum pe părinții lui ridicând vocea unul la celălalt și nu mai avusese de-a face cu o persoană atât de volatilă. Ea se putea enerva din pricina unor greșeli care lui i se păreau mărunte, cum ar fi dacă stropea gresia din baie când făcea duș ori dacă uita să scoată din priză fierul de călcat după ce își netezea cămășile. Odată, s-a enervat atât de rău încât a spart o farfurie, izbind-o de peretele bucătăriei. El știa că are defecte și era conștient că întreținerea unei relații solicita unele eforturi, dar aceste conflicte erau greu de suportat.

Totuși, după ceartă, ea avea remușcări sincere. Își cerea scuze, recunoscându-și vina și explicându-i calm de ce a supărat-o și cum se va comporta diferit data viitoare. Îndoielile i se risipeau în timp ce-o asculta vorbind, văzând cum inteligența și farmecul ei strălucesc din nou. Își amintea de începuturile relației lor, de acele clipe emoționante în care descoperea

un suflet pereche, și știa că încă o iubește. Se împăcau pătimaș, făcându-și unul celuilalt promisiunea că se vor strădui mai mult. Ea urma să-și tempereze crizele de furie, iar el avea să fie un partener mai atent. Reveneau vremurile bune, dar nu peste mult situația se tensiona din nou. Când el reacționa așa cum îi sugerase ea că ar trebui să facă pentru a-i veni în ajutor, ea îl acuza că recurge la viclesuguri și rămânea furioasă pe el, iar el era hotărât să pună capăt relației. Dar a doua zi de dimineață începea să spere din nou.

Putea să vadă că răul și binele nu sunt neapărat în opoziție. Pot exista cot la cot, în domenii separate. Știa că un om îndrăgostit trebuia să își urmeze inima, dar care inimă și în care zile? În zilele negre voia cu disperare să fie liber, dar nu voia nici să fie singur. Crescuse într-o familie în care dragostea părea să fie mai degrabă o obligație decât o bucurie, așa că flacăra iubirii fusese pentru el o descoperire care îi schimbase lumea. Era atât de nesăbuit încât să dea cu piciorul unei relații care îi dăruise explozii de fericire atât de intensă? Dacă învățase ceva la cursurile de psihologie, era faptul că mintea omenească poate fi cu mare ușurință cotropită de emoții. Nu avea încredere în sentimentele lui când acestea oscilau atât de violent între extaz și disperare. Dorea un mod de a reintroduce în discuție mintea lui rațională.

Toți cunoaștem acest sentiment. Încerci să evaluezi ceva – o iubire, un job, o prietenie, un proiect – și vezi atât plusurile, cât și minusurile. Vrei să continui și să îți respecti angajamentul, dar când ajunge perseverența să te coste prea mult? Poate că intuiția ta viscerală îți spune să te retragi, dar întrucât în zona viscerală răul se arată mai puternic decât binele, intuiția ta nu este neapărat demnă de încredere. Într-un moment fierbinte sau dificil, răul va părea mai mare. Ca să pui corect în balanță răul contra binelui trebuie să îți folosești mintea rațională – Sistemul 2, după cum numește psihologul Daniel Kahneman partea logică și mai lentă a creierului. Pe termen scurt, se cere un mai mare efort mintal decât să mizezi pe pornirile tale viscerele – Sistemul 1 de care vorbește Kahneman, partea instinctuală și emoțională a creierului, rapid luată în stăpânire de puterea răului –, dar pe termen lung te poate ajuta să economisești energie și te scutește de chinuri sufletești.

În impasul lui erotic, tânărul Baumeister a apelat la strategia clasică a cercetătorului derutat din domeniul științelor sociale: s-a apucat să strângă date. A conceput o rudimentară măsură binară. În fiecare seară, privea retrospectiv ziua scursă, întrebându-se dacă se bucura de continuarea relației și nota într-un carnețel un da ori un nu. A stabilit, de asemenea, două limite. Dacă rezulta că zilele rele erau mai numeroase decât cele bune, și-a spus în gând, va avea un motiv clar să se despartă. Dacă înregistra cel puțin patru zile bune pentru fiecare zi rea, va fi un motiv să rămână cu iubita lui. O valoare intermediară va fi, ei bine, ceva intermediar. Era conștient că acești parametri erau arbitrari, însă dorea cu disperare un fel sau altul de claritate.

După mai multe luni de consemnări în agendă, putea să vadă că proporția rămânea destul de stabilă – și tot nu ajungea la o viziune clară. Aveau două zile bune pentru fiecare zi rea, un raport undeva la jumătate între cele două limite fixate de el. Ce să facă? Putea să vadă că zilele bune erau mai numeroase decât cele rele într-o marjă considerabilă, dar se simțea mai nefericit decât oricând în zilele negre. A decis să se despartă de ea, decizia lui bazându-se mai degrabă pe intuiția lui viscerală decât pe date, dar, în cele din urmă, alți oameni de știință i-au oferit un temei pentru hotărârea lui – și, de asemenea, pentru metoda lui de cercetare.

Odată cu acele însemnări zilnice din agenda lui, a nimerit din întâmplare peste un concept care ulterior va fi numit *rata pozitivității*, adică numărul de evenimente pozitive pentru fiecare eveniment negativ. Acest raport simplu nu poate să măsoare întreaga complexitate a vieții sau a iubirii, dar este un instrument prețios de înțelegere a efectului negativității. Le dă cercetătorilor posibilitatea de a-i măsura și evalua impactul. Terapeuților și consilierilor le oferă o modalitate de diagnosticare a problemelor și de evaluare a progreselor realizate de pacienți.

Cel mai important este faptul că ne oferă tuturor un mod de abordare a puterii răului: trebuie să utilizăm partea rațională a creierului ca să înțelegem și să învingem spaima și angoasele debilitante care scurtează viața, pervertesc decizii și ruinează relații. Ca să înțelegeți cât de bine o duce o persoană, un cuplu ori un grup și ca să învingeți predispoziția negativității, aveți nevoie de o metodă de a pune în balanță binele și răul pentru a determina puterea lor relativă. Trebuie să vă puneți întrebarea: cât de rău este răul?