

## Баумайстер, Р., Тирни, Д. Эффект негативности: как способность замечать плохое трансформирует нашу реальность

Пер. с англ. Е. А. Сибуль. Москва: Эксмо, 2021. — 448 с.



В эпоху позитивной психологии, бодипозитива, программирования будущего и «успешного успеха» книга о негативности неизбежно привлекает внимание. Интрига возникает ещё при прочтении подзаголовка: «как способность замечать плохое трансформирует нашу реальность». Неужели авторы подвергают сомнению значимость доктрины позитивности?

Пожалуй, что да. Чтобы лучше понять суть книги, нужно сказать несколько слов об авторе. Рой Баумайстер — неоднозначная персона, американский социальный психолог с широкой палитрой научных интересов, известный работами о самости, идентичности, сексуальности (один из основоположников теории сексуальной экономики), саморегулировании, свободе воли, девиантном поведении и агрессии. Джон Тирни — американский журналист, редактор журнала City Journal, известный бескомпромиссной позицией по защите окружающей среды, выступающий за борьбу с мусором и загрязнением планеты. Как он сам написал о себе в блоге: «Джон Тирни всегда хотел быть ученым, но пошел в журналистику, потому что экспертиза в журналистике менее требовательная, чем в науке». Рискну предположить, что интерес к социальной психологии и человеческому поведению в Тирни пробудила его жена — известный антрополог и исследователь человеческого поведения Хелен Фишер.

Кто не задумывался о вечном противостоянии плохого и хорошего, позитивного и негативного, выборе между добром и злом? Какие события случаются чаще: со знаком «+» или со знаком «-»? Какие из них мы запоминаем

и каким придаем большее значение? Авторы дают обстоятельные ответы, подкрепленные результатами социальных и психологических экспериментов.

Книга основывается на масштабном исследовании (анализ серии экспериментов, наблюдения, тестирование человеческих реакций) о способности людей видеть хорошее и замечать плохое. Авторы показывают, что фокусирование внимания на «плохом» происходит автоматически: «Вы можете нарочно вспоминать счастливые моменты, но непроизвольные воспоминания, случайно приходящие в голову, в основном грустные» (с. 18). Эта склонность людей замечать плохое тщательно подпитывается СМИ, политиками, инфлюенсерами: «Каскад доступной информации: плохие новости вызывают общественный страх, другие сообщения об опасности еще больший страх» (с. 30). Таким образом, чтобы видеть хорошее, а уж тем более перекрыть хорошее плохим требуется прикладывать усилия. Этот навык не формируется автоматически. Способность фокусироваться на плохом может усугубиться, если человек склонен к депрессии или апатии, или уже находится в этом состоянии. В процессе исследований Баумайстер зафиксировал пропорцию позитивности — понятие, широко используемое сейчас психологами и консультантами для диагностики проблемы и оценки прогресса, которое означает количество хороших событий на каждое плохое, которое отмечают пациенты в своей жизни. Пропорция составляет один к четырем. То есть на одно «плохое» событие в среднем нужно четыре «хороших», чтобы перекрыть негативный эффект. Говоря простым языком, если вас кто-то обидел, то вам будет мало лишь одного извинения со стороны обидчика, ему необходимо совершить еще несколько хороших поступков, чтобы реабилитироваться.

Кстати, о языке. В книге нет избытка наукообразия, но достаточно фактов и доказательств, она читается с интересом и легко, многие тезисы хочется зафиксировать, чтобы потом использовать в жизни.

Помимо внимания к смыло-жизненным вопросам и извечным экзистенциальным дилеммам, авторы оставляют место практическим рекомендациям: стоит ли замечать негативное и акцентировать на нем внимание; как преподносить критику; стоит ли больше хвалить или критиковать детей, подчиненных, супругов; как научиться извлекать пользу из плохих событий; какие приемы помогут бороться с неуверенностью, фобиями и даже паническими атаками.

Книга, безусловно заслуживает прочтения, как и другие работы автора. Среди них наибольший интерес вызывают давно опубликованные: (1) Рой Ф. Баумайстер, Потеря контроля: как и почему люди теряют контроль над своим поведением (*Losing Control: How*

and Why People Fail at Self-Regulation (1994); (2) Рой Ф. Баумайстер, Диан М. Тайс, Социальные аспекты секса (The social Dimension of sex), 2001.

**К. М. Мануильская,**

кандидат социологических наук

**Для цитирования:** Мануильская, К.М. [Рец.] Баумайстер, Р., Тирни Д.. Эффект негативности: как способность замечать плохое трансформирует нашу реальность / Пер. с англ. Е.А. Сибуль. Москва: Эксмо, 2021 // Пути России. 2023. Т. 1. № 1. С. 109–111.