

JOHN TIERNEY  
ROY F. BAUMEISTER

EDITURA PARALELA 45

PUTEREA  
RĂULUI

Redactare: Mihaela Cosma  
Tehnoredactare & DTP copertă: 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  
voinei** / 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](http://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

# 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. Miștile 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 judecății, 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 reinvie din ascunzișurile 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 negativistă, 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 răspuțeri 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

# 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 nicicând 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 pățimaș, 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 timp 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 vicșuguri 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 spaimile și angoasele debilitante care scurtează viața, pervertesc deciziile și ruinează relațiile. 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?

## CAPITOLUL 2

---

### Lecțiile iubirii

#### *Eliminați negativul*

În jurămintele tradiționale care se rostesc cu ocazia căsătoriei există o elegantă simetrie: la bine și la rău. Dar iubirea nu este simetrică și cei mai mulți dintre noi nu ne dăm seama cât de disproporționată poate să fie. Mai răul cântărește mult mai greu decât mai binele în mariaj sau în oricare altă relație. Un conflict minor poate avea consecințe ruinătoare când puterea răului vă copleșește judecata, stârnindu-vă să comiteți niște acțiuni care vă vor înstrăina partenerul de viață, un prieten sau propriul copil. Efectul negativității amplifică defectele lor, reale sau imaginare, începând cu ingratitudea lor, deoarece sunteți predispuși să judecați partinitor de o exagerată încredere de sine, care hiperbolizează propriile calități. În consecință, vă întrebați cum se face că partenerul de viață, prietenul sau copilul vostru pot fi atât de egoiști și atât de orbi în fața virtuților voastre – după câte ați făcut pentru ei. Contemplați unul dintre cele mai exasperante mistere ale vieții: *de ce nu mă apreciază?*

Avem unele răspunsuri, grație psihologilor care au urmărit fericirea cuplurilor. Bazându-se pe calificativele pe care partenerii le acordă propriei satisfacții, au descoperit că, de obicei, viața de cuplu nu se ameliorează. În mod tipic, în timp calificativele sunt tot mai proaste.<sup>1</sup> Căsătoriile reușite se definesc nu prin îmbunătățirea relației, ci prin evitarea declinului ei. Asta nu înseamnă că mariajul este o nenorocire. Emoțiile amorului nebun pălesc,

așa că euforia care inițial a sudat un cuplu nu se poate menține timp de decenii, dar majoritatea cuplurilor găsesc alte surse de mulțumire și rămân în general mulțumite (deși nu tot atât de mulțumite ca la început). Uneori, declinul satisfacției este totuși atât de abrupt încât mariajul este sortit să se destrame. Urmărind în timp interacțiunile din sânul cuplurilor, cercetătorii au elaborat o teorie surprinzătoare privind destrămarea relațiilor – sau, cel puțin, o teorie care i-a surprins pe cercetători și cuplurile certărețe. Teoria nu ar fi fost un șoc pentru Anthony Trollope, care a publicat propria versiune a ei în 1869, fără să fi beneficiat de niciun experiment de laborator.<sup>2</sup>

Teoria a fost expusă în *El știa că are dreptate*, un roman prea vizionar pentru a fi bine primit la vremea lui. Nu a reușit să fie pe placul criticilor și cititorilor victorienți deoarece povestea părea cu totul improbabilă: o familie fericită, distrusă fără niciun motiv. Louis și Emily Trevelyan formează un cuplu căruia totul îi merge din plin. Sunt tineri și se iubesc. Amândoi sunt superbi, inteligenți, onorabili și bine-crescuți. Emily, fiica unui diplomat dintr-o colonie îndepărtată, nu are o poziție socială distinsă și bani, dar Louis le are pe amândouă și este fericit să le împartă cu soția lui, pe care o adoră. Când proaspăt însurății se stabilesc la Londra, par cuplul perfect, exceptând un indiciu pe care Trollope îl strecoară în timpul unei conversații între părinții lui Emily, când mama observă că ginerele său „îi place să facă totul în felul lui“.

„ — Dar felul lui este atât de bun, spune tatăl. Va fi o călăuză foarte bună.

— Dar și lui Emily îi place să procedeze în felul ei, răspunde mama.“

În primii doi ani de căsnicie au un bebeluș și sunt constant topiți de fericire, până într-o zi când Emily primește vizita unui celibatar de vârstă mijlocie, vechi prieten cu tatăl ei. Emily nu vede nimic rău în această vizită, ceea ce este de înțeles întrucât ea este nou-venită pe scena societății londoneze. Louis este totuși îngrijorat, nu pentru că se îndoiește de fidelitatea soției sale. Acel celibatar are o reputație de Lothario,\* iar vizitele lui acasă la o altă femeie măritată au stârnit un scandal care a silit familia doamnei să își ia tălpășița din Londra. Când Louis îi explică lui Emily situația, așteptându-se ca ea admită că alte vizite ar da naștere unor bărfe,

---

\* Lothario – numele unui personaj al unei istorii inserate de Miguel de Cervantes în romanul său *Don Quijote*; a devenit numele generic al unui seducător de femei lipsit de scrupule, așa cum Iago, de exemplu, din piesa *Othelo*, de Shakespeare, a devenit un exponent generic al intrigantului perfid etc. .

ea nu-l ia în serios, insistând că nimeni nu o poate suspecta de infidelitate. Exasperat de nonșalanța ei, Louis își pierde cumpătul și declară că nu vrea să mai audă de nicio vizită a personajului cu pricina.

Izbucnirea lui o face pe Emily să se simtă rănită și umilită. Cum a putut soțul ei să o trateze cu atâta dispreț? Cum, după tot devotamentul ei față de el, poate să se îndoiască de onoarea ei? În timpul următoarei vizite, celibatarul începe să flirteze, făcând-o pe Emily să își dea seama că Louis avea dreptate, dar ea tot nu-i poate ierta grosolănia. Își spune sieși că va pune capăt vizitelor numai dacă Louis își cere mai întâi scuze pentru că a tratat-o atât de rău.

Dar acum Louis nu are chef să se scuze. Cum a putut soția lui să se întâlnească din nou cu acest Lothario? Cum poate să-i pese atât de puțin de sentimentele lui? Își pune eterna întrebare – *De ce nu mă respectă?* – și face un inventar al relației dintre ei:

„Și atunci a început să recapituleze toate lucrurile bune pe care le făcuse pentru soția lui și toate motivele pe care i le oferise pentru a-i fi recunoscătoare. Nu o luase el la pieptul său și nu îi dăruise jumătate din tot ceea ce avea numai de dragul ei, necerându-i în schimb nimic altceva decât iubirea ei? Avusese bani, situație, un nume – toate câte fac ca viața să merite a fi trăită. O găsisese într-un colț îndepărtat al lumii, fără nicio avere, fără niciunul dintre avantajele unei familii distinse ori ale poziției sociale... dar el îi dăruise inima și mâna și casa lui.“

Inventarul este exact, dar, în ultimă instanță, calculele lui Louis sunt la fel de greșite pe cât este și socoteala lui Emily când își numără actele ei de devotament. Mariajul lor este condamnat pentru că amândoi numără lucrurile nepotrivite.

## IUBIREA DUSĂ DE RÂPĂ

Imaginați-vă că persoana cu care aveți o relație face niște lucruri enervante. (Pentru asta nu aveți nevoie de multă imaginație.) Poate că persoana risipește banii, flirtează cu amicii voștri sau nu este atentă când povestiți

ceva. Ori poate că este o zgârcită care amuțește în prezența prietenilor voștri, dar vă plictisește cu niște povești din care nu se desprinde niciodată o idee. Cum reacționați?

- a. Nu faceți nimic și sperați că treptat lucrurile vor merge mai bine.
- b. Îi explicați ce vă deranjează și stabiliți un compromis.
- c. Sunteți indispuși. Nu spuneți nimic, dar vă distanțați emoțional de acea persoană.
- d. Căutați o ieșire. Amenințați că rupeți relația ori începeți să căutați o nouă relație.

Aceste reacții formează o matrice utilizată într-un studiu clasic privind modul în care cuplurile încearcă să își rezolve problemele. Psihologii de la Universitatea din Kentucky au identificat două strategii generale, constructive sau distructive, fiecare putând să fie ori pasivă ori activă. Strategiile constructive par raționale și admirabile, dar nu fac mare lucru. Loialitatea pasivă nu are niciun impact notabil în evoluția relației; încercarea activă de a găsi o soluție a îmbunătățit lucrurile doar în mică măsură.<sup>3</sup>

Conform concluziei la care au ajuns psihologii, importante au fost aspectele rele: „Ceea ce determină dacă o relație «merge» nu depinde prea mult de lucrurile bune și constructive pe care partenerii le fac sau nu le fac unul pentru celălalt, ci îndeosebi de lucrurile distructive pe care le fac ori nu le fac reacționând față de problemele din cuplu.” Când rămâi pe tăcute ferm alături de partener, de multe ori loialitatea de care dai dovadă trece neobservată. Dar când te retragi în tăcere din relație ori când lansezi amenințări furioase, poți declanșa o spirală dezastruoasă de represalii.<sup>4</sup>

„Motivul pentru care relațiile pe termen lung sunt atât de dificile“, spune Caryl Rusbult, care a coordonat studiul privind cuplurile, „este că mai devreme sau mai târziu o persoană poate fi negativă atât de mult timp încât celălalt începe să reacționeze negativ la rândul său. Când se întâmplă acest lucru, relația devine greu de salvat.”<sup>5</sup> Negativitatea este o boală greu de vindecat – și este foarte contagioasă. Alți cercetători au descoperit că dacă partenerilor li se cere să evalueze separați unul de celălalt aspectele relației dintre ei, petrec un timp mult mai îndelungat gândindu-se la rău decât la bine. Ca să treci cu bine de aspectele neplăcute, trebuie să oprești spirala negativă înainte de-a începe.