

הגן הפולני

מאת יעקב בורק

אנחנו מעניקים לאירועים שליליים משקל הרבה יותר גדול מאשר לדברים החיוביים שקורים לנו. האם אפשר בכלל לאמץ גישה חיובית לחיים, או שאנחנו נידונים תמיד לראות את חצי הכוס הריקה?

זמן קריאה משוער: רבע שעה X

יש לי בשבילכם חדשות טובות וחדשות רעות. אילו מהן תרצו לשמוע קודם? אם בחרתם בחדשות הרעות, אתם בחברה טובה. כמעט כולם משיבים כך. אבל מדוע?

אירועים שליליים משפיעים עלינו, נחרטים עמוק יותר בזיכרוננו ובסופו של דבר מעצבים את חיינו יותר מאירועים חיוביים. פרידות עצובות, תאונות מצערות, הורות פגומה, הפסד כספי ודברי ביקורת שהוטחו בנו פעם גודשים את התרמיל שאנו נושאים במסע חיינו יותר ממחמאות או חוויות נעימות שאספנו בדרך. אירוע שלילי אחד יכול להרוס חיים שלמים. מעטים האירועים החיוביים שיכולים לבנות אותם. אנו חשים כאב אבל איננו חשים חוסר כאב.

אם אנו אכן יצורים שמכלכלים את משאבינו המנטליים המוגבלים בחסכנות הראויה, סביר שנעדיף לעסוק קודם במה שחשוב יותר. ואמנם, מחקרים מאשרים שאנו מעבדים במוחנו אינפורמציה שלילית מהר יותר וביסודיות רבה יותר מאינפורמציה חיובית, והיא מותירה בנו את רישומה לפרק זמן ממושך יותר. אנו גם נוטים להשקיע יותר מבחינה חברתית כדי שלא ידבק בדמותנו אבק שליליות, מאשר כדי לזכות בדימוי חיובי. בדומה לזה, אנו עושים יותר כדי להימנע ממצב רוח רע מאשר כדי לזכות במצב רוח טוב. נקודת מבט פסימית מנבאת את בריאותנו טוב יותר ממה שעושה זאת גישה אופטימית. והבה נודה בכך, כאשר אנו מגבשים דעה על מישהו, אנו מעניקים למידע שלילי עליו משקל גדול יותר מזה שאנו מעניקים למידע

חיובי. אני חושב שבשלב זה גם אתם מתחילים להבין שהמערכה בין כוחות האור של החיוביות לכוחות החושך של השליליות אבודה.

"חוסר מזל עם מטריית בווינה", קריקטורה של יוהאן כריסטיאן שולר, 1805. באדיבות ארכיון בריג'מן

כאשר העדפה רגשית שלנו, כמו במקרה של השליליות, גוברת על מה שערכינו התרבותיים והחברתיים היו מבקשים להעדיף, כמעט תמיד כדאי להתחיל לחפש את מקור אי-ההתאמה בנסיבות האבולוציוניות שבהן התפתח מוחנו. ואכן, לעליונותה של השליליות הסבר אבולוציוני ברור: אם שרידותנו חשובה לנו, לאירועים שליליים משמעות רבה יותר מבחינתנו מכיוון שהם עשויים לייצג סיכונים קיומיים. אם נתמקד בהם בהצלחה, נוכל להיות יותר בחיים ולהוריש את הגנים התרים אחר השלילי גם לצאצאיו.

שהתחקו אחר המהירות שבה אנו מזהים פנים יוצאות סדרת מחקרים דופן בתוך קהל גילתה כי אנו מהירים מאד בזיהוי פנים שנסוכה עליהן ארשת כועסת (הנקבעת על פי קווי הגבות והפה), יותר מאשר כשהן מאושרות. ממצא זה תקף כבר אצל עוללים בני שישה חודשים. התברר גם כי בעוד הזמן הדרוש לנו לזיהוי פנים מאושרות בקהל של פנים כועסות עולה ככל שיש סביבן יותר פנים כאלה, הרי שהזמן שאנו זקוקים לו לאיתור פנים כעוסות בקהל של פנים מאושרות לא רק קצר יותר, אלא גם לא משתנה כלל בהתאם למספר הפנים המאושרות המקיפות אותן. מחקרים אחרים כבר הראו כי מוחנו משתמש בשתי מערכות נפרדות לזיהוי הבעות פנים ולזיהוי תווי פנים. המערכת האחראית לזיהוי הארשת מחוברת ישירות לאותם חלקים קדומים במוח האחראים לזיהוי איומים (האמיגדלה), ואילו המערכת המזהה תווי פנים נדרשת לחוויה המודעת של הראייה ולהשוואתה למאגר תווי הפנים המאוחסן בזיכרון. חוקרים גילו כי בשעה של"יום טוב" אין השפעה על היום הבא אחריו, הרי שיום "רע" עשוי לפגוע ברווחה הנפשית גם עשרים וארבע שעות מאוחר יותר

שני שלישים מהנוירונים שבאמיגדלה תרים אחרי חדשות רעות, וכשאלה מתגלות הן זוכות לתגובה מהירה ומאוחסנות מיד בזיכרון. חדשות טובות נזקקות ל-12 שניות שלמות לפחות כדי לעבור מהזיכרון לטווח הקצר לזיכרון לטווח הארוך. מבחינה אבולוציונית יש יתרון ברור למי שנדרך ממה שעשוי להיות נחש או ענף המונח על הדרך, עוד בטרם זיהה אותו, בהשוואה למי שמבקש לזהות קודם את מה שמונח לפניו ורק אחר כך להגיב.

העדפת השליליות נמצאת בכל מקום. מי שעדיין מחפש הוכחות לתבונתו של המחוקק המקראי ולאחיזתו במציאות יוכל לגלות אותן ביחס בין מצוות "עשה" ובין מצוות "לא תעשה". במצוות "לא תעשה" מנוסח הציווי המקראי בשלילה ("לא תרצח"), ואילו לשונה של מצוות "עשה" חיובית ("זכור את יום השבת"). כ-60 אחוזים מכלל 613 המצוות הן מצוות "לא תעשה" (365, כמספר הימים בשנה) והעוברים עליהן "צפויים לעונשים הקבועים בחוק": מלקות ואפילו מיתת בית דין. שבעה מעשרת הדיברות, תמצית הציווי המקראי, פותחים במילה "לא". איש כבר לא יופתע שבדק את היחס המספרי בין מילים בשפה האנגלית מתוצאות מחקר המתארות רגש שלילי למילים שמביעות רגש חיובי - 62 אחוזים לעומת 32 אחוזים בהתאמה (שאר המילים ניטרליות). כשהסריקה התמקדה רק במילים המתארות תכונות אישיות, המגמה אף התחזקה וחשפה כי 74 אחוזים מהן שליליות. הממצא תקף כמעט בכל השפות מלבד, מסיבה כלשהי, בהולנדית.

פסיכולוג, קלווין הול. העדפת השליליות מתגנבת אפילו לחלומותינו אמריקאי, פיתח שיטת קידוד והפעיל אותה על אלפי חלומות במשך יותר מארבעים שנה. הרגש הנפוץ ביותר בחלומות שבחן היה חרדה. רגשות שליליים, הוא מצא, שכיחים בחלומות הרבה יותר מרגשות חיוביים (מבוכה חברתית, טיסה שהוחמצה, איום באלימות וכו'). האמריקאים דורגו ראשונים בקרב המדינות המפותחות בשיעור החלומות האגרסיביים של תושביהן. 50 אחוזים מהגברים האמריקאים דיווחו על חלומות תוקפניים לעומת 32 אחוזים מהגברים ההולנדיים - עם קשה עורף של חיוביים כפייתיים.

כמה חוקרים אחרים יותר מאחרים להמשגת התופעה של העדפת השליליות והפיכתה לכדי הטיה קוגניטיבית. הבולט בהם הוא רוי באומייסטר, היום באוניברסיטת פלורידה, מהחוקרים הפוריים ביותר בעשורים האחרונים (למעלה מ-500 פרסומים שונים). האחרים הם פול רוזין ואדוארד רויזמן מאוניברסיטת פנסילבניה שפרסמו, איזו מקיף משלהם כמה חודשים לאחר שבאומייסטר הציע מחקר, דרמה עבודתו. שם המאמר שבחר לעולם, בפברואר 2001, את ממצאי באומייסטר לא היה יכול להיות ישיר יותר: "רע חזק מטוב". רוזין ועמיתו הציגו נקודת מבט משלימה לזו של חברם המלומד, ולמרות הזינוק המאוחר במרוץ הצליחו לטבוע במאמרם לראשונה את המונח "הטיית השליליות", שנכנס מאז לפנתיאון ההטיות הקוגניטיביות. מחקרים שונים הנסקרים בעבודותיהם הם גם המקור לחלק מאסופת ההבחנות שפתחה מאמר זה.

הטיית השליליות משתקפת גם במחקר המדעי עצמו: חוקר חרוץ שסיווג יותר מ-17 אלף מחקרים בכתבי עת פסיכולוגיים, שהתפרסמו עד 1985, מצא כי 69 אחוזים מהם מתחקים אחר נושאים שליליים (כמו פחד, כעס ודחייה), ורק 31 אחוזים עוסקים בצדדים חיוביים יותר של החיים (כגון שמחה, אהבה וסקרנות). האם העובדה שהשפה מגדירה ביתר דייקנות את התכונות השליליות המגוונות שלנו, מעודדת את החוקרים המבקשים להשיג מובהקות סטטיסטית גבוהה יותר למחקרם להתמקד דווקא בתכונות אלה? טולסטוי חושב שהעושר הלשוני של השליליות משקף בסך הכול את המציאות: "כל המשפחות המאושרות דומות זו לזו, כל משפחה אומללה - אומללה בדרכה שלה", הוא הרי כתב בפתיחת ספרו "אנה קרנינה", בתרגומה של נילי מירסקי.

בגישה מדעית המצמצמת את חיינו לסדרת התנסויות רגעיות קצרות (ויש אלפים כאלה בכל יום) מבקשים החוקרים בתחום מדעי ההתנהגות לסווג כל אחת מהן לחיובית (הספקנו לעבור ברמזור לפני שהתחלף לאדום), שלילית (הסוללה במכשיר התרוקנה) או ניטרלית (הפעמון צלצל בזמן להפסקה). בעשור האחרון בילו חוקרים רבים את זמנם בניסיון לאתר את השפעת הקשר בין אירועים חיוביים ושליליים בשגרת יומנו ובין הרווחה הנפשית שלנו (לשון מדעית נקיה לאושר). הם גילו, בין השאר, כי בשעה של"יום טוב" אין השפעה על היום הבא אחריו, הרי שיום "רע" עשוי לפגוע ברווחה הנפשית גם עשרים וארבע שעות מאוחר יותר.

על כל דבר ביקורת אחד שאתם מטיחים בבני זוגכם, דרושות חמש התבטאויות חיוביות כדי לאזן את השפעתו השלילית

עוד מתברר כי גם במערכות יחסים קרובות, לאירועים שליליים השפעה גדולה יותר מאשר לאירועים חיוביים, כפי שהראה בהצלחה הפסיכולוג ג'ון גוטמן הוא העריך בדייקנות של למעלה מ-90 אחוזים את סיכוייהם של גוטמן זוגות שזה עתה נישאו להתגרש, לאחר שבילה איתם רבע שעה בלבד. בפרק זמן זה אמד את היחס בין מספר ההתבטאויות (לרבות מחוות ושפת גוף) החיוביות והשליליות שלהם. גוטמן קבע כי חמש התבטאויות חיוביות כנגד אחת שלילית, "יחס הקסם" כלשונו, הוא היחס הגבולי שבמסגרתו עדיין ניתן לקיים זוגיות: על כל דבר ביקורת אחד שאתם מטיחים בבני זוגכם, דרושות חמש התבטאויות חיוביות כדי לאזן את השפעתו השלילית.

בקרב הזוגות שהתגרשו עמד הממוצע של יחס זה על 0.76. כלומר, על כל שלוש הערות חיוביות זכו בני הזוג לארבע הערות שליליות (אצל זוגות שחיים בהרמוניה מופתית היחס הפוך ועשוי לעמוד על 1:20). "יחס

הקסם" עומד גם מאחורי הסיבה שבגללה אנשים עוזבים את מקום העבודה או מגלים פרודוקטיביות מוגבלת. יחס של 3:1 (שלושה משפטי הערכה על כל משפט ביקורת) נחשב לגבול שמתחתיו נפגע פריון העבודה של העובד. יחס זה עשוי להציע את התשובה לדילמה הנצחית העומדת בפני מחנכים ומנהלים: מה יועיל יותר בשיפור ביצועיו של תלמיד או עובד: ביקורת על טעות או דברי שבח על עשייה מוצלחת. מתברר כי התשובה קשורה ביחס הנכון בין ביקורת לשבח.

שבדקו שישים קבוצות מנהיגות בחברה גדולה לעיבוד חוקרים אינפורמציה גילו שבקבוצות היעילות יותר, במונחי הצלחה פיננסית ושביעות רצון לקוחות, כמו גם הערכה פנימית של חברי הקבוצה, היחס בין הערות חיוביות ("רעיון אדיר, עוף על זה"), לתגובות שליליות ("מאיפה הבאת את השטות הזאת") עמד על 5.6, כמעט שש הערות חיוביות לכל הערה שלילית. בקבוצות שביצועיהן פיגרו במיוחד היה יחס זה 0.36. כלומר, כמעט שלוש הערות שליליות לכל הערה חיובית אחת. אבל למרות ההשפעה המטרידה שיש להערות שליליות החוקרים מבינים גם את חשיבותן בתמהיל הכולל של ההערות. לא רק שהן לוכדות את תשומת הלב, הן גם שומרות על הקבוצה מפני קונצנזוס קבוצתי נוח, שאינו תורם בהכרח להחלטה המיטבית. עם זאת, החוקרים מסכימים כי להוציא מקרים קיצוניים שבהם עשוי מישהו להיכשל בטעות גורלית, לדברי עידוד. השפעה משמעותית יותר על שיפור הביצועים מאשר לדברי ביקורת מי שאינם מצליחים לעמוד ב"יחס הקסם" בחיי הנישואים שלהם יתעודדו אולי למקרא כתביו של לסלי פידלר, מבקר ספרות יהודי-אמריקאי פוסטמודרניסט. בספרו המוכר ביותר, אהבה ומוות בנובלה האמריקאית שראה אור ב-1960, (Love and Death In The American Novel), פידלר סוקר ביסודיות את ההיסטוריה של הספרות האמריקאית. הוא מציין, בין השאר, כי עדיין לא עלה בידו של איש לכתוב נובלה מצליחה המבוססת על נישואים מאושרים, בעוד צרות בזוגיות גודשות את דפיהם של הרומנים הנמכרים ביותר. עובדי ספריית הקונגרס האמריקאי מאמצים בחום את הבחנתו של פידלר על הטיית השליליות בספרות: צירוף המלים השכיח ביותר בשמות ספרי העיון והמגזינים שבספריית הקונגרס הוא "שקיעתו/ה של

לפניכם כמה מהם: "שקיעת המערב" (ספר משנת 1918), "שקיעתו של המזרח" (מאמר בוול סטריט ג'ורנל מ-2013), "שקיעתו יוצאת הדופן של מאמר מאפריל 2013) ("סגנון המאמרים הארוכים בוול סטריט ג'ורנל MIT מאמר במגזין של) "שקיעתה של ויקיפדיה", (Atlantic במגזין שקיעתם של הגברים" (ספר " (מאוקטובר 2013 שפורסם באלכסון שראה אור בארצות הברית בשנת 2000), "שקיעתה של אמריקה"

(אינסוף מאמרים), של אנגליה, של צרפת ובעצם של כמעט של כל מדינה (Harper's Magazine-מאמר מ-1958 ב) "בעולם, "שקיעתה של ביקורת הספרים שקיעתן של ציפורי השיר במזרח ארצות הברית", וכמובן, " (Magazine), "החיבור הבלתי נשכח: "שקיעתו של העישון בצפון שוודיה

כל כך הרבה שקיעות, כל כך מעט שיפוט. מבחר אקראי של כותרים בהתאם

יחס הקסם" מונח גם בבסיס הגישה שמציעה "הפסיכולוגיה החיובית", " ענף חדש יחסית של מדעי ההתנהגות, לשיפור רווחתנו הנפשית. ההיגיון הוא פשוט: אם "יום טוב" מוגדר באמצעות היחס בין האירועים הטובים לאירועים השליליים שקרו לנו ביום מסוים, הרי שהדרך הבדוקה להתמודד עם הרגשה שלילית היא לנסות ולשפר יחס זה בתחושותינו. לצורך כך, מציעים תומכי הגישה, יש להעלות על הכתב את כל הדברים החיוביים שהתרחשו באותו יום, נשמטו מזיכרוננו ואנו מכירים עליהם תודה. אם נצליח לערום על הדף מספיק אירועים כאלה, נשיג את יחס הזהב ועמו את התחושה שהצלחנו להפוך "יום רע" ליום טוב

התקשורת אינה אשמה

עורכי עיתונים יאמרו לכם שחדשות טובות אינן מקדמות Risk Analysis שהתפרסם ב-2001 בכתב העת המכובד מאמר. מכירות אישר את התחושה והצביע על מה שיודע כל פרח עיתונות: מחקרים מדעיים שתוצאותיהם מדגישות סיכונים נתפשים כאמינים יותר בקרב הקוראים ממחקרים שתוצאותיהם מעידות על סיכון נמוך. הדבר נכון במיוחד כאשר הממצאים עוסקים בבריאות (השפעת צבעי מאכל במחקר. המצוין כאן)

יתרה מזאת, ככל שעולה הסיכון שנמצא במחקר, כך עולה גם ביטחונו של הקורא בנכונותו. החוקרים מציעים בענווה המדעית הראויה את האפשרות כי אי הסימטריה שנצפתה בעמדות הקוראים ביחס לתוצאות המחקרים, חיוביים במקרה אחד או שליליים במקרה האחר, נובע מחששם של הקוראים מסיכונים שונים בחיי היומיום שלהם עצמם. במחקר עלה כי הטיית השליליות מכה גם כאן - תוצאות שליליות מגבירות את תחושת הסיכון הרבה יותר משמצמזמים אותה תוצאות חיוביות בשיעור זהה. המחקר מבסס גם את התחושה שמנחה את עורכי העיתונים כי "חדשות טובות אינן חדשות" ומציע הסבר פשוט לכך: העורכים מנסים בסך הכול להציע תשובה הולמת לנטיית מוחם מאתר הסיכונים של קוראיהם. התקשורת אינה שלילית אפוא. הקוראים שליליים, וכל שנותר לתקשורת הוא להתאים את המוצר שהיא מפיקה לטעמו של הלקוח החרד שלה

על פי "תיאורית הערך" של כהנמן ושל טברסקי, עגמת הנפש שמסב לנו הפסד של סכום מסוים תהיה תמיד גדולה יותר מההנאה שיסב לנו רווח של סכום דומה

מחקרים רבים במדעי ההתנהגות מאשרים גם את מה שחכמת ההמון כבר יצקה באמרות עממיות מוכרות שעל פיהן, שם טוב נרכש בקושי אך נמחה בקלות, בעוד שם רע נרכש בקלות ונמחה בקושי, או בלשונו של בנג'מין פרנקלין: "דרושים מעשים טובים רבים כדי לזכות במוניטין טובים, אך די במעשה רע אחד כדי לאבד אותם".

מתברר גם כי בבואנו לגבש דעה לגבי אדם אחד או קבוצת אנשים, קל ל"אבד" אישור שקיבלנו לתכונה חיובית שיוחסה לאדם קודם לכן, כמו יושרה או הוגנות, אך קשה יחסית להיפטר מאישור שקיבלנו לתכונה שלילית, כמו ערמומיות או נכלוליות שנקשרה באותו אדם קודם. "מוניטין שנפגע עשוי להשתקם, אך העולם יישא תמיד את עינו למקום שבו התגלה הסדק," היטיב להבחין ג'וזף הול, איש דת אנגלי מהמאה ה-17. הקושי לשנות הערכה שלילית עומד גם מאחורי הדינמיקה שבה אנו מתייחסים לסטריאוטיפים: אנו מבחינים בקלות בתכונה שלילית מסוימת בהתנהגותו של פרט בקבוצה שאנו מייחסים לה את אותה תכונה, אך משום מה איננו מבחינים באותה קלות בהתנהגות חיובית של אותו יחיד, כאשר היא אינה עולה בקנה אחד עם מה שייחסנו לקבוצה קודם. רושם וסטריאוטיפים שליליים מתגבשים בקלות רבה יותר ועמידים יותר לשינוי דעה מרשמים חיוביים הנמוגים עם הופעת העננה השלילית הראשונה.

הסיבה שבגללה יש לאינפורמציה שלילית משקל רב יותר כשאנו שופטים אחרים נובעת מהעובדה שיש לאינפורמציה כזאת מרכיב דיאגנוסטי מובהק: גם מי שאינם אמינים עשויים להפגין התנהגות אמינה בחלק ניכר מהזמן. לעומת זאת, אנשים אמינים הם כאלה כל הזמן. במובן זה, עדות להתנהגות בלתי אמינה של אדם מכילה מידע חשוב, שמשקלו עולה על משקלה של עדות להתנהגות אמינה שלו, מכיוון שמידע זה שכיח פחות ומאפיין רק את מי שאינם אמינים. ובאופן כללי, בחברה שמדגישה את התקינות הפוליטית של התבטאויות חיוביות, תמיד תבלוט התבטאות שלילית ותיחשב אותנטית יותר. הסיבה האחרת שבעטיה אינפורמציה שלילית שוקלת יותר היא סלידת הבריות מסיכונים ובעקבות כך היחס המיוחד שהם מעניקים לאינפורמציה העשויה להתריע על סיכון אפשרי. להפסד-כספי, רגשי או אחר

הטיית השליליות היא מההטיות הקוגניטיביות הבודדות שאינן מיוחסות לדניאל כהנמן. אך למחקריו תפקיד מרכזי בפענוח מקורותיה של התופעה.

על פי "תיאורית הערך" שלו ושל טברסקי, עגמת הנפש שמסב לנו הפסד של סכום כסף מסוים יהיה תמיד גדול יותר מההנאה שיש לנו רווח של סכום דומה. כהנמן מצא כי כדי לפצות רגשית על הפסד כספי, יש להרוויח סכום הגדול ממנו פי שניים או יותר. הביטוי שטבע כהנמן לתיאור התופעה, שלדבריו היא תרומתה הגדולה ביותר של הפסיכולוגיה לכלכלה ההתנהגותית, הוא "שנאת הפסד". ואם הפסד מכאיב לנו יותר מההנאה שאנו מפיקים מרווח, הרי שאך טבעי כי נהיה דרוכים יותר לנסיבות שבהן עשוי להגרם לנו הפסד מאשר לנסיבות שעשויות להביא לנו רווח.

אנו מוטים לשליליות כי נסיבות העשויות לנבא הפסד תסתרנה בדרך כלל בווריאציה כזאת או אחרת של ניסוח המדגיש את השלילי. אי-הסימטריה שבהתייחסות להפסד ולרווח עומדת מאחורי פיצוץ של עסקות כלכליות רבות: הנושאים והנותנים מייחסים ערכים סובייקטיביים שונים לאותו נכס. "רווחים" עתידיים שאמור לזכות בהם מי שמוותר על נכסים קיימים אינם שקולים ל"הפסד" המיידי שבוויתור על הנכס. לשנאת ההפסד חשיבות רבה בהעדפת הסטטוס קוו, והיא גורם חשוב בייצוב מערכות היחסים החברתיות והכלכליות של חיינו. אך המחיר עשוי להיות גבוה, שכן שנאת ההפסד מעניקה יתרון מובנה לשמרנות של יחידים וחברות שלמות.

אירועים שליליים בחיינו מעודדים אותנו לחפש בהם משמעות יותר מאירועים חיוביים. אנו מבליים זמן רב יותר בניתוח ראיון עבודה שלא עלה יפה מאשר בכזה שהצלחנו בו.

בשיחה עם קובי מידן בנובמבר 2013, התייחס כהנמן להשפעתה של הטיית השליליות על סיכויי המשא ומתן עם הפלסטינים. כהנמן טען כי הטיית השליליות מביאה אנשים להעדיף דעות נציות (המדגישות בדרך כלל את הסיכון - ההפסד מיידי) על פני דעות יוניות (המדגישות את הסיכוי - הרווח העתידי). הוא מאמין כי מנהיגות אמיצה עשויה להציע חזון שישקף "רווח עתידי" גדול מספיק כדי לפצות על הסיכונים הכרוכים בהסדר אפשרי. אלא שמנהיגי שני הצדדים מחזקים בטיעוניהם את ההטייה השלילית של אזרחיהם, ובכך מרחיקים את הפתרון.

במיוחד של גיוס בוחרים באמצעות ניצול ההטייה ופנייה גרסה מפורסמת ישירה אל מרכזי קליטת האיומים שבמוחם זכורה מהמסע לבחירת המועמד הדמוקרטי לנשיאות ארצות הברית ב-2008. הילארי קלינטון שאלה אז את הציבור האמריקאי: "השעה שלוש בלילה, ילדיכם ישנים בביטחון, והטלפון האדום בבית הלבן מצלצל", הקריין ברקע מבהיר כמה מסוכן העולם שבו אנו חיים, "מי הייתם מעדיפים שיקבל את השיחה?" יש לזכור כי המתחרה של קלינטון, אובמה, נתפש אז כיונה. בנוסף, מנהיגים

הם גם בני אדם, וככאלה הם חשופים להטיית השליליות בעצמם ומייחסים משקל יתר לעצות יועציהם הנציים. כך מתגלגל לו מנגנון פסיכולוגי רב-עוצמה, המגיב לסיכונים יותר משהוא מנתח סיכויים, גם אל העולמי הפוליטי.

היתרון המובהק שיש לשימוש במילה "לא" בלכידת תשומת לבם של הסרט מתעד את משאל "NO" הבוחרים הוא המוקד של סרט הקולנוע העם שנערך בצ'ילה בשנת 1988 והיה אמור לקבוע אם יאושר המשך כהונתו של הרודן אוגוסטו פינושה לשמונה שנים נוספות. המילה "לא", ללא כל מילה נוספת, נבחרה לסיסמת קמפיין הבחירות הקליט במיוחד של המתנגדים. סערות נפש, פיתויים, איומים וכל מה שמתבל סרט עלילתי מוצלח לא יכלו להאפיל על תוצאות הבחירות: רוב מכריע של 56 אחוזים הצביעו "לא". הפתעה גדולה לתומכים ולמתנגדים כאחד.

אירועים שליליים בחיינו מעודדים אותנו לחפש בהם משמעות יותר מאירועים חיוביים. אנו מבליים זמן רב יותר בניתוח ראיון עבודה שלא עלה יפה מאשר בכזה שהצלחנו בו (מצד המראיין, אגב, נדרשות 3.8 פיסות של אינפורמציה שלילית כדי לשנות דעה חיובית מעיקרה, אך לא פחות מ-8.8 פיסות של אינפורמציה חיובית כדי לשנות דעה שהייתה שלילית מעיקרה). להטיית השליליות יתרון אחד ברור - היא דוחקת בנו לבחון את עצמנו כדי להבטיח התאמה לנסיבות החיים, ובעקבותיה שרידות אישית וחברתית גדולה יותר. אירוע שלילי הוא הזדמנות לצמיחה, ואין כמעט צמיחה משמעותית ללא טראומה. "יש סדק בכל דבר", כתב ושר לאונרד "כהן", "כך נכנס האור".

המאמר התפרסם לראשונה ב"אלכסון" ב-9 בינואר 2014